



Ruud 's Kookboek



32 recepten
Carta-Kees

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. To the left of the chef is the text 'Ruud 's Kookboek' written vertically. Below the chef is the text '32 recepten' in bold, and 'Carta-Kees' in italics below it.

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelensoep met rookworst**
- 2. Bloemkoolflan met ham en kaas**
- 3. Boerenkool**
- 4. Bruine bonensoep uit Dokkum**
- 5. Elzasser kip met rieslingzuurkool**
- 6. Erwtensoepe**
- 7. Fantasie Salade**
- 8. Franse Bonenschotel**
- 9. Gemarineerde pikante Ribbetjes met Rijst**
- 10. Gestoofde Kalkoen met Broccoli**
- 11. Gevulde Kalkoen**
- 12. Hachee met sjaltjes**
- 13. Hete witlofkippe uit de oven**
- 14. Hollandse groentensoepe**
- 15. Hollandse stampot met geprakte spruiten**
- 16. Hutspot Peen & Uien**
- 17. Kip met Limoen**
- 18. Kipdoop**
- 19. Knoflook Noedelschotel**
- 20. Macaroni met ham en kaas**
- 21. Ovenschotel**
- 22. Preisoep met gerookte paling**
- 23. Rundvlees met Knoflook**
- 24. Shoarma met Spruitjes**
- 25. Stampot Andijvie**
- 26. Stampot Boerenkool**
- 27. Tapenade van Zwarte Olijven of Tomaten**
- 28. Verse Groentensoepe**
- 29. Verse Tomatensoepe**
- 30. Vis en Papillote**
- 31. Wintersalade en tartines met munsterkaas**
- 32. Zuurkoolgratin**

Aardappelensoep met rookworst

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Hollandse pot.nl		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

25 gram boter

500gram soepbeenderen (in stukken)

2 Uien

2 Laurierbladeren

1 Kruidnagel

1/2 theelepel tijm

5 peperkorrels

2 stukjes foeli

300 gram prei

150 gram wortel

150 gram selderijknol

1 kilo aardappelen

50 gram ontbijtspek

2 teentjes knoflook uit de knijper

1 stukje citroenschil

2 eetlepels gedroogde majoraan

1 Rookworst van 250 gram

1 eetlepel peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een grote pan en braad daarin de soepbotten flink aan.

Maak de uien schoon, snijd ze in stukken en fruit ze mee bij de botten.

Voeg, zodra de ui bruin is, 2 1/2 liter water, de laurierbladeren, kruidnagel, tijm,peperkorrels en foelie.

Breng het aan de kook en laat op een zacht pitje het geheel ongeveer 1 1/2 uur zachtjes trekken.

Maak de prei, wortel en de knolselderij schoon, was ze en snijd deze in stukken.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakken.

Snijd het spek in kleine blokjes en bak ze uit.

Voeg de groenten,aardappelen en knoflook toe en fruit alles in het spekvet aan.

Zeef de bouillon en voeg die bij de aardappelen en groenten.

Voeg de citroenschil uit de soep en breng de soep eventueel op smaak met wat zout.

Snijd de rookworstin plakjes en warm deze mee in de soep.

Voeg vlak voor het serveren de peterselie toe

Bloemkoolflan met ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen.

1 kleine bloemkool, in roosjes.
zout,peper.
100 gram gekookte ham, in reepjes.
125 gram geraspte lichtbelegen boerenkaas .
4 eieren.
1 1/2 dl crème fraîche
1 krop sla, in stukken.
3 eetlepels olijfolie.
1 eetlepel zonnebloemolie.
1 eetlepel balsamico azijn.

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes beetgaar in kokend water met zout.

Laat ze uitlekken.

Verdeel de bloemkoolroosjes over de bodem van een ingevette taartvorm van circa 20 cm doorsnee, of een ovenvaste koekenpan met de zelfde doorsnede.

Strooi de reepjes ham erover en 50 gram geraspte kaas.

Klop de eieren los met wat zout en peper en de crème fraîche en roer derest van de kaas erdoor.

Schenk dit mengsel in de vorm en bak de flan 20-25 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden tot hij gestold is.

Serveer de flan met een groene salade met een dressing van beide oliesoorten,azijn en zout en peper naar smaak.

Circa 500 kcal per persoon.

Variatietip:

Vervang de bloemkool door broccoliroosjes.

Boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten		Sterren	3

Ingrediënten

300 gram gesneden boerenkool.

750 gram aardappels.

250 gram gesneden gerookte spekjes.

1 rookworst (AH).

mosterd.

Bereiding

Aardappelen schillen en in kleine blokjes snijden.

In een pan half onder water de boerenkool er bovenop aan de kook brengen.

25 minuten zachtjes door laten koken.

De laatste 10 minuten rookworst in vacuum boven op het geheel leggen (zonder worst in vacuum ook).

