



*Ryud 's Kookboek*

***Soeprecepten IV v0.8***

## **Inhoudsopgave.**

Choba adas - linzensoep. ....	3
Kruidige kippensoep met kokos. ....	4
Luxe champignongroentesoep. ....	5
Pompensoep met ras-el-hanout en champignons. ....	6
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat. ....	7
Uiensoep met whisky. ....	9
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen. ....	10
Zuurkoolbouillon met hamreepjes. ....	11
Gebuurkte afkortingn. ....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Choba adas - linzensoep.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Algerijnse  
**Personen:** 3-4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ReceptenGids.net

### Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijngehakt  
1 l bouillon, groentecitroen  
3 tn knoflook, geplet  
1 tl komijn, gemalen  
1 bs koriander, gehakt  
1 tl korianderpoeder  
½ tl kurkuma  
150 g linzen, groene  
3 tomaten, gehakt  
1 ui, fijngehakt  
2 wortels, fijngehakt

### Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is. Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken. Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

3

**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

## Kruidige kippensoep met kokos.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hello Fresh

### Ingrediënten

900 g aardappelen  
1½ bouillonblokje,  
kippen- (zoutarm)  
1½ st citroengras  
600 g kippendijreepjes  
3 zk kruiden, curry-,  
gele  
540 ml melk, kokos-  
3 el olie, zonnenbloem-  
3 st paksoi  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
2 zk saus, Vietnamese  
30 ml saus, vis-  
6 sjalotjes  
1200 ml water  
3 wortels  
- zout, naar smaak

### Vorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes. Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.

Spoel de partjes aardappel af met koud water. Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

### Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.

Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.

Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Kneus het citroengras en voeg dit toe.

Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

### Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.

Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.

Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.

Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.

Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

### Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.

Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2460  
Energie kcal: 588  
Eiwit: 25 g  
Koolhydraten: 42 g  
w/v suikers: 11,4 g

Natrium: - mg  
Vet: 34 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 19,3  
g  
Vezels: 13 g  
Groente: - g  
Zout: 3,5 g

## Luxe champignongroentesoep.



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



## Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,  
lunch-, voorgerecht  
Keuken: Arabische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Foxilicious.nl

### Ingrediënten

1 pompoen  
1 el ras-el-hanout  
1 tl kaneel  
2 el olie, olijf-  
750-1000 ml water  
2 bouillonblokjes,  
groenten- (Maggi)  
250 g champignons,  
kastanje-  
2 el olie, olijf-  
- zout  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.  
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).  
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.  
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.  
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.  
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.  
Doe de pompoen in een pan.  
Giet het water erbij.  
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.  
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.  
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: 85 mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 114  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 25 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 101 mg

## Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



**Menugang: Voorgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

**Bron: WijnSpijs.nl**

### Ingrediënten

**1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt**

**50 g citroen,**

**ingemaakte, in grove stukken**

**- olie, olijf-, extra vergine**

**- oreganoblaadjes, grofgesneden**

### Voor de groentebouillon:

**½ tl bessen, piment-**

**2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm**

**2 tn knoflook**

**2 laurierblaadjes**

**1 el olie, olijf-**

**1 prei, grote, in stukken van 2 cm**

**1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm**

**1 venkelknol, in stukken van 2 cm**

**4 l water**

**¼ tl zout, zee-**

### Bereiding.

#### Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.

Breng het aan de kook.

Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.

Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).

Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

#### Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.

Snij elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.

Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.

Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

#### Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.

Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.

Schep ze meteen in het ijswater.

Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.

Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.

Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor de langzaam  
geroosterde tomaten:**

2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
4 tk tijm  
2 tomaten, grote rijpe  
- zout, zee-

---

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

---



## Uiensoep met whisky.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-  
8 sn brood, stok-,  
geroosterd  
200 g Emmenthaler,  
geraspte  
1 tl kerrie  
3 el olie, olijf-  
5 tk tijm  
600 g uien  
75 ml whisky  
(Schuiftevaer)

4 ovenvaste soep-  
kommen

### Bereiding.

Snijd de uien in ringen.  
Verhit de olijfolie in een soeppan.  
Bak de uienringen 10 min. op een matig vuur,  
tot ze fluweelzacht en glazig zijn, maar vooral:  
goudbruin kleuren, want dat geeft de soep  
kleur.  
Strooi de kerrie over de uien en bak ze nog 1  
min.  
Schenk de whisky in de pan.  
Voeg ook de bouillon en de takjes tijm toe en  
laat de soep 20 min. zachtjes koken met het  
deksel op de pan.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Breng de soep op smaak met versgemalen  
peper.  
Schep de soep in de ovenvaste soepkommen.  
Leg de sneetjes stokbrood in de kommen.  
Verdeel de kaas over het brood.  
Gratineer de soep onder de hete ovengrill 4-5  
min. tot de kaas bubbelt en begint te kleuren  
(let op: dit kan snel gaan!).

### Tip:

Maak voor een extra volle smaak de soep een  
dag eerder. Bewaar de soep afgedekt in de  
koelkast of op een koele plek.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 410  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**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 (bewaar 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

## Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



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

### Ingrediënten

1 zk bieslook, verse  
2 bouillontabletten,  
tuinkruiden-  
200 g hamreepjes  
2 el olie, olijf-  
60 g zuurkool, naturel  
2 dl zuurkoolvocht

**Bereidingstijd:** ca. 30  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 135  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.  
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.  
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook. Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt. Knip intussen de bieslook fijn.  
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

### Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24