



Ruuds kookboek



Kalkoenrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Gebraden kalkoen.	5
Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.	6
Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.	7
Jonge kalkoen in Geuze.	8
Kalkoen met sofrito.	9
Kalkoen uit de oven.	10
Kalkoenfilet in dille-roomsaus.	11
Kalkoenhapjes.	12
Waterzooi van kalkoen.	13

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
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
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
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	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Voile eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Gebraden kalkoen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Primavera

Ingrediënten

250 g boter
1 kalkoen
- Madeira
- peper
- room
- spek, lapjes
- zout

Bereiding.

Wrijf de kalkoen in- en uitwendig in met peper en zout.
Bedek de kalkoen (om uitdrogen te voorkomen) met niet te dunne lapjes vet spek die vastgebonden worden.
Braad de kalkoen nu gaar in de oven.
Bedrup de kalkoen regelmatig met zijn eigen vet.
Werk de saus af met room en wat Madeira.

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

Gehaktballen met sesamzaadjes en sojasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 ananasschijven (uit blik), fijngehakt
50 g boter
500 g gehakt, kalkoen-
2 el gember, bak-
 $\frac{3}{4}$ tl peper
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
 $\frac{3}{4}$ tl zout

Bereiding.

Knead alle ingrediënten, behalve de sesamzaadjes goed door elkaar. Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door sesamzaadjes en bak ze in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met sambal manis.

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

Hollandse spitskoolcurry met kalkoen en rijst.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten,
kippen-, verkruimeld
2 el honing
750 g kalkoenfilet, in
blokjes of reepjes
1 el kerriepoeder
2 el maïzena
6 el olie, olijf- of
arachide-
1 pk rijst, basmati-
5 el rozijnen, blanke
4 sinaasappels, geperst
1 spitskool, in reepjes of
geschaafd
2 wortels, winter-, in
smalle reepjes
500 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Verwarm het sinaasappelsap met de rozijnen en de bouillontabletten en zet dit apart.
Meng de kerriepoeder en 4 el olie.
Meng de kalkoenfilet door de olie.
Laat de kalkoenfilet minimaal 60 min. marineren.
Leg de koolreepjes in een vergiet.
Giet er kokend water over en laat uitlekken.
Roerbak de kalkoenfilet in een hete wok in 10 min. goudbruin.
Kook intussen de rijst conform de beschrijving op de verpakking.
Scheep de kalkoenfilet uit de pan.
Roerbak de koolreepjes met een beetje zout 5 min. in het bakvet met de rest van de olie.
Meng maïzena, yoghurt, honing en sinaasappelsap met rozijnen.
Scheep de kalkoenreepjes bij de kool, voeg het yoghurtmengsel toe en stoof zachtjes 10 min.
Scheep het gerecht in een warme schaal.
Verdeel de wortelreepjes erover en serveer de rijst erbij.

Tip:

Lekker met doperwtten en worteltjes.
Vervang de rozijnen eens door blokjes ananas.
Laat de kippenbouillontabletten weg en neem in plaats van de yoghurt 500 ml kippenbouillon en bind de saus met aangengelende maïzena of allesbinder.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 670
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Jonge kalkoen in Geuze.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Elisabeth Lange

Ingrediënten

1 el bloem
150 g boter
¾ l Geuze
1-2 kalkoenen, jonge
(1200 g)
2 laurierblaadjes
- peper
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
- zout

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45-60 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.

Snij de tomaten in blokjes.
Verwarm 1 el olie.
Fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
Voeg de paprikablokjes toe.
Voeg de tomaten toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat dit op een klein vuurtje met de deksel op de pan ca. 40 min. zacht worden.
Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout.
Bak het vlees in de margarine in ca. 15 min. gaar en bruin.
Pureer de groentemassa in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde massa.
Serveer de saus bij de kalkoen.

Tip:

Lekker met groene kool en aardappelen.



Kalkoen met sofrito.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
~~Snel / Slank~~
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

20 g margarine
200 g kalkoenfilet
2 tn knoflook
1 el olie
1 paprika, groene
- peper
2 tomaten (uit blik)
2 uien
- zout

Bereiding.

Snij de tomaten in blokjes.
Verwarm 1 el olie.
Fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
Voeg de paprikablokjes toe.
Voeg de tomaten toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat dit op een klein vuurtje met de deksel op de pan ca. 40 min. zacht worden.
Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout.
Bak het vlees in de margarine in ca. 15 min. gaar en bruin.
Pureer de groentemassa in de keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde massa.
Serveer de saus bij de kalkoen.

Tip:

Lekker met groene kool en aardappelen.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1130
Energie kcal: 270
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalkoen uit de oven.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Britse
Personen: 10
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: Allrecipes

Ingrediënten

1 aardappel, kleine, geschild
1 appel, kleine, geschild
85 g boter
240 ml bouillon, kippen-
1 citroen, door de helft gesneden
170 g honing
1 kalkoen, ontdooid, de hals en ingewanden verwijderd (4½ kg)
- peper, naar smaak
1 ui, kleine, geschild
1 snf zout

Bereiding.

