



*Ruud 's Kookboek*



***Tussengerechten 1***



## **Inhoudsopgave.**

<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	<b>3</b>
<b>Amerikaans gehaktbrood (airfryer). ....</b>	<b>5</b>
<b>Asperges sautées et ris de veau – gesauteerde asperges met zwezerik. ....</b>	<b>6</b>
<b>Balti-garnalen. ....</b>	<b>7</b>
<b>Balti-garnalen in hete saus. ....</b>	<b>8</b>
<b>Kersensorbet met Kriek Lambic. ....</b>	<b>9</b>
<b>Mummie pizza's (airfryer). ....</b>	<b>10</b>
<b>Rode-uiensoep met kaasbroodjes. ....</b>	<b>11</b>
<b>Tropical watermeloenslush. ....</b>	<b>12</b>

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

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
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
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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)

## Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



**Menugang:** Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, -gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
100 g boter  
1 ei  
7 g gist  
100 ml melk, lauw  
5 g suiker  
5 g zout

#### Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren  
1 ei, voor de vulling  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tn knoflook  
- kruiden, vlees-, naar keuze  
2 dl room  
1 ui

### Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.  
Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.  
Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.  
Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.  
Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.  
Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.  
Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).  
Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.  
Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).  
Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.  
Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



### Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons.  
Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

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

## Asperges sautées et ris de veau – gesauteerde asperges met zwezerik.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Limbogondiers

### Ingrediënten

44 asperges  
1 kg lamsoren  
1 kg shii-take  
2½ kg zwezerik

### Voor de saus:

1 l kalfsfond  
- kervel  
4 sjalotten  
4 tk tijm  
½ l wijn, rode

**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.

Spoel de zwezerik in koud water.  
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.  
Pel de zwezerik en snijd in plakken.  
Laat de zwezerik verder afkoelen.  
Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.  
Bewaar de asperges in de koeling.  
Zet de lamsoren op ijswater.  
Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken  
Bewaar de shiitakes koel.

### Saus:

Snipper de sjalotten.  
Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.  
Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.  
Zeef de saus en breng op smaak.  
Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).  
Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.  
Laat de lamsoren in boter zacht stoven.  
Sauteer de shiitakes in boter.  
Verhit de saus.  
Leg midden op de borden een lepel asperges.  
Leg hierop wat lamsoren.  
Verdeel de rest erover.

## Balti-garnalen.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

240 g garnalen  
3 el olie  
160 g Patak 's Balti  
Kruidenpasta  
4 Patak 's Plain Naan  
200 g rijst, basmati-  
100 g sugar snaps,  
beetgaar  
200 g tomaatjes, cherry-  
, gesneden  
300 g tomaten, in  
blokjes  
40 g ui, bos-, gesneden  
100 g uien, in blokjes  
2 dl water



### Bereiding.

Verwarm de olie en fruit de ui aan.  
Bak de garnalen, verwijder deze als ze bijna gaar zijn.  
Voeg de kruidenpasta, de tomatenblokjes en het water toe en laat dit sudderen op een laag vuur (ca. 15 min.).  
Voeg de groenten en garnalen toe en verwarm het gerecht onder voortdurend roeren.  
Garneer het gerecht met de bosui.  
Serveer het gerecht met de rijst en het brood.



**Bereidingstijd:** 10-20 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

## Balti-garnalen in hete saus.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** De Helderse Kookclub

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
- garnalen, reuzen-, gekookte (3 p.p.)  
1 tl koriander, gemalen  
¼ tl kurkuma  
3 el olie, mais-  
2 pepers, groene, verse  
1 peper, groene, verse, in ringetjes  
2 el puree, tomaten-  
3 el koriander, fijngehakt  
2 el sap, citroen-  
2 uien  
1 tl zout

### Bereiding.

Meng de uien (grof gesneden), de tomatenpuree, de gemalen koriander, de kurkuma, de chilipoeder, 2 groene pepers, 2 el van de verse koriander, het citroensap en het zout in een keukenmachine. Maak hiervan een egale massa (voeg wat water toe als het mengsel te dik lijkt). Verhit de olie in een wok, draai het vuur iets lager en voeg het kruidenmengsel toe. Bak dit mengsel tot de saus iets is ingedikt (ca. 3-5 min.). Voeg de garnalen toe en roerbak ze snel op een matig vuur. Schep de garnalen op een schaal zodra ze goed warm zijn en garneer ze met de rest van de verse koriander en desgewenst groene peperringetjes.

### Tips:

Rauwe garnalen zijn lekkerder (wel darmkanaal verwijderen). Verleng wel de baktijd (de garnalen zijn goed als ze roze en gaar zijn).

**Bereidingstijd:** 10-20 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



## Kersensorbet met Kriek Lambic.



**Menugang:** Na-, tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

280 g kersen (op sap)  
3 el Kirsch  
3 dl Kriek Lambic  
2 el limoensap  
1 el suiker

**Bereidingstijd:** - 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

### Bereiding.

Kook de kersen met vocht 5 min. koken.  
Giet de kersen af in de keukenmachine.  
Pureer de kersen.  
Verwarm de Kirsch.  
Los hier de suiker in op.  
Roer de limoensap erdoor.  
Meng het Kirschmengsel door de kersnpuree.  
Scheep het mengsel in een diepvriesdoos.  
Zet de doos in de vriezer.  
Roer het ijs na 1 uur met een vork ijs door.  
Laat het ijs in totaal 3 uur in de vriezer.  
Verdeel het ijs in bolletjes over 4 glazen.  
Schenk hier de Kriek Lambic over.



## Mummie pizza's (airfryer).



**Menugang:** Tussen-  
doortje, -gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 pl kaas  
1 pt olijven, groene, met  
piment  
8 pitabroodjes (of  
poffertjes)  
- saus, tomaten-

**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

### Bereiding.

Koop pitabroodjes als je grote mummies wil maken of gebruik poffertjes als je kleine wil maken.

Besmeer deze met wat tomatensaus.

Leg daar kruislings dunne reepjes kaas op.

Snijd de olijven in dunne ringen.

Leg deze op het broodje als ogen.

Bak ze af in de Airfryer (200°C-5 min.).

## Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



**Menugang:** Tussen-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Boodschappen

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
75 g boter  
1 l bouillon, groente-  
100 g kaas, Gruyère,  
geraspt  
100 g kruidenboter  
3 laurierblaadjes  
2 el olie, olijf-  
1 stokbrood, in schuine  
plakjes  
1 el suiker, basterd-,  
bruine  
750 g uien, rode, in  
halve ringen

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 710  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 48 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 28 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,4 g

### Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.  
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.  
Scheep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.  
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.  
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.  
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.  
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

### Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.  
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

## Tropical watermeloslush.



**Menugang:** Tussen-  
doortje, tussen-, na-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

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

**Snel / Slank**

**Bron:** Kookinspiratie

### Ingrediënten

2 limoenen, sap van  
100 g melk, kokos-  
500 g meloen, water-,  
zonder pitjes  
(- rum, witte)

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Vriestijd:** 4 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 80

**Eiwit:** 1 g

**Koolhydraten:** 12 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 2 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 1 g

**Vezels:** 1 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Snijd de watermelon in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diepvries.

Zet de kokosmelk in de koelkast.

### Bereiding.

Schep de bevroren watermelon in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe. Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.

Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermelon in het glas.

### Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staafmixer of elektrische handmixer.

Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant **x**perience  
Stg.

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24