



Jamrecepten / v2.1

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Aardbeienconfituren.	3
Aardbeienjam (magnetron).	4
Aardbeienjam met chiazaad.	5
Aalbessen-bramenjam.	6
Afghaanse abrikozenchutney.	7
Ananas-mangojam.	8
Ananasconfituur.	9
Appelchutney I.	10
Appeljam.	11
Aubergine-tomaatchutney.	12
Druivenchutney.	13
Kiwi-jam.	14
Mangochutney I.	15
Muntgelei.	16
Nectarine-mangoconfiture.	17
Nectarinejam.	18
Pindakaas 2.	19
Rabarber-chutney.	20
Uien-jam met paprika.	21
Worteljam.	22
Zwarte bessenjam.	23
Gebruikte afkortingen.	24

Aardbeienconfituren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's receptn

Ingrediënten

1 kg aardbeien
1 citroen, sap en rasp
van
1 kg suiker, gelei-

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.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Vermeng ze goed met de geleisuiker en laat een
nacht intrekken.

Voeg de volgende dag het rasp en sap van een
schoongeboende citroen toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat ca. 5
min. borrelen.

Laat de confituren iets afkoelen en schep een
paar keer voorzichtig door.

Schenk de confituren in brandschone potten en
sluit de potten pas als de confituren geheel zijn
afgekoeld met een brandschone deksel.

Tip:

Op dezelfde wijze kun je ook rabarber, zwarte
bessen of rode bessen confituren maken; voeg
dan met het koken 1 dl water toe.

Aardbeienjam (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 pot van
450 g
Sterren: **
Bron: Magnetron plus

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ citroen, sap van
250 g suiker, gelei-

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.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijd de aardbeien in stukjes.
Doe de aardbeien in een ovenvaste schaal.
Roer de suiker en het citroensap door de aardbeien.
Verwarm de massa onafgedekt 6-7 min. op 600 watt in de magnetron.
Schep tegen het eind van de bereidingstijd de jam 2-3 keer om (tegen het overkoken).
Vul een schone pot met de jam.
Sluit de pot af met plastic folie en een elastiekje.
Sluit de pot na het afkoelen af met een schroefdeksel.

Tip:

Zet de pot jam tijdens het afkoelen op z'n kop; dan blijven de vruchten beter door de jam verdeeld.

Aardbeienjam met chiazaad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 g
Sterren: **
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
(diepvries of vers)
4 el chiazaad
1 tl limoensap
4 el suiker, gelei-

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.

Zet alle ingrediënten afgewogen klaar.
Vul een pan met kraanwater en leg de jampot in de pan.
Zorg ervoor dat de jampot helemaal onder water ligt.
Breng het water met de jampot en de deksel erin ongeveer 5 minuten aan de kook.
Haal de jampot en deksel uit de pan met een tang en zet neer op een schone theedoek.
Je hoeft ze niet af te drogen, omdat het vocht door de hitte vanzelf verdampst.
De jampot is nu gesteriliseerd, zodat je de jam langer kunt bewaren.
Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Doe de aardbeien en limoensap in de pan en zet het vuur aan op middelhoog temperatuur.
Voeg de geleisuiker toe en roer goed door.
Voeg hierna het chiazaad toe.
Breng het mengsel aan de kook en roer weer goed alles door elkaar.
Laat alles nog ongeveer 5 min. zachtjes doorkoken.
Pureer de jam met een stamper
Schep de jam in de jampot en draai de deksel er meteen op.
Zet de jampot meteen op z'n kop voor ongeveer 5 min.
De lucht wordt er op deze manier uit gedrukt en kun je zo langer bewaren.
Zet de jampot weer overeind en laat afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

Tip:

Bewaar de aangebroken jampot in de koelkast.
Wanneer je de jam niet meteen gebruikt, kun je hem op een droge en koele plek bewaren.
Wil je weten hoeveel jam er in de jampot kan?
Vul de jampot met water en giet dit vervolgens over in een maatbeker.

Aalbessen-bramenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 375 ml
Sterren: **
Bron: Carta - Anton

Ingrediënten

250 g aalbessen
125 g bramen
½ tl kaneel
125 g suiker, gelei-,
speciaal

1 schone pot met deksel
(ca. 375 ml)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ris met een vork de aalbessen van hun takjes.
Pureer in een keukenmachine of met een
staafmixer de bessen en bramen.
Doe de vruchtenpuree in een pan en roer de
geleisuiker en kaneel erdoor.
Breng het mengsel aan de kook en laat het 1
min. koken.
Vul een pot tot de rand met de jam.
Draai het deksel erop.
Keer de pot om en laat hem ca. 5 min. staan.
Draai de pot weer om en laat hem afkoelen.
Bewaar de jam ca. 4 weken in de koelkast.

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.

