



Ruud 's Kookboek

Chutneyrecepten I v1.7

Inhoudsopgave.

Afghaanse abrikozenchutney.....	3
Appelchutney I.....	4
Appelchutney II.....	5
Aubergine-tomaatchutney.....	6
Basisrecept - chutney.....	7
Druivenchutney.....	8
Gekonfijte tomatenchutney.....	9
Kruidige aubergine-tomaatchutney.....	10
Kruidige bosbessenchutney.....	11
Mangochutney I.....	12
Mangochutney II.....	13
Paprika-tomaatchutney.....	14
Rabarber-chutney.....	15
Rode biet-chutney.....	16
Stoofperen-chutney.....	17
Tomaten-chutney.....	18
Uien-jam met paprika.....	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el 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.

Snijd de chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Appelchutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 2 potten
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g appels (bijv. Goudreinet)
300 ml azijn, appel-
4 cm gemberwortel,
verse, in plakjes
2 kaneelstokjes
100 g rozijnen
300 g suiker, tafel-,
fijne
4 tk tijm
2 uien, gesnipperd

2 jampotten à 350 ml,
goed omgewassen

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.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.
Meng in een pan de appel met de uien, rozijnen en suiker.
Steek de kaneel, takjes tijm en plakjes gember ertussen en schenk de azijn erbij.
Breng het appelmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes (roer regelmatig).
Verwijder de kaneelstokjes, takjes tijm en stukken gember.
Schep de chutney in de potten en sluit deze direct af.
Zet de potten op hun kop en keer ze na 5 min. weer om.
Laat de chutney verder afkoelen.
Plak een etiket met de bereidingsdatum en houdbaarheid op de potjes.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

Appelchutney II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 kg appels, zure
(schoongemaakt
gewicht)
250 ml azijn, wijn-,
witte
1 el boter
250 g dadels,
gedroogde, zonder pit
1-1½ cm gember, verse
1 tl kardemom, gemalen
1 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijnzaad (niet
gemalen)
1 peper, rode, verse,
fijngehakt
200 g rozijnen
100 g suiker, basterd-,
bruine
1 ui, fijn gesneden
250 ml water

Bereiding.

Chutney is een veelzijdige smaakmaker die veel gerechten nét even dat extraatje kan geven.

Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de boter in een ruime pan en bak de stukjes appel aan met de suiker en de gember. Voeg de azijn, het water, de knoflook, de ui, de peper en de specerijen toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en zet het vuur weer lager. Snijd de dadels in stukjes. Voeg ze met de rozijnen toe aan de pan. Laat het geheel in ieder geval 30 min. zachtjes doorkoken; het mag langer. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot ongeveer de helft glad is. Het is lekker als er nog wat stukjes in blijven zitten. Schep de chutney in schone, droge jampotten en draai de deksels erop. Laat de potten rustig afkoelen. Na een week of twee is de chutney goed op smaak.

Tip:

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

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

Aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, in blokjes
¼ dl azijn, wijn-, witte
4 tn knoflook, geperste
1 tl komijnzaadjes,
gekneusd
1 laurierblad
1 tl mosterdzaadje,
gekneusd
1 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 paprika, rode, in
blokjes
6 peperkorrels, zwarte,
gekneusd
1 el peterselie,
fijngesneden
40 g suiker, basterd-,
bruine
1 tk tijm
450 g tomaten,
ontvelde, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 ui, rode, in blokjes

Bereiding.

Bak de rode ui, de aubergine en de rode paprika in 1 el olijfolie met het deksel op pan op een laag vuur ca. 10 min.

Roer er de tomatenpuree door en bak die ca. 1 min. mee.

Doe er de ontvelde tomaten, de witte wijnazijn, de bruine basterdsuiker, de komijnzaadjes, de mosterdzaadjes, de peperkorrels, het laurierblad, de tijm en de knoflook bij en laat nog ca. 30 min. stoven.

Laat de chutney afkoelen, roer er de peterselie door.