De spekjes in tussen tijd uitbakken.

Aardappels met boerenkool afgieten en het geheel stampen, 1 eetlepel mosterd en spekjes met vet er even door heen roeren.

Bruine bonensoep uit Dokkum

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Hollandsepot.nl		Sterren	

Ingrediënten

500 gram Bruine bonen
3 Uien
1 Kleine knolselderij
1 Winterwortel
4 Preien
6 Kleine Saucjes
200 gram Magere Spekblokjes
50 gram boter
2 Kruidnagelen
2 Eetlepels Tomatenpuree
2 Eetlepels rode wijnazijn
Peper
Zout.
1 Bekertje Cremè Fraiche (125ml)

Bereiding

Laat de bonen 8 uur weken in 2 liter water.
Pel en snipper de uien.
Maak de knolselderij schoon en snijd hem in blokjes.
Schil de winterwortel en snijd hem in reepjes.
maak de preien schoon en snijd ze in ringen.
Leg de saucijsjes 10 min in warm water,dep ze droog.
Bak de spekblokjes in een droge koekenpan knapperig uit,neem ze uit de pan.
Giet de bonen af en breng ze met 1 1/2 liter water aan de kook.
Verhit de boter en fruit de uien met de knolselderij, de wortel en de prei op een halfhoog vuur al omscheppend 5 minuten.
Voeg het met de kruidnageltjes en de tomatenpuree aan de bonen toe en breng alles aan de kook.
Voeg de Saucijsjes en de azijn toe en laat de bonen in circa 1 1/2 gaar koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de cremè fraiche erdoor.

Elzasser kip met rieslingzuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Life & Cooking			Sterren	3

Ingrediënten

1 boerenkip.
zout,peper.
3 eetlepels olijfolie.
150 gram gerookte spekblokjes.
1 grote ui.
2 sjalotten.
1 klio zuurkool.
1 kaneelstokje.
6 kruidnagels.
350 ml riesling (wijn)
1 rookworst

extra nodig: keukenpapier, grote (Elzasser) ovenschaal met deksel of ruime braadpan met ovenbestendige handvaten.

Bereiding

Wrijf de kip van binnen en buiten in met zout en peper en laat dit op kamertemperatuur ca. 90 minuten in terkken.
Dep de kip droog.
Pel en snipper deui en knoflook.
Verwarm de oven voor op 150 graden Celcius.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekepan en braad de kip rondom bruin.
Verhit in een braadpan de rest van de olijfolie en bak hierin het spek op een middelhoog vuur uit.
Fruit de ui en de sjalotten in het spekvet zachtjes uit.
Voeg de zuurkool en de specerijen toe en fruit de groenten al omscheppend mee.
Voeg de wijn toe en breng alles aan de kook.
Schep de helft van de zuurkool in de ovenschaal.
Leg de lip erop en dek hem af met de rest van de zuurkool.
Leg het deksel op de schaal en zet de schaal in de oven.
Stoof het gerecht 60-75 minuten.
Halveer de worst en leg hem in de schaal.
Stoof het gerecht nog 30 minuten.
Snijd de kip in stukken en severe ze met zuurkool.

Serveertips.

Lekker bij de Elzasserkip is gepofte knoflookpuree: pof een halve bol knoflook 15=20 minuten ineen hete oven (220 graden) en meng dit door de aardappelpuree.

Erwtensoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Coquinaria.nl		Sterren	2

Ingrediënten

500 gram Spliterwten

1 stuk Hamschijf (met bot dus) van 500 gram, Spareribs, of twee varkenspootjes.

100 gram ontbijtspek of zuurkoolspek aan èèn stuk, liefst met zwoerd.

1 Rookworst

2 flinke uien, grof gesnipperd

1 Winterwortel

2 preien

1 knolselderie

2 aardappelen

1 bos bladselderie

peper en zout naar smaak

2 liter water om te beginnen

Bereiding

Spoel de spliterwten in een zeef onder stromend water. Ze hoeven niet te weken.

Breng ruim water aan de kook, doe de erwten erin, met het de hamschijf en het spek.

Breng opnieuw aan de kook, schuim af.

Giet na enkele minuten het water af, en zet erwten, hamschijf en de spek op met schoon water.

De rookworst gaat er nog niet in de pan.

Terwijl de erwten en het vlees zachtjes koken bereid je de groenten voor:

Snijd de schil van de knolselderie, schil de aardappelen, en snijd knolselderie en aardappelen in blokjes. Schil of schrap de winterwortel schoon, halveer hem in de lengte en snijd de halve wortel in plakjes (je krijgt dus halve cirkels).

