



Ruud 's Kookboek



Wild zwijnrecepten 1

A red rectangular panel featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red tie, and a mustache. He is giving a thumbs up and waving with his other hand. To the left of the chef, the text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text 'Wild zwijnrecepten 1' is written in a bold, italicized black font.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wild zwijn	3
Aardappelkoolschotel met wildzwijnkoteletten.	6
Cinghiale al civet – Stoofpot van wild zwijn	7
Cinghiale al tartufo nero – Wildzwijn met zwarte truffel.	8
Gegrilde wild-zwijn-biefstuk op stok.	9
Jambon de marcassin au Curaçao - Geroosterd wild zwijn met Curaçao).	10
Koteletten van wild zwijn met peren.	11
Pappardelle met wild zwijn	12
Rack en biefstuk van het zwijn.	13
Stoofpot van wild zwijn en bier.	15
Wild zwijn biefstuk met paprikajus	16
Wild zwijn filet met rozijnen	17
Wild zwijn steak.	18

Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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)

Wild zwijn.



5

Het wild zwijn (*Sus scrofa*), everzwijn of kortweg ever, maar ook zwart wild of borstelwild, is een zoogdier uit de familie van de varkens (*Suidae*). De wetenschappelijke naam van de soort werd in 1758 gepubliceerd door Carl Linnaeus. Het wild zwijn heeft van de varkens van de Oude Wereld het grootste verspreidingsgebied, en komt in grote delen van Europa, Azië en Noord-Afrika voor. Het is de wilde voorouder van het gedomesticeerde varken.

Een mannetje heet ook wel keiler, het vrouwtje zeug en een groep noemt men rotte of rot. Hij heeft een gedrongen romp en een langwerpige kop met een afgeplatte, sterke snuit. Zijn oren zijn breed, rechtopstaand en behaard en hij heeft kleine ogen en een kop-romp lengte van 130-180 cm.

Aardappelkoolschotel met wildzwijnkoteletten.



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

Ingrediënten

450 g aardappelschijfjes,
1 el boter
½ bouillontablet,
groente-
1 el jenever, jonge
1 tl karwijzaad
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g spitskool,
panklare
2 uien
4 wildzwijnkoteletten (à
200 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Breng in een steelpan 1½ dl water aan de kook.
Los het bouillontablet op in het water.
Pel en snipper de uien.
Scheep in de ovenschaal de ui, aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaadjes door elkaar.
Scheep er de groentebouillon en 2 el olie door.
Stoof de schotel, afgedekt, in het midden van de oven in 20 min. beetgaar.
Wrijf de wildzwijnkoteletten in met de jenever, 1 el olie en peper.
Leg de koteletten op de aardappel-koolschotel.
Leg op elke kotelet een klontje boter.
Laat de schotel onafgedekt in de oven in 20-25 min. gaar worden (de koteletten moeten bruin en gaar zijn; keer ze halverwege en leg er weer een klontje boter op).



Bereidingstijd: - min.
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

Cinghiale al civet – Stoofpot van wild zwijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Il Sentiero dei Franchi

Ingrediënten

1 gls azijn, wijn-, rode
1 stl bleekselderij
2 sl bouillon
- bouquet garni
(gemengde kruiden)
1 brgls brandy
1 st kaneelpijp
6 kruidnagels
1 gls olie, olijf-
- polenta
1 ui
1½ l wijn, rode, (bijv. Barbera d'Alba)
1 kg wildzwijnvlees, zonder bot
1 wortel
- zout

Bereiding.

Maak een marinade van ½ l wijn, de wijnazijn, de bouquet garni, de kruidnagels en het stukje kaneel.
Snijd het vlees in stukken en leg het 12 uur in de marinade.
Haal het vlees uit de marinade en dep het droog (de marinade gebruikt u niet meer).
Snijd ui, de wortel en de bleekselderij fijn.
Verhit de olijfolie en bak daarin het vlees, de groenten en nog wat verse kruiden van het bouquet garni.
Blus het af met de brandy en giet er geleidelijk aan de resterende wijn bij.
Voeg dan de bouillon toe, breng het geheel op smaak met zout en laat het 2½ uur op een laag vuur sudderen.
Zeef het stoofvocht, giet het weer bij het vlees en serveer het vlees warm met polenta.

