



Ruud 's Kookboek

Paasrecepten II

Inhoudsopgave.

Bier-borrelbrood met ui en kaas.	3
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.	5
Marmercake met chocolade-eitjes.	6
Muesli kwarkbollen.....	7
Ontbijtcroissantje met ei.	8
Scholrolletjes met champagnesaus.....	9
Thaise viscakejes.....	10
Vrolijk Paassoepje.	11
Zalm Wellington met spinazie I.	12
Zalm Wellington met spinazie II.....	13
Gebruikte afkortingen.	14

Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren. Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1/2 avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- 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

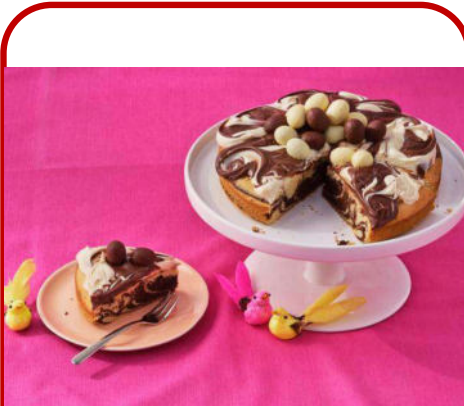
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Marmercake met chocolade-eitjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten
20 g cacao-poeder
300 g Duo Penotti, hazelnoot & vanille
4 eieren, middelgrote
250 g meel, bak-, zelfrijzend
150 g paaseitjes mix (melk, puur, wit)
200 g suiker, kristal-, fijne
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- sateprikker
- springvorm (Ø24 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier.
Splits de eieren.
Doe de boter, de suiker, het vanille-extract en het zout in een kom en klop het in 3 min. licht en luchtig met een mixer.
Voeg al mixend een voor een de eidooiers toe en klop het geheel in 3 min. romig.
Klop de eiwitten in een vetvrije schone kom stijf met de mixer.
Voeg het botermengsel toe en spatel het erdoor.
Zeef het bakmeel erboven en meng het met een spatel voorzichtig door elkaar.
Spatel 1/3 van de Duo Penotti en de cacao-poeder door 1/3 van het beslag.
Scheep telkens een flinke eetlepel beslag in de springvorm, doe dit om en om met de verschillende kleuren beslag en ga door tot alles op is.
Maak met een satéprikker een zigzagbeweging door het beslag voor het marmereffect.
Bak de cake in ca. 45 min in de oven gaar.
Controleer evt. met een satéprikker.
Steek de prikker in het midden van de cake. Komt hij er schoon uit, dan is de cake gaar.
Neem de cake uit de oven en laat hem in de vorm min. 1 uur afkoelen op een rooster.
Verdeel de rest van de Duo Penotti met een lepel in swirls over de bovenkant van de cake.
Verdeel er de paaseitjes over.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 37 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Muesli kwarkbollen.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: ca. 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
UitPaulinesKeuken.nl

Ingrediënten

5 abrikozen, gedroogde
2 tl bakpoeder
200 g bloem, spelt-
2 eieren
2 x 25 g havervlokken
1 tl kaneel
250 g kwark
40 g noten, gemengde
50 g rozijnen
1 snf 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

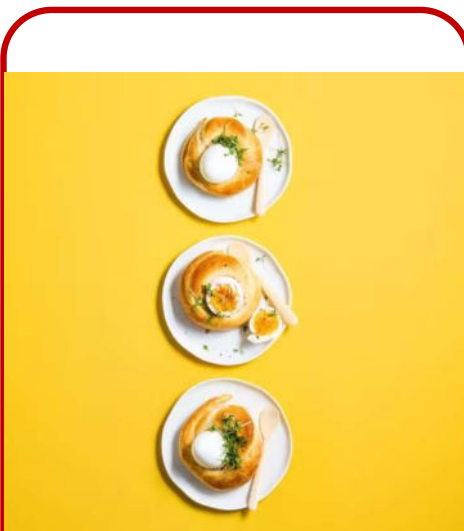
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht).
Meng de kwark en de eieren door elkaar.
Voeg de speltbloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en meng het nog even kort in je keukenmachine (met een spatel mengen kan ook).
Hak de noten grof, snijd de abrikozen in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door het deeg.
Voeg 25 g havervlokken toe en meng het nog even kort door elkaar.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het deeg met een ijsschep of 2 lepels over de bakplaat.
Garneer de bovenkant met de resterende havervlokken.
Bak de kwarkbollen in 18-20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Tip:

Serveer de mueslibroodjes met roomboter en kaas.