Serveer de chutney in 2 rode paprika's.

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

Basisrecept - chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Landleven

Ingrediënten

125-250 ml azijn
1 kg fruit of groente
100 g suiker
5 g 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.

Chutney is een zoetzure smaakmaker die je net als mosterd kunt eten, bijvoorbeeld bij kaas of vleeswaren. Je kunt hem ook toevoegen aan stoofpotten of sauzen, om net wat extra smaak toe te voegen. In chutney wordt vaak groente en/of fruit verwerkt. Ui, knoflook, courgette en pompoen zijn bekende ingrediënten. Voor de zoete smaak worden vaak appels of gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels) toegevoegd. Suiker en azijn zijn ook standaard ingrediënten in een chutney. Om te variëren worden vaak kruiden en specerijen toegevoegd.

Was en schil de vruchten en/of de groenten. Snijd ze in gelijk stukken. Meng alle ingrediënten in een pan en laat het geheel sudderen tot de vruchten of groenten gaar zijn, maar nog wel hun vorm hebben. Voor het goed ontwikkelen van de smaken stooft je een chutney langere tijd op een zacht vuur. Chutneys kunnen wel 2-3 uur sudderen. Doe de chutney daarna over in schone jampotten, draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Druivenchutney.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 appel, frisure
2 el azijn, balsamico
250 g druiven, blauwe,
pitloze
1 tl mosterdzaad
2 el olie, olijf-
2 sjalotten
2 el suiker
2 cm wortel, gember-,
verse

1 pot, glazen (350 ml)

Bereiding.

Snipper de sjalotten fijn.
Halveer de druiven.
Rasp de gemberwortel.
Was de appel en snijd hem met de schil in kleine blokjes van een ½ cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak de sjalotten ca. 2 min. in de olie.
Voeg het mosterdzaad toe en bak het samen met de ui nog 2 min.
Voeg er de appel, de druiven, de suiker en de azijn aan toe.
Breng het aan de kook. en laat het 15 min. zachtjes koken.
Doe de chutney over in een schone pot en laat de chutney in 2 uur helemaal afkoelen.
Sluit de pot en bewaar hem in de koelkast (max. 3 dagen).

Tip:

Lekker bij een kaasplankje van bijv. 100 g tomme noir, 100 g comté, 100 g parmigiano reggiano, 170 g brie en 100 g gorgonzola pikant.



Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Gekonfijte tomatenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: -
Sterren: ***
Bron: Monega.nl

Ingrediënten

100 g boter
3 el honing
½ el kaneel
- peper
6 saffraandraadjes
2½ kg tomaten,
Pomodori-
1 ui
2 el zaad, sesam-
- zout

Bereiding.

Ontvel de tomaten, halveer ze in de lengte en verwijder de zaadjes.
Pel en snipper de ui.
Rooster de sesamzaadjes op een matig hoog vuur in een droge koekenpan (ca. 2 min.).
Verwarm de boter in een grote pan, voeg de tomaten, de ui, de saffraandraadjes en wat zout en peper toe.
Laat het geheel afgedekt op een laag vuur ca. 45 min. pruttelen (af en toe roeren).
Als het tomatenmengsel nog erg vochtig is, de tomaten zonder deksel op een hoog vuur laten inkoken (ca. 15 min.).
Roer er de honing en de kaneel door en laat dit al roerende nog enkele min. pruttelen.
Af laten koelen en vlak voor het serveren bestrooien met de geroosterde sesamzaadjes.
Serveer deze salades met Marokkaans brood.

Tip:

Er zijn verschillende manieren om de smaak van saffraandraadjes beter uit te laten komen. Rooster de saffraandraadjes eerst kort in een hete, droge koekenpan, verkruimel ze met wat zout of week de saffraandraadjes voor het gebruik in een lepel olie.

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

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Schep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

Kruidige bosbessenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

2 el azijn, frambozen-
300 g bosbessen
1 snf kaneel, gemalen
1 el olie, zonnebloem-
1 snf piment, gemalen
1 sjalotje, fijngesneden
1 el suiker, riet-

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.

