



*Ruud 's Kookboek*

*Witlofrecepten / v1.6*

## **Inhoudsopgave.**

Gebakken witlof met krieltjes.....	3
Kipfiletsalade met witlof en radijs. ....	4
Roergebakken witlof anders dan anders.....	5
Romige witlof. ....	6
Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.....	7
Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus. ....	8
Wildsoep met witlof en fazant. ....	9
Witlof met kaas. ....	10
Witlof uit de oven. ....	11
Witlofbeignets. ....	12
Witlofsalade.....	13
Witlofsalade met kiwi. ....	14
Witlofsalade met rozijnen.....	15
Vis gerold in nori met witlofsalade. ....	16
Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus. ....	17
Zomerse witlofsalade. ....	18
Gebruikte afkortingen. ....	19

## Gebakken witlof met krieltjes.



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

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
1 tn knoflook  
1 kg krieltjes  
3 el olie, olijf-  
200 g paddenstoelenmix  
2 tl salie, gedroogde  
200 g speklapjes,  
magere  
500 g witlof

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd een stukje van de onderkant van de witlof.  
Snijd d witlof in kwarten.  
Snijd de paddenstoelen grof.  
Halveer de krieltjes en voeg de krieltjes toe aan een pan met water.  
Breng deze aan de kook en kook de krieltjes in 5 min. beetgaar.  
Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat.  
Mix met een staafmixer de helft van de salie met 2 el olijfolie en de knoflook tot een geheel.  
Verdeel de olie over de krieltjes.  
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven totdat de krieltjes goudbruin kleuren.  
Verhit intussen een pan met de resterende olijfolie op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 min. goudbruin.  
Voeg vervolgens de paddenstoelen en de witlof toe en bak deze 8 min. mee op een hoog vuur.  
Blus de witlof en de paddenstoelen af met de balsamicoazijn en zet het vuur uit.  
Serveer de witlof met de krieltjes en garneer met de resterende salie.

### Tip:

Ook lekker met verse salie.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2283  
**Energie kcal:** 545  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**w/v suikers:** 6 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 7 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,9 g

## 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.**

## Roergebakken witlof anders dan anders.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Hollandse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vergeten groenten**

### Ingrediënten

½ el azijn, balsamico-  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
½ el stroop, appel-  
½ el tijm, gedroogde  
1 ui, kleine ui  
400 g witlof  
- 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**

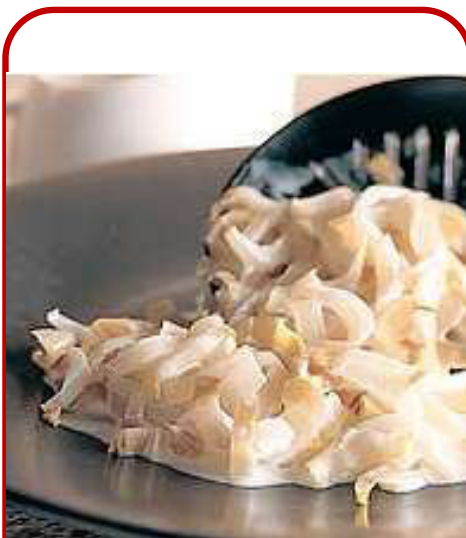
### Bereiding.

Verwijder het onderste stukje van de stronkjes.  
Snijd de witlof in repen.  
Snipper de ui.  
Verhit de olijfolie in een wok of koekenpan.  
Roerbak hierin de gesnipperde ui met de tijm.  
Voeg na 2 min. de reepjes witlof toe en bak het 5 min. mee.  
Voeg dan de appelstroop, balsamico-azijn en zout en versgemalen peper naar smaak.  
Roer het goed door elkaar.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

## Romige witlof.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Hollandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Allerhande 2000-2**

### Ingrediënten

25 g boter, room-  
- peper, versgemalen  
4 el room, slag-  
3 el wijn, witte  
6 str witlof  
- 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.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.  
Snijd de struikjes witlof in fijne reepjes.  
Verhit de boter in een pan.  
Smoor de witlof ca. 10 min. zachtjes smoren  
zonder te laten kleuren.  
Roer de witlof af en toe door.  
Roer de wijn en slagroom erdoor.  
Stoof de witlof nog ca. 5 min.  
Breng de witlof op smaak met zout en peper.

