



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Balansrecepten***  
***(Toine)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Fruitsmoothie**
- 2. Gevulde shoarmabroodjes**
- 3. Groente met zongedroogde tomaatjes**
- 4. Koffie-granita**
- 5. Maaltijdkippensoep met rijst**
- 6. Roerbakshotel met gemarineerde kalkoen**
- 7. Roerbakshotel met visfilet**
- 8. Sperziebonensalade met ei en citroen**
- 9. Varkensschnitzel met tomatensalsa**
- 10. Zuurkoolschotel**

## Fruitsmoothie

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 gram aardbeien (of 2 kleine bananen, 2 rijpe perziken of nectarines)

2 dl yoghurt

½ dl appelsap

eventueel basterdsuiker, vloeibare honing of zoetstof

### ***Bereiding***

Maak het fruit schoon en snijd het in stukken.

Pureer het fruit in een keukenmachine of met een blender fijn.

Voeg de yoghurt en het appelsap toe en klop het luchtig.

Voeg eventueel nog wat basterdsuiker, vloeibare honing of zoetstof toe.

Vervang het appelsap door cranberrysap of zwarte bessenlimonade.

## Gevulde shoarmabroodjes

---

Menugang	Brood	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gevulde shoarmabroodjes

Ingrediënten

2 eetlepels slasaus

2 eetlepels yoghurt

1 eetlepel tomatenketchup

1 theelepel gembersiroop

peper, zout

6 sprietjes bieslook

1 kleine ui

10 gram margarine

200 gram vegetarische mix (veg. gehakt, roerbak- of tofureepjes)

1 eetlepel shoarmakruiden

4 shoarmabroodjes

100 gram sla

### ***Bereiding***

Maak een sausje van de slasaus, de yoghurt, de tomatenketchup, de gembersiroop, peper en zout.

Was de bieslook, knip de sprietjes klein en meng ze door het sausje.

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui in de margarine glazig. Bak de vegetarische mix met de shoarmakruiden hierin rul en gaar.

Rooster de shoarmabroodjes in de broodrooster, op de barbecue of onder de grill. Vul ze met wat gemengde sla, de mix en wat van de saus.

Lekker met een tomatensalade en vooraf sjalottenbouillon.

## Groente met zongedroogde tomaatjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
1 courgette  
1 (rode) ui  
1 eetlepel olie  
2 zongedroogde tomaatjes op olie  
zout  
oregano

### ***Bereiding***

Was de aubergine en de courgette en snijd ze in plakken.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Fruit de ui zacht in de olie.  
Voeg de aubergine en de courgette toe en smoor de groente in 10 minuten gaar.  
Snijd de tomaatjes klein en voeg ze de laatste 5 minuten toe.  
Maak de groente op smaak met zout en wat oregano.

Lekker met een kalkoentournedos en aardappelen.

## Koffie-granita

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 gram suiker  
stuk citroenschil  
2 eetlepels oploskoffie

### ***Bereiding***

Breng de suiker met 1 dl water en de citroenschil al roerend aan de kook tot de suiker is opgelost.  
Laat de suikerstroop nog 2 minuten koken.  
Los van het vuur af de oploskoffie er in op.  
Voeg 1½ dl koud water toe en laat de siroop helemaal afkoelen.  
Verwijder de citroenschil.  
Laat het mengsel in een ijsmachine of in de diepvries bevriezen.  
Roer de massa in de diepvries iedere 20 minuten met een vork door elkaar.  
Dit voorkomt de vorming van grote ijskristallen.  
Verdeel de granita over 2 glazen coupes.

Lekker met als hoofdgerecht tonijn met balsamico-olijvendressing, sperziebonen en aardappelpuree.

## Maaltijdkippensoep met rijst

---

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 gram rijst  
1 ui  
1 prei  
1 (winter)wortel, ± 200 gram  
1 eetlepel kerrie  
10 gram ( $\frac{3}{4}$  eetlepel vloeibare) margarine  
peper, zout  
7½ dl kippenbouillon (van tablet)  
200 gram witte kool  
200 gram kipfilet  
koriander

### ***Bereiding***

Kook de rijst in 2½ dl water gaar.  
Maak de ui, de prei en de wortel schoon.  
Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de wortel in plakjes.  
Fruit de ui en de prei met de kerrie in de margarine goudbruin.  
Voeg de wortel toe met peper en zout en schenk de kippenbouillon er bij.  
Kook dit 5 minuten.  
Schaaf de kool in repen.  
Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en zout.  
Roer de kool en de kip door de soep en kook de soep nog 10 minuten.  
Schep de rijst door de soep.  
Strooi kleingesneden koriander over de soep.

