



Ruud 's Kookboek



Hoofdgerechten
Carta-André



Inhoudsopgave.

- 1. Eendenborst met honing-rode wijnsaus**
- 2. Gebakken Tongfilets met Lente Uitjes**
- 3. Geflambeerde fazantfilet met citroensaus**
- 4. Gegratineerde Kabeljauwmoten met Dillesaus**
- 5. Groene Tagliatelli met Zalm**
- 6. Kalkoenfilet met kervelroom**
- 7. Kalkoentournedos met Knoflookroomsaus**
- 8. Kip met Ananas en Kokosmelk**
- 9. Kipfilet met gerookt spek en kruidenkaas**
- 10. Koude Schotel met Gerookte Vis**
- 11. Kwartels met Appeltjes**
- 12. Papillotte van Kabeljauwfilet**
- 13. Papillotte van Zalm**
- 14. Penne met Tonijn**
- 15. Provençaalse Kabeljauw**
- 16. Quiche Lorraine**
- 17. Salade met Scampi en Pijnboompitjes**
- 18. Steak Tartare**
- 19. Tagliatelli met Scampi in een Preiroomsaus**
- 20. Tongrolletjes Veronique**
- 21. Varkenshaasje met pineau des Charentes**

Eendenborst met honing-rode wijnsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 eendenborsten
- 1 klontje boter
- 1 glas rode wijn
- 250 gr gesnipperde sjalotjes
- 2 dl bruine jus
- 1 eetlepel honing
- 8 stronkjes witloof
- 4 halve perziken uit blik
- 1 klein blikje bereide veenbessen
- 1 bakje tuinkers
- Aardappelkroketten

Bereiding

Stoof de sjalotjes aan in wat boter en blus met de rode wijn. Laat deze wijn inkoken en voeg 2 eetlepels honing toe en laat dit inkoken totdat je een siroopje verkrijgt. Blus tenslotte met de bruine jus.

Maak het witlof schoon en bak dit aan in wat boter met een lepeltje honing, voeg peper en zout toe en laat verder een 30 min stoven onder deksel.

Bak de eendenborsten aan in de boter, eerst de botkant en tenslotte de velkant. Kruiden met peper en zout. Laat verder garen in de oven maar zorg ervoor dat deze goed rose blijven.

Vul de halve perziken met de veenbessencompote.

Serveer de in dunne reepjes gesneden eendenborsten met het geglaceerde witlof, tuinkers, de halve perziken en aardappelkroketten.

Gebakken Tongfilets met Lente Uitjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 tongfilets
- 2 bosjes lente uitjes (in ringetjes gesneden)
- zout
- 15 cl melk
- 125 gr boter
- 3 eetlepels bloem
- peper en zout

Bereiding

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier. Bestrooi met wat zout en laat ze enkele minuten liggen. Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem. Verhit 100 gram boter en bak de tongfilets langs beide kanten goudbruin. Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden. Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes enkele minuten. Schep ze over de visfilets en breng op smaak met wat peper.

Serveer met een partje citroen en wat Tartaarsaus en aardappelpuree.

Geflambeerde fazantfilet met citroensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 fazantenfilets
- 1 glaasje jenever
- het sap van ½ citroen
- 1,5 dl room
- 1 dl kippenbouillon
- 2 eetlepels boter
- ½ eetlepel fijngesnipperde peterselie
- 12 korianderbolletjes
- ¼ koffielepel tijm
- peper en zout

Bereiding

Laat de boter heet worden in een braadpan en bak de fazantenfilets aan beide zijden goudbruin.

Neem de pan van het vuur, giet de jenever over het vlees en flambeer.

Voeg de kippenbouillon toe en de geplette koriander en kruid met tijm, peper en zout.

Zet het deksel op de pan en laat nog een 6 tal min. verder garen.

Haal het vlees uit de pan en hou het warm.

Giet de room bij het braadvocht en zet op een hevig vuur.

Giet er geleidelijk het sap van een ½ citroen bij en laat verder inkoken tot een gebonden saus.

Giet de saus door een zeef en werk af met fijngesnipperde peterselie.

Geef er kroketten bij, een gemengde sla en gegrilde tomaat

NB Kan ook bereid worden met kipfilets.

Gegratineerde Kabeljauwmoten met Dillesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 moten kabeljauw
- 2 el citroensap
- 4 theelepels mierikswortel (uit een potje)
- 50 gr zachte boter
- 50 gr broodkruim
- 2 el peterselie (gesnipperd)
- zout en peper
- 2 kleine zoetzure augurk (fijngesnipperd)
- 1/4 liter zure room
- 2 el dille (gesnipperd)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Besprenkel de vismotten met citroensap en bestrijk de bovenkant met mierikswortel.

Vet een kleine lage ovenschaal in met de helft van de boter en leg de vismotten erin.

