



*Ruud 's Kookboek*

***Hoofdgerechten XVII v3.0***

## **Inhoudsopgave.**

Aziatische zalmfilet met mango.....	3
Boerenkoolstampot met ui en champignons.....	4
Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.....	5
Chinese fondue.....	6
Dürüm kip kebab.....	7
Geroosterde vleesspiesjes.....	8
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.....	9
Kabsa-kip.....	10
Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.....	12
Kip champignons ragout/twist (slowcooker).....	13
Lahmajun - de Armeense pizza.....	14
Luxe champignongroentesoep.....	16
Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.....	17
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.....	18
Nasi goreng.....	19
Pissaladière.....	20
Rijst met zeevruchten.....	21
Snoekbaars met rode wijnsaus.....	22
Spruitencurry met kip.....	23
Stampotje aardpeer met prei en champignons.....	24
Steak tartaar met fijne frieten.....	25
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.....	27
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.....	28
Tabouleh van Bretonse langoustines.....	29
Tartaar met rode-uisnippers.....	31
Tomaten-groentesoep met rookworst.....	32
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.....	33
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.....	34
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.....	36
Zwartzuur van kip.....	37
Gebruikte afkortingen.....	38

## Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
Keukentafel.nl

### Ingrediënten

50 g boter  
1 el ketjap asin  
1 kbl kokosmelk (ca.  
165 ml)  
2 mango's  
- peper  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijn-  
gehakte  
4 uitjes, lente- of bos-  
4 zalmfilets (à 200 g)  
- zout

### Bereiding.

Schil de mango's.  
Snijd het vruchtvlees van de pitten.  
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.  
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.  
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.  
Draai de filets halverwege de baktijd om.  
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper  
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.  
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.  
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.  
Roer alles goed om.  
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.  
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.  
Scheep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

### Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

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

## Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: 50plusser.nl

### Ingrediënten

800 g aardappelen,  
kruimige  
500 g boerenkool,  
schoongemaakt  
30 g boter  
400 g champignons,  
gehalveerd  
2 tn knoflook  
1 dl melk  
3 el mosterd, grove  
2 el olie, zonnebloem-  
2 uien, in ringen

Vorb. tijd: - min.  
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 in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.

Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.

Schep de mosterd erdoor.

Breng het op smaak met wat peper.

Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.

Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.

Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.

Breng deze met zout en peper op smaak.

Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

## Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 el Bak-en Braadvet, vloeibaar  
1 bloemkool  
50 g hazelnoten  
4 el olie, chili-knoflook (Jumbo)  
5 g peterselie, platte

**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.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan. Hak de noten grof. Snijd uit het midden van de bloemkool 2 plakken van ongeveer 1,5 cm dik. Verhit het vet in een koekenpan en bak de bloemkoolsteaks ca. 5 min. aan iedere zijde tot de gewenste gaarheid en tot ze knapperig goudgeel zijn. Verdeel de bloemkool over 4 borden. Garneer de bloemkool met de chili olie, de hazelnoten en de peterselie.

### Tip:

Om de hele bloemkool te gebruiken kun je de bladeren roosteren en van de rest een fijne puree maken.



## Chinese fondue.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visculinair

### Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-  
½ citroen, sap van  
Ca. 100 g groenten p.p.\*  
- olie  
- saus, soja-  
Ca. 150 g vis p.p.\*\*

\* bijv. bleekselderij,  
bosuitjes, champignons,  
courgette, prei  
\*\* bijv. forefilet, schol,  
tarbot, zalmfilet

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.

Zet de hotpot-pot in het midden van de tafel en giet de (vis)bouillon en/of de saus erin.

Zet de pot aan en breng de bouillon aan de kook (zorg er voor dat de bouillon kookt voordat je begint).

Het water in de bouillon verdampt tijdens het eten, als deze op begint te raken, kun je deze bijvullen met wat extra water.

Snijdt intussen de groente in hapklare stukken en de vis in dunne plakjes.

Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en/of een aantal kommetjes.

Gebruik schepnetjes om de stukjes vis in de bouillon te leggen, zodat de vis niet uit elkaar valt (vrijwel alle stevige vissoorten kunnen voor Chinese fondue gebruikt worden).

Doe verschillende ingrediënten in de hotpot als de bouillon kookt.

Wacht ca. 4-5 minuten tot ze gaar zijn.

