



Ruud 's Kookboek



Zuivelrecepten 3

A red rectangular graphic with a white cartoon chef character in the center. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and is giving a thumbs-up with one hand and waving with the other. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Zuivelrecepten 3" is written in a bold, black, sans-serif font.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappel-kaaskroketjes.....	3
Aardappel-kaas pannenkoek.....	6
Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).....	7
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	8
Ansjovisboter met groene kruiden.....	9
Appel-kaas boterham.....	10
Appelcarpaccio met Roquefort.....	11
BBQ-geitenkaasspiesen.....	12
Belgische fondue met bier en abdijkaas.....	13
Entrecote met kruidenboter.....	14
Errötendes Mädchen.....	15
Gebakken appel met brie.....	16
Gehaktballen met ham en kaas.....	17
Geitenkaaspakketjes op de bbq.....	18
Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.....	19
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.....	20
Kaassaus.....	22
Kastanjepuree met slagroom.....	23
Komkommerdrank met yoghurt en munt.....	24
Mini-groenten met zure room.....	25
Mon chou-dipsausje.....	26
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.....	27
Peterselieboter.....	28
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.....	29
Stokbrood gevuld met Mon Chou.....	30
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	31
Vruchtenkarnemelk.....	32
Witlof met kaas.....	33
Yoghurtdressing.....	34
Zwarte kersen yoghurt met vla en cruesli.....	35

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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	Wijn glas
zk	Zak(je)

Aardappel-kaaskroketjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapjes
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

400 g aardappelen,
gekookt
50 g boter
1 ei
100 g kaas, belegen
½ dl melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
- zout

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).

Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 el bloem
60 g cheddar-kaas,
geraspt
2 eieren, geklutst
1 tl koriander, verse,
fijnggehakt
2 el olie, olijf
- peper
2 uien, fijn gesnipperd
1 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1406
Energie kcal: 336
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen.
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.
Dep de aardappelrasp droog.
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag.
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.
Snijd de pannenkoek in taartpunten.
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.

Aardappelkroketjes met Parmezaanse kaas (airfryer).



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: -

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Philips.nl

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige, geschild en in
blokjes
2 el bloem
1 eidooier
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
50 g paneermeel
- peper, versgemalen
- nootmuskaat
- zout

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelblokjes in een pan met een laag kokend water met wat zout in 15 min. gaar.

Giet de aardappelen af en stamp ze met een pureestamper fijn.

Of maak ze fijn met een pureeknijper.

Laat de puree iets afkoelen.

Meng de eidooier, kaas, bloem en bieslook door de gepureerde aardappel en roer alles tot een stevige puree.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Meng de olie door het paneermeel en blijf roeren tot het mengsel weer los en kruimelig is.

Vorm de aardappelpuree tot 12 kroketjes en rol deze door het paneermeel tot ze rondom bedekt zijn.

Leg 6 kroketjes in het mandje en schuif dit in de Airfryer.

Stel de tijd in op 4 min. en bak de aardappelkroketjes knapperig bruin.

Bak daarna de rest van de aardappelkroketjes.

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

50 g bessen, Afghaanse
1 el honing
1/8 l melk
0,6 dl water, rozen-
1/8 l yoghurt, volle

Bereiding.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
Was de bessen goed.
Doe de bessen, de volle yoghurt en de melk in een blender.
Voeg er ook de honing en het rozenwater bij.
Mix het geheel tot een gladde drank.

Tips:

- Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
- Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken.

Bereidingstijd: - min.
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

Ansjovisboter met groene kruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: De Chef.nl

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
100 g boter, zachte
2 el citroensap
½ tl marjolein,
fijngehakte
½ tl paprikapoeder
2 el peterselie,
fijngehakte

Bereiding.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.
Roer het paprikapoeder door de pasta.
Roer het citroensap door de pasta.
Roer de boter door de pasta.
Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.
Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Appel-kaas boterham.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ned. Hartstichting

Ingrediënten

½ appel, geraspt
1 boterham, volkoren
2 el kaas, geraspt (30+
/ 40+)
- paprikapoeder

Bereiding.