Snijd de preien in de lengte kruislings in zodat je kwasten ktijgt. Spoel die schoon onder de kraan, laat uitlekken, en snijd in stukken van ongeveer een halve centimeter

Doe de schoon gemaakte groenten in de pan, en kook op laag vuur totdat de erwten gaar zijn (anderhalf tot twee uur, de spliterwten moeten stukkoken)

Haal de het vlees uit de pan, verwijder botten of botjes, en snijd het fijn. Haal het zwoerd van het spek als dat eraan zit, snijd het spek in blokjes.

Doe het vlees terug in de pan. Was de bladselderie, knip de blaadjes grof met een schaar.

Op het laatst wordt de rookworst in de erwtensoep verwarmd (een kwartiertje), en gaat de bladselderie erdoor.

Proef, en maak opsmaak af met peper en zout.

De erwtensoep is nog niet dik. Zet het vuur uit, en laat de soep staan tot de volgende dag. Op dit punt kun je de soep -eenmaal afgekoeld- in porties

invriezen. Als je in porties gaat invriezen kun je de rookworst bij het opwarmen in de soep doen, of je moet erop letten dat de stukken worst eerlijk over de porties zijn verdeeld.

Het afmaken van de soep. Als je een grote hoeveelheid wilt serveren kun je de erwtensoep het beste op een niet te hoog vuur verwarmen

Erwtensoep

terwijl je regelmatig roert, anders krijg je een dikke verbrande koek op de bodem van je pan.
Wil je kleinere hoeveelheden verwarmen , gebruik dan de magnetron.

Fantasie Salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	Sonja Bakker			Sterren	2

Ingrediënten

1 Krop sla
1 Handje rozijnen
4 Eetlepels mageren yoghurt dressing
200 gram gerookte kip
200 gram witte kool
1/2 mango 1 bosje bieslook
sap van een citroen
0,5 eetlepel grve mosterd
zout en peper

Bereiding

Snijd de sla, kool en de gerookte kip in reepjes en de mango in partjes.
Meng het in een kom met de rozijnen de yoghurt dressing, citroensap en mosterd door elkaar,
en breng dit op smaak met peper en zout.
Meng de dressing door de salade. Serveer er lekker een volkoren pistoletje erbij

Franse Bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type Groente	Slank	Nee
Bron	dekooktips.com		Sterren	

Ingrediënten

1 groot blik bruine bonen (840 gram) of 2 blikken.
250 gram gekruid gehakt (runder).
1 grote ui 1 teentje knoflook.
1 prei (circa 250 gram).
1 theelepel (verse) tijmblaadjes.
2 volle eetlepels fijngesneden verse of 2 theelepels gedroogde oregano.
75 gram grof geraspte goudse kaas 20+.
peper.

Bereiding

Maak de prei schoon en snijd overdwars in reepjes van circa 1 centimeter.
Pel de ui en de knoflook. Snipper de ui, hak de knoflook fijn.
Doe de bruine bonen in een pan en laat ze op een laag vuur langzaam warm worden.
Roerbak intussen in een koekepan het gehakt al prakkend met een vork rul, maar nog niet bruin.
Doe de ui bij het gehakt in de pan en bak al omscheppend verder tot de ui begint te kleuren.
Doe de prei er bij doen en nog 5 minuten op een matig vuur verder bakken, af en toe omscheppen.
Als de prei beetbaar is de warme bruine bonen af gieten en door het gehakt-groentemengsel scheppen.
Doe tijm, oregano, peper en kaas er over strooien.
Al omscheppend alles goed warm laten worden.
De bonenschotel is klaar als de kaas net begint te smelten.

Gemarineerde pikante Ribbetjes met Rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	BQ	Slank	Nee
Bron	Cas Spijkers			Sterren	4

Ingrediënten

350 gram varkensribbetjes per persoon.

Voor de marinade:

3 uien grote

8 Teentjes knoflook

3 dl zoete sojasaus

1 scheutje azijn

1 eetlepel sambal

2 eetlepels bakgember

Verder:

2 liter kippenbouillon

200 gram rijst

1 krop sla

2 tomaten

2 augurken

Voor de vinaigrette:

0,5 dl azijn

2 dl olijfolie

zout, peper

poedersuiker

Bereiding

Hak de uien fijn en doe deze samen met de knoflook, de sojasaus, de azijn, de bakgember en de varkensribben

in een grote kom.

Laat dat 24 uur marineren.

Verwarm de kippenbouillon in een grote pan en voeg de varkensribben met de marinade toe.

Laat het 5 minuten zachtjes koken.

Draai het vuur uit en laat de ribben in het kookvocht afkoelen.

Zeef vervolgens de koude saus en laat deze inkoken tot een kwart.

Verwarm de oven tot 180 graden celcius.

Leg de ribben op een bakplaat, bestijk ze met de ingekookte saus en besprenkel ze met olijfolie.

Schuif de bakplaat 15 minuten in de oven.

Kook de rijst en maak de sla schoon. Snijd de tomaten en de augurken in stukjes en meng deze door de sla.

