



Ryud 's Kookboek

Knoflookrecepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Aardappel met knoflookmayonaise.....	3
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.....	4
Garnalen in knoflookboter.....	5
Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt.....	6
Kipshoarma met knoflooksaus.....	7
Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).....	8
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).....	9
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).....	10
Kruiden knoflookbrood (airfryer).....	11
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers.....	12
Witte wijn-honing-knoflook marinade.....	13
Gebruikte afkortingen.....	14

Aardappel met knoflookmayonaise.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MAWI

Ingrediënten

2 aardappelen, middel-
grote (vastkokers)
1 el kappertjes
3 tn knoflook
8 el mayonaise
75 ml olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
1 el peterselie, fijn-
gehakt
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de aardappels.
Doe de mayonaise in een kom.
Roer de knoflook (uit de knijper), de kappertjes en de paprikapoeder er doorheen.
Kook de hele aardappels in ca. 20 min. gaar.
Giet ze af en stoom ze droog.
Laat de aardappels afkoelen.
Snijd ze tweemaal in de lengte door, zodat er 8 aardappelpartten ontstaan.
Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de stukken aardappel snel aan alle kanten knapperig en lichtbruin.
Leg de aardappelpartten in een schaalje en bestrooi ze met enkele korrels zeezout en peterselie.
Doop de aardappelpartten in de mayonaise.

Tips:

Leg op de aardappelpartten een plakje chorizo en steek dit vast met een cocktailprikker.
Probeer voor dit hapje ook eens ongeschilde krieltjes of Roseval-aardappeltjes en serveer ze met verschillende soorten dipsaus;
bijvoorbeeld: zure room met zalmeitjes, puree van geitenkaas met fijngehakte bieslook, verse roomkaas met zongedroogde pepertjes of zongedroogde tomaatjes, avocadopuree met uitgebakken bacon, rode of groene pesto of tapenade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Griekse gids

Ingrediënten

200 g boter, room-
30 g knoflook
200 g mosterd
4 el olie, olijf-, Griekse,
extra vergine
- peper, versgemalen
- peperkorrels
2 kg varkensfilet (2
grote stukken)
- zout

Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 2½-3 uur

Wachttijd: min. 6 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

Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
citraenpartjes
1-2 el dille, verse, fijn-
gesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen,
gepelde, gekookte
2-3 tn knoflook, fijn-
gesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

Bereidingstijd: 15 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.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.
Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat
peper toe en schep alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en kook het geheel
ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel
weer op smaak.
Schep de garnalen op een verwarmd bord.
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes
en verse dilletakjes.
Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig
stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte
mosselen in de schelp of door verschillende
vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden
verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook
goedgevulde vochtrijke bollen met grote
tenen die een mooie heldere witte kleur
vertonen. De bovenkant van de knoflook
moet stevig en compact zijn en mag niet
uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere,
uitgelopen of verschroepelde knoflook. Als
u geen knoflookpers heeft, kunt u de
knoflookteen ook pletten met de platte kant
van een groot keukenmes.

Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- citroensap
100 g feta
400 g hamlappen, in blokjes
1 el gyroskruiden
1 tn knoflook
1 komkommer
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in stukken
1 paprika, rode, in stukken
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, fijngehakt
4 pistoletjes, bruine
1/2 tl suiker
300 g tomaten
2 uien, rode, in partjes
1 ui, rode, in ringen
1 bk yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Meng het vlees met 1 el olie en kruiden.
Rijg het vlees om en om met stukken paprika en ui aan 8/12 spiesjes.
Snijd de rest van de stukken paprika in kleinere stukjes.
Meng de paprika met komkommer, tomaat, peterselie en uienringen.
Pers de knoflook uit boven de yoghurt.
Roer de knoflook door de yoghurt.
Meng 1 el citroensap, peper, zout en suiker door de yoghurt.
Meng de rest van de olijfolie, citroensap, peper en zout door de salade.
Rooster/grill de spiesjes 8-10 minuten.
Verkruimel de feta over de salade.
Serveer de spiesjes met knoflookyoghurt en pistoletjes.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 481
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipshoarma met knoflooksaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Food&You

Ingrediënten

4 broodjes, shoarma-
250 g kipfilet, in kleine
blokjes
- kruiden, shoarma-
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- sla, ijsberg-

Voor de knoflooksaus:

- azijn, wijn-, witte, heel
klein scheutje
- bieslook, verse
2 tn knoflook, geperst
2-3 el mayonaise, extra
light
- peper, versgemalen
- yoghurt, magere,
flinke scheut
- zoetstof, paar
druppeltjes (Natrena)
- zout

Bereiding.

Snijd of knip de kipfilet in heel kleine blokjes. Snijd ook de paprika in heel kleine stukjes. Meng de kip met de paprika en de shoarmakruiden (hoeveelheid kruiden: zie verpakking). Bak de kip in 2 el olie ca. 10 min. op een middelhoog vuur.

Maak de saus:

Meng de mayonaise, de yoghurt, de azijn, de zoetstof, wat zout, wat versgemalen peper, de knoflook en wat verse bieslook goed door elkaar. Proef even en breng evt. nog op smaak met 1 of meer van de toegevoegde ingrediënten. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster. Snijd de broodjes open en vul ze met de kip, wat kleingesneden sla en knoflooksaus.

