



Ruud 's Kookboek

Parelhoenrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Balkan parelhoen met rijst.	3
Parelhoen à la waterzooi.	4
Parelhoenpaté 1.	5
Waterzooi van parelhoen.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Balkan parelhoen met rijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 el olie, olijf-
500 g paprika, groene
½ tl paprikapoeder
1 parelhoen
- peper
1 bs peterselie
300 g rijst, langkorrel-
150 g spek, doorregen
300 g tomaten, rijpe
100 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.

Maak de parelhoen schoon en snijd hem, net als een kip, in acht stukken.

Begin met de bouten en de vleugeltjes.

Verdeel daarna het karkas in tweeën, bij voorkeur met een groot 'chef'-mes of met een speciale gevogelteschaar.

Snijd beide helften dan nog eens middendoor.

Snijd het spek in dobbelsteentjes en bak die in een braadpan uit.

Schep ze dan uit de pan en bewaar het braadvet.

Hak intussen de uien grof en fruit ze in het spekvet.

Roer het paprikapoeder erdoor en leng eventueel aan met een beetje water.

Leg de stukken parelhoen met de lever erop, kruid met peper en zout en doe het deksel op de pan.

Laat 30 min. onder af en toe keren zachtjes stoven.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Was de rijst verschillende keren tot het water min of meer helder wordt en laat uitlekken in een vergiet.

Verhit de olijfolie in een andere pan en bak de rijst even.

Voeg de rijst bij het vlees, voeg de paprika's en de tomaten toe en giet er 6 dl water bij.

Breng aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 20-25 min. zachtjes sudderen.

Verdeel de rijst met de groenten en de stukken parelhoen over de borden en bestrooi met de gehakte peterselie.

Parelhoen à la waterzooi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
Snijd 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.
Snijd 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.
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

Parelhoenpaté 1.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Geert

Ingrediënten

4 el cognac
8 pl deeg, blader-,
diepvries
1 eidooier
2 eieren
100 g kippenlevers
1 tl koriander
400 g parelhoenfilets
- peper, versgemalen
- sla
200 g spek, vet-, vers
200 g varkensvlees,
mager
- zout

Bereiding.

Maal de parelhoenfilets, het varkensvlees, het spek en de levers fijn in een keukenmachine. Voeg de eieren, de cognac, zout, peper en de koriander toe en meng dit goed door elkaar. Laat het mengsel een nacht in de koelkast opstijven.

Ontdooi het deeg.

Bekleed hiermee een patévorm of glazen cakevorm.

Vul de vorm met het vleesmengsel, bedek dit met het overige deeg en bestrijk de bovenkant met de losgeklopte eidooier.

Prik gaatjes in de bovenkant en plaats de vorm gedurende 45 min. midden in de oven (oven 195°C - heteluchtoven 175°

C).

Neem de vorm uit de oven en laat deze afkoelen.

5

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: 45 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

Waterzooi van parelhoen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
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

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.

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.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	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
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

Compressed by