Maak de vinaigrette door alle daarvoor genoemde ingrediënten te mengen, schep deze door de sla en serveer meteen.

Gestoofde Kalkoen met Broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen.

500 gram kalkoen filet. in brede repen.

zout, peper

4 sjalotjes, fijn gesneden

2-3 dl kippenbouillon

2-3 eetlepels sinaasappelsap

1 dl crème fraîche

1 eierdooier

1 eetlepel fijgesneden peterselie

600gram kleine broccoliroosjes

1 kilo gekookte (kriel)aardappeltjes

Bereiding

Bestrooi de repen kalkoen met zout en peper en bak ze in de hete olie in 2-3 minuten lichtbruin.

Bak de sjalotjes in circa 2 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en laat het gerecht 5-8 minuten stoven.

Roer het sinaasappelsap erdoor.

Ror in een kom de crème fraîche, eierdooier en 4 eetlepels stoofvocht van de kalkoen door elkaar.

Roer het eimengsel door het gerecht, verwarm alles tot de saus mooi gebonden is, maar laat het niet meer koken.

Breng het op smaak met zout,peper,selderije en peterselie.

Kook intussen de broccoli in ruim kokend water met zout beetgaar en serveer deze bij het kalkoengerecht.

Geefer krielaardappelen er bij.

Circa 536 kcal per persoon.

Variatietip.

Maak dit gerecht ook eens met kip of parelhoen.

Gevulde Kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten			Sterren	3

Ingrediënten

1 kalkoen van 3 kilo.
zout.
peper.
50 gram boter
1 ui.
1 wortel
125 gram niet te dun gesneden spek.
1 liter bouillon
1 theelepel aardappelmeel.

Vulling:

375 gram champignons.
50 gram doorregen spek.
2 uien.
peterselie.
250 gram saucijsjesvlees.
zout.
peper.

Bereiding

Droog de kalkoen met keukenpapier en wrijf hem in met peper zout.
Snijd de champignons in dunne plakjes en de uien en het spek in blokjes.
Bak de blokjes spek in een pannetje.
Voeg er de uitjes aan toe en laat deze in 3 minuten glazig worden.
Voeg de plakjes champignons toe en laat deze 5 minuten smoren.
Hak de peterselie fijn.
Neem de pan van het vuur en laat de inhoud iets afkoelen.
Doe de peterselie, de peper, het zout, de tijm en het saucijsjesvlees erbij.
Roer alles goed door elkaar en vul de kalkoen met deze farce.
Naai de hals en de buik met een katoenen draad of steek dit dicht met houten prikkers.
Smelt de boter in een braadslee en leg hierde gevulde kalkoen in.
Leg de plakken spek op de borst.
Snijd de wortel en de ui klein en leg dit in de braadslede naast de kalkoen.
Dek de slede af met folie en schuif deze 180 minuten onderin een voorverwarmde oven op 200 C.
Neem zo nu en dan het folieer even af om het vlees met braadvocht te overgieten.
Giet er na 10 minuten de hete bouillon bij. Neem een half uur voor het einde van de braadtijd de folie en de plakken spek weg, zodat het vlees nog mooi bruin kan kleuren.
Neem de kalkoen uit de oven en leg hem op een verwarmde schaal.
Dek het vlees af met folie, zodat het warm blijft.
Giet de wijn in de braadslee en kook zo het braadfond van de bodem van de pan los.
Zeef dit in een pannetje, en breng het aan de kook en bind het met 1 theelepel met water aangelengd aardappelmeel.

Gevulde Kalkoen

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Haal de draad of de prikkers uit de kalkoen en dien deze apart van de saus.

Hachee met sjaltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Marina's Recpten			Sterren	3

Ingrediënten

600 gram riblappen.

2 blaadjes laurier.

4 kruidnagels.

40 gram boter.

50 gram spekblokjes.

zout en peper.

1 kruidenbouillontablet.

350 gram sjalotjes.

5 takjes peterselie.

1 flesje kriebier.

2 plakken kruidkoek

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en marineer het minstens een halve dag in de kriebier, met de laurierblaadjes en de kruidnagels.

Snij de koek in stukjes.

Verhit de boter in de pan, neem de vlees uit de marinade en bak het rondom bruin.

Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met peper en zout.

Bak de spekblokjes 2 minuten in het bakvet.

Schenk de marinade erbij, voeg het kruidkoek en het bouillontablet toe en breng alles aan de kook.

Voeg het vlees toe en stoof het op een laag vuur.

Pel intussen de sjalotjes.

Voeg de sjalotten erbij.

Stoof het gerecht in nog in 30 a 45 minuten gaar.

Schep het vlees in een schaal en strooi de peterselie erover

Lekker met aardappelpuree, rode kool en gebakken appel

Hete witlofkippie uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	www.recepten.net			Sterren	3

Ingrediënten

hele kip.

1 pond witlof.

6 tomaten.