Ananas-mangojam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4-6 potten
Sterren: ***
Bron: Van Gilse

Ingrediënten

800 g ananas,
schoongemaakte
2 limoenen, sap van
450 g mango,
schoongemaakte
500 g suiker, gelei-,
speciaal (Van Gilse)

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.

Pureer de ananas.
Snijd het mangovruchtvlees in heel kleine stukjes.
Meng in een pan de ananas goed met de mango, het limoensap en de geleisuiker.
Breng het mengsel al roerend aan de kook.
Laat het mengsel 3 min. borrelend koken.
Schuim de jam eventueel met een schuimschaaf af.
Schenk de jam in de schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct en zet de potten 5 min. op hun kop.

Tips:

De jam is ± ½ jaar te bewaren.
Na het openen moet de jam gekoeld bewaard worden.
Het limoensap kan ook door citroensap vervangen worden.

Ananasconfituur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Piet Landsman

Ingrediënten

1 gbl ananas (525 g
uitgelekt fruit)
2 citroenen, sap van
1 kg suiker, gelei-
¼ l 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.

Laat de schijven ananas uitlekken.
Snijd ze zo klein mogelijk.
Vermeng de stukjes met het sap, water en de geleisuiker.
Breng het aan de kook.
Voeg na 4 min. het sap van de citroenen toe.
Laat nog 10 min. doorkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de confituur nog éénmaal stevig door.
Vul de potten met de hete confituur.

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.

Appeljam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta

Ingrediënten

**2 kg appels,
Goudreinetten
1 citroen
1½ kg 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.

Schil de appels en snijd ze in vieren.
Zet ze op met 3 dl water en het geelkleurige schillette van een citroen.
Wrijf na een half uur de appels door een extra fijne zeef.
Voeg suiker en citroensap aan de moes toe.
Kook de jam in tot stroopdikte.

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

Druivenchutney.



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

Ingrediënten

1 appel, frizure
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

Kiwi-jam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Libelle 50, 2003

Ingrediënten

**500 g kiwi, geschild en
in stukjes**
400 g suiker, gelei-

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.

Breng de kiwi met de suiker aan de kook.
Laat het mengsel 5-10 min. zachtjes koken tot
een grove jam ontstaat.
Schenk het mengsel in een schone pot.
Laat het afkoelen.

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.

Muntgelei.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3-4 koppen
Sterren: ***
Bron: Anne Wilson

Ingrediënten

1 kg appels, groene
½ kp citroensap
2-3 drp kleurstof, levensmiddelen-, groene
2½ kp muntblaadjes
½ kp muntbladeren, fijngesneden **extra**
- suiker
1 l water

Bereiding.

Was de appels en snijd ze in dikke plakken (met schil en klokhuis). Meng de appel, water, citroensap, en muntbladeren in een grote pan met dikke bodem mengen en breng aan de kook. Zet het vuur iets lager en laat het mengsel zonder deksel in 10-15 min. minuten tot moes koken. Breek grote stukken gekookte appel met een houten lepel doormidden. Zeef het mengsel door mousseline in een kom (de vloeistof er niet door duwen, want dan wordt hij troebel). Laat het mengsel 1 nacht staan. Meet het gezeefde mengsel af en doe het in een pan. Voeg 1 kop suiker toe voor iedere kop vloeistof. Roer het boven een laag vuur (niet koken) tot de suiker is opgelost. Breng het mengsel aan de kook. Zet het vuur iets lager, en laat het 20 min. koken tot de gelei aanzet. Voeg de extra munt en groene levensmiddelenkleurstof toe en roer door tot de munt gelijkmatig is verdeeld. Haal de gelei van het vuur en laat 5 min. staan. Giet de gelei in hete, gesteriliseerde potten en sluit de potten af. Laat de potten afkoelen. Voorzie de afgekoelde potten van etiketten met inhoud en datum voorzien. De muntgelei is op een koele, donkere plaats max. maximaal 1 jaar te bewaren.

Vorbereidingstijd: 20 min.
Kooktijd: 40 min.
Wachttijd: 1 nacht
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

Nectarine-mangoconfiture.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
450 g mango's, schoon-
gemaakte
700 g nectarines,
schoongemaakte
500 g Van Gilse
Geleisuiker Speciaal
1 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
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 2/3 deel van het nectarine- en mangovruchtvlies in kleine stukjes en pureer 1/3 deel.
Doe de fruitstukjes en de fruitpuree in een pan. Roer de wijn en de geleisuiker er goed door. Laat het mengsel ca. 24 uur afgedekt in de koelkast staan.
Roer de volgende dag het citroensap door het nectarine-mangomengsel.
Bring het mengsel langzaam al roerend aan de kook en laat het 3 min. goed borrelend koken (de kooktijd gaat in op het moment dat het gehele oppervlak van de massa borrelt en dit niet meer door roeren ongedaan gemaakt wordt).
Doe de warmtebron onder de pan uit en laat het mengsel 5 min. staan.
Roer de confiture goed door en schep ze in schoongemaakte potten.
De potten tot de rand vullen en direct sluiten. Laat de potten op hun kop afkoelen, zodat de stukjes fruit zich goed door de confiture verdelen.