Bereidingstijd: 20 min.
Kooktijd: 150 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 12 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

Cinghiale al tartufo nero – Wildzwijn met zwarte truffel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Paddestoelerie.nl

Ingrediënten

- aceto balsamico
- boter
¼ l bouillon, vlees-
150 g ham
1 tn knoflook
- olie, truffel-
- peper
- peterselie
2 truffels, zwarte,
middelgrote
1 ui
1 kp wijn, witte, droge
1 kg wildzwijn
- zout, (truffel-)

Bereiding.

Snijd de ui in dunne schijfjes.
Snijd de ham in blokjes.
Spoel het vlees met aceto balsamico.
Droog het grondig.
Verwarm de boter en braad het vlees aan alle kanten bruin.
Voeg dun gesneden ui en blokjes ham toe.
Blus het af met bouillon en wijn.
Voeg fijngehakte peterselie, knoflook, peper en een beetje truffelolie toe.
Reinig de truffels en snijd ze in dunne plakjes met behulp van een snijmachine. Wanneer de saus dikker wordt, 15 min. voordat het vlees goed is, voeg je de truffelschijven toe.
Roer het goed door en serveer het warm.

Bereidingstijd: 60 min.
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

Gegrilde wild-zwijn-biefstuk op stok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, olijf- (om te grillen)
½ tl paprikapoeder
½ tl peper
4 tl salie
1 tl suiker
600 g wild-zwijn-biefstuk, in flinke dobbelstenen
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
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 de wildzwijn biefstukblokjes met alle ingrediënten en laat enkele uren marineren. Prik ze op (saté)stokjes. Verhit intussen de grillpan. Bestrijk de stokjes met olie. Laat de grillpan goed heet worden en grill vervolgens de biefstukblokjes 2-3 min. op een satéstokje.

Tip:

Probeer dit recept ook eens met moeflon.

Serveertip:

Serveer er pilavrijst bij met appelsaus.

Jambon de marcassin au Curaçao - Geroosterd wild zwijn met Curaçao).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Voer voor gastronomen

Ingrediënten

- aardappelmeel
60 g boter
0,8 dl Curacao
- gemberpoeder
- kaneel
- kruidnagelpoeder
- peper
4 sinaasappels
1 kg wildzwijnfilet
- zout



Bereiding.

Smeer een ovenvaste schaal in met boter. Meng wat (gelijke delen) kruidnagelpoeder met gemberpoeder, kaneel, zout en peper. Wrijf het stuk vlees hier behoorlijk mee in en bestrijk het daarna met boter. Leg het in de beboterde schaal en zet het 75 min. in een oven van 200°C. Was ondertussen 1 sinaasappel, haal er de dunne oranje schil af en snijd die juliënne. Kook deze schil in wat water gedurende 10 min. en spoel ze dan af onder de kraan. Pers 2 sinaasappels uit. Schil de andere 2, zodat het buitenste vlies weg is en snijd ze in schijven. Meng de Curaçao met het sinaasappelsap en bedruip af en toe het vlees met een lepel van dit mengsel. Als het vlees klaar is laten we het even rusten, trancheren het en leggen het in zijn oude vorm op een voorverwarmde schaal. Deglaseer het braadvocht met een beetje bouillon, schraap alle aanbaksels goed los, bind de saus met wat aardappelmeel, doe er de sinaasappelschil in en de schijven sinaasappel. Verwarm nog even en leg de schijven om het vlees. Geef er de saus bij of giet die er over en serveer.

Info.

Trancheren is een snijtechniek. Eigenlijk is het niet meer dan in plakken snijden. Vooral vlees wordt getrancheerd, soms aan tafel. Hiervoor gebruikt met eventueel een speciaal trancheermes en trancheervork.

Deglaceren is niks meer dan de 'aangebrande' stukjes groenten, vlees of vis in de pan losmaken door het toevoegen van vocht.

Bereidingstijd: - min.
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

Koteletten van wild zwijn met peren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

80 g boter
2 citroenen
0,3 dl cognac
2 jeneverbessen
- kaneel
- olie
- peper
3 dl pepersaus
4 peren
3 el suiker
8 wildzwijnkoteletten
- zout

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

Bereiding.