Fruit het sjalotje even aan in een pan met de zonnebloemolie.

Voeg de gewassen bosbessen toe, samen met de overige ingrediënten.

Roer goed door en breng aan de kook.

Stamp de bessen tot een moes.

Laat de chutney zo'n 10 min. pruttelen, zodat het geheel wat dikker wordt en een deel van het vocht verdampt.

Giet de chutney in hete, brandschone jampotjes en draai de deksels erop.

Tips:

Deze chutney hoeft niet te 'rijpen' en kan dus direct gebruikt worden.

Beleg knapperige bolletjes of pistoletjes met wat frisse blaadjes sla, jonge Hollandse geitenkaas en een schep van deze heerlijke, kruidige bosbessenchutney.



Mangochutney I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potjes
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2½ dl azijn, wijn-, witte
1 dl citroensap
50 g gember, bak-
(potje)
½ tl kaneel
1 kg mango's
2 el olie
½ pepertje, groen, in
ringetjes
200 g suiker
250 g ui, in ringen
1 tl 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.

Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de mango's in blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit de ui en het pepertje in de olie op laag vuur ca. 5 min.
Roer er mango, citroensap, azijn, suiker, gember, kaneel en zout door het ui-mengsel.
Breng alles aan de kook.
Laat alles op een laag vuur ca. 15 min. zachtjes koken.
Bewaar de chutney die niet binnen een week gebruikt wordt in gesteriliseerde en goed afgesloten potjes of weckflessen.

Mangochutney II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

2 appels, zure, in stukjes
375 ml azijn, wijn-, witte
1-1½ cm gember, verse, fijn geraspt
1 kaneelstokje
10 kardemompeulen, gekneusd
½ tl komijnzaad
½ tl korianderzaad
½ tl kurkuma, gemalen
1 kg mango's (schoongemaakt gewicht)
2 el olie, zonnebloem-
400 g suiker, basterd-, lichtbruin
2 uien, fijngesneden
500 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Mangochutney is een van de bekendste chutneys. Leuk om te maken als de groenteboer op de markt de mango's eens in de aanbieding heeft.

Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit.

Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verwarm de olie in een grote pan en bak de ui een 1-2 min. aan.

Voeg de gember toe en zet het vuur lager.

Laat de ui zo'n 10 min. rustig bakken.

Zet het vuur weer wat hoger.

Voeg nu alle specerijen behalve de kurkuma toe en bak ze aan.

Voeg dan de kurkuma, de stukjes appel, het water en de mango toe.

Roer het geheel goed door, breng het aan de kook en laat het zo'n ½ uur pruttelen.

Voeg nu de azijn, de suiker en het zout toe en laat het nog een ½ uur zachtjes koken (roer regelmatig, zodat het niet aanbrandt).

De chutney is klaar als je met een houten lepel een streep over de bodem kunt trekken, en deze streep even blijft 'staan'.

Schep de chutney in schone, hete potten.

Draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 190

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Paprika-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ½ l (2 potten)
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet

Ingrediënten

200 ml azijn, appel-
1 snf kurkumapoeder
1 el mosterdzaadjes
1 paprika, groene
1 paprika, oranje
1 snf paprikapoeder
1 el peperkorrels,
zwarte
200 g suiker, bruine
50 g tomaten
250 g uitjes, zilver-,
gepeld en fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Was de paprika's, halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes. Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

14

Bereidingstijd: 30-45 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

Rabarber-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

8 dl azijn
1 tl gemberpoeder
2 tl kerriepoeder
100 g pruimen,
gedroogde
2 kg rabarber
850 g suiker, basterd-
500 g uien
1 tl zout

Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze niet te fijn.
Was de rabarber en snijd deze in stukjes.
Laat de pruimen een nacht in koude thee weken, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Breng alle ingrediënten en de helft van de azijn aan de kook en roer tot alles zacht is.
Giet daarna de rest van de azijn erbij, breng het opnieuw aan de kook en laat het pruttelen tot de chutney goed dik is.
Giet de chutney in goed schoongemaakte en met heet water omgespoelde glazen potten en sluit die direct af.