Tips:

- Bewaartijd ca. 1/2 jaar; na het openen gekoeld bewaren.
- Deze licht exotische jam is ook een heerlijke vlaivulling.

Nectarinejam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
1 kg nectarines, verse
750 g suiker, gelei-

- pot, glazen-,
afsluitbare (à 750 ml,
gesteriliseerd)
- pureestamper
- schuimspaan

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 840
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 202 g
w/v suikers: 201 g
Natrium: 40 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de nectarines en verwijder de pit.
Snijd de nectarines in stukjes van ca. 2 cm.
Halveer de citroen en pers hem uit.
Doe de stukjes nectarine met de suiker en 3 el
citroensap in een pan met dikke bodem.
Breng het al roerend aan de kook op een middel-
hoog vuur.
Laat 10 min. flink doorkoken (pas op voor hete
spetters).
Verwijder het schuim dat komt bovendrijven met
de schuimspaan.
Haal de pan van het vuur en stamp de nectarines
met de pureestamper tot de gewenste structuur
(heel fijn of grovere jam).
Vul de potten tot de rand met de hete jam en
sluit direct af.
Zet de potten op hun kop (de lucht wordt zo uit
de pot gedrukt, waardoor de jam (afgesloten)
langer houdbaar blijft).
Laat de jam ten minste 4 uur helemaal afkoelen.
Bewaar de jam na het openen in de koelkast.

Tip.

Voeg, tegelijk met de suiker en het citroensap, 2
tl aleppopeper (Souq) toe voor jam met een
beetje pit.

Pindakaas 2.



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

Ingrediënten

½ tl djahé (gember-
poeder)
4 el olie, dieet- (Becel)
- peper
1 zk pinda's,
ongezouten
½ tl sambal
- 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.

Doe alles in een keukenmachine en laat (pulserend) alles goed fijn malen. Wil je iets grovere pindakaas, houd dan 1 hv pinda's over en doe die er wat later bij.

Tip:

Een heerlijke, eerlijke pindakaas die je niet de hele dag blijft proeven en bijzonder gezond (om 1 x per dag een boterham met deze pindakaas te eten).

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.

20

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

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.

Worteljam.



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

Ingrediënten

1 dl citroensap
5 sinaasappels, bloed-,
sap
500 g suiker, gelei
1 kg wortelen

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 wortelen schoon.
Snijd de wortelen in plakken.
Kook de wortelen bijna gaar.
Giet de wortelen af.
Voeg het citroensap toe aan de wortelen.
Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de wortelen.
Voeg de geleisuiker toe aan de wortelen.
Laat de massa nog 4 min. doorkoken op het vuur.
Draai de massa door een zeef.
Laat de jam afkoelen.
Bewaar de jam in weckpotten.

Tips:

Als de wortelen opstaan, kan de pan worden afgedekt met plasticfolie. Op deze manier komt de pan onder druk te staan en ontstaat het principe van een hogedrukpan.
Doe ter garnering partjes geschildre bloedsinaasappels in de weckpotjes.

Zwarte bessenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 3 l
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
OkokoRecepten.nl,
Kookboek Jam van
Ghillie James

Ingrediënten

1,8 kg bessen, zwarte
(van het takje en
gewassen, maar met het
kleine kroontje intact)
1,8 kg 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.

Doe de zwarte bessen in een grote pan met 600 ml water en breng het water aan de kook. Zet het vuur lager en laat de bessen 25 min. zachtjes doorkoken tot ze zacht zijn. Voeg de suiker toe en roer het goed door elkaar tot deze is opgelost. Zet het vuur hoger en laat het fruit 5-8 min. doorkoken voor je de geleertest doet. Als de jam gezeerd is, haal je hem van het vuur en laat je hem 30 min. afkoelen. Roer de jam af en toe door en giet hem in warme, gesteriliseerde potten. Sluit ze goed af.

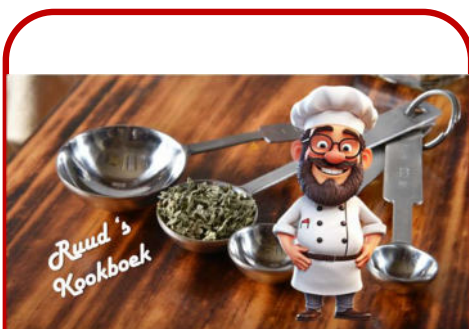
Tip:

De jam is minstens 1 jaar houdbaar.

Geleertest.

Laat een paar druppels jam op een koud schoteltje vallen. Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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	Staaftje
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	Vorbereidingstijd
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