Beleg de boterham met een mengsel van geraspte kaas en geraspte appel. Strooi er naar smaak paprikapoeder over. Leg de boterham onder de hete grill tot de kaas is gesmolten en lichtbruin kleurt.

Tip:

Deze boterham kan ook heel goed in een magnetron worden gemaakt, onafgedekt, 1-2 min., ca. 650 watt. De kaas wordt in dit geval niet bruin, maar smelt alleen. Koud is deze boterham ook heel erg lekker.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 249
Energie kcal: 18
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: ½ g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Appelcarpaccio met Roquefort.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 appels, Jonagold
3 el honing, vloeibare
150 g Roquefort
4 vijgen, gedroogde
2 dl wijn, witte, droge

Bereiding.

Boor de klokhuizen met een appelboor uit de appels.
Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.
Brenge de wijn met de honing in een pan aan de kook
Leg de appelplakken in de honing-wijn.
Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.
Schep de appelplakken op een groot plat bord.
Laat het achtergebleven stoofvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.
Snijd intussen de vijgen in reepjes en schep die door de siroop.
Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.
Verdeel de appelplakken over 4 borden.
Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.
Verkruimel er de kaas over.

Bereidingstijd: 10-15 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
Zout: - g

BBQ-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
DeKaasSpecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe
(bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-,
grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild,
plat stuk

Bereidingstijd: - 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.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf
en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele min. rondom op de
barbecue.

Belgische fondue met bier en abdijkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang:
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g kaas, abdij- (bijv. Père Joseph)
300 g kaas, belegen, geraspte
1 tn knoflook
2 el maïzena
1 tl mosterd
1 uitje, bos-
1 fl witbier (33 cl)

Extra benodigdheden:
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud, fonduevorken

Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.
Halveer de knoflook.
Wrijf de binnenzijde van fonduepan in met de knoflook.
Los de maïzena op in 4 eetlepels bier.
Schenk de rest van het bier in de pan.
Brenghet bier aan de kook.
Ontkorst de abdijkaas.
Snijd de abdijkaas in piepkleine blokjes.
Draai het vuur laag.
Roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door het warme bier, tot alle kaas gesmolten is.
Roer het maïzenapapje door kaasmengsel.
Roer het bosuitje door het kaasmengsel.
Laat het kaasmengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Brenghet fondue op smaak met mosterd en peper.
Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Om te dippen:

- blokjes zuurdesembrood (bijv. Pain Bûcheron)
- halve blaadjes witlof
- stukjes wortel
- gesmoorde stukjes prei
- gekookte mosselen
- grote garnalen
- blokjes of rolletjes ham.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Entrecote met kruidenboter.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

10 g bieslook
100 g boter, room-,
gezouten
1 tl dragon, gedroogde
4 entrecotes
1 el kappertjes
½ tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
3 el room, zure
- zout

Bereiding.

Hak de kappertjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Rasp de knoflook.
Klop met een handmixer de boter in circa 5-8 min. luchtig (tot deze wit ziet).
Voeg de kappertjes, de bieslook, de knoflook, de dragon, de paprikapoeder, de zure room en de mosterd toe.
Meng het geheel goed.
Breng de kruidenboter op smaak met peper en evt. wat zout.
Zet de boter koel tot gebruik.
Steek de barbecue aan.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout.
Rooster de entrecotes in ca. 8-10 min. goudbruin en rosé van binnen (keer de entrecotes halverwege).
Neem de entrecotes van de barbecue en laat ze verpakt in aluminiumfolie 10 min. rusten.
Snijd het vlees in plakjes en serveer de opgeklopte kruidenboter eroverheen.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 674
Eiwit: 64 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 25 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Errötendes Mädchen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 bld gelatine
- kersen
4 el sap, kersen-
3 el suiker
¼ l yoghurt

Bereiding.

Verwarm het kersensap met de suiker.
Los daarin de geweekte blaadjes gelatine op.
Meng dit met de yoghurt en laat het in coupes opstijven.
Versier de toetjes met kersen.

Bereidingstijd: - min.
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

Gebakken appel met brie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

3 el amandelen,
geschaafde
1 appel
25 g bloem
25 g boter
75 g brie, room-
3 el meel, paneer-
3 el melk
1 tk peterselie

Bereiding.

