



Ruud 's Kookboek

Voorgerechten VI v0.9

Inhoudsopgave.

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.....	3
Bruschetta met paddenstoelenspread.....	4
Carpaccio met geitenkaaskerstballen.	5
Heilbotfilet met garnalen en mosselen.	6
Huevos habaneros - eieren uit Havana.	7
Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.	8
Maatje met nieuwe aardappel en zure room.....	10
Mousse van biet en geitenkaas.	11
Quinoa salade met gegrilde groenten.	12
Gebruikte afkortingen.	13

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek,
UNOX

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 pl brood, rozijnen-
1 el hazelnoten
1 zk Unox Bospadden-
stoelensoep

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 paddenstoelen:

Rooster de plakken rozijnenbrood in een broodrooster.
Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan.
Laat de hazelnoten afkoelen.
Hak de hazelnoten fijn.
Meng de stukjes hazelnoot met de roomboter.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het geroosterde rozijnenbrood met de hazelnootboter bij de paddenstoelensoep.

Bruschetta met paddenstoelenspread.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000,
Receptentabel.nl

Ingrediënten

**2 el bieslook, fijn-
geknipt**
**1 brood, stok-, wit,
voorgebakken**
**100 g champignons,
kastanje-, fijngehakt**
**1 tn knoflook,
gesnipperd**
4 el olie, olijf-
**25 g olijven, zwarte,
ontpit en fijngehakt**
- peper, versgemalen
150 g spread, zuivel-
(Philadelphia)
- zout

Bereiding.

Bak de champignons met de knoflook in 'n ½ el van de olie al omscheppend bruin en laat ze afkoelen.

Snijdt het stokbrood in dunne sneetjes en leg ze naast elkaar op een bakblik.

Druppel de rest van de olijfolie erover en rooster ze onder de hete grill lichtbruin.

Schep de gebakken paddenstoelen met de olijven, het bieslook en versgemalen peper en zout naar smaak luchtig door de Philadelphia. Serveer de spread met de geroosterde sneetjes brood.

4

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

Carpaccio met geitenkaaskerstballen.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

300 g carpaccio
70 g cranberry's,
gedroogde
300 g geitenkaas-
schijfjes
½ komkommer
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
100 g sla, blad-, jonge
- zout

Bereidingstijd: 25 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.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.

Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.

Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.

Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.

Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.

Verdeel dit over de carpaccio.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.

Heilbotfilet met garnalen en mosselen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Visrecepten.com

Ingrediënten

- bloem
150 g champignons
100 g garnalen, Noorse
600 g heilbotfilet
1 hv mosselen,
gekookte
- paprika poeder
- peper, versgemalen
1 dl room
1 el tomatenpuree
2 uien
1 dl wijn, rode
- 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.

Snijd de heilbotfilet in stukjes en bestrooi ze met versgemalen peper, zout en een beetje paprikapoeder.

Strooi lichtjes wat bloem over de visstukjes en roerbak ze in hete olie gedurende 5-7 min. voorzichtig schuddend.

Bak de garnaltjes en mosseltjes even mee.

Bak in een andere pan de gesneden champignons en de in ringen gesneden uien gaar.

Voeg hier de wijn, de room, de tomatenpuree en een halve el bloem aan toe.

Breng de saus al roerend aan de kook en laat hem 5 min. zachtjes pruttelen.

Serveer de saus apart bij de vis.

Huevos habaneros - eieren uit Havana.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Cubaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Cubaanse
Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer
fijngehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer
fijngehakt
125 ml olie, olijf-
(Spaanse)
1 paprika, groene,
kleine, zeer fijngehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse,
zeer fijngehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik,
uitgelekt en fijngehakt
1 ui, kleine, zeer
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en
bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al
roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry
toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de
massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en
verdeel de saus over de potjes.

Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het
tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min.
tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en
serveer onmiddellijk.