Meng het broodkruim, de peterselie en wat zout en peper door elkaar en verdeel het mengsel over de vismotten.

Verdeel de rest van de boter over de vis.

Bak de vis in de oven in 15 minuten goudbruin en gaar.

Meng de augurk met de zure room en de dille en breng het sausje op smaak met wat zout en peper.

Serveer de vis met het sausje en aardappelpuree.

Groene Tagliatelli met Zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gram groene tagliatelli
- 300 gram verse zalmfilet (in dunne reepjes gesneden)
- 100 gram champignons (in plakjes gesneden)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels witte wijn
- scheutje room
- cayennepeper en zout
- 2 eetlepels peterselie (fijnggehakt)

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan en bak er de champignons in. Blus met de wijn en voeg de room toe. Breng op smaak met wat cayennepeper en zout. Voeg de reepjes zalmfilet toe en laat enkele minuutjes garen.

Kook de tagliatelli beetgaar volgens de verpakking. Giet af en laat uitlekken.

Schik de groene tagliatelli op een bord en schep er de saus over. Garneer met de peterselie

Kalkoenfilet met kervelroom

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 sneetjes kalkoenfilets
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 dl kippenbouillon
- 100 gr zure room
- 1 bolletje kervel (diepvries)
- peper en zout

Bereiding

Laat de olijfolie heet worden in een braadpan.

Bak de kalkoenfilets goudbruin (2 min. aan elke kant) Kruid met peper en zout.

Blus met 1 dl kippenbouillon en voeg er de zure room bij.

Zet het deksel op de pan en laat op een zacht vuur 5 min. sudderen.

Voeg 1 bolletje diepgevroren kervel toe, dek af en laat nog 5 min. sudderen.

Roer de saus goed om.

Dien op met aardappelpuree en geef er fijne boontjes bij.

Kalkoentournedos met Knoflookroomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 80 gr boter
- 4 kalkoentournedos
- zout en peper
- 2 knoflookteentjes
- 2 dl kippenbouillon
- 1/4 liter slagroom
- maizena (eventueel)
- 4 el bieslook (gesnipperd)

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak de tournedos aan beide kanten lichtbruin.

Kruiden met peper en zout en zachtjes gaarbakken.

Neem ze uit de pan en houd ze warm, afgedekt met aluminiumfolie.

Pers de knoflook uit over het achtergebleven braadvet, voeg de bouillon toe en schraap alle aanbaksels van de panbodem los.

Laat de bouillon iets inkoken, roer de slagroom erdoor en breng aan de kook.

Laat een tweetal minuutjes zachtjes pruttelen.

De saus eventueel binden met wat maizena en breng op smaak met peper en zout.

Roer er de bieslook door.

Serveer de saus over de tournedos.

Lekker met gekookte aardappelen en broccoli.

Kip met Ananas en Kokosmelk

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 kipfilets in dunne plakjes gesneden.
- 8 schijfjes ananas (vers of uit blik).
- 2 blikjes kokosmelk.
- een stukje gemberwortel.
- zout en peper.
- 1 ui (gesnipperd).
- currypoeder.
- olijfolie om te bakken

Bereiding

Bak de kip goudbruin in de olijfolie.

Voeg de ui en de gemberwortel toe en bak even mee.

Giet er de kokosmelk over en kruid met peper, zout en currypoeder.

Laat ongeveer 10 minuutjes pruttelen.

Snij de ananas in stukjes en voeg deze toe.

Laat het geheel nog een 5min pruttelen.

Serveer met mie of pasta

Kipfilet met gerookt spek en kruidenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 kipfilets
- 8 dunne sneetjes gerookt spek
- 1 glas droge witte wijn
- 100 gr verse kruidenkaas
- 2 eetlepels boter
- peper

Bereiding

Wikkel elke kipfilet in 2 sneetjes gerookt spek.

Bak aan beide zijden goudbruin in 2 eetlepels boter.

Kruid met peper (geen zout omwille van het spek) en laat met het deksel op de pan zachtjes gaar worden (10 à 15 min.)

Haal het vlees uit de pan en hou het warm.

Maak het braadvocht los met de witte wijn en voeg de kruidenkaas toe.

Laat op een hevig vuur inkoken tot een lichtgebonden saus.

Dien op met frieten of rijst en sla.

Koude Schotel met Gerookte Vis

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 200 gram grijze garnalen
- 8 plakjes gerookte heilbot
- 8 stukjes gerookte makreel
- 1/2 krop ijsbergsla
- 2 wortels (geraspt)
- 1 ajuin (gesnipperd)

Bereiding

Schik de vis en de garnalen op een bord.

Doe bovenop de heilbot wat gesnipperde ajuin.

Snij de sla fijn en leg op het bord.

Voeg er ook wat worteltjes bij.