Roer de bloem met de melk in een diep bord glad.

Maak de amandelen met een deegroller iets fijner en schep ze in een diep bord door het paneermeel.

Snijd de brie in 4 plakjes, haal die eerst door het bloempapje en wentel ze dan door het paneermengsel.

Schil de appel en snijd hem in plakken van ± 1 cm dik.

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de plakken appel in ± 3 min. lichtbruin; keer ze halverwege.

Leg ze dakpansgewijs op 2 borden.

Verhit in dezelfde pan de rest van de boter en bak de kaas in ± 2 min. goudbruin; keer halverwege.

Rangschik de kaas op de appel en garneer met een toefje peterselie.

Bereidingstijd: - 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

Zout: - g

Gehaktballen met ham en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
400 g gehakt, half-om-half
60 g ham, fijngesneden
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)
½ el mosterd
1½ el peterselie, fijngehakte
½ tl zout en peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knead het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Knead in elke bal een blokje belegen kaas.
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met grove mosterd.

Geitenkaaspakketjes op de bbq.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slang~~
Bron: ReceptenMetKaas.nl

Ingrediënten

4 plk chèvre, rijpend, 1½ cm dik (verkrijgbaar bij uw kaasspecialist)
1 citroen
8 plk ham, rauwe
1 dl honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 el peperkorrels, zwarte
- pijnboompitten, geroosterde (handje)
2 tl tijmblaadjes

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Hak de peperkorrels grof.
Pers de knoflook uit.
Maak een marinade van de olie, tijm, honing, citroenrasp, ½ van het citroensap, peperkorrels en knoflook.
Leg de plakken geitenkaas in een schaal.
Giet de marinade over de geitenkaas.
Laat de marinade 1 uur intrekken.
Knip 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
Knip 4 stukken bakpapier van 20 x 20 cm.
Leg het bakpapier op de aluminiumfolie.
Leg op ieder stuk bakpapier 2 plakken rauwe ham kruislings over elkaar.
Leg op de rauwe ham een plak chèvre.
Besprenkel plakken chèvre met het restant van de marinade.
Vouw de plakken ham over de kaas.
Vouw vervolgens de randen van het papier en de folie omhoog zodat er een soort schaalte ontstaat.
Rooster de pakketjes gedurende 5 min. op de hete barbecue tot de kaas iets gesmolten is.
Bestrooi tot het gerecht met wat geroosterde pijnboompitten.

Geroosterde bloemkool met yoghurt-peterseliesaus en gefrituurde kappertjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: FoodAndFriends.nl,
Meike Krüger, Mezza

Ingrediënten

1 bloemkool, grote, over de breedte in schijven van 1 cm dik
½ citroen, sap van
2 el kappertjes, goed afgedroogd
1 tn knoflook, fijn-gemalen
1½ el olie, olijf- (nog beter: olijfoliespray)
- olie, zonnebloem-, om in te frituren
½ tl peper, Aleppo (Pul Biber)
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, blad- (alleen de blaadjes), fijngesneden
1 tl sumak
1 tl tahin
8 el yoghurt, Griekse, 10% vet
1 el za'atar
1 l zeezoutvlokken
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Verdeel de bloemkool in een enkele laag over een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooi de kool met het zout, de sumak, Aleppopeper en de za'atar.
Besprenkel de bloemkool met de olijfolie en rooster de bloemkool 20-25 min. in de oven.
Meng de yoghurt met de knoflook, de tahin en de peterselie.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit een laag zonnebloemolie in een pan en frituur de kappertjes.
Neem ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verdeel de bloemkool over een schaal en besprenkel het met het citroensap.
Verdeel de yoghurt-peterseliesaus erover en garneer de kool met de kappertjes.

Bereidingstijd: 40 min.
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

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.
Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).
Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.
Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.
Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.
Wrik de beide helften los en verwijder de pit.
Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.
Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.
Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.
Snijd elk partje in piepkleine blokjes.
Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.
Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.
Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).
Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.
Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeug mengsel krijgt.
Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.
Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.
Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.
Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.
Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.
Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.
Spoel ook de rucola.
Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).
Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.
Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

Bereidingstijd: - min.
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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgekakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

Kaassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g bloem
35 g boter
100 g Gruyère, geraspte
(of andere pittige kaas)
(1 el kaas,
Parmezaanse, geraspt)
½ l melk
1 snf nootmuskaat
- peper
2 el room, zure
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een béchamelsaus van de boter, bloem en melk.

