



Ruuds kookboek



Parelhoenrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Parelhoen à la waterzooi.....	5
Waterzooi van parelhoen.	6

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Parelhoen à la waterzooi.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

100 g boter
4 parelhoenfilets
2 pensen, witte, met vijgen
- peper
- peterselie
400 g tagliatelle
- zout

Voor de waterzooi:

1 dl bier, Kwaremont
200 g champignons, witte
1 courgette
6 dl fond, gevogelte-
1 dl room
4 wortelen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Breng een pot gezouten water aan de kook.
Kook de tagliatelle 'al dente' volgens de instructies op de verpakking.
Snij de filets van de parelhoen.
Verhit de helft van de boter in een pan en bak er de filets en de witte pensen in aan.
Haal uit de pan en gaar 10 min. verder in de voorverwarmde oven.
Laat dan even rusten onder aluminiumfolie.
Snij de courgette in fijne reepjes en de champignons in kwartjes.
Schil de wortelen en snijd ook in fijne reepjes.
Kook de wortelen beetgaar in de fond met het bier.
Bak in de pan van het vlees de courgette en de champignons in de overige boter.
Voeg alle groenten samen, overgiet met de room en laat even doorkoken.
Breng op smaak met peper en zout en gehakte peterselie.
Serveer de waterzooi in diepe borden.
Werk af met een beetje tagliatelle, de versneden parelhoen en stukjes witte pens.

Tip:

De poten van de parelhoen kun je invriezen voor later.
Het karkas kan je gebruiken om een lekkere gevogeltebouillon mee te maken.



Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Waterzooi van parelhoen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: PoelierReedijk.nl

Ingrediënten

200 g aardappelen
100 g bleekselderij
- bouquet garni
1 parelhoen
100 g snijbonen
1 wortel, winter-

Voor de saus:

200 g boter
- kookvocht van de
parelhoen
2 dl room
1 bs waterkers

Bereiding.

Tourneer de aardappelen.
Snijd de wortel in ruitjes.
Snijd de snijbonen in ruitjes.
Snijd de bleekselderij in stukjes.
Zet het parelhoen op met koud water en een bouquet garni en pocheer het in een uurtje gaar.
Haal het hoen eruit (houd het warm), zeef het kookvocht en kook de groenten hierin (eerst de aardappelen, dan de wortel en snijbonen en de stukjes bleekselderij).
Haal de groenten eruit als ze beetgaar zijn en houd ze eveneens warm.
Kook het vocht in tot 2 dl.
Voeg de room toe en laat opnieuw tot de helft inkoken.
Pureer het bosje waterkers en voeg dit voor een mooie groene kleur aan de saus toe.
Monteer de saus van het vuur af met 200 g ijskoude boter.
Verdeel het parelhoen en de groenten over verwarmde borden en giet de saus erover.

Tip:

Tourneren is een snijtechniek. Het woord is afgeleid van het Franse "tourner" - draaien. Men gebruikt een tourneermesje, een soort schilmesje met een kromme snijkant. De meest voorkomende vormen van getourneerde producten zijn de tonvorm en de halve maanvorm. Hoofdzakelijk wordt deze techniek gebruikt om stukjes allemaal dezelfde vorm te geven. Vaak getourneerde producten zijn wortel, meiknol, komkommer en courgette.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>

7