15

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

Rode biet-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: JessiesCuisine.com

Ingrediënten

230 ml azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
1 snf nootmuskaat
- olie, olijf-
2 sjalotten
200 g suiker

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.

Deze rode biet chutney is verrassend lekker als herfsthapje in combinatie met geitenkaas en geroosterde peperkoek!

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie. Voeg de bieten toe.
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen. Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

Stoofperen-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ekoplaza.nl

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
6 dadels
4 cm gemberwortel
verse
2 kaneelstokjes
4 kruidnagels
1 el olie
1 peper, rode
1 kg peren, stoof-
100 g rozijnen
4 sinaasappels
2 el suiker,
kokosbloesem-
4 uien, rode, kleine

Bereiding.

Snijd de uien in dunne ringen.
Snijd de gember en de rode peper fijn (verwijder zaadlijsten en zaadjes).
Fruit de uien, gember en de rode peper aan in de olie in een grote stoof- of braadpan tot de uien zacht en gekarameliseerd zijn.
Schil ondertussen de stoofperen, verwijder de klokhuizen en snijd de peren in kleine stukjes. Doe de peren bij de uien.
Voeg ook de rasp van 2 sinaasappels, het sap van 4 sinaasappels, de kokosbloesemuiker, de rozijnen, de fijngesneden dadels, de kaneelstokjes, de kruidnagels en het azijn erbij.
Breng het stoofperenmengsel al roerend aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes.
Blijf regelmatig roeren om aanbranden te voorkomen.
Laat de stoofperenchutney volledig afkoelen en verwijder de kaneelstokjes en kruidnagels.
Schep de chutney in de (schone) potten en sluit deze goed af.

Tip:

De chutney is, goed afgesloten en in de koelkast, ongeveer 2-3 weken houdbaar.

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

Tomaten-chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Indisch kookboek
2006

Ingrediënten

250 g appels
(Goudreinet)
½ l azijn, appel-
- gember, verse, stukje
1 el kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
200 g rozijnen
400 g suiker, bruine
1 kg tomaten
250 g uien
- 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.

Ontvel de tomaten.
Snipper de ui.
Was de appels en snijd ze in stukjes.
Snipper de gember héél fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Schep de tomaten met de uien, de appel en de gember in een grote pan.
Schep er wat zout, de kaneel, het kruidnagelpoeder, de bruine suiker en de rozijnen op.
Giet de azijn erover.
Breng alles aan de kook.
Draai het vuur laag, en laat het, al roerend, 1 uur doorkoken (tot een dikke moes ontstaat).
Giet de chutney warm in schoon-gekookte potjes en sluit de potjes meteen af.

Uien-jam met paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potten
Sterren: *
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

2 tl kruiden, keuken-,
Italiaanse
165 g paprika,
schoongemaakte (rood,
groen en/of geel)
1 atl peper
1 kg suiker, gelei
660 g ui,
schoongemaakte
1 dl water

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.

Snijd de ui in ringen.
Breng de paprika met ui en water in een grote pan aan de kook.
Laat de paprika en de ui ca. 5 min. zachtjes koken.
Roer de kruiden, peper en geleisuiker door de paprika en ui
Breng het mengsel al roerend opnieuw aan de kook.
Laat het mengsel 4 min. flink koken.
Schenk de jam in (met heet water en soda) schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct (leg tussen het deksel en de pot een in alcohol gedrenkt stukje huishoudfolie).
Laat de potten op hun kop afkoelen.

Tip:

Deze 'hartige' jam is lekker op brood met kaas of ham en door de jus van bijvoorbeeld varkenslapjes.
De jam is maximaal 12 maanden houdbaar.

Gebruikte afkortingen.



v2.0

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.0

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