Pers de jeneverbessen fijn.
Pers de citroenen uit.
Meng de jeneverbessen met het sap van de citroenen en 1 dl olie.
Laat de koteletten hierin 2 uur marineren.
Schil de peren.
Snijd de peren in tweeën.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Breng een pan met water, suiker en wat kaneel aan de kook.
Pocheer de peren in het kokende water.
Laat de koteletten uitlekken.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Verhit de boter in een pan.
Bak de koteletten in de boter ca. 7 min. aan elke kant.
Haal de koteletten uit de pan.
Leg de koteletten op een voorverwarmde schaal.
Blus het braadvocht af met de cognac.
Voeg het vocht bij de pepersaus.
Leg de peren bij de koteletten.
Schenk wat saus over de peren en koteletten
Serveer de rest van de saus in een sauskom bij de peren en koteletten.

Pappardelle met wild zwijn.



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

Ingrediënten

4 el olie, olijf-, extra vergine
- peper
2 stngl selderij, gesneden
1 ui, grote witte, gesneden
500 g wild zwijn, in blokjes
2 wortels, gesneden
- zout
200 ml wijn, droge rode
500 g passata (gezeefde tomatensaus)
300 ml water
450 g pappardelle pasta
2 el kaas, Parmezaanse, geraspte

Bereiding.

Verhit 2 el olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Voeg de ui en het vlees toe en roer af en toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Wanneer het vlees bruin wordt, voeg je de wortel en selderij toe.
Kook tot deze wat zachter zijn, voeg dan de wijn toe en laat gedeeltelijk verdampen.
Wanneer het vlees volledig bruin is, voeg je de passata toe.
Voeg water toe en laat 2 uur koken op een middelhoog vuur, roer af en toe.
Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en zet opzij.
Roer de vleessaus door de hete pasta, voeg 2 el olijfolie en Parmezaanse kaas toe.



Vorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: 24 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Rack en biefstuk van het zwijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Jan Smink, Makro

Ingrediënten

Voor het zwijnsrack:

1 el kruiden, picadillo-
40 g olie, zonnebloem-
- peper
1 rack, wild zwijn-
- zout

Voor de zwijnbiefstuk:

1 biefstuk, van het zwijn
50 g boter
3 tn knoflook

Voor de jus:

- bakvocht van het rack
en de biefstuk
50 g boter
3 dl jus, basis-
1 dl wijn, rode

Voor de spitskoolsalade:

20 g azijn, sushi-
½ kool, spits-
1 limoen, sap van
50 g olie, olijf-, gerookte
½ peper, rode
30 g puree, mango-

Bereiding.

Zwijnsrack:

Meng de poulet met de bloem en bestrooi die met zout en peper.
Doe de rack in een vacuümzak samen met de kruiden en de olie.
Vacumeer de rack en gaar deze op 60°C sous-vide of op stoom 25 min. in de oven.
Haal de rack uit de zak en verwijder de kruiden.
Bak de rack in de koekenpan goudbruin aan met een flinke klont boter.

Zwijnbiefstuk:

Zout de biefstuk.
Bak aan in de pan in een klein beetje olie aan beide kanten goed hard voor 1 min.
Voeg de boter en de knoflook toe en de laat de boter uitbruisen.
Haal het vlees uit de pan en laat 5 min. rusten op een warme plek voordat je het serveert.

De jus:

Doe het bakvocht van beide stukken vlees bij elkaar in de pan en verhit.
Blus af met de wijn en laat dit reduceren tot de helft.
Voeg de basisjus en de boter toe en laat rustig indampen tot een stevige jus.

Spitskoolsalade:

Snijd de spitskool fijn.
Snijd de peper ragfijn en verwijder de zaadjes.
Meng de spitskool met de azijn, mango, olie, het limoensap en de rode peper en laat dit een tijdje marinieren tot vlak voor gebruik.
Maak op smaak met zout en peper.

Piccadillocrème:

Doe de yoghurt, het eiwit en het limoensap samen met de kruiden in een litermaat.
Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.
Maak de crème op smaak met zout en peper en bewaar in een spuitzak of spuitfles.

Tip:

Serveer het gerecht met krokante papadums, uienpuree en blaadjes van spruiten.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de picadillo-crème:

45 g eiwit
20 g kruiden, picadillo-
20 g limoensap
2 dl olie, zonnebloem-
40 g yoghurt

Bereidingstijd: - min.
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

Stoofpot van wild zwijn en bier.