Voeg er, goed roerend, met kleine plukje tegelijk, de geraspte kaas aan toe.

Voeg, als alle kaas goed is opgenomen en de saus wat draderig wordt, de zure room toe.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Voeg de nootmuskaat toe.

Voeg, om het geheel verfijnd te maken, de geraspte Parmezaanse kaas toe.

Kastanjepuree met slagroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Elly,
ReceptenWeb.nl

Ingrediënten

2 el hagelslag
500 g kastanjepuree
2 dl room, slag-
2 el suiker, poeder-
2 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10-15
min.

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.

Roer de vanillesuiker door de reeds gezoete kastanjepuree.

Wrijf de puree boven een platte schaal door een grove zeef of druk de puree door de pureeknijper, zodat er een berg van grove slierten ontstaat.

Klop de slagroom stijf met de poedersuiker. Strijk de helft van de slagroom over de top van de berg.

Doe de rest van de room over in een spuitzak en garneer de berg met toefjes slagroom en hagelslag.

Komkommerdrink met yoghurt en munt.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lekkerbekken met een knipoog,

Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte
1 tn knoflook, geperst
1 komkommer
(- olie, chili, om te besprenkelen)
2 el munt, verse, fijngehakte
500 ml yoghurt, Griekse of Turkse
150 ml water, ijskoud
1 tl zout

- rasp, fijne

Bereiding.

Snij de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.
Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).
Meng in een schenkan het komkommerraspel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.
Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water. Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.
Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.
Geef er eventueel kleine lepels bij.

Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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

Mini-groenten met zure room.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekker koken in 30 min.

Ingrediënten

250 g asperges, groene, dunne
15 g boter, zoute, op kamertemperatuur
250 g mini-courgettes
175 g mini-worteltjes
2 tl mosterd, grove
- peper, zwarte
200 ml room, zure

Extra benodigd:

- Stoompan

Bereiding.

Vul de stoompan voor de helft met water en breng het aan de kook.
Schrap intussen de worteltjes en snijd grote exemplaren in de lengte door.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in de lengte door.
Schil de asperges, was ze en snijd het harde stukje aan het onderste uiteinde eraf.
Stoom de worteltjes 5 min. met de deksel op de pan.
Dek de worteltjes vervolgens af met een laag gehalveerde courgettes en leg daarop de asperges.
Leg het deksel op de pan en stoom de groenten nog 5 min.
Verwarm intussen de zure room in een pannetje.
Roer de mosterd erdoor.
Warm de saus door.
Doe de groenten in een voorverwarmde schaal en roer de boter met peper naar smaak erdoor.
Giet de mosterdsaus erover.
Scheep de groenten voorzichtig door en serveer direct.

Tip:

De asperges kunnen eventueel vervangen worden door haricots verts,

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 7 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 8 g
Vezels: - g
Zout: - g

Mon chou-dipsausje.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ellis Garstenveld

Ingrediënten

1 tn knoflook
1-1½ tl kruiden,
Italiaanse, op oliebasis
1 pk MonChou
3-4 olijven

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Laat de roomkaas op kamertemperatuur komen, zodat u hem makkelijk kunt roeren.
Hak de olijven fijn.
Snijd de knoflook heel fijn.
Doe de roomkaas met de Italiaanse kruiden in een kommetje.
Voeg de knoflook toe aan de roomkaas.
Roer alles goed door elkaar.
Meng de olijven door de roomkaas.

Tip:

Lekker op warm ciabattabrood met eventueel wat sla.
Lekker als dip bij tortillachips.

Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo 2010-3

Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap
24 bld citroenmelisse
10 plk filodeeg, ontdooid
2 el margarine,
vloeibare
20 Paaseitjes,
chocolade-
2 dl room, slag-
3 zk slagroom-
versteviger (Klop-Fix)
12 el suiker, poeder-
3 zk suiker, vanille-
400 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje. Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker. Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen. Schep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.
Schep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-
eitjes en citroenschilletjes.

