



Ruud 's Kookboek

Avocadorecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

| | |
|---------------------------------------|---|
| Avocado met baharat en artisjok | 3 |
| Spaghetti avocara..... | 5 |
| Gebruikte afkortingen. | 6 |

Avocado met baharat en artisjok.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Culinair Gilde
Zeeland

Ingrediënten

Avocado

3 avocado's
- ponzu

Court bouillon

1 citroen
- knoflook
¼ knolselderij
- laurier
- peperkorrels
1 prei
- rozemarijn
- tijm
1 ui
5 l water
1 wortel

Artisjokken

- bouillon, court-
6 artisjokken

Snijboonsap

500 g bonen, snij-
- azijn, sushi-
- peper, cayenne-
- xantana

Bereiding.

Avocado.

Snijd de avocado door de helft en verwijder de pit.
Snijd hem vervolgens nogmaals in vieren zodat je mooie parten krijgt.
Haal hier de schil van af en snijd dit netjes bij.
Strooi dan aan beide zijden zout en laat dit minimaal een half uur pekelen (dit doe je om het vocht te onttrekken aan het vruchtvlees van de avocado).
Bak de avocado vlak voor het serveren kort in hete olie en blus dit af met de ponzu.

Court bouillon.

Snijd alle ingrediënten fijn en was ze goed.
Maakt de court bouillon door alle ingrediënten op te koken.

Artisjokken.

Maak de artisjokken schoon.
Kook nu de artisjokken in de bouillon (laat het niet te hard koken, maar net tegen de kook aan).
Zorg ervoor dat de artisjokken goed onder blijven staan (afdekken met bakpapier en hier een bord op leggen).
Dit duurt ongeveer 25-35 min. afhankelijk van de grootte van de artisjok.
Maak de artisjokken verder schoon.
Snijd de artisjokken in zessen.

Snijboonsap.

Blancheer de snijbonen kort, gedurende 1 min. in kokend water met zout.
Spoel ze koud onder de kraan en pers ze vervolgens uit met een sapcentrifuge.
Breng dit sap op smaak met iets zout, sushi-azijn en cayennepeper.
Bind, indien nodig, het sap licht af met xantana en het vervolgens door een fijne zeef.

Baharatolie.

Meng de olie met de kruiden.
Laat dit minimaal een dag staan.
Zeef de olie daarna.

Baharatcrème.

Meng alle ingrediënten met elkaar behalve de olie (gebruik hiervoor een staafmixer).
Voeg vervolgens de olie in een dunne straal toe, terwijl de mixer draait.
Er ontstaat een dikke crème.
Bewaar de crème in de koelkast.

Hazelnoot.

Rooster de noten gedurende 15 min. in een oven van 150°C.

Ingrediënten (vervolg)

Baharat-olie

2 el Jonnie Boer original
spices baharat
3 dl olie, zonnebloem-

Baharat-crème

30 g azijn, sushi-
45 g eiwit
180 g olie, baharat-
40 g yoghurt

Hazelnoot

50 g hazelnoot

Geiten-hangop

½ citroen
200 g yoghurt, geiten-

Blaauwe kaas

50 g kaas, blauw-
schimmel-

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

Geiten-hangop.

Hang de yoghurt gedurende een uur op in een keukendoek, zodat dit wat steviger wordt. Rasp de schil van de citroen en meng dit door de hangop.
Brenge de hangop op smaak met zout en peper.

Blaauwe kaas.

Kruimel de kaas met je handen in kleine stukjes.

De opmaak.

Leg als eerste de avocado op het bord. Maak hier een mooie salade op van de baharat-crème, de hangop, de noten, de artisjokken, en verschillende slasoorten. Schenk het snijboonsap hieromheen en druppel hier wat baharat olie in. Als laatste een paar brokjes blauwe kaas erbij serveren

Spaghetti avocara.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Coöp.nl, Dekamarkt, Pinterest

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes gescheurd
100 g chorizo, in kleine stukjes
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Schep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spaghetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

| Afkorting | Betekenis |
|-----------|-------------------------|
| # | Aantal |
| ael | Afgestreken eetlepel |
| akl | Afgestreken koffielepel |
| atl | Afgestreken theelepel |
| bal | Balletje |
| bgls | Bierglas |
| bk | Bekertje |
| bkj | Bakje |
| bl | Blik |
| blđ | Blaadje |
| blj | Blikje |
| blk | Blok |
| blkj | Blokje |
| bol | Bolletje |
| brđ | Bord |
| brgls | Borrelglas |
| bs | Bosje |
| bdł | Bundel |
| cglđ | Cocktailglas |
| cp | Cup(s) |
| dł | Deciliter |
| dłn | Deel |
| dp | Dopje |
| drd | Draadje(s) |
| drp | Druppel(s) |
| dsl | Dessertlepel |
| ds | Doosje |
| el | Eetlepel (= 1/2 kol) |
| flđ | Fles |
| flj | Flesje |
| g | Gram |
| gbk | Grote beker |
| gbl | Groot blik |
| gfl | Grote fles |
| gkp | Grote kop |
| gls | Glas (150 ml) |
| grł | 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 |
| klđj | Klontje |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knł | Knol |
| kol | Koffielepel (= 2 tl) |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |



v2.2

| Afkorting | Betekenis |
|------------|-----------------------|
| kpl | Klein plukje |
| kpt | Klein potje |
| krp | 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 |
| 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 | 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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

