



Ruud 's Kookboek



**Saladerecepten
Vlees 1**

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and is giving a thumbs up. To the right of the chef, the text "Saladerecepten Vlees 1" is written in a bold, black, sans-serif font. The name "Ruud 's Kookboek" is written vertically on the left side in a white, cursive font.

Inhoudsopgave.

Chinese kipsalade.	3
Duitse kartoffelsalat met casselerrib.	4
Ei-hamsalade.	5
Hongaarse vleessalade.	6
Huzarensalade.	7
Kaassla.	8
Kipfiletsalade met witlof en radijs.	9
Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.	10
Lentecarpaccio.	11
Lollo rosso.	12
Maaltijdsalade met pittige kip.....	13
Macaroni rookworstsalade.....	14
Pastasalade met kip.....	15
Pittige ham met watermeloen-salsa.....	16
Rookworstsalade.	17
Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.	18
Salade met gekruide ossenhaas.....	19
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.	20
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	21
Zomersalade I.	22
Gebruikte afkortingen.	23

Chinese kipsalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KDOO

Ingrediënten

100 g kipfilet
½ tn knoflook
¼ komkommer,
gesneden
60 g kool, Chinese,
gesneden
60 g kool, witte,
gesneden
1 tk peterselie, verse 30
g radijsjes
2 el saus, oosterse 4 ml
saus, soja-
½ tl sesamzaad
¼ ui, gesneden
1 ui, bos-, gesneden
½ tl zout

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 148 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 257
Eiwit: 35,6 g
Koolhydraten: 10,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1,8 g
Vezels: 4,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Koolhydraatarm.

Doe 1 kp water, de sojasaus, knoflook, ui en het zout in een grote hapjespan .
Roer alles door elkaar en voeg de kipfilet toe.
Breng dit aan de kook en laat het 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.
Snijd ondertussen de komkommer, radijsjes en de bosui klein.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Leg de witte kool en Chinese kool op een bord samen met de gesneden groente.
Voeg de kip toe en garneer de maaltijd met sesamzaad, peterselie en de Oosterse saladedressing.

Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: De Vrouw

Ingrediënten

750 g aardappelen, vastkokende
4 augurken, zoetzure
2 el azijn, witte wijn-
½ bouillontablet,
runder-
4 pl casselerrib (100 g)
2 tl dragon
2 el olie, olijf-
100 g sla, krul-
3 el slasaus
300 g sperziebonen, gebroken
1 tl suiker
2 uien
2 el yoghurt

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen.
Kook de sperziebonen.
Giet de aardappelen af.
Giet de sperziebonen af.
Los het bouillontablet op in 1 dl water.
Meng hier de ui, de suiker, de olijfolie en de azijn bij.
Snijd de aardappelen in dikke plakken.
Meng de aardappelen met het ui-mengsel.
Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, de dragon, het peper en het zout.
Snijd de casselerrib in stukjes.
Snijd de augurken in stukjes.
Verdeel de casselerrib en de augurken over de aardappelen.
Meng de sla met de sperziebonen in een grote schaal.
Leg hierop de afgekoelde aardappelsalade.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Ei-hamsalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

1 ei, gekookt
3 pl ham, opgerold, in
brede stukken gesneden
1 el mayonaise
1 tl mosterd
- paprikapoeder
- peper
50 g rucola
1 el yoghurt

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.

Kook het ei gaar in ca. 8 min.
Laat het ei afkoelen.
Pel het ei.
Snijd het ei in plakjes.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Meng de mayonaise met de yoghurt, de
mosterd en wat peper.
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de
plakjes ei.
Verdeel de dressing erover.
Bestrooi met paprikapoeder.

Hongaarse vleessalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 augurken, zoetzure
5 el azijn
¼ l bouillon, vlees-, hete
(van het rundvlees)
1 hv groenten, soep-
2 kruidnagels
1 laurierblad
4 el olie
2 paprika's, groene
1 mp paprikapoeder,
pikant
- peper, witte
6 peperkorrels
- peterselie
1 kg rundvlees (lende,
rib, magere borst of
ezeltje)
4 tomaten
1 ui
3 uien
1½ l water
- zout

Bereiding.

Breng het water met wat zout, de schoongemaakte ui, het laurierblad, de peperkorrels en de kruidnagels aan de kook. Leg het vlees erin, sluit de pan en laat het vlees op laag vuur minstens 1 uur trekken.

