



*Ruud 's Kookboek*

***Pasteirecepten / v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Algerijnse groentepasteitjes.....	3
Herfstpastei met champignons en spek. ....	4
Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.....	5
Romige kippenpasteitjes. ....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

## Algerijnse groentepasteitjes.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, snack  
Keuken: Algerijnse  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Tajine.nl

### Ingrediënten

1 rl bladerdeeg,  
koelvers (of diepvries)  
3 tn knoflook  
- olie, olijf-  
1 paprika, groene  
- peper, naar smaak  
5 tomaten  
1 ui  
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Doop de tomaten een paar tellen in kokend water en laat ze schrikken onder koud water.  
Je kunt zo gemakkelijk de velletjes verwijderen.  
Verwijder ook het vocht en de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.  
Hak de ui fijn.  
Verwijder steeltje, pitjes en zaadlijsten uit de groene paprika en snijd die in kleine stukjes.  
Hak de tenen knoflook fijn.  
Verhit een scheut olijfolie en fruit daarin de ui, de paprika en de knoflook.  
Voeg er dan de stukjes tomaat en peper en zout naar smaak aan toe .  
Roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes stoven (totdat alle vocht verdwenen is).  
Verwarm de oven voor op 210°C.  
Snijd met een ronde uitsteekvorm (of een glas) rondjes deeg uit het verse (of het ontdooide diepvries-) bladerdeeg (ø ca. 7 cm).  
Schep een lepel van de vulling in het midden van de rondjes deeg.  
Bevochtig de randen van het deeg met wat water en plak ze dicht (zie afbeelding).  
Werk de randen van het deeg mooi af met een vork.  
Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pasteitjes er op.  
Bestrijk ze evt. met wat losgeklopt eigeel en laat ze ca. 15 min. bakken (totdat de pasteitjes mooi goudbruin zijn).

## Herfstpastei met champignons en spek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers  
500 g champignons  
1 ei  
150 g kaas, belegen, geraspte  
1 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
3 el olie, olijf-  
40 g paneermeel  
1 paprika, rode  
300 g rijst, witte  
1 zk saus, champignon-  
150 g spekreepjes, gerookte  
400 g sperziebonen, gebroken  
1 ui  
  
1 ovenschaal (25 x 20 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snipper de ui.  
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.  
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.  
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.  
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.  
Klop het ei los.  
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.  
Dek de schaal af met het bladerdeeg.  
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.  
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.  
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.  
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.  
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.  
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 1030  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 102 g  
w/v suikers: 8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 52 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 24 g  
Vezels: 9 g  
Groente: 288 g  
Zout: 3,1

## Pastechi - Antilliaanse pasteitjes.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje  
Keuken: Antilliaanse  
Stuks: ca.65  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Selamat makan

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

¼ tl bakpoeder  
1 kp bloem  
2 el ei, losgeklopt  
½ tl suiker  
3 el vet  
½ l water  
½ tl zout

- vetvrij papier

#### Voor de vulling:

- hot sauce  
½ tl kappertjes  
100 g kip, vlees, vis of  
garnalen  
½ tn knoflook, fijn-  
gehakt  
½ Madame Jeanette,  
fijngesneden  
½ nootmuskaat  
1 el olie  
1/6 paprika, fijn-  
gesneden  
- peper  
½ tl piccalily  
1 stj prei, fijngesneden  
2 pruimen, fijngesneden  
1 tl rozijnen

### Bereiding.

#### Het deeg:

Meng de bloem, het vet, het zout, de suiker en de bakpoeder tot een kruimelige massa.

Voeg het ei toe.

Meng er met een vork zoveel koud water door tot het deeg samenhangt.

Laat het deeg afgedekt op een koele plaats een nacht rusten.

#### De vulling:

Wrijf het vlees of vis met de bolle kant van een lepel in met nootmuskaat en peper.

Verhit de olie en bak het vlees aan beide kanten bruin.

Voeg de fijngesneden knoflook, ui, prei, tomaat, paprika en Madame Jeanette toe en bak dit mee tot het vlees gaar is (ca. 10 min.).

Maal het vleesmengsel.

Voeg de kappertjes, piccalily, klein gesneden pruimen en rozijnen toe.

Breng het mengsel op smaak met hot sauce en zout.

#### Verdere bereiding:

Verdeel het deeg in 6-7 bolletjes.

Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit (of tussen vetvrij papier).

Leg midden op ieder rondje een theelepel van het vulsel.

Bestrijk de randen met water.

Vouw het deeglapje dubbel.

Druk dan de randen aan en vouw ze om.

Bak de pastechi in hete olie gaar en lichtbruin en laat ze uitlekken.

Vouw een papieren servet op een schaal of bord en serveer de pastechi hierop.

**Ingrediënten (vervolg)**

½ tomaat, fijngesneden  
½ ui, fijngesneden  
- zout

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: PWN,  
SamenEenKoeKopen.nl

### Ingrediënten

75 g champignons  
150 ml crème fraîche  
2 kipfilets, enkele  
2 el mayonaise  
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare  
- peper, zwarte  
2 el peterselie, gladde, fijngehakte  
- slablaadjes  
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie  
1 bs uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

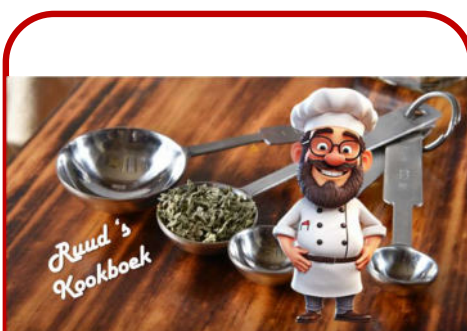
Snijd de kipfilets in dunne reepjes.  
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.  
Snijd de tomaten klein.  
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.  
Braad daarin de reepjes kipfilet ca.2-3 min. aan.  
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.  
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.  
Neem de pan of wok van het vuur.  
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.  
Verdeel de vulling over de pasteitjes.  
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

### Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen .
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.  
Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2390  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 28 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 40 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje





v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24