Wijntip:

Araldica Moscato d'Asti

Bereidingstijd: 10-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 35 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Zout: - g

Peterselieboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g boter
1 el citroensap
1 el peterselie,
fijngesneden
2 drp Tabasco
2 el water, lauwarm
1 drp Worcestersaus
- zout

Bereidingstijd: 20 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
Zout: - g

Bereiding.

Roer de (zachte) boter uit.
Voeg druppelsgewijs het water en het citroensap toe aan de boter.
Breng de boter op smaak met de overige ingrediënten.
Scheep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

Tip:

Serveer de peterselieboter bij gegrilde vis

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde - peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Voorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 min.

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

Stokbrood gevuld met Mon Chou.



Menugang: Hapje, bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Lidy Nooy-Blokzijl & Irma Dakman

Ingrediënten

- bieslook, verse, geknipt
100 g Mon Chou
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 dl slagroom
1 stokbrood, volkoren

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het stokbrood in de lengte door.
Hol het stokbrood enigszins uit.
Prak de Mon Chou fijn.
Meng de Mon Chou met de slagroom.
Verwijder de zaadjes en de zaadlijsten van de paprika's.
Snijdt het vruchtvlees in kleine stukjes.
Roer alle ingrediënten door elkaar.
Vul het stokbrood met de vulling.

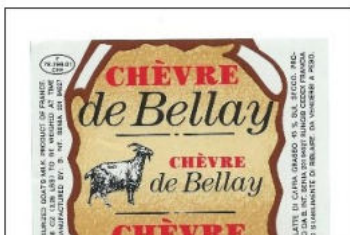
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel/Slank
Bron: Albert Heijn-De smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse (Ciappe)
200 g erwttjes, tuin- (diepvries)
75 g kaas, geiten-, Franse, verkruimeld (bijv. Chèvre de Bellay)
1 tn knoflook, uitgeperst
4 el munt, verse, fijngehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngesnipperd
- zout



Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.

Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.

Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.

Meng in een keukenmachine het erwttjesmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.

Doe de tuinerwtjespuree over in een schaal en schep de verkruimelde geitenkaas erdoor. Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Zet het schaalje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vruchtenkarnemelk.



Menugang: Bijgerecht, smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Nederlands Zuivelbureau, P.J. van Schie

Ingrediënten

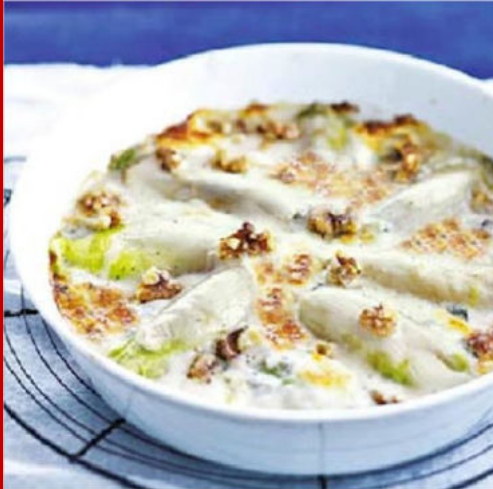
2 bananen
 $\frac{3}{4}$ l melk, karne-
2 sinaasappelen, sap van
40 g suiker, basterd-

Bereidingstijd: 10 min.
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 melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door (geen stalen vork gebruiken) tot een gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk de bananen met een vork tot moes.
Meng de bananen met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Witlof met kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
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.
Wachttijd: 15 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
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.

Yoghurtdressing.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
- peper
1 tl suiker
1 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Bereiding.

Roer deze ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij salades met groenten, vruchten of vlees.

Zwarte kersen yoghurt met vla en cruesli.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick, C1000,
GratisRecept.nl,

Ingrediënten

12 el cruesli
- kaneelpoeder
4 dl vla, vanille-
500 g yoghurt, zwarte
kersen

Bereiding.

Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes.
Schenk de vla erop.
Strooi de cruesli erover en bestuif met
kaneelpoeder naar smaak.

Bereidingstijd: - min.
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

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24