Maak de soepgroenten schoon, voeg ze aan de bouillon toe en laat het vlees trekken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen, maar houd de bouillon heet.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

Leg de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de augurken in plakjes.

Maak een pittige marinade van de hete bouillon, de olie, de azijn, wat peper, wat zout en het paprikapoeder.

Snijd het vlees in niet te dikke plakken en de plakken in reepjes.

Leg ze in de marinade en schep alles goed door elkaar.

Laat het vlees afgedekt minstens 30 min. marineren.

Meng de paprika's, de uien, de tomaat en de augurkjes door de salade, dek de salade weer af en laat de smaken nog even mengen.

Garneer de salade voor het serveren met wat blaadjes peterselie.

Tip:

Serveer er versgebakken bruine broodjes of een stuk goed boerenbrood met verse boter bij.

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

Huzarensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel
5 augurken
2 el augurkenazijn
1 kbl
doperwtjes/worteltjes
2 eieren, hardgekookt
4 el mayonaise
- stokbrood
- tomaten
1 ui
2 varkenslapjes
4 el zilveruitjes

Bereiding.

Bak de varkenslapjes.
Kook de eieren (voor de garnering) hard.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Maak de aardappelen fijn.
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.
Hak de appel fijn.
Hak de augurkjes fijn.
Hak de zilveruitjes fijn.
Hak de ui fijn.
Meng alles luchtig door de aardappelen.
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.
Schep dit door de huzarensalade.
Laat de smaak een uurtje intrekken.
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

Bereidingstijd: 40 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

Kaassla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het beste met kaas

Ingrediënten

1 appel
1 augurk
- bieslook
100 g ham, worst of vleesresten
100 g kaas, belegen
- mayonaise

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.

Snijd de kaas, de ham, de worst, de appel, de augurk en de bieslook in kleine stukjes. Meng deze met de mayonaise.

Tips:

De sla zo nodig afmaken met wat paprika en mosterd, in een kom of op schaaltes opdienen of er uitgeholde tomaatjes mee vullen.

Kipfiletsalade met witlof en radijs.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

½ el azijn
100 g kipfilet, gerookte
1 el olie
- peper, versgemalen
5 radijsjes
1 strk witlof

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.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Was het stronkje witlof en snijd deze in stukjes.
Was de radijsjes en snijd deze in plakjes.
Meng de groentes met de kipfilet.
Maak een dressing van de olie, de azijn en versgemalen peper en schep dit door de salade.

Lauwe salade van duif met linzen in een koriander-vinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

2 duiven, Barneveldse
200 g linzen (24-uur
geweekt)
- peper, versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
- zout

Voor de salade:

½ krp frisée
½ bs kervel
½ krp sla, eikenblad-
½ krp sla, rode
1 bs waterkers

Voor de vinaigrette:

0,4 dl azijn, sherry-
1½ dl bouillon, runder-,
krachtige
5 g korianderzaadjes,
geroosterd en gemalen
1 tl Löwensenf (Duitse
mosterd)
½ dl olie, druivenpit-
½ dl olie, maïs-
½ dl olie, walnoten-
- peper versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd

Bereiding.

Was de slasoorten onder stromend water. Pluk de waterkers en de kervel, was ook die en maak alles in een slacentrifuge droog. Roer alle ingrediënten voor de vinaigrette goed door elkaar.

Wrijf de duiven in met peper en versgemalen peper.

Verhit de boter in een passende braadslee.

Braad de duiven in de boter rondom bruin.

Zet de duiven hierna 5 min. in een op 220 C voorverwarmde oven.

Laat ze vervolgens op een warme plaats 10 min. rusten.

Verwarm intussen de geweekte linzen met het gesnipperde sjalotje en 2 el vinaigrette en maak de sla met de rest van de vinaigrette aan. Verwijder de borstjes van de duiven en snijd ze in dunne plakjes.

Leg de slasoorten als mooie bouquetjes op 4 lauwwarme borden.

Schep er wat van de linzen omheen.

Dresseer de duivenborsten in een waaivorm aan de voorzijde van ieder bord.

Besprenkel het geheel met de achtergebleven vinaigrette.

Garneer de borden met enkele takjes kervel.