Tips:

- Bij dit gerecht vergeet je al snel genoeg groenten te eten. Neem wat extra sla en serveer er evt. wat tomaatstukjes en reepjes extra rauwe paprika bij de maaltijd.
- Wil je de saus iets gezonder maken. Kies dan niet voor Natrena en de extra light sausje. Je kunt ook een heel lekker sausje maken met magere kwark of 0% Griekse yoghurt, knoflook, dille en bijvoorbeeld geraspte komkommer (zonder zaadlijsten en even goed uitlekken na het raspen).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knapperig gebakken aardappelblokjes met knoflook en kruiden (airfryer).



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

Ingrediënten

700 g aardappelen,
vastkokende
- Airfryer bakspray
(olijf- of avocado-olie)
½ tl basilicum,
gedroogde
½ tl knoflookpoeder (of
knoflookgranulaat)
½ tl oregano,
gedroogde
¼ tl peper, versgemalen
½ tl zout (of meer naar
smaak)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 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.

Spray de binnenkant van het bakmandje van de Airfryer in met olie.
Snijdt de aardappelen in blokjes van ca. 2 cm.
Leg de aardappelblokjes in het Airfryermandje en spuit ze in met een beetje olie.
Voeg de knoflookpoeder, zout, peper, oregano en basilicum toe aan de aardappelen. Hussel alles goed door elkaar, zodat elk blokje bedekt is.
Bak de aardappels (zonder voorverwarmen) 20-25 min. op 200°C.
Schud de blokjes tijdens het bakken af en toe om, zodat ze allemaal even gaar worden.
Serveer de gebakken aardappelblokjes warm.

Tip:

Het is lekker om de schil om de aardappelen te laten zitten. Dit zorgt voor extra knapperigheid en ook extra vitamientjes.

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

- bakspray, voor het
invetten (of extra
olijfolie)
1 pk broodmix, witte
(bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uit-
geperst
50 g mozzarella,
geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn,
gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 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

Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
AirfryerAanbieding.nl,
Corina

Ingrediënten

1 ei
4 el kaas, belegen, geraspte
2 tn knoflook
3 el meel, paneer-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse (of oregano)
1 sjalotje
350-400 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.
Snij de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de kaas en het paneermeel aan toe.
Roer de helft van het ei er doorheen en meng het geheel goed door elkaar.
Pak de varkenshaas en snijd deze in tweeën.
Pak de kwast en smeer het mengsel met de kwast over de varkenshaas (druk het mengsel goed aan).
Plaats de varkenshaas in het mandje van de Airfryer.
Laat het geheel in 15 min. garen.
Heb je een hele dikke varkenshaas?
Dan kun je het geheel eventueel 2-3 min. langer laten bakken.
Na deze baktijd is er een heerlijk krokant laagje op de varkenshaas ontstaan.

Tips:

- Je kunt bij dit gerecht ook andere kruiden gebruiken zoals gedroogde Provençaalse kruiden, Italiaanse kruiden of selderij. Kies de kruiden die je zelf het lekkerst vindt.
- Haal je vlees bij de slager voor het ultieme varkenshaasgerecht. Je merkt al gauw het verschil met vlees uit de supermarkt en het vlees van de slager. Voor dit recept is dat verschil het meer dan waard.
- Serveer dit vleesgerecht met gebakken aardappeltjes, een salade of serveer het als bijgerecht bij een groter diner.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: - min.
Airfryertijd: 15-18 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

Kruiden knoflookbrood (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AirfryerTotaal.nl

Ingrediënten

- bakspray (of extra
olijfolie)
1 pk broodmix, witte
(bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, geperst
50 g mozzarella,
geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn,
gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml 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.

Brooddeeg voorbereiden:

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd evt. 1 el mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Deeg laten rijzen:

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ca. 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Kruiden-knoflookmix maken:

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, rozemarijn, tijm en de geraspte mozzarella.

Deegballen vormen:

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Deeg door kruidenmengsel rollen:

Rol elke deegbal door het olijfolie- en het kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Brood in de bakvorm plaatsen:

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Bakken in de Airfryer:

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Serveren:

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Italië.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 peperoncini (rode pepers)
1 sch olie, olijf-
400 g spaghetti
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 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.

Verwarm een bodempje olijfolie en voeg de fijngesneden knoflook en peperoncino hieraan toe.

Laat het langzaam 'smelten' tot de ingrediënten lichtbruin kleuren (niet te donker anders wordt de knoflook bitter).

Kook de spaghetti in ruim kokend water met wat zout.

Laat ze vervolgens uitlekken en voeg ze toe aan de olijfolie.

Meng het geheel goed en serveer het meteen warm.

Witte wijn-honing-knoflook marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Sterren: ***
Bron: KookJij.nl

Ingrediënten

1½ dl honing
4 tn knoflook, gekneusd
1 tl korianderzaad,
gekneusd
2 laurierbladeren
1½ dl olie, olijf-
10 tk peterselie, grof
gehakt
1 tl tijm, verse
1 tl venkelzaad,
gekneusd
3 dl wijn, witte
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

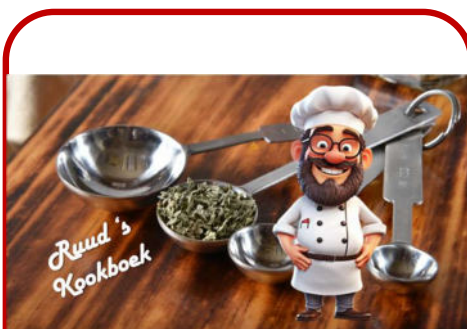
Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Een heerlijk witte wijn-honing-knoflook marinade voor gevogelte. Laat het gevogelte minimaal 6 uur marineren.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24