## Sweet & spicy witlofstamppot met kerrie-saus.



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

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
geschild, in blokjes  
50 g boter  
4 el ananasstukjes  
(blikje)  
1 dl melk  
- peper  
1 pepertje, groen, in  
dunne reepjes  
2 el rozijnen, blanke,  
geweekt en uitgelekt  
3-4 str witlof, in reepjes  
- zout

### Voor de kerrie-saus:

40 g bloem  
45 g boter  
3 dl bouillon, kippen-,  
van tablet  
1 el kerriepoeder  
- tabasco of chilisaus

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.  
Strooi de reepjes peper in kokend water en laat ze na 1 min. uitlekken.  
Smelt de boter, voeg de bloem en het kerriepoeder toe en laat ze 2 min. garen.  
Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.  
Roer de saus glad en laat nog 2-3 min. zachtjes koken.  
Breng de saus pittig op smaak met tabasco of chilisaus.  
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn en schep de witlof, ananas, rozijnen en reepjes peper door de puree.  
Breng de stamppot op smaak met zout en peper.  
Serveer de stamppot met de kerrie-saus.

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

## Tongrolletjes met gekonfijte witlof, appelreepjes en duvelsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Kook 2015-2016

### Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)  
- boter  
1 dl bouillon, kippen-  
2 dl Duvel  
1 el honing  
1 limoen, sap van  
5 el mascarpone  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 el suiker, gries-  
8 tongrolletjes  
2 el waterkers  
8 strnk witlof, kleine  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het witlof in julienne.  
Snijdt ook de appel in fijne reepjes.  
Bak het witlof mooi bruin in echte boter in een zeer warme pan.  
Voeg de griessuiker en honing toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Haal het witloof van het vuur en zet het apart.  
Blus voor de saus de pan van het witlof met Duvel en kippenbouillon.  
Begin met 1,5 dl bier en voeg naar smaak iets meer bij (2 dl kan misschien te bitter zijn).  
Laat het goed inkoken anders smaakt je de Duvel te veel.  
Voeg indien het te bitter is wat honing toe.  
Breng de saus op smaak met peper en zout en werk het af met mascarpone en limoensap (knijp hiervoor minstens een halve limoen uit).  
Pocheer de tongrolletjes in de kokende kippenbouillon, dat wil zeggen als je de tongrolletjes in de kokende bouillon doet zet je de bouillon onmiddellijk af en laat de tong ca. 10 min. pocheren (tot je de tong gemakkelijk met een vork kan doorprikken).  
Verwarm het witloof en meng het met de appelreepjes.  
Zet het vuur onmiddellijk af zodat de appeltjes niet meestoven.  
Schep een streep witlof-appelmengsel op de voorverwarmde borden en leg er 2 tongrolletjes op.  
Giet de Duvelsaus rond het witloof-appelmengsel.  
Garneer het gerecht met de waterkers en zet indien nodig een klein potje met saus op het bord.

**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



## Wildsoep met witlof en fazant.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Colruyt.be

### Ingrediënten

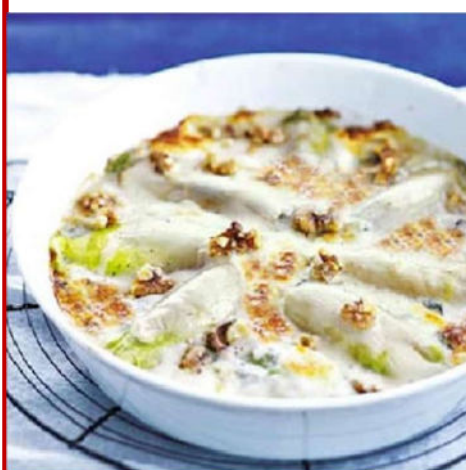
2 el boter  
1 fazantenfilet  
2 kruidnagels  
- peper, versgemalen  
1 ui  
2 el walnoten  
1 l wildfond  
1 kg witlof  
- zout