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

Lentecarpaccio.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

3 pk carpaccio, runder-
2 tk basilicum
2 eieren, scharrel-
6 radijsjes
2 uitjes, lente- (of
bosuitjes)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook 2 eieren in 8 min. hard.
Snijd de eieren in partjes.
Verdeel de pakjes carpaccio op een schaal.
Snijd de radijsjes in plakjes.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.
**Bestrooi de carpaccio met de radijsjes en lente-
ui.**
Garneer de carpaccio met de eieren.
**Besprenkel de carpaccio met de bijgeleverde
dressing.**
**Garneer de carpaccio met de bijgeleverde
kaassnippers, pijnboompitten en de
grofgesneden blaadjes van de takjes
basilicum.**
Bestrooi de carpaccio met wat peper.

Lollo rosso.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

**2 sn brood-wit-, in
doppelsteentjes**
**1 tn knoflook,
gesnipperd**
1 krp lollo rosso
4 el olie, olijf-
**- ontbijtspek, reepjes,
uitgebakken**
- vinaigrette

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.

Verhit de olijfolie en bak de dobbelsteentjes witbrood met de knoflook goudbruin. Maak de krop lollo rosso schoon en scheur de blaadjes in stukjes. Verdeel er de reepjes ontbijtspek, de croûtons en de vinaigrette over.

Maaltijdsalade met pittige kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ avocado
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie-, kokos-
- olie, olijf- of azijn
(scheutje)
- paprikapoeder
- peper, cayenne-
200 g sla, veld- of
spinazie
2 tomaten
½ ui

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd?

Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten, waardoor je een hoop vitamines binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng de kip op smaak met de peper en paprikapoeder.
Snijd de ui zo fijn mogelijk.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook in de kokosolie.
Voeg daarna de kip toe en bak deze tot de kip gaar is.
Zet intussen een kom klaar waar je de veldsla of spinazie in doet.
Snijd de tomaten, komkommer en avocado in kleine stukjes.
Voeg deze toe aan de sla.
Voeg tenslotte de kip toe.
Breng de sla op smaak met een scheutje olie of azijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Macaroni rookworstsalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn
250 g macaroni
1 tl mosterd
1 paprika, groene
- peper
1 prei
1 rookworst (ca.250 g)
1½ dl room, zure
2 tomaten, ontvelde
1 ui
- 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

Bereiding.

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de macaroni uitlekken en afkoelen. Snijd de rookworst in blokjes. Maak de ui schoon en snipper deze. Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine reepjes. Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes. Doe de zure room in een kom en meng er de azijn en mosterd door. Doe de macaroni in een schaal. Meng er de rookworst, ui, prei, paprika en tomaten door. Schep dan de zure roomsaus door de salade. Laat de salade een half uur op een koele plaats staan.

Pastasalade met kip.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
250 g broccoli
1 el citroensap
150 g kippenvlees, gaar
2 el olie, olijf-
100 g pasta, volkoren
(elleboogjes, fusilli of
penne)
- peper
- zout

Dressing:

1 el augurken,
fijnggehakt
1 el fritessaus
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden,
fijnggehakt (bieslook,
dille, dragon)
2 el yoghurt, magere

Garnering:

4 citroenen of limoenen
1 tk tuinkruid

Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.
Spoel de pasta af met koud water.
Laat de pasta goed uitlekken.
Besprenkel de kip met citroensap en de 1/2 van de olie.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels van de broccoli.
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onder in de pan.
Kook de broccoli 4-6 minuten (de broccoli moet knapperig blijven).
Giet de broccoli af.
Breng de broccoli op smaak met de rest van de olie, azijn, peper, zout.
Laat de broccoli afkoelen.
Meng de pasta met de broccoli.
Verdeel de pasta over een schaal.
Verdeel de kip over de pasta.
Meng alle ingrediënten voor de dressing.
Schenk de dressing over de salade.
Garneer de salade met het takje tuinkruid en partjes of schijfjes citroen/limoen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige ham met watermeloen salsa.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwalders
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

Bereiding.

Snijd de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met
een lepel.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes
van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de
komkommer.
Snijd het vruchtvlees van de komkommer in
blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met
tomaten, komkommer, koriander, bieslook,
sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en
zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rookworstsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

10 abrikozen, gewelde
1 appel
½ kool, Chinese
- peper
10 pruimen, gewelde
1 rookworst, runder (± 250 g)
1 dl sinaasappelsap
- 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

Bereiding.