100 gram kaas 20+ in plakjes.

kerrypoeder.

sambal badjak (1 theelepel).

1 fles ketjap manis

Bereiding

De kip met kerry en sambal in smeren in boter braden.

Zout en peper en ketjap naar smaak toevoegen.

Pluk de kip als hij gaar is en doe het vlees terug in de jus.

Aardappelen in de schil halfgaar koken.

Witlof halfgaar koken.

Tomaten in plakjes snijden.

Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de gesneden aardappelen op de bodem, dan de kip met de jus erover vervolgens de witlof de tomaten en tenslotte de kaas en 20 minuten in de oven op 200 graden Celcius

Hollandse groentensoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

1 Liter Runderbouillon.
1 Kleine prei.
Enkele Bloemkoolroosjes.
Enkele Broccolirosjes.
Enkele Worteltjes.
100 gram gehakt. (Runder)
Peper,zout,nootmuskaat
2 Takjes peterselie
100 gram soepvlees
3 Handjes vermicelli

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Maak de prei schoon en snij hem in ringen.
Maak de bloemkool,broccoli,worteltjes en de selderij schoon en snijdt ze klein.
Breng het gehakt op smaak met peper,zout, nootmuskaat en fijngeknipte peterselie en draai er kleine balletjes van.
kook de groenten en de balletjes vlak voor het serveren gaar in de bouillon.

Hollandse stampot met geprakte spruiten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten			Sterren	2

Ingrediënten

1 zak boerenkool.

1 kilo aardappelen.

1 kilo spruiten

1 rookworst (AH).

Bereiding

Kookt de boerenkool en de spruiten.

Schil de aardappels en kook die gaar, als alles gaar is, stamp de boerenkool, de spruiten en de aardappels,

tot een prak. En als laatste om het af te maken doe er wat mosterd door.

(Goede tip)

Hutspot Peen & Uien

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Eigen Recept		Sterren	

Ingrediënten

1 Kilo aardappels (geschild wegen,neem voor grote eters wat meer)
500 gram Winterpeen
500 gram Uien
1/4 liter vleesbouillon (of water en een vleesbouillonblokje)
1-2 eetlepels boter of margarine (misschien) cica 1/2 kopje melk
1/2 theelepels peper en zout naar smaak toe voegen

Bereiding

Schil de aardappels, verwijder de pitten, snijd ze in vieren en was de aardappels

Snijd de kroontjes van de winterpenen en schrap of schil ze met en dunschiller

Snijd de penen in de lengte in dunne repen (circa 1/2x1/2 centimeter) en de repen daarna in stukjes (circa 2-3 centimeter)

Doe de aardappels en de wortelen met de bouillon in een grote pan,breng ze aan de kook en laat ze met deksel op de pan koken.

Zet de kookwekker op 20 minuten (of kijk op de klok)

Intussen:

Pel de uien, snipper ze grof en doe ze bij de peen en aardappelen in de pan

Zet de hittebron hoger tot alles weer goed kookt en laat de hutspot verder koken tot de aardappelen gaar zijn.

Controleer dat als de wekker afgaat: Prik met een aardappelschilmesje in de aardappelen om te voelen of ze van binnen zacht zijn, zonodig nog wat langer.

Giet- als de aardappelen gaar zijn- overtollig kookvocht af en vang een beetje op als er straks geen melk gebruikt wordt.

Let op!!!!!!: Laat de hutspot GOED uitlekken anders wordt het zo meteen soep in plaats van stampot

Doe de witte bonen (als ze er zijn) in de pan en stamp de hutspot met de aardappelstamper door elkaar.

Roer eerst de boter of de margarine door de hutspot en roer er daarna- als het nodig is- nog wat melk of kookvocht door totdat de stampot lekker smeulig is

Tip voor de hutspot:

Uitgebakken gerookte spekblokjes of uitgebakken plakken bacon

Hutspot Peen & Uien

of

Varkenribbetjes

of

Rundvlees van Oma (draadjesvlees)

Kip met Limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen.

4 teentjes knoflook, geperst.

4-5 eetlepels olijfolie.

2 theelepels fijngesneden dragon.

1-2 theelepels tijmblaadjes.

1 blaadje laurier, verkruid.

1-2 theelepels fijngesneden rozemarijn.

sap van 2 limoenen.

zout, peper.

4-6 kippenpoten.

1-2 eetlepels bloem.

4 dl kippenbouillon.

6-8 stengels bleekselderij, in lange dunne reepjes

Bereiding

Meng de knoflook, 2-3 eetlepels olie, dragon, tijm, laurier, rozemarijn, limoensap en wat zout, en peper en wrijf de stukken kip hiermee in.

Laat de stukken kip afgedekt circa 3 uur op een koele plaats marineren.

Laat de bouten uitlekken en bestrooi ze licht met bloem.

