



Ruud 's Kookboek



**Wok- en wadjang
recepten 2**



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	5
Wortelcurry met kokos en vissaté.	6

Gebruikte afkortingen.



v1.1

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
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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	Stafje
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)

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Mezza, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-, bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water. Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vettige laagje te verwijderen. Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken). Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur. Dep de eendenborsten droog met keukenpapier. Smeer de huid in met het zout. Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken. Schroei de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is. Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min. Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen. Snijd het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten. Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend. Zet de eend weg tot het roerbakken. Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom. Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur. Voeg de rode currypasta toe. Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin. Voeg de rode ui en de peultjes toe. Roerbak het nog 1 minuut. Zet het vuur hoog. Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren. Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook. Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit. Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door. Garneer het gerecht met nog wat basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30 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

Wortelcurry met kokos en vissaté.



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

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor
Groene Curry
2 dl Conimex Romige
Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
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

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24