Dep de kalkoen van binnen en buiten droog met keukenpapier.
Wrijf de gesneden citroenhelften over de huid van de kalkoen.
Breng de binnen- en buitenkant op smaak met zout en peper.
Doe de citroenhelften, appel, ui en aardappel in de holte van de kalkoen.
Plaats in een nauwsluitende braadslee.
Roer de boter en honing in een kleine steelpan op een middellaag vuur tot de boter gesmolten is en het mengsel goed gemengd.
Scheep het honingmengsel over de kalkoen.
Bedeck de gehele buitenkant van de kalkoen.
Laat 30 min. staan en bedruip meerdere malen met het honingmengsel.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de kalkoen in de voorverwarmde oven gedurende 30 min.
Bedruip twee of drie keer met het bakvet en het honingmengsel.
Verlaag de temperatuur tot 175°C.
Bak nog eens 30 min.
Bedruip regelmatig.
Indien nodig, voeg een kopje kippenbouillon toe om te voorkomen dat de sappen uitdrogen.
Bedeck de kalkoen met aluminiumfolie en laat in de oven zitten tot het vlees op het bot niet langer roze is, nog 1½ tot 2 uur.
Een vleesthermometer ingestoken in het dikste gedeelte van de dij, in de buurt van het bot, moet 82°C aangeven.
Verwijder de folie gedurende de laatste 15 min. en bedruip de kalkoen een laatste keer.
Haal de kalkoen uit de oven, dek af met een dubbel vel aluminiumfolie en laat rusten op een warme plaats gedurende 15 min. alvorens te snijden.

Vorbereidingstijd: 45 min.
Bereidingstijd: 2 uur 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kalkoenfilet in dille-roomsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 bs dille, grote, verse,
fijn gehakt
500 g kalkoenfiletlapjes,
dunne
– kipkruiden, naar
smaak
2-3 el margarine,
vloeibare
¼ l slagroom

Bereiding.

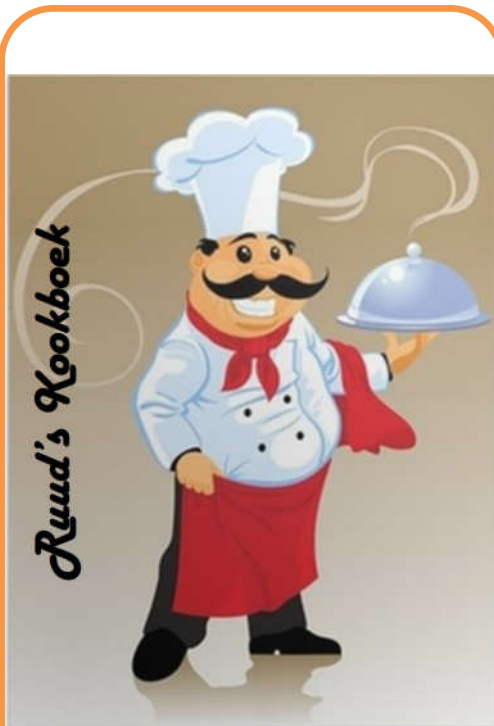
Kruid de kalkoenfiletlapjes met kipkruiden. Bak het vlees in wat margarine goudbruin en gaar (dat neemt maar een paar minuten in beslag).
Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Roer de aanbaksels los met de room en maak de saus af met veel verse dille en eventueel nog wat kipkruiden.
Leg de kalkoenfiletlapjes in de saus en serveer.

Tip:

Kun je geen verse dille vinden, koop dan diepvriesdille. Gedroogde dille is voor dit gerecht niet geschikt.

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

Kalkoenhapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Robert Wevelkate

Ingrediënten

- kaasvlinders
- kalkoenfilet
- paprika-sandwich-
spread (Heinz)
- tuinkers

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.

Bestrijk de plakjes kalkoenfilet met paprika-sandwichspread (Heinz).
Bestrooi de plakjes kalkoenfilet met tuinkers.
Rol de plakjes kalkoenfilet op.
Snijd de rolletjes in plakjes.
Leg de plakjes op kaasvlinders.

Tip:

Lekker bij de borrel.

Waterzooi van kalkoen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Solo.be

Ingrediënten

4-6 aardappelen,
vastkokende
1 klnt boter
1 hv dragon en kervel,
verse
1 eidooier
1 l fond of bouillon,
kippen-
4 kalkoenfilets
- peper
½ prei
1 romanesco, kleine
1 dl room
1 sch sherry
1 hv spruitjes, paarse
5 strnk witloof
2 wortelen
- zout, zee-

Bereiding.

Laat de kalkoenbouten 15 à 20 min. op een laag vuurtje sudderen in de kippenfond of bouillon. Schil de aardappelen en snijd ze mooi rond. Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Schil de wortelen, de prei en het witloof en snijd ze in reepjes. Verdeel de romanesco in roosjes. Smelt een klontje boter en stoof de groenten kort op een zacht vuur. Haal de kalkoenfilets uit de bouillon en laat de bouillon kort inkoken. Klop in een kommetje de eidooier los met de room. Doe de kalkoen en groenten terug in de bouillon, zet het vuur af en voeg de room met eidooier toe (laat niet meer koken, anders schift de room). Werk af met de dragon en kervel en breng op smaak met peper en zeezout. Serveer met de gekookte aardappelen.



romanesco = groene torentjesbloemkool

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>