Bak ze rondom bruin in 2 eetlepels olijfolie.

Voeg de bouillon en de marinade en laat de bouten afgedekt 35-45 minuten stoven tot het vlees gaar is.

Voeg 10 minuten voor het einde van de stooftijd de bleekselderij toe.

Neem eventueel op het einde het deksel van de pan om de saus eventueel iets te laten indikken.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer er perpersoon 150 gram gekookte pasta bij

Circa 565 kcal per persoon.

Variatietip:

In plaats van kip kan dit gerecht worden gemaakt met konijn.

Kipdoop

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Eigen Recept			Sterren	2

Ingrediënten

5-6 personen.
2 kilo gekruide kleine kippepootjes of vleugeltjes (geen gemarineerde)
1 pond gesneden uien.
2 doosjes champignons.
1 gele paprika.
1 rode paprika.
2 teentjes verse knoflook.
1 eetlepel sambal.
3 blikjes tomatenpuree.
3 zakjes jus saus (knorr).
1 eetlepel worchestersaus.
2 eetlepels ketjap manis.
1 glas sherry.
peper,zout en kerriepoeder naar smaak.

Bereiding

Sambal bakken de tomatenpuree meebakken,jus saus aan maken met water dit toevoegen, aan de sambal en de tomatenpuree.Uien en de champignons bakken dit ook toevoegen alles in een grote pan doen (soeppan).
Kippepootjes ongeveer 1 uur in de oven (200 graden).
Die ook in bij de saus doen met de ketjap,worchesterssaus,sherry,en de knoflook.
Dit geheel ongeveer 2 uur laten pruttelen (kip moet uit elkaar vallen).
Af en toe roeren de laatste 5 minuten paprika toevoegen

Serveren met witte rijst of stokbrood, sla,en patat

Knoflook Noedelschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hongaars	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten		Sterren	2

Ingrediënten

200 gram noedels (grote macaroni).

1 bakje gerookte spekblokjes.

3 teentjes knoflook (of meer).

1 bakje champignons.

3 uien.

2 bekertjes creme`fraiche voor warme gerechten.

Bereiding

Pan met water koken en de noedels erin.

Ondertussn ui, spekblokjes, champignons en knoflook (geperst) fruiten. Als de noedels bijna klaar zijn dan pas,

de cremè fraiche erbij en ongeveer 2 minuten mee warm laten worden.

Noedels afgieten en opscheppen en daar over heen de saus.

Macaroni met ham en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron Marina's Recepten

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 2

Ingrediënten

500 gram macaroni.
250 gram ham.
250 gram oude kaas.
1 ui.
1 tomaat
3 liter water.
1 theelepel zout

Bereiding

Kook 3 liter water doe dan de macaroni er in.
10 minuten laten koken af en toe roeren.
In een vergiet uitlekken.
Macaroni in de pan ham ui tomaat (in stukjes) en kaas erbij en goed roeren.

Ovenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten		Sterren	

Ingrediënten

4 tomaten.

750 gram aardappelen.

1 zak uienringen.

1 grote ui.

takje peterselie.

1 blikje tomaten puree.

250 gram spekjes.

1 pond gehakt (Runder)

1 eetlepel paneermeel

1 zakje geraspte kaas.(20+ belegen)

komijn poeder

Bereiding

Kook de aardappels eetlepel komijn poeder.

Beleg een flinke ovenschaal met plakjes tomaat.

Hier over heen leg je de uienringen.

Bak ondertussen het gehakt en de spekjesen voeg een kleingesneden ui toe.

Voeg de klein gesneden peterselie, tomatenpuree en paneermeel toe.

Als alles lekker bruin is gooi je het in de ovenschaal en daar bovenop de in plakjes gesneden aardappel, en de geraspte kaas.

Zet dit in een voorverwarmde oven op 225 graden.

Na ongeveer een half uurtje is het klaar.

Serveer met sla.

Preisoep met gerookte paling

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 gram Prei, in dunne ringen.

2 Teentjes knoflook, geperst.

30 gram boter.

2 aardappelen, in blokjes.

8 dl kippenbouillon.

2 takjes tijm.

1 blaadje laurier.

zout,peper.

1 dl magere slagroom.

150 gram gerookte paling, in heel dunne reepjes.

2-3 fijngesneden peterselie.

Bereiding

Bak de prei en de knoflook 4-6 minuten in de boter.

Voeg de aardappelen toe en schenk de bouillon erbij.

Leg de tijm en de laurier in de soep en kook de soep circa 25 minuten op een zacht vuur.

Verwijder de tijm en de laurier en pureer de soep.

Roer de slagroom erdoor, verwarm alles goed en breng op smaak met zout en peper.

Garneer met paling en peterselie.

Serveer met geroosterd (volkoren)brood.

Circa 325 kcal per persoon (50gr geroosterd brood is circa 115 kcal p.p)

Variatietip:

Vervang de paling door gerookte kip of door gerookte zalm.