Haal ze er vervolgens uit en garneer ze met een dipsausje of toppings.

### Tips:

- Paneer en kruid de vis niet! Want deze toevoegingen lossen op in de bouillon.
- Maak van te voren visrolletjes voor in de bouillon. Rol forefilet, tarbot, zalmfilet of schol op met daarin courgettereepjes, bleekselderij, prei, bosuitjes en/of champignons.

## Dürüm kip kebab.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KipRecepten.nl

### Ingrediënten

½ tl cayennepoeder  
½ tl kaneelpoeder  
800 g kipdijfilet  
8 tn knoflook  
2 tl komijnzaad, gemalen  
2 tl koriander, gemalen  
100 ml mayonaise  
8 el olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogde  
4 tl paprikapoeder  
4 sjalotten  
400 g sla, ijsberg-  
2 tomaten, rijpe  
8 tortilla's (dürüm)  
½ ui, rode  
300 g wortel, julienne

**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.

Versnipper de sjalotten.  
Hak de helft van de knoflookteentjes fijn.  
Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes/stukjes.  
Meng de kaneelpoeder, cayennepoeder, koriander, oregano, komijn en paprikapoeder samen tot een kruidenmix.  
Voeg hier evt. peper en zout aan toe.  
Bak de sjalotten in een grote pan met olijfolie en voeg hier de kipfilet aan toe.  
Bak dit tot de kip gaar is.  
Voeg de kruidenmix toe aan de kip.  
Laat het geheel 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.  
Snijd intussen de wortel, tomaat en rode ui in stukjes.  
Meng de andere helft van de knoflook met wat mayonaise en smeer dit, naar smaak, uit over de tortilla's.  
Vul de tortilla's met de ijsbergsla, wortel, rode ui, tomaat en gekruide kip.

## Geroosterde vleesspiesjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 tl karwijzaad  
2 tn knoflook  
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)  
5 el olie, olijf-  
1 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
½ el peterselie, verse, fijngehakt  
600 g varkenshaas  
- zout

### Voorbereiding.

Snijdt de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm. Doe het vlees in een kom. Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit. Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

### Bereiding.

Hak de peterselie fijn. Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes). Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar. Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

**Voorbereidingstijd:** 15 min.

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** ca. 6 min.

**Wachttijd:** 3 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 290

**Eiwit:** 34 g

**Koolhydraten:** 0 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 17 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Wendy van de Geest

---

### Ingrediënten

2 beschuiten  
2 el bieslook, verse  
1 citroen  
4 heilbotfilets (à 125 g)  
50 g kaas, belegen, geraspte  
2 el koriander, verse  
8 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
8 tomaten, zongedroode  
1 ui, grote  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 20 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 180°C.  
Dep de heilbot goed droog.  
Leg de vis in een ovenschaal.  
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.  
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit deze in de olijfolie.  
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de vis.  
Snijd de bieslook en koriander fijn.  
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.  
Brokkel de beschuit in stukjes.  
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en stukjes beschuit.  
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).  
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en bestrooi het geheel met geraspte kaas.  
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en zout over.  
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

### Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken aardappelpartjes en sperzieboontjes.

## Kabsa-kip.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Bahreïnse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

100 g boter  
900 ml bouillon, kippen-  
1 citroen, sap van  
2½ cm gemberwortel,  
verse, gepeld en fijn-  
gesnipperd  
½ kaneelstokje, klein  
1 kip, grote, in 8  
stukken  
2 tn knoflook, gepeld  
1 tl + ½ tl komijnzaad  
1 el korianderzaadjes  
1 tl peperbolletjes,  
zwarte  
500 g rijst, basmati-  
2 el rozenwater  
4 saffraandraadjes  
4 sjalotjes, in schijfjes  
400 g tomatenblokjes  
(uit blik)  
3 uien, fijngesnipperd  
1 tl zout

### Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers  
25 g (2 el) boter  
4 el pistachenootjes,  
gepeld  
4 el rozijnen  
2 sjalotjes

### Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.  
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.  
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.  
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.  
Zet de pasta opzij.  
Doe de rijst in een vergiet.  
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.  
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.  
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.  
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.  
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.  
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.  
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.  
Roer er de kruidenpasta door.  
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.  
Voeg dan de kippenbouillon toe.  
Voeg de saffraan toe.  
Breng het op smaak met zout.  
Zet het deksel op de pan.  
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).  
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.  
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.  
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.  
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.  
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.  
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.  
Leg dan de kipstukken in de pan.  
Bedek de stukken kip met saus.  
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

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

---

#### De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag. Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.

Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.

Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stooft het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).

Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.

Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

## Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visculinair

### Ingrediënten

3 el allesbinder  
4 asperges, witte  
50 g boter  
2 el dille, fijngehakte  
600 g kabeljauwfilet  
- peper, versgemalen  
200 g peultjes  
1 bs uitjes, lente-  
2 dl wijn, witte, droge  
12 worteltjes,  
geschrapte  
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges.

Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.

Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.

Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min.

Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.

Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door.

Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

### Tips:

- Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.
- Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.

## Kip champignons ragout/twist (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Passie voor koken

### Ingrediënten

2 el bloem  
1 bouillonblokje, kippen-  
250 g champignons, kastanje-, in plakjes  
250 g champignons, witte, in plakjes  
1 el kerriepoeder  
250 ml ketjap manis  
1 kg kipfilet, in blokjes  
2-3 tn knoflook, fijn-gesneden  
- olie, om te bakken  
- peper, versgemalen  
250 ml room, kook-  
2 el sambal  
1 kbl tomatenpuree  
2 uien, rode, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Doe de kipplokjes met de bloem, wat zout en versgemalen peper in een zipzakje en meng alles goed door elkaar.  
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in wat olie.  
Voeg de sambal, de tomatenpuree en de kerrie toe.  
Doe, als alles goed vermengd is, dit op de bodem van de slowcooker (geen slowcooker zet het dan apart in een grote pan).  
Doe opnieuw beetje olie in dezelfde pan en bak de kipplokjes tot dat ze een beetje bruinig zijn.  
Doe de kip bij het uienmengsel.  
Doe de gesneden champignons in de hete pan en bak ze een beetje aan.  
Voeg de kookroom, de ketjap en het verkruimelde bouillonblokje toe.  
Roer alles even goed door en voeg het toe aan de kip.  
Zet je slowcooker 4 uur op low (of je fornuis op laag).  
Je kunt het, als alles goed gaar is, nog wat indikken met een papje van bloem en water.

### Tip:

Voeg evt. wat bosui en zout/peper naar eigen smaak toe.

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



## Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Armeense  
Stuks: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Vinissima

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde  
2 el olie, olijf-  
250 g pizzabloem  
type00 (of patentbloem)  
150 ml water,  
lauwwarm (ca. 35°C =  
handwarm)  
1 tl zout, zee-

#### Voor de topping:

1 tl chilivlokken,  
gedroogde  
2 partjes citroen, voor  
de garnering  
150 g gehakt (lams- of  
runder-)  
1 tn knoflook, fijngehakt  
½ paprika, groen, in  
zeer fijne blokjes  
½ paprika, rode, in zeer  
fijne blokjes  
1 tl paprikapoeder, mild  
- peper  
1/4 bs peterselie, fijn  
gehakt  
200 ml tomaten,  
gehakte

### Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).

Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.

Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.

Wacht hierna 10 min.

Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.

Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.

Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (knedden kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).

Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).

Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.

Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.

Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.

Verwarm een oven voor op 250°C.

Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.

Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).

Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.

Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.

Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knippen.

### Tips:

- Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.
- Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **Voor de topping:**

**1 el tomatenpuree  
1 ui, zeer fijn  
gesnipperd  
- 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**

---

- Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpste eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.

## Luxe champignongroentesoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

250 g champignons  
1 pk Champignon Soep met truffel en bosui (Honig)  
1 courgette  
300 g maïs (blikje)  
2 el olie, roerbak-, Mediterrane  
- peper  
4 pistolets, voorgebakken  
2 uien  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1160  
**Energie kcal:** 395  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 57 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de courgette.

Snijd de courgette in blokjes.

Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.

Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.

Breng de soep al roerende aan de kook.

Voeg de courgette toe.

Voeg de maïs toe.

Voeg de champignons toe.

Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.

Snijd de broodjes open.

Verdeel de uienringen over de broodjes.

Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.

Serveer de broodjes met de soep.

### Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

## Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BrendaKookt.nl,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, geschild, in grove stukken  
100 g kaas, belegen, geraspte  
3 el ketjap, zoete  
250 g makreelfilet, gerookte, in stukjes  
1 tl mosterd, Dijon-olie, om in te bakken en in te vetten  
4 el panko (of paneermeel)  
- peper, versgemalen  
3 uien, in halve ringen  
500 g wortels, in reepjes of plakjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de wortels beetgaar.  
Kook de aardappelen gaar in een andere pan.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Vet een ovenschaal in.  
Verwarm olie in een koekenpan en bak hier de uien in aan.  
Voeg de ketjap toe en laat dit op een middelhoog vuur nog 10 min. pruttelen.  
Giet de wortelen af.  
Doe dit ook bij de aardappelen, maar bewaar het kookvocht.  
Stamp de aardappelen fijn, voeg een kopje van het kookvocht toe en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Voeg de mosterd samen met de wortelen toe en stamp het mengsel goed door.  
Verdeel het uienmengsel over de ovenschaal.  
Verdeel hier de stukken makreel over.  
Bedek de ovenschotel met het gestampte aardappelmengsel.  
Bestrooi de schotel met geraspte kaas en de panko.  
Verwarm de ovenschotel 25 min. in de oven.  
Serveer het gerecht direct.

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

## Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Duroc d'Olives

### Ingrediënten

4 aardappelen  
100 g bietjes, mini-, rode  
100 g boter, gezouten  
100 g broccolini  
4 miniracks (=varkenskroon)  
3 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g raapjes, mini-  
200 g shiitakes, mini-  
100 g tomaatjes, tros-, mini-  
100 g wortelen, mini-, gele  
100 g wortelen, mini-, oranje  
- zout

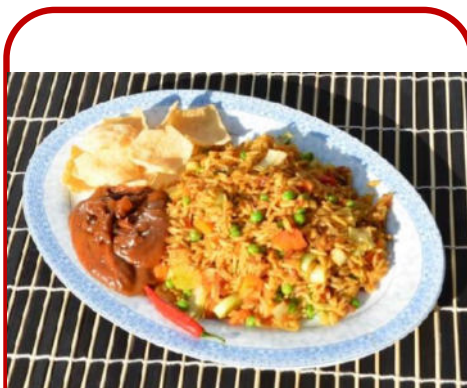
### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Schik de tomaatjes in een schaalte en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.  
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.  
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.  
Was de groentjes onder koud stromend water.  
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.  
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.  
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.  
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.  
Zet het deksel op de pan.  
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.  
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.  
Laat het even rusten.  
Warm intussen de groentjes rustig op.  
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.  
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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



## Nasi goreng.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Indische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tallsay.com

### Ingrediënten

50 g erwten  
2 el ketjap manis  
- Nasikruiden  
2 peentjes, gesnipperd  
1 pepertje (als je van  
pikant houdt).  
1 prei, in dunne reepjes  
300 g rijst  
1 ui, fijngesnipperd

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 rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.

Neem een wok, doe er de ketjap in en wok de groenten ca. 10 min.

Voeg nu de nasikruiden toe.

Voeg lepel voor lepel de gekookte rijst toe.

Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.

Hou je van pikant, snijd dan dunne ringetjes van de peper en gebruik die om te garneren.

## Pissaladière.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Div. bronnen

### Ingrediënten

1-2 bl ansjovis, in  
olijfolie (50 g)  
1 pt Grand'Italia  
Pastasaus di Mare (à  
425 g)  
300 g mix, voor  
pizzadeeg  
4 el olie, olijf-  
12 olijven, zwarte,  
ontpit  
- peper, versgemalen  
5 tk tijm, verse  
1 kg ui, rode, in dunne  
halve ringen  
- zout

### Bereiding.

Kneed voor het pizzadeeg de mix met 180 ml handwarm water en 1 el olijfolie tot een soepel deeg.

Laat het deeg afgedekt met folie een uur op een warme plek rijzen.

Bak de uien op een laag vuur in de rest van de olie tot ze zacht zijn en een beetje gekleurd.

Voeg de tijm toe, bestrooi het royaal met versgemalen peper en zout en laat het afkoelen.

Verhit de oven voor op 250°C en schuif een bakplaat op de onderste richel van de oven, zodat deze ook flink heet wordt.