**Bereidingstijd:** 25-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het witlof in grove stukken.  
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.  
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.  
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.  
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.  
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.  
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.  
Voeg de ui met de kruidnagels toe.  
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.  
Verwijder de kruidnagel uit de ui.  
Mix de soep fijn in de blender.  
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

## Witlof met kaas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2010-11

### Ingrediënten

150 g kaas, Gormas  
400 g saus, Bechamel-  
50 g walnoten, grof  
gehakt  
4 strnk witlof

ovenschaal Ø 24 cm

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 15 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de onderkant van de witlof, snijd het lof doormidden en verwijder de harde kern.  
Kook 5 min. in water met zout.  
Giet af, druk het overtollige vocht eruit en verdeel over de ovenschaal.  
Verdeel er de kaas en bechamelsaus over.  
Bestrooi met de gehakte walnoten.  
Bak in ca. 15 min. goudbruin.

## Witlof uit de oven.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

8 pl ham  
2 el kaas, belegen, 30+, geraspte  
3 el meel, paneer-  
- peper, versgemalen  
1 dl room, kook-  
1 dl wijn, witte, droge  
4 strk witlof  
- zout

### Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.  
Was de struikjes witlof en snijd ze in de lengte door.  
Kook de witlof een paar min.  
Wikkel iedere helft in een plak ham en schik ze in een ovenvaste schaal.  
Meng de room door de wijn en breng dit op smaak met versgemalen peper en een snufje zout.  
Schenk dit over de rolletjes.  
Laat het witlof in de hete oven in ca. 30 min. gaar worden en lichtbruin kleuren (schep af en toe wat saus over de witlof).  
Meng de geraspte kaas met het paneermeel en strooi het over de witlof.  
Laat dit in de oven in een paar min. lichtbruin kleuren.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 305  
**Eiwit:** 25 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2 g

## Witlofbeignets.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

---

### Ingrediënten

100 g bloem  
1 eierdooier, middel groot  
- olie, om te frituren  
- peper  
3 strk witlof  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 14 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.  
Maak de witlofblaadjes één voor één los.  
Verhit de frituurolie tot ca. 170°C.  
Zeef de bloem boven een kom.  
Voeg de eierdooier en krap 1 dl koud water toe en klop het los tot een vrij stevig beslag.  
Breng het beslag op smaak met zout en peper.  
Wentel de witlofblaadjes één voor één door het beslag en frituur ze in gedeelten in ca. 4 min. mooi goudbruin in de frituurolie.  
Laat de beignets uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct.

### Tip:

Lekker met dipsaus van (verse) kaas.

## Witlofsalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Eten met plezier

---

### Ingrediënten

1 appel  
1 el azijn  
- kerrie  
2 el olie  
- peper  
2 uien, kleine  
2 el suiker  
200 g 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 schoongemaakte witlof in zeer fijne reepjes en de appel in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Meng de appel en de ui door de witlof.

Meng de olie, azijn, suiker, peper en kerrie door elkaar.

Roer deze dressing door het witlofmengsel.

## Witlofsalade met kiwi.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

2 appels  
4 el cranberries,  
gedroogde  
4 kiwi's  
3 str witlof

### Voor de dressing:

1 tl citroensap  
1 tl mosterd  
- peper, versgemalen  
1 el room, zure  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Was de witlofstronkjes, halveer ze, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne reepjes. Verwijder de schil van de kiwi's en snijd ze in halve plakjes.

Was de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met elkaar en breng op smaak met zout en peper. Doe de witlof, kiwi, appel en cranberries in een kom en meng de dressing erdoor. Verdeel de salade over de borden.

14

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

## Witlofsalade met rozijnen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

2 el azijn  
1 el citroensap  
1 el mosterd  
4 el olie  
- peper  
100 g rozijnen  
1 sjalotje, fijngesneden  
600 g witlof  
- 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.

