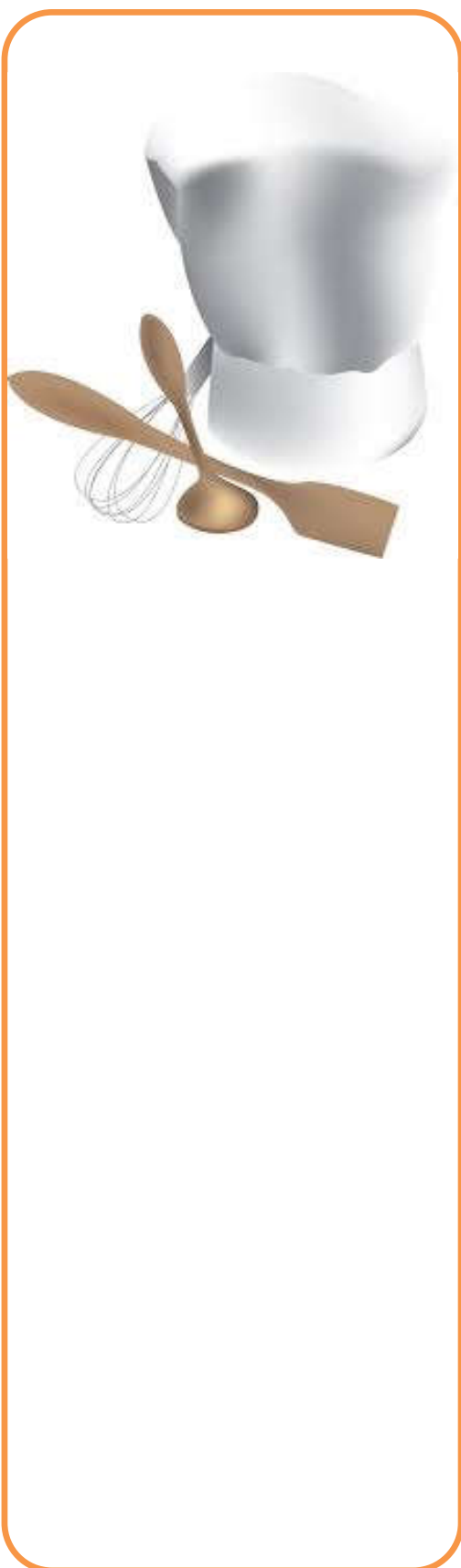




Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Biefstukje met champignons, room en port.....	5
Biefstukje met kruidenboter.	6
Geflambeerde banaan.	7
Geflambeerde kersen.	8
Geflambeerde mandarijn.	9
Geflambeerde vruchtjes.	10
Kerrie-ananassaus.....	11
Knoflookgarnalen.	12
Parelhoen met geurige paddenstoelen.	13
Salsa Mexicana.	14
Sesamkip.....	15
Slavink met peer en bieslook.....	16
Zalmfilet met olijf en bosui.	17

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fl	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gl	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Biefstukje met champignons, room en port.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 el champignons, in
schijfjes
- peper
- port, scheutje
- room, scheutje
- zout

Bereiding.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het biefstukje snel aan beide kanten bruin.
Bestrooi het biefstukje daarna met peper en zout.
Voeg de champignonplakjes toe aan het biefstukje.
Laat de champignons even meebakken.
Voeg een scheutje room toe aan het gerechtje.
Maak het gerecht af met een scheutje port.

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

Biefstukje met kruidenboter.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 biefstukje
1 tl boter, kruden-
- peper
1 prt tomaat
- zout

Bereiding.

Vet het pannetje een beetje in en bak het biefstukje aan beide kanten bruin. Bestrooi het daarna met peper en zout. Leg het partje tomaat en de kruidenboter erop en laat het nog even bakken tot de kruidenboter begint te smelten.

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

Geflambeerde banaan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

¼ banaan, in plakjes
gesneden
1 kl boter
1 tl citroensap
- Grand Marnier,
scheutje
- rum, scheutje
1 tl sinaasappelsap
2 atl suiker

Bereiding.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en het sinaasappelsap toe
aan de suiker.
Roer goed door tot de suiker is opgelost.
Voeg dan de plakjes banaan toe.
Laat het geheel goed heet worden.
Giet de rum en de Grand Marnier over de
banaan.
Steek de rum en de Grand Marnier aan.
Wacht tot de
vlammetjes vanzelf weer doven.

Geflambeerde kersen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ria & Henk de Kock

Ingrediënten

1 boter, klontje
1 sch Cherry Marnier
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 el kersen op sap
1 sch Kersensap
1 sch Kirschwasser
1 el slagroom,
stijfgeklopt
2 atl suiker

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.