Kneed het deeg nog eens goed en rol het op een royaal met meel bestoven werkvlak uit tot een rechthoek die op de bakplaat past.

Leg het deeg op een stuk bakpapier en bestrijk het met de pastasaus.

Verdeel de uien eroverheen.

Spoel de ansjovisjes af, dep ze droog en leg ze in een ruitpatroon over de pizza. Verdeel ook de olijven over de pizza en bestrooi ze met wat extra versgemalen peper.

Schuif de pizza op het bakpapier op de hete bakplaat in de oven en bak hem in 8-10 min. goudbruin en gaar.

### Tips:

- Bestrooi de pizza evt. met peterselie of Provençaalse kruiden.
- Lekker met een frisse groene salade.

**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

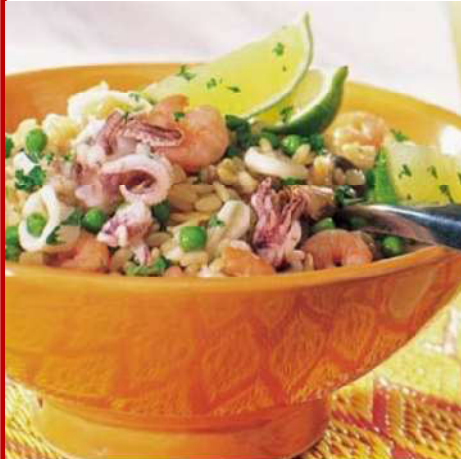
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Rijst met zeevruchten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Mexico

### Ingrediënten

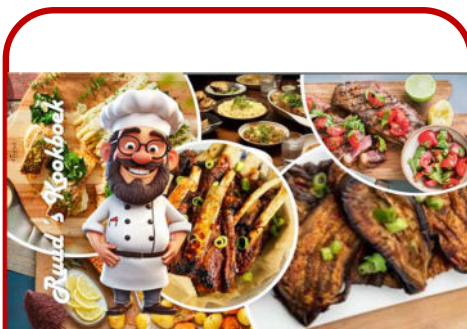
1 bouillontablet, kippen-  
1 chilipepertje,  
gedroogd, verkruimeld  
150 g erwten, tuin-  
(diepvries)  
2 bkg fruits de mer (à  
150 g)  
2 tn knoflook, gepeld  
1 limoen, in partjes  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
4 tk peterselie, fijn-  
gehakt  
300 g rijst, risotto-  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de ui en de rijst in 5 min. zachtjes glazig.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Verkruimel het pepertje en het bouillontablet erboven.  
Voeg 700 ml water toe en breng het geheel aan de kook.  
Laat de rijst onafgedekt 10 min. zachtjes koken.  
Schep de tuinerwten en de fruits de mer erdoor.  
Laat het geheel in nog 10 min. zachtjes gaar koken.  
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.  
Strooi de peterselie erover en garneer de rijst met limoenpartjes.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 435  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 69 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Snoekbaars met rode wijnsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.net

### Ingrediënten

- boter, room- (om in te bakken)  
50 g boterblokjes, koude  
3 dl bouillon, vis-  
- honing  
4 tk kervel  
- nootmuskaat  
1 sch olie, sla- (om in te bakken)  
- peper, versgemalen  
2 dl room  
1 sjalotje, gesnipperd  
- sla, krop-, hart van  
4 pl spek  
4 snoekbaarsfilet, met huid (à 180g)  
2 dl wijn, rode  
- zout

### Bereiding.

Doe de rode wijn, de visbouillon en de helft van het sjalotje in een passend steelpannetje en kook dit rustig tot de helft in.

Verhit een klein bakpannetje de roomboter en een scheutje slaolie.

Doe er, als de boter licht begint te kleuren, de snoekbaars in met de huid naar beneden en bak deze om en om mooi goud bruin.

Zet nu het pannetje met de snoekbaars ca. 6 min. in een voorverwarmde oven (180°C).

Voeg de room toe aan de ingekookte massa en kook deze nog iets verder in.

Verhit nu een steelpannetje met een klontje roomboter, voeg hier de rest van de sjalot aan toe en fruit deze aan (hij mag niet kleuren).

Voeg dan de sla toe (alleen de kern) en breng deze op smaak met wat zout, versgemalen peper en nootmuskaat.

Roer de koude boterblokjes door de saus en breng deze op smaak met wat zout.