Klop de olie, zout, peper, azijn, citroensap en mosterd goed door elkaar.

Roer het fijngesneden sjalotje erdoor.

Laat de dressing even rusten.

Maak de witlof schoon, was het en laat goed uitlekken.

Snijd de witlof heel fijn.

Meng de rozijnen en de dressing door het witlof en serveer direct.

## Vis gerold in nori met witlofsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Kasia Vermaire

### Ingrediënten

600 g aardappelen, roseval-  
1 bs bieslook  
1 citroen  
1 bs dille  
2 tl kerriepoeder  
4 el kwark, magere  
4 mandarijnen  
4 norivellen  
- olie, olijf-, extra vierge  
- olie, olijf-, om in te bakken  
1 paprika, oranje  
- peper, versgemalen  
4 schelvisfilet  
3 el walnoten  
8 str witlof  
- zout

### Bereiding.

#### **Aardappelen:**

Breng een pan met water en zout aan de kook. Maak de schil van de aardappelen goed schoon. Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.

#### **Witlofsalade:**

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof fijn.

Snijd de bieslook fijn.

Pel de mandarijnen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

Meng de witlof met de mandarijnen, bieslook en paprika.

Hak de walnoten fijn.

Meng een scheutje olijfolie (extra verge) en de walnoten door de witlof.

Breng de witlof op smaak met zout.

Voeg de helft van de kerriepoeder en de magere kwark toe.

#### **Vis:**

Bestrooi de schelvisfilets met zout, versgemalen peper en de resterende kerriepoeder.

Wikkel de vis per stuk in een norivel.

Gebruik een beetje water om ze dicht te plakken.

Verhit een pan met olijfolie en bak de vis om en om (ca. 5 min.).

Giet de aardappelen af.

Snijd de dille fijn en meng de dille door de aardappelen.

Besprenkel de aardappelen met olijfolie en breng ze op smaak met zout.

Snijd de citroen in plakjes en serveer ze bij de vis.

**Bereidingstijd:** 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



## Zalmsteak met witlof en witte wijnsaus.



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

### Ingrediënten

1 tl azijn, wijn-, witte  
115 g boter  
1 el olie, olijf-  
1 sjalotje  
3 el slagroom  
½ tl suiker  
1 dl vermout, droge,  
witte  
½ pt visfond (à 380 ml)  
1 dl wijn, droge, witte  
6 str witlof  
4 zalmsteaks (à ± 70 g)

### Bereiding.

Pel het sjalotje.  
Snipper het sjalotje fijn.  
Snijd 100 g boter in blokjes.  
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 min. tot ± 1 dl inkoken.  
Zeef de saus boven een hoge pan.  
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.  
Was de struikjes witlof.  
Maak de witlof schoon.  
Snijd de witlof in repen van 1 cm en halveer die.  
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan.  
Roerbak het witlof ± 2 min. in de wok  
Voeg de suiker en de azijn toe aan het witlof.  
Verwarm het geheel nog ± 1 min.  
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.  
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom er door.  
Schep het witlof in het midden van een schaal.  
Schep de saus om de witlof.  
Leg de warme zalm er bovenop.

### Tip.

Serveren met gekookte minikrieltjes.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 1 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-,  
nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Witlof.nl

### Ingrediënten

400 g meloen, water-  
75 ml olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g radijsjes,  
gemengde  
25 ml sap, limoen-  
1 el suiker  
4 strnk witlof  
- 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.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

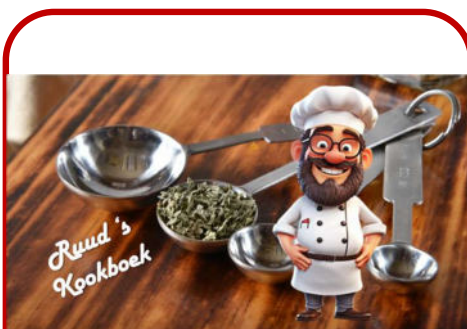
Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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



v2.2

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	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	Vorbereidingstijd
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