



Ryud 's Kookboek

Oosterse recepten / v1.5

Inhoudsopgave.

Bami met krabomelet.	3
Citroen-balsamicodressing.	4
Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.	5
Ingemaakte citroenen.	6
Ingelegde limoenen.	7
Katjangsaus 1.	8
Kip teriyaki met mie.	9
Labne.	10
Oosterse kipburger met sesam.	11
Oosterse makreelspiesjes.	12
Oosterse marinade.	13
Oosterse salade 1.	14
Oosterse tomatendressing.	15
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.	16
Shakshuka.	18
Gebruikte afkortingen.	19

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Citroen-balsamicodressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

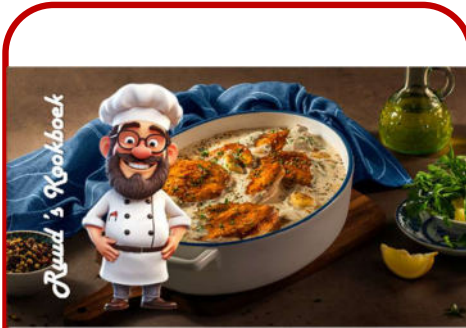
100 ml azijn, balsamico,
witte
1 citroen
2 el honing

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.

Pers de citroen uit.
Meng het citroensap met de overige ingrediënten.

Ga ja mi chun - knisperende vishapjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Japanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman

Ingrediënten

3 tl azijn, rijst-
- bloem
3 eieren
4-5 el olie, soja-
½ peper, groene, fijn-
gesneden
½ peper, rode, fijn-
gesneden
1½ el pijnboompitten
4½ el saus, soja-
(Kikkoman)
3 tongscharfilets
- zout

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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en hak ze daarna grof. Bestrooi de vis met zout. Klop de eieren los. Wentel de vis eerst door de bloem en haal hem daarna door het losgeklopt ei. Bak de vis in de olie in 5 min. aan beide kanten mooi lichtbruin. Strooi er halverwege de baktijd beide pepers over en bak ze even mee. Vermeng de sojasaus, de rijstazijn en de pijnboompitten en serveer dit als saus bij de vis.

Ingemaakte citroenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

7 citroenen
1 tk tijm
- zout, zee-, grof

- pot, glazen-, afsluitbare

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.

Zo'n pot ingemaakte citroenen is handig voor diverse gerechten uit het Midden-Oosten. Je maakt het heel makkelijk zelf.

Boen de citroenen schoon (of gebruik biologische citroenen) en snijd 6 citroenen in dikke plakken.
Scheep een laagje grof zeezout in een brandschone glazen pot en leg hier 1 takje tijm en een laag citroenplakken op.
Bestrooi dit met zeezout.
Herhaal dit tot de citroenen op zijn (of de pot vol is)
Druk de lagen goed aan.
Pers de overige citroen uit en giet dit sap in de pot.
Vul eventueel aan met gekookt, afgekoeld water tot alles onder staat.
Sluit de pot af en zet hem minimaal 1 maand voor gebruik weg op een koele en donkere plaats.
Bewaar de pot als hij eenmaal geopend is tot ca. 6 maanden in de koelkast.

Ingelegde limoenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 st gember, verse, in plakjes
1 kaneelstokje
10 limoenen, schoon-geboend
- zout, zee-, grof

1 weckpot

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.

Heb je limoen over? Zonde om weg te gooien! Stop ze in een pot en maak ze in met zout. Zo heb je altijd limoenen in huis. Lekker bij stoofschotels of salades.

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout.

Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l.

Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten.

Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water.

Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

Katjangsaus 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Televizier Culinair

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el gembersiroop
- ketjap manis
4 tn knoflook
200 ml melk (of water)
2 el olie,
2 pepers, rode
1 pt pindakaas
1 tl trassi
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15 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.

Pel de ui en de knoflook.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.
Maak de pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers fijn.
Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.
Voeg de pindakaas toe aan het ui-mengsel.
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

Kip teriyaki met mie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenBundel.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 cm gember, fijn-
gehakte
4 cm gember, in fijne
reepjes
125 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook, geperste
275 g mie
2 el olie, plantaardige
125 ml olie, plant-
aardige
200 g paksoi, gesneden
2 el suiker, bruine
125 g taugé
4 uitjes, lente-,
fijngesneden

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de fijngehakte gember, de knoflook, de witte wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een grote kom en voeg de stukjes kip aan toe. Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt in de koelkast.

Kook ondertussen de mie gaar volgens de instructies op de verpakking.

Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2 min. gaar op een matig tot hoog vuur.

Haal de kip uit de pan en zet die opzij.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een hoog vuur.

Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals 2 minuten. op een hoog vuur.

Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de taugé toe.

Serveer de kip samen met de reeds bereide mie.

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

Labne.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 ml yoghurt, volle
2 tl zout, zee-

- schone theedoek
- vergiet

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.