Naar smaak kan je nog wat olijfolie en azijn over de groentjes sprenkelen.

Serveer er koude pasta (spirelli) bij

Variatie : gebruik ook eens wat gerookte zalm, paling, zeevruchten

Kwartels met Appeltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 8 kwartels
- peper en zout
- 4 stoofappels (in partjes gesneden)
- 2 uien (gesnipperd)
- 2 eetlepel rozijnen
- bakboter
- 20 cl calvados
- 30 cl water

Bereiding

Braad de kwartels in wat bakboter aan op een stevig vuurtje tot ze goudbruin zijn.

Flambeer met de calvados en zet het vuur minder hard.

Kruiden met peper en zout. Voeg de appeltjes, de rozijnen en de ajuin toe samen met het water en laat gedurende 20 min op een zacht vuurtje gaar worden.

Serveer met gebakken appelpartjes en amandelkroketjes.

Papillotte van Kabeljauwfilet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 stukjes kabeljauwfilet
- 1 ajuin (in ringetjes gesneden)
- 4 el olijfolie
- peper en zout
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 4 stukjes zilverpapier (30x30cm)
- 2 teentjes knoflook (in schijfjes)
- oregano

Bereiding

Schik de kabeljauw op het zilverpapier.

Doe er wat uiringetjes, wat zongedroogde tomaatjes en peper en zout over.

Leg de schijfjes knoflook op de vis en breng op smaak met oregano.

Overgiet met 1 el olijfolie.

Vouw het zilverpapier dicht en leg gedurende 20 minuutjes in de voorverwarmde oven (200 graden) of op de BBQ.

Opdienen in het zilverpapier vergezeld van een aardappel in de schil

Papillotte van Zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 4 stukjes zalm
- 1 ajuin (in ringetjes gesneden)
- 4 el olijfolie
- peper en zout
- verse dille
- 4 stukjes zilverpapier (30x30cm)
- 4 schijfjes citroen

Bereiding

Schik de zalm op het zilverpapier.

Doe er wat uiringetjes, wat dille en peper en zout over.

Leg een schijfje citroen op de vis.

Overgiet met 1 el olijfolie.

Vouw het zilverpapier dicht en leg gedurende 20 minuutjes in de voorverwarmde oven (200 graden) of op de BBQ.

Opdiene in het zilverpapier met een aardappel in de schil

Penne met Tonijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gr penne
- 250 gr tonijn op olijfolie
- 4 eetlepels olijfolie
- een scheutje anijslikeur (pernod ricard)
- geraspte schil van een citroen
- 20 cl room
- peper en zout
- 2 eetlepels peterselie (fijngehakt)

Bereiding

Doe de olijfolie in een pan en verhit op een matig vuur.

Prak hierin de tonijn fijn met een vork en voeg de anijslikeur en citroenschil toe.

Roer er de room door en laat 5 minuutjes zacht pruttelen.

Breng op smaak met peper en zout.

Kook de penne beetgaar volgens de verpakking, giet af en laat uitlekken.

Schik de penne op een bord en schep er de saus over. Garneer met de peterselie

Provençaalse Kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 800 gr kabeljauwfilet
- 4 teentjes knoflook (geperst)
- 1 bosje peterselie
- 1 blaadje laurier
- zout en peper
- 50 gr zwarte olijven
- 4 uien (in dunne ringen)
- 4 tomaten (gepeld, in vier stukken, ontpit)
- 1 takje tijm
- 4 el olijfolie
- 1 dl witte wijn

Bereiding

Verhit de olie in een pan, doe de uien erbij en bak ze blond.

Doe de wijn, de tomaten en de knoflook erbij.

Maak een kruidentuiltje van 2 takjes peterselie, de laurier en de tijm en doe dit in de saus.

Strooi er wat zout en peper over (naar smaak).

Laat dit +/- 15 min op laag vuurtje pruttelen.

Verwarm de oven voor op 180 graden en snij de kabeljauw in niet te kleine blokjes.

Haal de peterselie, de tijm en de laurier uit de saus en doe de vis in de saus met de olijven.

Doe alles in een ovenvaste schaal en zet die 20 min in de voorverwarmde oven.

Was en hak de rest van de peterselie intussen fijn.

Garneer de schotel met de fijngehakte peterselie.

Serveer er gebakken aardappelen bij

Quiche Lorraine

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 1 stuk kant-en-klaar bladerdeeg
- 150 gr ontbijtspek (in reepjes gesneden)
- 100 gr geraspte Gruyere kaas
- 1 eetlepel peterselie (fijngesneden)
- 1 klontje bakboter
- 3 eieren
- 25 cl room
- 1 mespuntje nootmuskaat
- peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Beboter de bakvorm en leg er het bladerdeeg in.

