



Ryud 's Kookboek

Broodrecepten IV v1.0

Inhoudsopgave.

Broodje paling speciaal.....	3
Crostini station.	4
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.....	5
Maïs- en rijstbrood.	6
Omelet-sandwich.....	7
Pitatosti met knofloksaus.	8
Scones met clotted cream en jam.....	9
Tosti van Paasbrood.	10
Volkorenbrood.	11
Zoete broodjes met sinaasappel.	12
Gebruikte afkortingen.	14

Broodje paling speciaal.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el dille, fijngehakte
100 g palingfilet,
gerookte
4 puntjes, witte of
pistoletjes
4 slablaadjes
2 tomaatjes, in plakjes
2 el yoghurt, magere

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 838
Energie kcal: 200
Eiwit: 14,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaatjes in dunne plakjes.
Snijd de broodjes open, besmeer ze met de yoghurt
en strooi er de dille over.
Beleg de broodjes met de blaadjes sla, de plakjes
tomaat en de palingfilet.

Crostini station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 broden, ciabatta-
3 tn knoflook,
gehalveerd
9 el olie, olijf-

Voor de topping:

- basilicum (alleen de blaadjes)
- brie, in plakjes
- ham, Parma-
- honing, vloeibare
- mascarpone
- paprika, geroosterde, in reepjes, uitgelekt
- salami
- sardines, in olie, uitgelekt
- tapenade trio
- tomaten, zongedroogde
- walnoot, geroosterde
- zalm, gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kapjes van de ciabatta's, die worden niet gebruikt.
Snijd de broden in sneetjes.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de olie. Rooster het brood in de oven in ca. 8 min. goudbruin en knapperig.
Wrijf de warme crostini aan 1 kant in met de snijkant van de tenen knoflook.
Doe intussen alle toppings in bakjes en schaaltes.
Leg de crostini op een grote schaal of broodplank en serveer het met de toppings.

Mix & match.

Brie / honing / walnoot
Brie / salami / paprika
Mascarpone / parmaham / honing
Mascarpone / zalm / basilicum
Sardines / paprika / mascarpone
Tapenade / brie / tomaat

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 8 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

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten


12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Mais- en rijstbrood.

Ruud 's Kookboek

Menugang: Bijgerecht
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptengalerij

Ingrediënten

1 el bakpoeder
3 eieren
2 kp meel, mais-, wit
1½ kp melk, volle
2 el olie, kokos-,
gesmolten
1 el olie, palm-, rode,
gesmolten
1 kp rijst, gekookte
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Zeef en meng de droge ingrediënten.

Klop de eieren.

Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de gesmolten palmolie, de rijst en de melk.

Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en meng het goed door elkaar.

Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voorverwarmde oven.

Omelet-sandwich.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 sn brood
6 eieren
4 pl kaas, cheddar-
3 el olie
6 pl ontbijtspek
½ paprika, groene, in
kleine blokjes
½ paprika, rode, in
kleine blokjes
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
- zout

Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand. Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom.

Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper.

Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord.

Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min.

Voeg de helft van het eimengsel toe.

Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt.

Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand.

Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait.

Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood.

Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op.

Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten.

Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen.

Je hebt nu een omelet-sandwich.

Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 810

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 20 g

Vezels: 7 g

Groente: 135 g

Zout: 2,9 g

Pitatosti met knofloksaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: Marvin Grouw,
Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet
(beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella,
geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse,
0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knofloksaus dan kan de smaak er goed in trekken.
Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snuffje zout en de fijngehakte bieslook.
Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.
Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.
Leg ze onder een grill of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijk open snijdt).
Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een grill en bak ze tot de kaas is gesmolten.
Serveer de pitabroodjes met de knofloksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 828
Eiwit: 67 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scones met clotted cream en jam.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: o.a. Bakken.nl,
ChickLovesFood, The
answer is food

Ingrediënten

10 g bakpoeder
- bloem, voor het
werkblad
60 g boter, room-, op
kamertemperatuur
1 ei
- jam, aardbeien-
250 g mascarpone
250 g meel, bak-,
zelfrijzend
110 ml melk, volle
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Doe het zelfrijzend bakmeel samen met het
bakpoeder en het merg uit het vanillestokje in
een kom.
Snijd de boter in plakjes en wrijf ze met je
vingers door het meelmengsel heen, het is de
bedoeling dat het lekker korrelig wordt.
Meng nu ook de suiker door het mengsel.
Klop het ei los met de melk.
Houd 5 el in een bakje apart.
Meng beetje bij beetje het eimengsel met een
vork door het deeg.
Zodra er een deegbal ontstaat kun je het deeg
verder tot een bal vormen (je hoeft het deeg
niet echt te kneden, zo blijft het lekker luchtig).
Strooi wat bloem op je werkblad en rol het
deeg uit tot een plak van ca. 1,5 à 2 cm.
Steek rondjes uit het deeg met een glas met
een doorsnede van ca. 6 cm.
Leg de uitgestoken rondjes op een bakplaat
met bakpapier, bestrijk ze met het overige ei-
melk mengsel en bak ze 10 tot 15 min. in de
oven.
Klop ondertussen de slagroom stijf.
Schep vervolgens de mascarpone erdoorheen.
Serveer de scones met de clotted cream en wat
aardbeienjam (of een andere jam naar keuze).

Tip:

Ook lekker met lemon curd.

Bereidingstijd: 10 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

Tosti van Paasbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 appel, in plakjes
1 banaan, in plakjes
4 el boter
8 sn brood, Paas-

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.

Haal met een lepeltje het amandelspijs uit het Paasbrood.
Strijk met een mes het amandelspijs uit over de sneetjes.
Schil de appel.
Snijd de appel in vier stukken.
Haal het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in plakjes.
Pel de banaan.
Snijd de banaan in dunne plakjes.
Leg op 1 sneetje Paasbrood plakjes appel en banaan.
Leg het ander sneetje er met de spijskant op.
Bestrijk de buitenkant van de sneetjes dun met boter.
Bak de tosti in een tosti-apparaat of in een tosti-ijzer goudbruin.
Leg de tosti op een bord, samen met een servet.

Volkorenbrood.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 pk Koopmans
Volkorenbrood
325 ml water, hand-
warm (38°-40°C)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 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 mix in een beslagkom (houd evt. 1 ael mix achter voor decoratie) en voeg 325 ml water toe. Kneed het geheel in ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met plastic, 10 min. rijzen bij kamertemperatuur.

Druk het deeg plat en trek het uit tot een lap.

Vouw de lap in drieën dicht en druk dit weer plat.

Rol de lap stevig op tot een deegrol.

Bestrijk de deegrol met water en decoreer deze met de achtergehouden broodmix.

Leg de deegrol op een ingevette bakplaat.

Leg een theedoek over de deegrol en laat het deeg 45 min. narijzen.

Verwarm 15-20 min. voor het bakken de oven voor (elektrisch 220°C / hetelucht 200°C).

Bak het brood onder in de oven in ca. 25 min. gaar en bruin.

Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Hanaâ's kitchen,
Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-
peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle,
lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van,
geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel-
(grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (fhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

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

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

Gebruikte afkortingen.



v1.8

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje



v1.8

Afkorting	Betekenis
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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)

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

