



Ryud 's Kookboek

Nederlandse recepten II v1.0

Inhoudsopgave.

Aardappelpuree met olijfolie.	3
Aardappelpuree met verse kruiden.	4
Aardbeienjam met vanille.	5
Andijvie met aardappel en spekjes.	6
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.	7
Clubsandwich met paling.	8
Gebakken aardpeer.	9
Mosterdsoep 2.	10
Romige aspergesoep met peultjes.	11
Salade met gerookte kipfilet en aardbeien 1.	12
Gebruikte afkortingen.	13

Aardappelpuree met olijfolie.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
2 dl olie, olijf, extra
vierge
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook ze in ca. 20 min. gaar in ruime pan met weinig water en zout.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.

Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.

Voeg onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie toe en klop het geheel tot een luchtige puree.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Aardappelpuree met verse kruiden.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
50 boter of margarine
1 bouillontablet,
kruiden-
½ zk kervel, verse
½ zk koriander, verse
2 dl melk
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

- keukenmachine

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en halveer de grote exemplaren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en het bouillontablet in ca. 20 min. gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Maal in de keukenmachine de kervel en de koriander met de olie zeer fijn.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.
Stamp met de pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe.
Klop dit tot een luchtige puree.
Meng de kruidenolie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeienjam met vanille.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Gloria Nicol

Ingrediënten

1 kg aardbeien
3 citroenen, kleine, sap van
1 vanillestokje
750 g 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.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd de grote exemplaren doormidden. Splits het vanillestokje in de lengte in vieren. Doe de aardbeien in een kom en stop de stukjes vanillestokje ertussen. Schep er de suiker over en laat het 12 uur of een nacht staan. Schep de aardbeien over in een confituurpan (jampan) en schep er het citroensap door. Laat het op een laag vuur sudderen, af en toe omscheppend, zodat de stukjes fruit intact blijven, tot de suiker volledig is opgelost. Draai het vuur hoger en breng de jam stevig aan de kook. Kook tot de jam het stollingspunt heeft bereikt (controleer de dikte van de jam door een paar druppels op een koud schoteltje te laten vallen). Als de jam meteen stolt en dikker wordt, is hij klaar. Schuim de jam zo nodig af. Neem de stukjes vanillestokje uit de jam en schraap er de pitjes boven de jam uit. Gooi de stukjes vanillestokje weg. Schep het mengsel goed om. Schep de jam in hete, gesteriliseerde potten en sluit die af.



Jampan (Le Creuset)

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes,
magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie eraan en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunch-, picknickgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

12 sn brood
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
150 g fricandea
50 g kaaskrullen,
Parmezaanse
30 g kappertjes
5 el mayonaise,
yoghurt-
- peper
5 g peterselie
1 krp sla
1 tomaat, in plakken
100 g tonijn, uit blik
1 ui, rode, in ringen
- zout

Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.
Breng de mayo op smaak met peper en zout.
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

Bereidingstijd: 10 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

Clubsandwich met paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

6 sn brood, wit-
¼ komkommer, in
plakjes
4 bld lollo rosso
200 g palingfilet,
gerookte
3 el saus, remoulade (of
mierikswortelsaus)

Bereidingstijd: 10 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.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over.

Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich.

Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling.

Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel.

Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.

Gebakken aardpeer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

500 g aardpeer
- bieslook of peterselie
- boter
1 l bouillon
- zout

Bereidingstijd: 20 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.

Boen de aardpeer schoon.
Kook ze in de bouillon met een snufje zout in 5 tot 10 min. gaar.
Laat de aardpeer uitlekken en afkoelen en pel ze eventueel.
Snijd ze daarna in plakjes en bak ze in de boter mooi bruin.
Voor het serveren garneren met de bieslook of peterselie.

Mosterdsoep 2.