Verhit de bakboter in een pan en bak er de spekreepjes in aan.

Leg de spekreepjes in de bakvorm.

Klop de room, de peterselie, de kaas en de eieren door elkaar.

Breng dit mengsel op smaak met peper, zout en nootmuskaat en giet het in de bakvorm.

Laat het geheel gedurende 55 minuutjes bakken in de oven.

Serveer met een frisse salade.

Salade met Scampi en Pijnboompitjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 1 krop ijsbergsla (fijngesneden)
- 32 scampi (gepeld)
- 1 appel (in blokjes gesneden)
- 4 eetlepels pijnboompitjes
- enkele kerstomaatjes als garnering
- 8 eetlepels Dressing voor Salades
- bakboter

Bereiding

Smelt de boter in een pan en bak er de scampi en de appelblokjes in.

Schik de ijsbergsla op een bord en overgiet met de dressing.

Leg de scampi en de appelblokjes op de salade.

Strooi de pijnboompitjes erover en garneer met enkele kerstomaatjes.

Serveer met koude pasta (spirelli)

Steak Tartare

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

Zorg voor zo vers mogelijke steak!

- 500 gr vers gemalen steak
- 4 eieren
- gesnipperde uitjes
- gemalen kappertjes
- gemalen augurkjes

Bereiding

Schik de gemalen steak op en bord en leg er een eihelft met dooier bovenop. Garneren met de uitjes, kappertjes en augurkjes.

Voorzie de volgende zaken op de tafel zodat de gasten naar eigen smaak de steak tartaar kunnen bijkruiden:

- Tabasco
- Worchestersaus
- Mosterd
- Ketchup
- Peper en zout

Heerlijk met frietjes en een frisse salade

Tagliatelli met Scampi in een Preiroomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 300 gr verse tagliatelli
- 4 stokken prei
- 32 scampis
- 50 cl room
- 2 koffielepeltje currypoeder
- 2 eetlepels bieslook (fijngesnipperd)

Bereiding

Snij de prei in ringen (niet te veel groen bijdoen).

Bak de scampi even aan in een pannetje, kruiden met peper, zout en het currypoeder.

Kook de tagliatelli volgens de aanwijzingen op het pak.

Stoof de prei aan in de wok, voeg de scampi toe en de gare tagliatelli.

Overgiet met de room (niet te vette room gebruiken) en warm goed door.

Voeg naar smaak e.v. nog wat peper en zout toe.

Garnier met wat gesnipperde bieslook

Tongrolletjes Veronique

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 1 doos witte druiven op sap
- 2 dl rieslingwijn
- 1/4 liter visbouillon
- 12 tongfiletjes
- 2 dl room
- sap van 1/2 citroen
- 2 eetlepels maïzena
- 1 busseltje kervel
- Hertoginneardappeltjes

Bereiding

Maak rolletjes van de tongfilets met de velkant aan de binnenzijde.

Laat de rieslingwijn inkoken totdat het pannetje bijna droog staat.

Bevochtig met de visbouillon en een beetje druivensap.

Breng dit terug aan de kook en pocheer hierin de tongrolletjes.

Haal de gare vis eruit en hou deze warm.

Voeg de room bij het kookvocht en breng dit op dikte met maïzena.

Breng op smaak met peper, zout en het citroensap en druk door een zeef.

Schik de vis op de borden, voeg de druifjes bij de saus en napeer deze saus over de vis.

Afwerken met een takje kervel.

Serveren met hertoginneardappelen

Varkenshaasje met pineau des Charentes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen:

- 1 doos witte druiven op sap
- 1 varkenshaasje (600 gr)
- 1,5 dl pineau des Charentes (wit)
- 0,5 dl room
- 2 eetlepels boter
- paprikapoeder
- cayennepeper
- peper en zout

Bereiding

Schik het varkenshaasje in een ovenschotel en verdeel er 2 eetlepels boter in stukjes over.

Laat 10 min. kleuren in een voorverwarmde oven op 250°C.

Voeg 1,5 dl druivensap uit het blik toe en kruid met peper en zout.

Verlaag de temperatuur tot 190°C. en laat het vlees 20 à 25 min. verder bakken.

Haal het vlees uit de schotel en laat het rusten in de uitgeschakelde oven, terwijl u de saus afwerkt.

Maak het braadvocht los met 1,5 dl pineau des Charentes en giet over in een kookpan.

Laat 2 min. hevig koken, voeg nog 0,5 dl druivensap toe en bind met een boter-bloem mengsel. Werk af met 0,5 dl room en doe er de uitgelekte druiven bij.

Laat nog even doorwarmen en kruid met paprikapoeder en cayennepeper.

Schik enkele sneden varkenshaas op een bord lepel er wat saus en druifjes over en versier met een takje peterselie.

Geef er kroketten bij



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