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

Ingrediënten

1 fl bier, abdij- (bijv. Westmalle)
2 el bloem
2 el boter
1 bouillonblokje, groente-
1 el jeneverbessen
2 tn knoflook
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
1 el olie
- peper
500 g poulet, wildzwijn- (poelier)
100 g spekblokjes
3 tk tijm
2 uien
1 wortel
- zout

Bereiding.

Meng de poulet met de bloem en bestrooi die met zout en peper.
Verhit de olie en boter in een braadpan en bak er het vlees (eventueel portiegewijs rondom goudbruin in).
Schil de wortel en snijd hem in stukken.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Neem het vlees uit de pan en bak de wortel, de ui, de knoflook en de spekblokjes ca. 5 min. in het bakvet.
Voeg de laurierblaadjes, de kruidnagels, de jeneverbessen en de tijm toe en bak ca. 1 min. mee.
Doe het vlees weer in de pan en giet het bier erbij. Voeg het bouillonblokje toe en vul eventueel aan met water tot het vlees net onder staat.
Dek de pan af met een deksel en stoof het vlees in ca. 2 uur en 30 min. op laag vuur gaar.

Tip:

Lekker met zelfgemaakte frieten.

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

Wild zwijn biefstuk met paprikajus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AH.nl

Ingrediënten

4 biefstukken,
wildzwijn- (à ca. 125 g)
75 g boter
1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 sjalotje
2 tk tijm
2 dl wijn, rode
380 ml wildfond
- zout

Bereiding.

Pel en snipper het sjalotje.
Maak de paprika schoon.
Snipper de ½ van de paprika fijn.
Snijd de andere ½ in flinterdunne reepjes.
Halveer de reepjes.
Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen.
Breng in eenpan het sjalotje met de wijn, fond, tijm en gesnipperde paprika aan de kook.
Laat de fond op een hoog vuur in 10-15 min. tot 1/3 inkoken.
Wrijf het vlees in met kaneel en chilipoeder.
Verhit in een koekenpan 50 g boter.
Bak de biefstukken op een matig vuur, in ca. 10 min., regelmatig kerend, mooi bruin en net gaar.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Leg het vlees op warm bord en houdt het onder aluminiumfolie warm.
Bak de paprikareepjes ca. 1 min. zachtjes in het bakvet.
Schenk de ingekookte fond door zeef in de koekenpan.
Roer de aanbaksels los en laat de jus nog ca. 3 min. inkoken.
Klop, van vuur af, de rest van de boter in klontjes door de jus.
Leg de biefstukken op vier warme borden.
Schep er wat jus over scheppen.
Serveer de rest in een juskom.

Tip:

Lekker met zuurkoolstampot.

Wijntip:

Léon Marzot Tempranillo

Bereidingstijd: - min.
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

Wild zwijn filet met rozijnen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: WildPlaza.com

Ingrediënten

1 fl bier, pittig, Belgisch
2 dl fond, wild-
- margarine,
(room)boter
- peper
- rozemarijn
- rozijnen, handvol
- tijm
600 g wild zwijn
rugfilet(s)
- zout

Bereiding.

Verhit de margarine.
Bak er de filet bruin in en kruid hem met peper en zout.
Giet het vet af en voeg er een deel van het bier en de fond aan toe.
Doe er eveneens enkele rozemarijnnaaldjes en tijmplukjes bij.
De rozijntjes moeten op dit moment aan het gerecht worden toegevoegd: op die manier zwellen ze in het braadvocht.
Neem het vlees uit de jus wanneer het nog rosé is.
Klop als binding enkele klontjes koude boter in de saus.

Bereidingstijd: - min.
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

Wild zwijn steak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 appel
5 el mayonaise
1 el mierikswortelpuree,
geraspte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, slag-
1 sinaasappel
4 steaks, wildzwijn
- zout

extra benodigd:

grillpan

Bereiding.

Dep de wild zwijn steaks droog.
Schil en rasp de appel.
Meng de mayonaise met de slagroom, appel en mierikswortelpuree.
Halveer de sinaasappel en pers deze uit boven het mayonaisemengsel.
Breng op smaak met zout en peper.
Verhit de grillpan en wrijf het vlees in met olie en peper.
Grill de steaks aan beide kanten ca. 2 minuten.
Bestrooi ze met zout.
Serveer het vlees met de mierikswortelsaus.

Tip:

Lekker met Vlaamse frieten

Wijntip:

Kruidfonteyn, Zuid-Afrikaanse rode wijn.

Bereidingstijd: - min.
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



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24