Rundvlees met Knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

4 uien in ringen gesneden
4 laurierblaadjes
1 kilo riblappen
10 teentjes knoflook doormidden gesneden
1 Wortel in plakjes gesneden
0.5 liter bouillon
2 Geschilde aardappelen i nstukken gesneden
1 theelepel paprikapoeder
Zout
Peper

Bereiding

De oven voorverwarmen op 200 graden.
Leg de helft van de uien met 2 laurierblaadjes in de ovenschaal.
Hierop legt men het vlees.
Boven op het vlees de knoflook, wortel en aardappelen, paprikapoeder,peper en zout
Afdekken met de rest van de uien en 2 laurierblaadjes.
Giet hierover de bouillon, dek de schaal af en stooft het geheel in 90- 120 minuten gaar.

Tip:

Lekker met gebakken aarappelen en Broccoli

Shoarma met Spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Marina's Recepten Wilma			Sterren	

Ingrediënten

500 gram spruitjes.

500 gram shoarmavlees.

1 pak aardappelpuree voor 4 personen.

melk.

1 bekertje crème fraîche.

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en kook ze 10 minuten.

Bak het shoarmavlees circa 10 minuten.

Maak de aardappelpuree zoals op het pak is beschreven.

Doe de afgegoten spruitjes er bovenop, daarop het shoarmavlees en ten slotte de puree erop.

Zet het circa 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden Celcius.

Stampot Andijvie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

16 Middelgrote aardappels
500 gram Andijvie
500 gram gehakt (Runder)
2 uien

Door de Puree: boter, melk, zout, peper, nootmuskaat.

Door het gehakt: halve

boterham, zout, peper, paprikapoeder, kerrie, nootmuskaat

Bereiding

Snijd de ui in stukjes.

Maak de gehakt aan: maak de halve boterham nat, knijp hem uit en brokkel

het brood over het gehakt.

Hierbovenop de helft van de ui en flink wat zout, beetje peper, flink paprikapoeder, beetje kerrie, beetje nootmuskaat.

Mengen en er 4 ballen van maken.

Bak de gehaktballen op een hoog vuur aan beide kanten bruin, daarna op een zacht pitje laten garen.

Ondertussen: Schil de aardappels, snijd ze in stukken en breng ze aan de kook met wat zout.

Op een zacht vuur gaar laten worden.

Ondertussen: Was de andijvie grondig en snijd in smalle reepjes (broodmes is handig).

Zodra de aardappels laar zijn, eerst een beetje van het vocht bij de gehaktballen voor de jus gieten, dan verder afgieten.

Klontje boter en een scheutje melk aan de aardappels toevoegen en stampen tot puree.

Op smaak brengen met wat zout, peper en nootmuskaat.

Overgebleven halve ui en de andijvie erdoor mengen

Extra:

Op het allerlaatst blokjes kaas door de stampot (evt. vleesvervanger)

Stampot Boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

1 à 1 1/2 kilo Boerenkool

1 1/2 kilo Aardappelen

Melk

Zout

500 gram Rookworst

4 Eetlepels boter of margarine

peper

Bereiding

Verwijder de harde stelen, was de boerenkool en snijd hem zeer fijn.

Doe de geschilde, in stukken gesneden aardappelen met water en een beetje zout in een pan.

Doe daarbovenop de boerenkool en de rookworst.

Laat het 30 minuten zachtjes koken.

Haal de rookworst uit de pan, stamp de rest doot elkaar met de melk en de boter, zodat het een smeug geheel wordt.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Tapenade van Zwarte Olijven of Tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Broodbeleg	Slank	Ja
Bron	Jannekes.nl			Sterren	3

Ingrediënten

75 Gram Zwarte olijven.

75 Gram Zon gedroogde tomaten.

1 Eetlepel Kappertjes.

1 Grote teen knoflook.

30 Gram verse peterselie.

1 Eetlepel Limoensap.

90 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

Meng de gesnipperde ontpitte olijven, tomaten, kappertjes, knoflook en peterselie in een keukenmachine.

Voeg, terwijl de keukenmachine draait, geleidelijk aan het limoensap en de olijfolie toe tot een gebonden saus ontstaat.

Doe de saus in een goed afsluitende pot (goed schoon gemaakt).

In een afgesloten pot is de tapenade maximaal twee weken in de koelkast houdbaar.

Laat de inhoud voor het serveren op kamertemperatuur komen.

Verse Groentensoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

250 gram soepvlees

1 Schenkel

250 gram rundergehakt

1 Prei

Bloemkool roosjes

100 gram boontjes

1 bosje gewassen bospeen

1 bosje peterselie

3 handjes vermicelli

Tuinkruidenbouillonblokjes

Bereiding

Zet in een ruime pan 2 liter water op met het soepvlees en de schenkel en breng dit aan de kook.

