



Ruuds kookboek



Marinaderecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Bbq marinade.	5
Bulgogi marinade.	6
Kipmarinade.	7
Kruidenmarinade.	8
Limoen-knoflookmarinade I.	9
Limoen-knoflookmarinade II.	10
Long Island marinade.	11
Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).	12
Vismarinade.	13
Wildmarinade.	14
Yoghurtmarinade.	15
Haring in citroenmarinade.	16
Saté.	17

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel



Afkorting	Betekenis
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Bbq marinade.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie, olijf- of
zonnebloem-
- peper, zwarte,
versgemalen
3 el sherry, droge
1 el sojasaus, donkere
1 el Worcestersaus

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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Bulgogi marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Koreaanse
Hoeveelheid: Voor 1
kg.vlees
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el honing
4 tl knoflook, uitgeperst
5 el lenteui, in fijne
ringetjes gesneden
2 el olie, sesam-
2 tl peper, rode
6 el sojasaus
4 el suiker
4 el wijn, rijst-
2 el zout, sesam-

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.

Mix alle ingrediënten in een kom.

Kipmarinade.



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

Ingrediënten

125 ml azijn
250 ml olie, olijf-
125 ml sojasaus
125 g suiker, bruine

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.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.
Laat de kip min. 4 uur marineren.

Kruidenmarinade.



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

Ingrediënten

15 g kervel, fijnggehakte
4 el olie, olijf-
¼ tl peper
2 el tijm, fijnggehakte
½ tl zout

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Limoen-knoflookmarinade I.



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

Ingrediënten

20 tn knoflook, geperst
1 tl laurierblad, gemalen
3 dl limoen- of
citroensap
1 dl olie, zonnebloem-
1 pepertje, rood, zonder
zaad
2 dl sinaasappelsap
3 tl zout

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.

Snijdt het pepertje in kleine stukjes.
Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en
mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of
kippenpootjes.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

**20 tn knoflook,
grofgehakt**
**3 laurierblaadjes,
verkruid**
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
**2 tl peper, zwarte,
versgemalen**
**2½ dl sinaasappelsap,
vers**
75 gr zout, zee-, grof

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.

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

Long Island marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

5 chilipepers, gedroogde
(wel even de zaadjes
verwijderen)
½ tl foelie
1 tl kardemon
2 laurierblaadjes,
verkruid
1-2 el olie, olijf-
1 tl piment

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.

Wrijf de ingrediënten in een vijzel tot een dikke pasta.

Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).



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

Ingrediënten

2-3 tn knoflook
4 bld laurier
1,5 dl olie, olijf-
10 peperkorrels,
gekneusde
2 tk rozemarijn
2 tk tijm

Voedingswaarden

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

Bereiding.

Benodigd voor 1 kg. vlees, gevogelte of vis.

Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Voeg alle andere ingrediënten toe aan de olijfolie.

Laat de marinade gedurende een dag staan, zodat de kruiden kunnen intrekken.

Leg uw vlees, vis of gevogelte in de marinade. Laat dit een uur op kamertemperatuur staan.

Neem het product uit de marinade.

Grilleer het product zonder verdere toevoeging van vet.

Breng het gerecht -na het grillen- op smaak met peper en zout.

Vismarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 500 g visfilets
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

5 el azijn, kruiden-
1 dl bouillon, kruiden-
1 citroen
½ laurierblad en/of
oregano
2 el olie
(1 peper, Spaanse)
- peterselie
½ ui

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Maak de peterselie schoon.
Snijd de ui fijn.
Snijd de peterselie fijn.
Snijd de citroen in zeer dunne schijfjes.
Maak een mengsel van de azijn, de bouillon, het laurierblad en/of de oregano, desgewenst een schilletje van de Spaanse peper en de olie.
Meng de ui en de peterselie.
Leg het mengsel op een platte schaal.
Leg de vis op het ui-mengsel.
Schenk het oliemengsel over de vis.
Bedeck de vis met de citroenschijfjes.
Laat de vis, onder af en toe keren, 30 minuten in de marinade staan.
Laat de vis vòòr de verdere bereiding uitlekken.
Dep de vis vòòr de verdere bereiding droog.

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

Wildmarinade.



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

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-
2 el honing
3 el mosterd, zachte
1 sinaasappel
½ el tijm
1½ el zaad, mosterd-

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.

Kneus het mosterdzaad en roer dit samen met de honing, mosterd, azijn, rasp van de sinaasappel en de tijm tot een dikke marinade. Wrijf het vlees/wild in met deze marinade en leg het vlees erin.

Pers de sinaasappel uit en voeg na 10 min. toe aan het vlees.

Roer door en laat dan nog minimaal ½ uur marineren.

Yoghurtmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

**2 tn knoflook,
fijngehakte**
**2 tl muntblaadjes,
gehakte**
**4 el olie, olijf-
- peper**
½ l yoghurt, dikke
- zout

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.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Haring in citroenmarinade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
- citroen, dunne schijfjes
(als garnering)
1 el citroensap
4 haringen,
schoongemaakte
- maïzena
- olie (om te frituren)
2 el saké of droge sherry
2 el sojasaus

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

Bereiding.

Snijdt de koppen van de haringen.
Kerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal in.
Meng de azijn, sojasaus, saké en citroensap goed door elkaar.
Druppel de marinade over de vissen.
Laat de vissen op een koele plaats 15 min. marineren.
Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.
Wentel de vissen in de maïzena.
Bak de vissen 5-10 min. in de olie.
Laat de vissen op keukenpapier uitlekken.
Garneer de vissen met schijfjes citroen.

Saté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Herman den Bijker

Ingrediënten

- gember, verse
400 g varkensnek
(procureur)

Voor de marinade:

60 ml ahornsiroop
1 citroen, uitgeperst
20 ml gembersiroop
1 tl honing
1 limoen, uitgeperst
1 peper, rode
1 el sambal oelek
1 stgl sereh, in
stukken gesneden
2 el soja, zoute
1 ek soja, zoete
1 el vijfkruidenpoeder

Bijzonderheden:

1 ek = 1 espressokopje

Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.
Meng de marinade-ingredienten door de gember.
Roer het geheel tot een gladde massa.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Leg het vlees in de marinade.
Zet het vlees, afgedekt, 24 uur in de koelkast.
Leg wat satéstokjes in water.
Haal de dobbelsteentjes vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan de stokjes.
Leg de saté op de grill.
Marinade over? Kwast die over het vlees.
!!! Pas op dat de marinade niet lekt en gaat branden !!!

Serveertip:

Serveer de saté met pindasaus.

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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>