Bereid de runderrookworst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de runderrookworst in schuine plakken. Snijd de abrikozen en de pruimen in reepjes. Was de appel. Verwijder het klokhuis uit de appel. Snijd de appel in blokjes. Verwarm het fruit met het sinaasappelsap op laag vuur ± 5 min. Snijd de Chinese kool fijn. Was de kool. Kook de kool ± 5 min. in kokend water. Laat de kool uitlekken. Breng de kool op smaak met zout en peper. Bekleed een schaal met de kool. Verdeel de rookworst met het fruit over de kool.

Tip:

Geef er met kerrie gekruide aardappelpuree bij.

Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el balsamicosirop
2 bietjes, gekookte
400 g eendenborstfilet,
tamme-
50 g feta
4 el granaatappelpitjes
1 snf peper
1 pompoen, hokkaido-
(ca. 1 kg)
45 g sla, veld-

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en gril de pompoen in 2 porties in 10-12 min. beetgaar, totdat er mooie roosterstrepen ontstaan.

Verhit een koekenpan zonder boter of olie.

Kerf de huidzijde van de eendenborstfilets tot het vlees in en bestrooi met peper.

Leg de eendenborstfilets op de huid in de pan en bak 5-6 min.

Keer ze en bak nog 3-4 min. aan de vleeskant, tot het vlees sappig is en van binnen rosé.

Verdeel de veldsla, pompoen en bietjes over 4 borden.

Snijd de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosirop en bestrooi met de feta en granaatappelpitjes.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Vermeng wat balsamicodruppels met olijfolie om de salade mee te besprenkelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 250

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 18 g

w/v suikers: 12 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 5 g

Groente: 248 g

Zout: 0,2 g

Salade met gekruide ossenhaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 bl bonen, reuze-
- chilisaus
100 g haricots verts
2 el kokosmelk
1 limoen
2 el olie, sesam-
2½ el olie, zonnebloem-
400 g ossenhaas
- peper
½ el peper, szechuan-,
fijngemalen
100 g rucola
1½ el sesamzaad
1 sjalotje, gesnipperd
2 tl vissaus
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1587
Energie kcal: 378
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Maak de haricots verts schoon.
Spoel de reuzenbonen af.
Was de rucola in ijskoud water en dep de sla droog.
Boen de limoen schoon.
Rasp de groene schil er dun af.
Pers 1 helft van de limoen uit.
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin.
Klop een dressing van de sesamolie, 2 el. Zonnebloemolie, het limoensap en de limoenrasp, de kokosmelk, de vissaus, de chilisaus, zout en peper.
Kook de haricots verts ± 5 min.

Bereiding:

Wrijf de ossenhaas in met de overige olie en bestrooi deze met szechuanpeper.
Verhit een grillpan en rooster het vlees rondom bruin en in ± 7 min. rosé.
Laat het vlees even onder aluminiumfolie rusten.
Meng de haricots verts met het sjalotje, de reuzenbonen, de rucola en de dressing.
Bestrooi het vlees met zout en snijd het in plakjes.
Verdeel de salade over de borden met de ossenhaas erop.
Bestrooi het gerecht met sesamzaad.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien I.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Slang
Bron: Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele, gerookte
1 krp sla, ijsberg- (kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten, geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip. Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk. Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rookmot te kopen en kun je aan de slag. Strooi wat rookmot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop. Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af. Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 minuten zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 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

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Favorflac.com,
Mezza, Sabrina Ghayour

Ingrediënten

250 g entrecote
- peper, zwarte, grofgemalen
1 hv korianderblad
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil
2 el olie, olijf-
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)
1 el suiker, kristal-, fijne
200 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijd de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



Pul Biber

Bereidingstijd: 15 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

Zomersalade I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Calvé

Ingrediënten

500 g aardappelen,
beetgaar gekookt
- augurk
2 bieten, gekookte
2 el selderijgroen,
gehakt
- peper, versgemalen
- slasaus
- tuinkers
1 ui
- uitjes, zilver-
250 g vlees, varkens-
- zout

Bereiding.

Braad het varkensvlees.
Snijd het varkensvlees in blokjes.
Doe hetzelfde met de aardappelen en de bieten.
Houd wat blokjes biet achter om te garneren.
Snipper de ui heel fijn.
Doe dit in een grote kom.
Meng het met peper, zout selderijgroen en slasaus naar smaak.
Leg op een platte schaal een dikke laag gewassen en uitgelekte tuinkers.
Maak hierop een berg van de salade.
Garneer de salade met nog wat slasaus en de achtergehouden blokjes rode biet.
Leg er wat reepjes augurk en zilveruitjes op.

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

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24