



*Ryud 's Kookboek*

***Australische recepten I***

## **Inhoudsopgave.**

Australian meat pie. ....	3
BBQ-grilled eel.....	4
Gevulde groene Australische mosselen.....	5
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes. ....	6
Gebruikte afkortingen. ....	7

## Australian meat pie.



**Menugang:** Bij-, hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** BinnensteBuiten,  
Recepten galerie

### Ingrediënten

2 vel bladerdeeg  
3 el bloem  
2 blk bouillon, runder-  
1 ei, losgeklopt  
500 g gehakt, runder-  
¼ kp ketchup  
1 snf nootmuskaat  
1 tl oregano  
- peper, versgemalen  
½-1 el saus,  
Worchestershire-  
1 ui, fijngesneden  
1 kp water  
- zout



### Bereiding.

Verwarm de oven voor (220°C).  
Doe het gehakt en de stukjes ui in de pan en bruin ze.  
Begin op lage temperatuur, dan is er geen extra  
vetstof nodig.  
Voeg ¾ kp water, de bouillonblokjes, de ketchup, de  
Worchestershiresaus, versgemalen peper, oregano en  
nootmuskaat toe en breng het geheel aan de kook.  
Temper de hittebron en laat de inhoud van de pan 15  
min. zachtjes pruttelen.  
Roer de bloem door de resterende ¼ kp water tot  
een egale mix.  
Roer het mengsel door de pan met het gehakt.  
Laat het geheel afkoelen.  
Vet een pie-bakvorm in en bekleed die tot de rand met  
bladerdeeg,  
Schep de afgekoelde vulling in de bakvorm.  
Bestrijk de rand(en) van het bladerdeeg met  
losgeklopt ei.  
Bedeck de pie met het andere vel bladerdeeg en druk  
het aan de rand(en) neer met een vork.  
Snijdt overlappend deeg met een mesje voorzichtig  
los en doe het weg.  
Bestrijk het bladerdeeg met losgeklopt ei.  
Zet de pie in de oven en bak die 15 min. op hoge  
temperatuur (220°C).  
Verlaag daarna de temperatuur (180°C) en bak de pie  
tot die een mooi goudbruine kleur heeft (ca. 25 min.).

### Tip:

Serveer de meat pie met wat groenten en friet of een  
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

## BBQ-grilled eel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** NeVePaling.com

---

### Ingrediënten

- brood  
3 citroenen  
- olie  
500 g paling, ontveld  
en in moten  
- peper  
- peterselie, verse  
- selderij, verse  
2 sjalotjes, gesnipperd  
2 tl 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.

Meng het sap van de citroenen met het zout.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Klop het geheel goed door elkaar.  
Doe de paling met de marinade in een kom.  
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).  
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.  
Rijg de moten paling op een spies (of saté-stokjes).  
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.  
Besmeer de spiesen tijdens het roosteren met de marinade.  
Serveer de paling met brood.

## Gevulde groene Australische mosselen.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Australische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo, Keuken-  
vuur, Smulweb**

### Ingrediënten

1 aubergine  
100 g broodkruim  
2 tn knoflook  
60 g mosselen, verse,  
gekookt  
4 el olie, olijf-  
1 peper, rode, fijngesneden  
1 snf peper, zwarte  
1 el peterselie, verse  
1 ui, fijngesneden  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.  
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.  
Verwarm de olie in een antikleefpan.  
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.  
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.  
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.  
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.  
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

**Bereidingstijd: 45 min.**  
**Grill-/oventijd: 12-15 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**



## Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Australische  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2000-1

### Ingrediënten

20 g boter of margarine  
1 bk paddenstoelenmelange (200 g)  
- peper, versgemalen  
75 g rijst, meergranen  
1 schnitzel, kalfs- (ca. 100 g)  
½ zk Stroganoffsaus (280 ml)  
- zout

### Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.  
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier  
Snijd de paddenstoelen klein.  
Bestrooien de paddenstoelen met zout en peper.  
Verhit de boter in een braadpan.  
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.  
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.  
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken  
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.  
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.  
Serveer de rijst bij het vlees.

6

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 630  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 63 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 26 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## 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)





Compressed by  PDF24