**Menugang: Voor-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el boter
½ bouillontablet,
kippen-
1 pt fond, gevogelte- (à
380 ml)
6 tk kervel
1 tn knoflook
4 el mosterd, Limburgse
3 dl room, slag-
1 ui

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Hak de kervel fijn.
Verhit in ruime pan de boter en fruit de ui en de
knoflook zachtjes.
Meng de mosterd erdoor.
Voeg de fond, 4 dl water en het bouillontablet
toe.
Breng het geheel zachtjes aan de kook en roer
de slagroom erdoor.
Laat de soep onafgedekt ca. 15 min. zachtjes
suddereren tot deze iets dikker is.
Schep de soep in vier diepe borden en gaarneer
ze met de fijngehakte kervel.

Tip:

Serveer de soep met stevig brood of
roggebrood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige aspergesoep met peultjes.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp,
Receptenboek.nl

Ingrediënten

400 g asperges, witte
30 g bloem
30 g boter
7½ dl bouillon, kippen-
100 g kipfilet, gebraden,
in dikke plakken
(vleeswaren)
- peper, zwarte, vers-
gemalen
50 g peultjes
1 dl room, slag-
- 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 asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden.
Snijd het onderste stugge stukje eraf en snijd de asperges in stukjes.
Maak de peultjes schoon.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Kook de aspergestukjes in de kippenbouillon in 7 min. beetgaar.
Neem de asperges uit de bouillon en zeef de bouillon.
Smelt de boter en voeg de bloem toe.
Laat het bloemmengsel, al roerend, op een heel laag vuur ca. 3 min. pruttelen.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en breng telkens alles, al roerend, aan de kook.
Voeg de asperges, de peultjes en de slagroom toe en laat de peultjes op een laag vuur in ca. 5 min. gaar koken.
Warm de kipfilet kort mee en verdeel de soep over de borden.

Salade met gerookte kipfilet en aardbeien 1.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Mascha Hoogeboom

Ingrediënten

1 ds aardbeien
1 kipfilet, dubbele, gerookte
1 krp sla, ijsberg- (kleine)
- stokbrood, vers
1 bk tuinkers
2 uitjes, bos-
- zonnebloempitten, geroosterde

Voor de dressing:

- citroensap
- peper
1½ dl room, zure
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd de aardbeien in vieren.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Roer de zure room in een grote kom los met wat citroensap.
Breng de room op smaak met peper en zout.
Meng de gesneden ingrediënten door de room.
Knip de tuinkers fijn.
Meng ook de tuinkers door de salade.
Verdeel de salade over vier borden.
Bestrooi de borden met de zonnebloempitten.
Serveer stokbrood bij de salade.

Tip:

Tegenwoordig kun je vrij veel producten gerookt kopen, zoals bijvoorbeeld makreel, paling, tofu, worst en kip. Maar ik vind het nog het lekkerst om producten zelf te roken en dat kan ook vrij gemakkelijk. Als je in je keukenkastje een groot cakeblik, aluminiumfolie en een roostertje hebt staan, dan hoef je alleen nog maar rook-mot te kopen en kun je aan de slag. Strooi wat rook-mot op de bodem van het blik, leg hierop wat aluminiumfolie en zet het roostertje erop. Leg het product dat je wilt roken op het rooster en dek het blik met folie af. Zet het blik op halfhoog vuur, draai het gas, zodra er rookontwikkeling ontstaat naar de laagste stand en laat het product in circa 30 min. zachtjes garen.

Bereidingstijd: 20-30 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

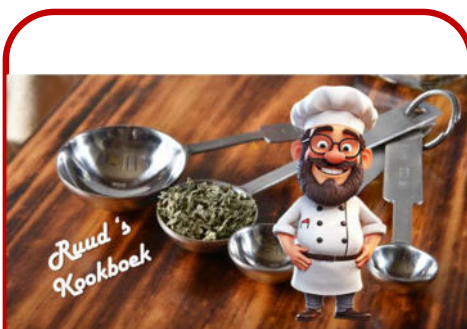
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



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