



Ruud 's Kookboek



**Sardientjes
recepten 1**

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs-up. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Sardientjes recepten 1" is written in a bold, black, sans-serif font.

Inhoudsopgave.

Scrocchi met sardines in tomatensaus.....	3
Stoere sardines.....	4
Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.....	5
Gebruikte afkortingen.	6

Scrocchi met sardines in tomatensaus.



Bereiding.

Snijd de sardines in tomatensaus in hapbare stukjes.

Serveer ze op/met de Scrocchi toastjes.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slaak
Bron: AllerHande

Ingrediënten

110 g sardines, in tomatensaus
100 g toast, met zeezout (Scrocchi)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,3 g

Stoere sardines.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Lifestyle

Ingrediënten

8 laurierblaadjes
2½ el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
8 sardines, geschubde
met kop
2 sinaasappels
- zout, zee-

Bereidingstijd: 30 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.

Pers 1 sinaasappel uit.
Boen de andere sinaasappel schoon.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Halveer de dunne plakken sinaasappel.
Snijd de sardines tot de staart open.
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).
Spoel de sardines schoon onder stromend water.
Dep de sardines droog met keukenpapier.
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.
Druk de vissen plat.
Knip de graat vlak bij de start af.
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.
Bestrooi de vissen van binnen met zout.
Vouw de vissen weer dicht.
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.
Meng de olie met de paprikapoeder.
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.
Neem de vissen van het rooster.
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

Stokbrood met sardientjes uit blik, gezouten boter en gerookt paprikapoeder.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
WorstEnBroodEnWijn.nl

Ingrediënten

1 afbakstokbroodje, klein
- boter, room-, gezouten, zachte (1 snf chilipoeder of cayennepeper)
1 snf paprikapoeder, gerookte
1 blk sardines (Ortiz)

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.

Maak het blikje sardientjes open en giet er zoveel mogelijk olie uit.
Bak ondertussen het stokbroodje af en smeer wat roomboter op een mooi schaaltje of rechtstreeks op een borrelplank.
Bestrooi de roomboter met gerookt paprikapoeder (en evt. chilipoeder of cayennepeper).
Verdeel het stokbrood, het blikje sardientjes en de boter over een borrelplank en serveer.

Laat iedereen zelf zijn stokbroodje beleggen.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
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 (= ½ 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



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by 