Dresseer de sla op een warm bord leg hier de snoekbaars op met de huid naar boven en giet de saus er een beetje om heen.

Lak nu de snoekbaars af met wat honing en garneer het gerecht met een krokant plakje spek en een takje kervel.

**Voorb. tijd:** - min.

**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

## Spruitencurry met kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Hoogvliet

### Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt  
2 el currypasta, rode  
350 g kipdijfiletreepjes  
2 tn knoflook  
400 ml melk, kokos-  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
500 g spruitjes  
2 uitjes, bos-  
- zout

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 580  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 36 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 20 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,2 g

### Bereiding.

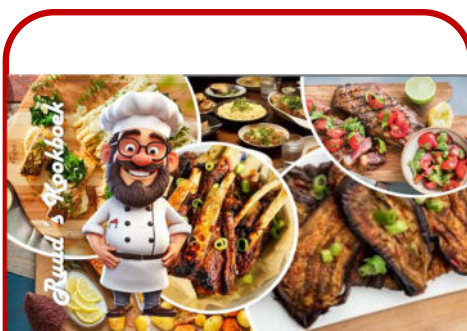
Halveer de spruiten.  
Hak de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.  
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.  
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.  
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.  
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.  
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.  
Snijd de bosuitjes in ringen.  
Bestrooi de curry met de bosui.

### Tip:

Lekker met naanbrood.



## Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kromme Rijn krat

---

### Ingrediënten

400 g aardperen  
½ bkg champignons  
- melk, volle  
- nootmuskaat, versgemalen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g prei  
- 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.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.  
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.  
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.  
Was de prei grondig en laat het uitlekken.  
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.  
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.  
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

### Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

## Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten:

#### Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine  
1 el azijn, natuur-  
1 ei  
2 el kappertjes  
1 el mosterd  
2 dl olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie, krul-  
600 g rundsvlees (bijv.  
'pelée royale')  
1 sch saus,  
Worcestershire-  
1 sjalot  
2-3 drp tabasco  
1 sch water, lauw  
- zout

#### Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-  
- Ossewit  
- zout

#### Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

### Bereiding.

#### Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm)).

Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).

Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden.

Verhit het Ossewit tot 140°C.

Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).

Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

#### De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.

Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).

Voeg de mosterd, een scheutje natuuraazijn en een likje (lauw) water toe.

Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.

Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.

Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.

Bewaar de saus koel.

#### De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.

Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.

Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.

Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.

Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).

Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.

Bewaar de gehakte biefstuk koel.

Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

**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

**Tips:**

- Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marinieren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
- Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.

Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).

Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).

Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.

Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.

Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeug is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).

Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.

Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.

Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.

Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

**Afwerken en serveren.**

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.

Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.

Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.

Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.

Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.

Werk het bord af met een schepje mayonaise.

**Tips:**

Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marinieren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.

Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.

Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

## Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt.nl

### Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-  
450 g kipdijfiletreepjes  
2 tn knoflook  
2 bl linzen (à 400 g)  
2 el olie, olijf-  
2 tk rozemarijn  
1 sinaasappel  
1 ui, grote  
500 g winterpenen

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 450  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 41 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 12 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,9 g

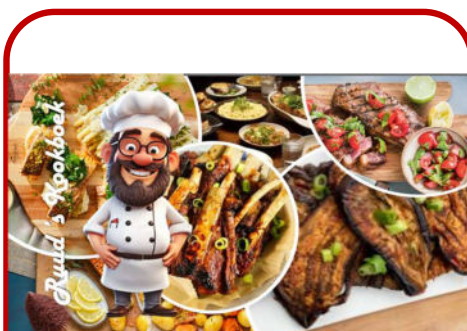
### Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.  
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.  
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil eraf en pers de vrucht uit.  
Verhit de olie in een ruime pan en bak de kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.  
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de knoflookteentjes erboven uit.  
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.  
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.  
Doe de linzen, de rozemarijn, het sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel het bouillonblokje erboven.  
Schep alles om en laat het geheel 15 min. zachtjes stoven.  
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de stoofpot in diepe borden.

### Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net als de kip 3 min.

## Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
WijnSpijsAmersfoort.n

### Ingrediënten:

400 g bieten, rode  
- boter  
175 g compote, bessen-  
400 ml fond, wild-  
750 g hertenvlees  
½ knolselderij  
1 laurierblaadje  
1 sch melk  
- olie, olijf-  
250 g paddenstoelen,  
bos-  
- peper, versgemalen  
1 hv peterselie, blad-  
125 g spekblokjes  
1 tk tijm  
125 g uitjes, zilver-  
¼ fls wijn, rode  
- zout

### Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.  
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.  
Blus het af met de wijn en de wildfond.  
Roer er de bessencompote door.  
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.  
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.  
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.  
Kook ze gaar in water met melk (half om half).  
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.  
Kruid ze met versgemalen peper en zout.  
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.  
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.  
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.  
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.  
Doe ze bij de hertenragout.  
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.  
Garneer het geheel met peterselie.

### Wijntip:

Clos Castelot Saint Emilion  
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

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



## Tabouleh van Bretonse langoustines.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Toprecepten.nl

### Ingrediënten

1 appel  
1 tl bieslook, fijn-  
gehakte  
50 g boter  
2 dl bouillon, kippen-  
2 Brick-vellen  
½ courgette  
1 eiwit  
½ tl kerriepoeder  
20 langoustines, dikke  
1 sch olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 tl peterselie, fijn-  
gehakte  
2 dl room  
1 tl sjalot, fijngehakte  
4 sl taboulé  
3 dl visfumet  
1½ dl wijn, witte, droge  
1 wortel, kleine  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwijder van de ongekoekte langoustines de schaal tot aan de laatste ring en het uiteinde van de staart.

Maak een inkeping aan de rugzijde en verwijder het darmkanaal.

Bewaar de langoustines op een koele plaats.

Schil de wortel en de rode paprika.

Snijdt de wortel en de halve courgette in een fijne brunoise.

Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes.

Snijdt, voor de afwerking 20 ruitvormige stukjes uit de paprika en hak het overige gedeelte fijner.

Schil de appel, verdeel hem in 4 partjes en verwijder het klokhuis.

Snijdt elk partje in vieren en bak deze even op in een pan met een klontje boter.



Snijdt uit elk Brickvelletje 16 cirkels van 4 cm diameter.

Beleg elke cirkel met een stukje appel, bestrijk de randen van het deeg met geklopt eiwit en vouw de schijfjes dicht zoals bij ravioli.

Bak ze in een hete frituur, laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Giet de fumet, de witte wijn en het kerriepoeder in een steelpan en laat het vocht tot de helft reduceren.

Voeg de room erbij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.

Verwarm de kippenbouillon.

Meng in een kom de taboulé met de brunoise van groenten en de fijngehakte sjalot.

Overgiet het met de kokende kippenbouillon en kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.

Bind het geheel met een klontje boter en voeg er de fijngehakte peterselie en het bieslook bij. Houd alles warm.

Bruin de resterende boter met een scheutje olijfolie in de pan.

Kruid met versgemalen peper en zout en bak de langoustines heel even aan beide kanten.

*Let op: Langoustines zijn snel gaar en mogen hun knapperigheid niet verliezen.*



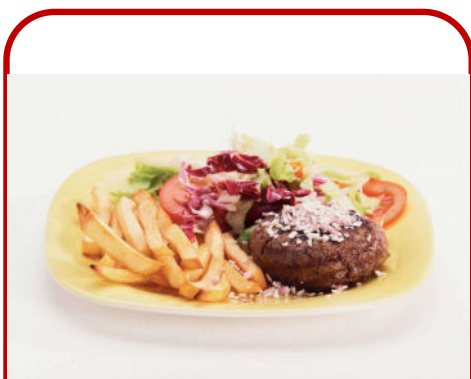
---

**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**

---

Haal de langoustines uit de pan en dep ze met keukenpapier droog.  
Verwarm de saus en bind deze met een klontje boter.  
Breng de saus naar behoefte op smaak  
Verdeel de taboulé in een cirkel en prik er enkele takjes kruiden in.  
Schik de langoustines rondom de taboulé, versier het met de stukjes paprika en de appelbeignets en leg als het ware een kleedje van saus over het geheel (=napperen).

## Tartaar met rode-uisnippers.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2005, Carta

### Ingrediënten

4 el dressing, sla-, yoghurt  
750 g frites, oven-  
2 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
1 zk sla, ijsberg-, gemengde  
400 g tartaar, runder-  
3 tomaten  
4 el ui, rode  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 705  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 89 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiksaanwijzing.