Als er veel schuim van het vlees afkomt dit even afscheppen met een schuimspaan en weggooien.

De warmtebron klein zetten en ongeveer 2 uur laten trekken.

Ondertussen van het gehakt kleine balletjes draaien.

Als het soepvlees gaar is dit klein snijden.

De schenkel weggooien.

Vul het water in de pan weer aan tot ongeveer 2 liter en als dit weer kookt doe je er de bouillonblokjes in.

Het soepvlees en ook de balletjes, de soepgroenten en de vermicelli kunnen er nu in.

Tien minuten (zachtjes) laten koken en af en toe roeren.

Verse Tomatensoep

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Kookboek		Sterren	

Ingrediënten

20 Tomaten en Water

750 gram rundergehakt

Vermicelli

Bereiding

Doe 3 liter water in de pan doe er plakjes tomaten in, goed blijven roeren zodat de tomatenschijven in het water kunnen trekken goed blijven roeren en dat ongeveer 15 min., laten koken en dan met een zeef overgieten in een andere pan zodat de tomaten schijfjes eruit zijn en dan 4 eetlepels bouillon bijvoegen en nog een keer goed roeren. zodat de soep lekker stevig wordt. Doe er 2 handjes vermicelli erdoor heen.

Minimaal voor 20 personen

Vis en Papillote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	3

Ingrediënten

4 Grote tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd en vruchtvlees in blokjes.

2 eetlepels fijn gesneden bieslook
zout,peper.

4 visfilets van circa 150 gram (kabeljauw,zeewolf).

3 eetlepels olijfolie.

2 eetlepels fijngesneden peterselie.

4 grote stukken bakpapier

Bereiding

Meng de tomaten naar smaak met bieslook en zout en peper.

Verdeel het tomaat-mengsel over 4 grote stukken bakpapier.

Leg hier de vis op, bestrooi deze met zout en peper en verdeel de olie erover.

Vouw het bakpapier goed dicht en gaar de vis circa 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200 Celcius.

Bestrooi de geopende pakketjes met peterselie.

Serveer er per persoon 200 gram zilvervliesrijst erbij.

Circa 454 kcal per persoon

Variatietip:

In plaats van tomaten kunt u ook blokjes

verse venkel onder de vis leggen

Wintersalade en tartines met munsterkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 gram Katenspek, in lange dunne repen.

1 Krop Romeinse sla (binnenste Bladeren) in stukken.

100 gram rucolablaadjes of spinazieblaadjes

2 tomaten, ontveld,zaadjes verwijderd,vruchtvlees in dunne reepjes.

1 eetlepel balsamicoazijn.

4 eetlepels olijfolie.

zout, peper.

12 Dunne sneetjes stokbrood.

150 gram Munsterkaas (reblochon of verse geitenkaas), in plakjes.

Enkele Kummelzaadjes.

Bereiding

Bak het katenspek krokant in een droge koekenpan.

Meng de sla,rucola,tomaat en katenspek.

Roer een dressing van de azijn, knoflook,bieslook,olie en zout en peper naar smaak.

Scchenk de dressing overde salade.

Beleg de plakjes stokbrood met de kaas en laat in een hete oven de kaas smelten op 100 graden Celcius.

Strooi wat kummelzaadjes over de tartines en serveer ze bij de salade.

Circa 425 kcal per persoon.

Variatietip:

Vervang het katenspek door rauwe ham.

Zuurkoolgratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	Libelle			Sterren	4

Ingrediënten

750 gram Zuurkool.

zout,peper.

3 Jeneverbessen.

1 Kilo Aardappelen.

1 1/2-2 1/2 dl hete melk.

100 gram belegen boerenkaas.

250 gram Rundergehakt.

1 Eetlepel olijfolie.

150 gram gekookte ham,in reepjes.

4 eetlepels fijngesneden kruiden (bieslook en peterselie)

Bereiding

Kook de zuurkool circa 15 minuten in 1 deciliter water met wat zout en de jeneverbessen.

Doe dit in een open pan, zodat het water kan verdampen.

Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar.

Giet ze af, laat ze iets uitdampen en stamp ze fijn.

Maak een romige puree met de hete melk en roer de zuurkool erdoor.

Breng hetop smaak met zout, peper en 50 gram kaas.

Bak het gehakt rul en bruin in de olie.

Roer de ham erdoor en breng het op smaak met zout, peper,en de kruiden.

Verdeel de helft van de stampot over 4 ingevette eenpersoons-ovenschaaltjes, en leg hierop het gehaktmengsel.

Dek het af met de rest van de stampot en verdeel er 50 gram kaas erover.

Graniteer het gerecht 20-30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden Celcius.

Circa 570 kcal per persoon.

Variatietip:

Vervang het gehakt door heel kleine blokjes roergebakken lamsvlees of kip.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