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

Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tasty recipes

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kp bloem
1 kp broodkruimels
(panko voor extra
crunch)
500 g champignons,
kastanje-, gereinigd
2 eieren, grote
1 tl knoflookpoeder
½ kp melk
- olie, zonnebloem-
1 tl paprika
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Dep de schoongemaakte paddenstoelen droog met papieren doekjes.

Meng in een ondiepe schaal de bloem, de knoflookpoeder, de paprika, de uienpoeder, zout en versgemalen peper door elkaar.

Klop in een ondiepe schotel de eieren door elkaar. Meng de melk door de eieren.

Plaats de broodkruimels in een andere ondiepe schotel.

Doop elke paddenstoel in het gekruide bloemmengsel.

Schud het overtollige bloem af.

Doop de bloemige paddenstoelen in het eimengsel, rol deze vervolgens in de broodkruimels (druk het zachtjes aan).

Verwarm ca. 3 cm olie in een diepe pan of pot tot 175°C.

Frituur de gepaneerde paddenstoelen in delen (zorg ervoor dat de pan niet te vol wordt).

Frituur de champignons 3-4 min., of tot ze goudbruin en krokant zijn.

Laat de knapperig gebakken paddenstoelen uitlekken op keukenpapier.

Maak de Cool Ranch dip:

Meng de zure room, de mayonaise, de gedroogde peterselie, de gedroogde dille, de knoflookpoeder, de uienpoeder, de gedroogde bieslook, het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.

Roeren de ingrediënten goed door elkaar (pas kruiden aan op smaak).

Serveren:

Serveer de krokant gebakken champignons heet met de Cool Ranch dip.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de Cool Ranch dip:

½ tl bieslook,
gedroogde
1 el citroensap, vers
1 el dille, gedroogde
1 tl knoflookpoeder
¼ kp mayonaise
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 el peterselie,
gedroogde
1 kp room, zure
1 tl uienpoeder
- 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

Maatje met nieuwe aardappel en zure room.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: **
Bron: Kookclub Al Dente

Ingrediënten

2 aardappelen, nieuwe
2 maatjes
- preischeuten
1 pt room, zure
- tuinkruiden, jonge
(kervel, bosui, peter-
selie, bieslook)

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 nieuwe aardappelen gaar en pureer ze. Voeg wat olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden toe en meng die goed door de puree.

Schep met bijv. een ijsbollepel een bol puree op een schaalpje of schoteltje.

Snijd de maatjes in ruitvorm.

Laat een stukje haring tegen het bolletje puree aanleunen.

Werk het af met een wolkje zure room, een stukje bosui en wat preischeuten.

Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode,
gekookte
100 g kaas, geiten,
zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

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

Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Servere deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Quinoa salade met gegrilde groenten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
1 courgette
220 g mozzarella light
50 ml olie, olijf-
100 g quinoa
50 g walnoten,
ongezouten
- zout

Bereidingstijd: 45 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat die afkoelen.

Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snijd hem in plakken.

Snijd de broccoli in kleine roosjes, spoel die goed af.

Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi die met een beetje zout.

Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven.

Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi ook die met een beetje zout.

Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat.

Rooster de groenten in 20-30 min. goudbruin.

Keer de courgette halverwege om.

Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.

Hak de walnoten grof.

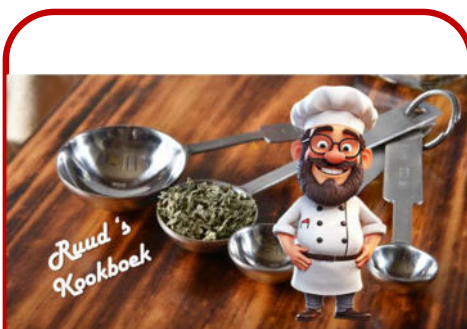
Snijd de mozzarella in kleine stukjes.

Meng de groenten, de quinoa, de walnoten en de mozzarella in een schaal.

Tips:

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 g quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- Vervang de courgette eens door aubergine.
- Natuurlijk kan de mozzarella vervangen worden door een plantaardige variant.

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	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