Pers de knoflook uit.

Meng de tartaar in een kom met de knoflook, 3 el uien en zout en versgemalen peper naar smaak.

Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.

Warm de grillpan voor en gril de tartaar in 10 min. gaar (af en toe keren).

Snijd de tomaten in plakjes en meng ze met de sla en de dressing.

Verdeel de tartaar over 4 borden en bestrooi ze met het restant rode ui.

Serveer de frites en salade ernaast.

## Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2016-  
2, Carta

### Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,  
Toscaanse  
15 g basilicumblaadjes  
900 g groenten,  
gegrilde (diepvries)  
2 el olie, olijf-  
690 ml Passata di  
Pomodoro (gezeefde  
tomaten)  
1 rookworst  
800 ml water

### Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (scep ze regelmatig om).  
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.  
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).  
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.  
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.  
Verdeel de sope over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

### Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

## Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Delicious Magazine

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
100 g garnalen, rauwe,  
gepelde, fijngehakt  
300 g gehakt, varkens-  
50 g gember, verse, in  
dunne reepjes  
2 tn knoflook, in dunne  
plakjes  
125 g mie, eier-, dunne,  
gedroogde  
½ tl olie, sesam-  
4 paksoi, Shanghai,  
gehalveerd (of in  
kwarten)  
1 tl peper, witte  
1 el saus, soja-  
2 tl suiker, basterd-,  
witte  
1 el wijn, rijst-, Chinese  
40 wontonvelletjes

### Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.

Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtballen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.

Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.

Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.

Bestrijk de randen lichtjes met water.

Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtballen te verwijderen.

Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.

Leg de wontons op bakpapier.

Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.

Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.

Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.

Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaars het kookwater).

Breng het water weer aan de kook.

Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.

Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.

Herhaal dit met de overige wontons.

Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 761  
Eiwit: 39 g  
Koolhydraten: 116 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,  
hoofd-, lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekker recepten

### Ingrediënten

4 aardappelen, zoete  
6-8 champignons,  
gehakt  
1 stj kaas, klein, geraspt  
5 el kaas, room-  
- olie, olijf-, om te koken  
- peper, zwarte, naar  
smaak  
1 ui, gehakt  
- uien, groene, gehakt  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

#### Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.  
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

#### Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

#### Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.  
Roer de gehakte groene uien erdoor.

#### Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.  
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.  
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.  
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

#### Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.  
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

#### Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.



**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: 45-55 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 320**  
**Eiwit: 8 g**  
**Koolhydraten: 45 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: 6 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Samen koken we sterker

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete  
250 g champignons  
- feta  
1 krp sla  
400 g spinazie  
1 pt tomaten, zongedroogde

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

### Bereiding.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

### Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

## Zwartzuur van kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel  
3 el azijn  
1 kaneelstokje  
1,2 kg kip, braad-  
2 el ketjap manis  
3 kruidnagels  
1 tl nootmuskaat  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper, zwarte  
2 ui, rode  
300 ml wijn, rode  
1 snf zout

### Bereiding.

Verdeel de kip in stukken en wrijf ze rondom in met nootmuskaat, zout en peper.

Pel de uien en snijd ze fijn.

Verhit een wok op een hoog vuur en doe de olie erin.

Bak de stukken kip op een halfhoog vuur rondom bruin, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken.

Fruit de uien in de achtergebleven olie goudbruin, bak de kruidnagels en het kaneelstokje even mee en voeg de wijn, de ketjap en een scheutje azijn toe.

Breng het geheel aan de kook.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze op een laag vuur in 30-40 min. gaar stoven.

Breng de saus zo nodig op smaak met nog wat azijn (zwartzuur moet zoetzuur smaken) en bind haar met wat met water aangemengd aardappelmeel.

**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

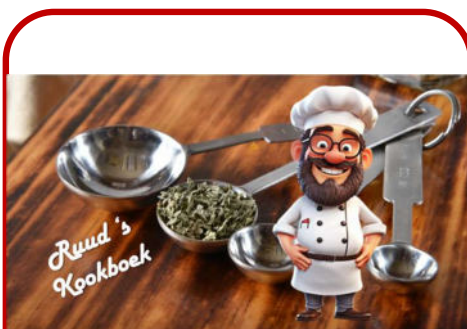
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
plj	Plukje
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