Verhit de boter.
Karamelliseer de suiker in de boter.
Voeg het citroen- en kersensap toe aan de boter.
Roer de boter tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de kersen toe aan het kersensap.
Laat de kersen goed heet worden.
Giet de cognac en Kirschwasser over de kersen.
Steek de cognac en Kirschwasser aan.
Voeg als de vlammetjes weer gedoofd zijn de Cherry Marnier toe.
Voeg een toef slagroom toe aan de kersen.

Geflambeerde mandarijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 klnt boter
1 tl citroensap
1 sch cognac
1 sch Grand Marnier
1 el mandarijnpartjes
1 sch mandarijnsap
2 atl suiker

Bereiding.

Verhit de boter en laat hierin de suiker karamelliseren.
Voeg dan het citroen- en mandarijnsap toe en roer totdat de suiker geheel is opgelost.
Doe de mandarijnpartjes erbij en laat ze goed heet worden.
Giet er tot slot de cognac en de Grand Marnier overheen en steek het aan.
Laat de vlammetjes vanzelf doven.

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

Geflambeerde vruchtjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 kl boter
1 tl citroensap
- cognac, scheutje
1 el fruitcocktail
- Kirschwasser,
scheutje
2 atl suiker
- vruchtensap,
scheutje

Bereiding.

Verhit de boter in uw gourmetpannetje.
Laat de suiker in de boter karamelliseren.
Voeg de citroen- en vruchtensap toe aan de suiker.
Roer het sap tot de suiker geheel is opgelost.
Voeg de fruitcocktail toe aan het sap.
Wacht tot het sap is ingedikt.
Giet een scheutje cognac en een scheutje Kirschwasser over de vruchtjes.
Steek de cognac aan.
Wacht tot de vlammetjes vanzelf doven.

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

Kerrie-ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

1 kbl ananas
5 el ananassap
2-3 el kerrie
1 pt mayonaise, Zaanse

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.

Snijd de ananas in stukjes.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Zet de saus een nachtje in de koelkast.

Tip:

Lekker bij kip.

Knoflookgarnalen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

250 g garnalen, grote
1 el knoflook, gehakte
1 laurierblad
2 el olie
- peper
¼ tl pepervlokken
1 el peterselie, vers
gehakte
- zout

Benodigdheden:

2 ovenschaaltjes (en
zoveel olie als erin past)

Bereiding.

Verhit de grote hoeveelheid olie (dit is voor in de ovenschaaltjes).
Verhit de overige olie.
Bak daarin zachtjes de laurier en pepervlokken.
Voeg de garnalen toe.
Bak eventjes door.
Breng de garnalen op smaak met peper en zout.
Zet de pan eventjes op een hoog vuur.
Voeg de knoflook toe.
Neem de pan weer van het vuur.
Meng de ingrediënten even goed.
Verdeel de garnalen over de ovenschaaltjes.
Overgiet de garnalen tot ze onder de olie staan.
Bestrooi de garnalen met peterselie.
Breng de garnalen op smaak met wat peper en zout.

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

Parelhoen met geurige paddenstoelen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Allerhande

Ingrediënten

6 el cognac
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie
200 g paddenstoelen-
melange, in grove
stukken
6 parelhoenfilets
2 el peterselie, verse,
fijngesneden

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer van tevoren de knoflook, de peterselie en de paddenstoelen door elkaar en zet dit paddenstoelenmengsel op tafel.
Verhit de olie in de gourmetpannen en bak de parelhoen in 8-10 min. bruin.
Scheep een eetlepel van het paddenstoelenmengsel in het pannetje bij de parelhoen en bak het geheel nog 2 min.
Voeg een klein scheutje cognac toe en laat nog 1 min. sudderen.

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander,
fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers,
jalapeño pepers,
fijngesneden, zaadjes
verwijderd
10 tomaten, rijpe,
ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- zout

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.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Sesamkip.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

~~Snel / Slank~~

**Bron: Sandstorms-
kookboek.nl**

Ingrediënten

- kerriepoeder, snufje
- 300 g kipfilet
- olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
- 2 el sesamzaad
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in repen.

Bestrooi de kiprepen met zout, versgemalen peper en kerriepoeder.

Haal de kiprepen door het sesamzaad.

Verhit wat zonnebloemolie in een gourmetpannetje.

Bak de kiprepen in ca. 4 min. gaar.

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

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
- 1 slavink, mini-

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.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Zalmfilet met olijf en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

- barbecuesaus
- 1 olijf, zwarte, in ringetjes
- 1 ui, bos-, in ringetjes
- viskruiden
- 1 zalmfilet

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.

Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.
Doe het zalmfiletje over op u bord.
Bak de bosui en olijf even aan.
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.
Doe er een toefje barbecuesaus op.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>