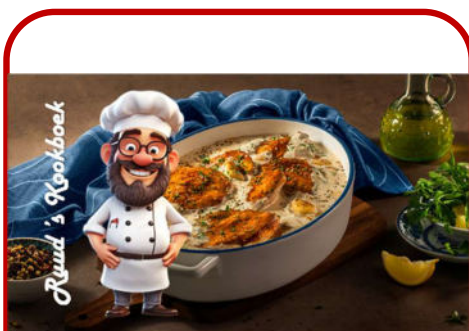
Leg de brandschone, uitgewrongen, natte theedoek in het vergiet boven een kom. Klop de yoghurt met het zeezout door elkaar en giet het in de theedoek. Dek de yoghurt af met een bord en laat het 1 nacht uitlekken in de koelkast. Schep de volgende dag de labne uit de doek in een afsluitbare bak.

Tips:

Lekker als dip met smaakmakers als dukkah of za'atar.
Bewaar de labne tot ca. 3 dagen in de koelkast..

10

Oosterse kipburger met sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, kip-
4 el ketjap
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 tl sambal
2 el sesamzaad
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Voeg er alle ingrediënten, behalve het sesamzaad, aan toe.
Meng alles goed door elkaar.
Vorm van het gehakt 4 burgers.
Bestrooi de burgers met sesamzaad.
Leg de burgers op de BBQ.
Gril de burgers in 8 min. gaar (keer ze halverwege).

Tip:

Lekker met taugé en satésaus.

Oosterse makreelspiesjes.



Menugang: Amuse, hapjes
Keuken: Oosterse
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron: Vishandel Erik van de Geest

Ingrediënten

100 g atjar tjampoer, goed uitgelekt (pot)
2 tl gember, geraspt (potje of tube)
2 tn knoflook, uitgeperst
1 krp little gem (sla)
2 makrelen à 300 g, elk in 2 filets
2 el olie, arachide-
2 tl sambal badjak
3 el sojasaus

16 spiesjes (geweekt in water)

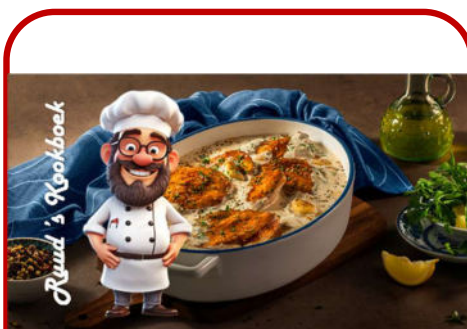
Bereiding.

Snij elke makreelfilet doormidden. Snijd elk stuk in 2-3 kleinere stukken. Roer in een diep bord de knoflook, gember en sambal met de sojasaus en de olie tot een marinade. Schep de makreel stukken erdoor. Laat de stukken makreel 15 min. marineren. Rijg steeds 1 stuk makreel aan een spiesje. Leg de spiesjes in een hete grillpan en bak ze in 3-4 min. bruin en gaar.

12

Bereidingstijd: 20-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oosterse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
fijngehakte
4 el knoflook, gehakte
4 el olie, olijf-
4 el sinaasappelschil,
geraspte

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

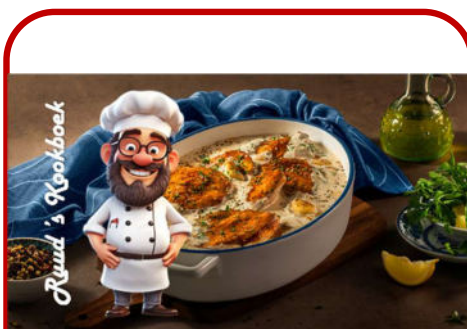
Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

Oosterse salade 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

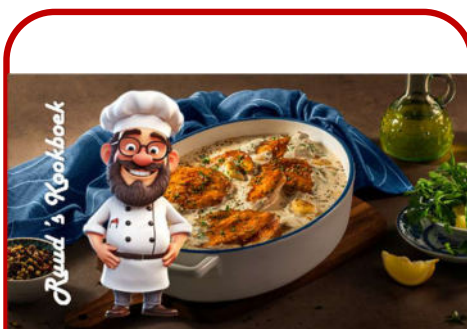
1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

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.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Oosterse tomatendressing.



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

Ingrediënten

2 el gembersiroop
2 el munt, fijngesneden
- peper
2 el sojasaus
2 dl Tomato Frito
(Heinz)
- zout

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.

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MAWI

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
- 1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm) (evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd)
- 500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)
- spiesen, metalen of houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten,
gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Vorb. tijd: - min.
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

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

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

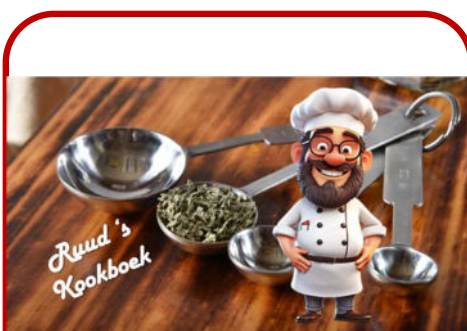
Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24