



*Ruuds kookboek*



*Picknickrecepten*



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Crostini met haringtartaar. ....	4
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika. ....	5
Snelle watermeloen­salade. ....	6
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.....	7

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

## Crostini met haringtartaar.



**Menugang:**  
**Picknickgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Jumbo 2016-07**

### Ingrediënten

**1 brood, stok- (afbak)**  
**2 el crème fraîche**  
**2 haringen, in kleine blokjes**  
**1 tl kappertjes, fijngehakt**  
**1 sjalot, fijngesnipperd**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 243**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 32 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: 1779 mg**  
**Vet: 7 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd het stokbrood in sneetjes; eerst afbakken is niet nodig.

Rooster de sneetjes in de broodrooster goudbruin en krokant.

Snijd de haring in kleine blokjes.

Schep er de fijngesnipperde sjalot, de crème fraîche, de fijngehakte kappertjes en peper naar smaak door.

Neem de crostini en haringtartaar apart mee. Beleg ter plekke de crostini met de haringtartaar.

## Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo 2015-04**

### Ingrediënten

150 g kaas, geiten-,  
smeerbare  
1 pt paprika's, gegrilde  
(290 g)  
1 snf peper  
150 g sla-melange,  
jongeblad-  
8 tortilla's, volkoren

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1436**  
**Energie kcal: 342**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.  
Bestrooi met peper naar smaak.  
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en  
rol de wraps strak op.  
Snijd de wrap schuin doormidden.  
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

## Snelle watermeloensalade.



**Menugang:**  
**Picknickgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Smaak**  
**Bron: Jumbo 2016-07**

### Ingrediënten

**250 g aardbeien**  
**1 el crema di balsamico**  
**300 g meloen, water-**  
**1 el pijnboompitten,**  
**geroosterde**  
**2 tk munt**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 72**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 11 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: 5 mg**  
**Vet: 2 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maak in een bewaarbakje een snelle salade van de blokjes watermeloen in blokjes en de gehalveerde aardbeien.

Bestrooi met de blaadjes munt.

Neem een flesje crema di balsamico origineel en de geroosterde pijnboompitten apart mee en voeg deze ter plekke toe aan de salade.

### Tip:

Rijg voor kinderen de blokjes watermeloen en de aardbeien afgewisseld met blaadjes munt aan spiesjes.

## Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.



**Menugang:**  
**Picknickgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo 2016-7**

### Ingrediënten

**500 g aardbeien,**  
**schoongemaakt**  
**500 ml sinaasappelsap**  
**(of grapefruit-, mango-)**  
**350 ml yoghurt, boeren-,**  
**volle**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 90**  
**Eiwit: 3 g**  
**Koolhydraten: 4 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: 28 mg**  
**Vet: 2 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.

Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.

Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.

Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

### Tip:

Snijdt voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.

Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>