Lekker met brood.

## Roerbakshotel met gemarineerde kalkoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gram kalkoenfilet  
stukje gemberwortel (± 1cm)  
1 eetlepel sherry  
2 eetlepels ketjap  
1 theelepel azijn  
1 theelepel sambal  
500 gram spitskool  
1 rode paprika  
1 eetlepel olie  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de kalkoenfilet in blokjes.  
Schil de gemberwortel en rasp het stukje fijn.  
Marineer het vlees 1 uur in de koelkast in een mengsel van de sherry, de ketjap, de azijn, de sambal en de geraspte gember.  
Maak de spitskool schoon en snijd de kool in repen.  
Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.  
Verwarm de olie in een wok of braadpan.  
Bak de kalkoen in de olie in enkele minuten bruin.  
Voeg de paprika en de spitskool toe en roerbak het gerecht in ± 8 minuten verder gaar.  
Maak het op smaak met zout.

Lekker met rijst.



## Roerbakschotel met visfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kleine ui  
250 gram broccoli  
1 rode paprika  
1 klein blikje doperwten  
1 eetlepel olie  
peper, zout  
1 zakje voorgekookte aardappelpartjes (ca. 450 gram)  
1 dl bouillon (van tablet)  
1 laurierblad  
200 gram Tilapia- of andere visfilet

### ***Bereiding***

Maak de groente schoon.  
Snijd de ui klein, de broccoli in roosjes en de paprika in blokjes.  
Laat de doperwten uitlekken.  
Verwarm de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui met peper en zout.  
Roerbak de aardappelpartjes mee bruin.  
Voeg de groente met de bouillon en het laurierblad toe en stoof het geheel 3 minuten.  
Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper en zout.  
Stoof de vis in 5 minuten mee gaar.

Lekker met komkommersalade.

## Sperziebonensalade met ei en citroen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 gram sperziebonen  
3 eieren  
6 gevulde olijven  
1 citroen  
1 eetlepel olie  
peper, zout  
± 1 eetlepel honing

### ***Bereiding***

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.  
Kook de sperziebonen in 8-10 minuten net gaar.  
Kook de eieren in 10 minuten hard.  
Snijd de olijven in plakjes.  
Maak een dressing van het sap van de citroen, de olie, peper, zout en de honing.  
Meng de dressing en de olijven door de sperziebonen en laat ze afkoelen.  
Snijd de eieren in parten en schep ze er voorzichtig door.

Lekker met stokbrood.

## Varkensschnitzel met tomatensalsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

1 sjalotje  
8-10 kerstomaatjes  
8 blaadjes basilicum  
1 dl tomatensap  
peper, zout  
citroensap  
2 ongepaneerde varkensschnitzels  
20 gram (1½ eetlepel vloeibare) margarine

### **Bereiding**

Maak het sjalotje schoon en snijd het klein.  
Was de tomaatjes, halveer ze en snijd ze in partjes.  
Knip de basilicum klein.  
Roer de stukjes tomaat, de sjalot en de basilicum door het tomatensap en maak het pittig op smaak met peper, zout en wat citroensap.  
Bestrooi de varkensschnitzels met peper en zout en bak het vlees in de hete margarine in 10 minuten gaar en bruin.  
Geef de salsa er bij.

Lekker met witlof en aardappelen.

## Zuurkoolschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	<a href="http://recepten.voedingscentrum.nl">http://recepten.voedingscentrum.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 gram aardappelen  
1 kleine ui  
10 gram ( $\frac{3}{4}$  eetlepel vloeibare) margarine  
1 appel  
500 gram zuurkool  
1 laurierblad  
1 glas droge witte wijn  
2 dl halfvolle melk  
peper, zout  
nootmuskaat  
150 gram casselerrib in dikke plakken (vleeswaar)

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met zout gaar.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Fruit de ui in de margarine glazig.  
Schil de appel en snijd hem in blokjes.  
Voeg de zuurkool toe met de appel, het laurierblad en de wijn.  
Laat de zuurkool 15 minuten stoven.  
Warm de oven voor op 200° C.  
Maak van de aardappelen met hete melk, peper, zout en nootmuskaat een puree.  
Doe de zuurkool in een ovenschaal.  
Snijd de casselerrib in blokjes en schik ze op de zuurkool.  
Dek dit af met de aardappelpuree.  
Laat het gerecht in de hete oven in 30 minuten door en door heet worden en lichtbruin kleuren.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756