Ontbijtcroissantje met ei.



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

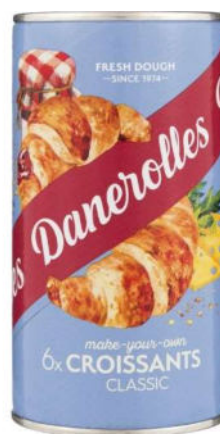
Ingrediënten

1 bk Danerolles
croissants classic (6 stuks)
7 eieren
1 bk tuinkers

- bakkwastje
- bakplaat bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 232
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Scholrolletjes met champagnesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Freslyfish.nl, Gery Mazereeuw

Ingrediënten

1 hv basilicumstelen, verse
20 g boter
300 ml champagne (of droge mousserende wijn)
1 citroen
60 g kaas, geraspte
200 ml room, slag-
2 scholfilets
2 sjalotjes, in stukjes

Bereidingstijd: 20-25 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.

Fruit de sjalotten in wat olie, totdat ze zacht maar niet gekleurd zijn.

Blus ze af met de citroensap en champagne en laat ze op een hoog vuur inkoken totdat er 1/3 over is.

Voeg de slagroom toe en laat het voor 1/2 inkoken. Zeef de saus.

Zet de saus terug op laag vuur en voeg de boter en de kaas toe.

Houd de saus warm.

Snijd elke scholfilet in de lengte doormidden, zodat je twee smalle filets krijgt.

Rol de vis op en maak ze vast met basilicumstelen (of een prikker).

Leg de visrolletjes in de ovenschaal en bak ze ca. 10 min. in de oven.

Leg de rolletjes op de borden en schep de saus eromheen.

Thaise viscakejes.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 ei
2 cm gemberwortel,
verse, geraspt
250 g kabeljauwfilet
1 limoen
4-5 el olie, roerbak-
1 peper, rode, zonder
zaadjes en in reepjes
1 el saus, soja-, Thaise
1 el saus, vis-, Thaise
2 el maïzena
2 uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf.
Pers de limoen uit.
Hak de vis in heel kleine stukjes.
Meng de vis in een kom met 1 el limoensap, de limoenrasp, de gember, de vissaus, de sojasaus, het ei, de maïzena en de ½ van de bosui en de rode peper.
Vet een muffinvorm met holtes van 3-4 cm royaal in met roerbakolie en schep het vismengsel erin.
Strooi de rest van de bosui en de rode peperreepjes erover.
Druppel er nog wat olie over en bak de viscakejes in de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.
Serveer de viscakejes lauwwarm op een blaadje sla.

Tip:

Lekker met mangochutney of een dipsausje van sojasaus en limoensap.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vrolijk Paassoepje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hoera Kindercentra

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
1 courgette
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
100 ml room, kook-
300 g spinazie
1 ui

Bereiding.

Snipper de ui en pers de knoflook.
Was de courgette en de spinazie.
Snij de courgette in reepjes.
Bak de ui glazig en bak de knoflook kort aan in een pan met hete olie.
Leg wat reepjes courgette apart en doe de rest bij de ui en knoflook in de pan.
Bak het in 10 min. gaar.
Voeg handje voor handje de spinazie toe.
Leg ook wat blaadjes spinazie apart.
Schenk de bouillon erbij en laat de soep 15 min. op een laag vuur garen.
Pureer de soep in de pan met een staafmixer en giet het room erbij.
Bak 2 eieren (laat ze helemaal stollen).
Schenk de soep in een kom en maak deze af met ogen en een neusje van ei, oren van spinazieblaadjes en snorharen van courgette.

11

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

Zalm Wellington met spinazie I.



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

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
(1 el mosterd, scherpe)
- olie, olijf-
30 g paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv pompoenpitten
125 g roomkaas met
bieslook (of dille)
1 sjalot
200 g spinazie, blad-
1 hv walnoten
50 ml wijn, droge witte
600 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn. Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie.
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.
Kluts het eigeel van eei met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

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

Zalm Wellington met spinazie II.



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

Ingrediënten

1 ei
60 g kaas, jonge
1 hv pompoenpitten
200 g spinazie
1 hv walnoten
1 Zalm Wellington (uit de visbox)

Voor de dressing:

2 tl dille
2 tl honing
2 tl mosterd
1 mp peper
2 el yoghurt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.
Kook het ei hard in 5-6 min.
Was de spinazie.
Snijd de kaas en het ei in stukjes.
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de salade.

13

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

Gebruikte afkortingen.



v1.9

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

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

