



Ruud 's Kookboek

Aspergerecepten III v0.3

Inhoudsopgave.

Cocktail van asperges en rogvleugel.....	3
Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.	4
Sperziebonenschotel met groene asperges.....	5
Gebruikte afkortingen.	6

Cocktail van asperges en rogvleugel.



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

Ingrediënten

12 asperges, groene
2 el azijn, dragon-
8 asperges, witte
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugels
1 krp sla
2 tomaten
2 tomaten, gedroogde
(op olie)
- 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.

Dompel de tomaten in kokend water, ontvel ze, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes. Hak het vruchtvlees en smoor het 10 min. in 1 el hete olie.

Laat de tomatenpulp afkoelen.

Schil de witte asperges, snijd de onderkantjes weg en kook de witte en groene asperges beetgaar.

Snijdt de asperges vervolgens in stukken.

Meng de tomatenpulp met de azijn, de rest van de olijfolie, versgemalen peper en zout en leg de asperges hier 1 uur in.

Was de sla en droog hem in de slacentrifuge.

Snijdt de gedroogde tomaten in reepjes.

Snijdt de rogvleugels ieder in 2 stukken, was ze, dep ze met keukenpapier droog en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.

Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.

Neem de aspergestukjes uit het sausje, verdeel ze samen met de sla over 4 borden, leg de rogvleugel hierop en schenk er het sausje over. Garneer met de dragon en de tomaatreepjes.

Geroosterde asperges met beenham en frisse kruidencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Janneke Philippi, Lassie.nl

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl beenham (vleeswaren)
1 citroen
200 g couscous (bijv. Lassie Voorgestoomde Couscous)
3 eitjes, kwartel-
1 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
4 tk peterselie, platte (en/of basilicum en/of dille)
- zout
½ tl zout, zee-, grof

Bereiding.

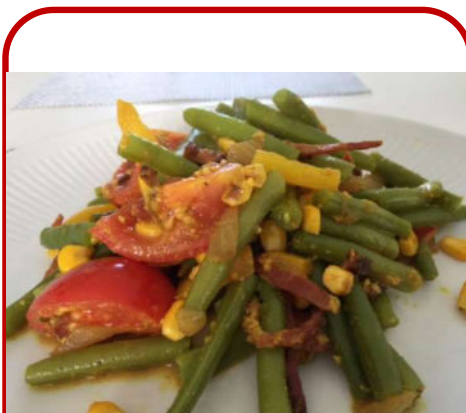
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Schil de asperges en snijd een dun plakje van de onderkant.
Leg de asperges in één laag op de bakplaat. Besprenkel de asperges met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
Rooster de asperges in de voorverwarmde oven in 30 min. beetgaar.
Verwarm intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking voor een warm gerecht.
Kook de kwarteleitjes in 3 min. gaar.
Pel de kwarteleitjes en halveer ze.
Hak de kruiden fijn.
Schep de kruiden met de olijfolie en het sap van ¼ citroen door de couscous.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de van de rest van de citroen nog 2 partjes.
Schep de kruidencouscous op 2 borden.
Leg er de asperges en de beenham bij.
Garneer ze met de kwarteleitjes en een partje citroen.

Tip:

Vervang de beenham eens door 50 g gerookte zalmfilet of plakjes rosbief.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Sperziebonenschotel met groene asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

400 g asperges, groene
2 el kervel of peterselie, grofgesneden
2 el olie, noten-
- peper
400 g sperziebonen, dunne
2 tomaten, vlees-, ontvelde, in partjes
3 uitjes, lente-, in dunne ringen
- zout

Bereiding.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel de groenten direct met koud water af.
Laat de groenten uitlekken.
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken van 4 cm.
Verhit de olie.
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in de olie.
Schep de sperziebonen en asperges door de uitjes en de tomaten.
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.
Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper.
Bestrooi het gerecht met de kervel of peterselie.

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.



v2.1

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
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



v2.1

Afkorting	Betekenis
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	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

