



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

10 recepten II
(Carta-Janet)

Inhoudsopgave.

- 1. Bladerdeeg met kaas-ui mengsel**
- 2. Broccolisoepp**
- 3. Gebakken scholfilet met aardappelsalade**
- 4. Kaasschnitzel met gekookte aardappelen en boontjes**
- 5. Kabeljauw-souffleetjes**
- 6. Kastanjechampignons met knoflookboter**
- 7. Lasagne van groene kool en aardappel**
- 8. Saté met sambalrijst en kroepoek**
- 9. Tortellini met tomatensaus en salade**
- 10. Wortel-aardappelkoeken met asperges in gerookte zalm**

Bladerdeeg met kaas-ui mengsel

Menugang Voorgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:
4 plakjes bladerdeeg
2 uien
100 gram kaas
2 plakjes rookkaas
roomkaas
2 theelepels oregano
zout
peper



Bereiding

Bladerdeeg in voorverwarmde oven blind afbakken, dat wil zeggen de bladerdeeg bedekken met bakpapier en een rooster erop leggen zodat het bladerdeeg niet te hoog wordt.

Uien pellen en fijnsnijden. Rookkaas in snippers snijden. Kaas in blokjes snijden.

Bladerdeeg insmeren met roomkaas en met peper en zout bestrooien. Rookkaas, ui en blokjes kaas verdelen over de bladerdeeg. Bestrooien met oregano en nog even in de oven om de kaas te laten smelten.

Lekker met een frisse salade.

Broccolisoepp

Menugang Voorgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Voor 4 personen:

500 gram broccoli

1 middelgrote ui, fijngesnipperd

1 liter groentebouillon

1/8 liter room

2 eetlepels olijfolie

1 teentje geperste knoflook

2 volle theelepels verse dragon, of 1 volle theelepel gedroogde
nootmuskaat

peper/zout

tabasco/worcestershiresaus

staafmixer



Bereiding

Kook of stoom eerst de gesneden stelen (uiteinde verwijderen) van de broccoli gedurende 5 minuten en voeg vervolgens de roosjes toe en kook alles nog enkele minuten tot de roosjes gaar maar niet te zacht zijn gekookt.

Verhit de olie in een kookpan en bak zachtjes op laag vuur de uitjes tot ze glazig zijn, voeg de knoflook toe en laat even zachtjes meebakken.

Doe de broccoli en dragon bij de uitjes en giet de hete bouillon erover. Pureer de broccoli in de pan, voeg de room toe en laat een paar minuutjes zachtjes doorkoken.

Breng op smaak met nootmuskaat, peper, zout en een paar druppels tabasco en worcestershiresaus.

Gebakken scholfilet met aardappelsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 scholfilet
paneermeel
beetje melk
paprikapoeder
zout, peper
boter



2 borden

Bereiding

Schenk in 1 bord een beetje melk en strooi op het tweede bord wat paneermeel met paprikapoeder en wat zout en peper. Goed mengen.

Haal de scholfilet even door de melk en dan door het paneermeel. Goed aandrukken.

In een pan wat boter verwarmen en de scholfilets hierin leggen en bak ze aan beide kanten ca. 3 minuten.

De scholfilets niet bewegen, anders laat het paneermeel los.

Kaasschnitzel met gekookte aardappelen en boontjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 plakken jonge kaas, 1 cm dik

1 ei

bloem

paneermeel

kerriepoeder

zout, peper

3 diepe borden

Bereiding

Bord 1: Klop het ei goed los en giet het op een bord.

Bord 2: Strooi in een tweede bord wat bloem

Bord 3: En in het derde bord de paneermeel. Meng door het paneermeel wat zout, kerriepoeder en peper.

Haal de plakken kaas vervolgens door de bloem, het ei en dan door het paneermeel.

Bak de kaas aan beide kanten in een koekenpan met wat boter ongeveer 2 minuten aan elke kant.

Lekker met gekookte aardappelen en zachte groente, zoals sperciebonen, wortelen en maïs.



Kabeljauw-souffleetjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen: (8 stuks)

250 gram kabeljauw

4 eieren

1 theelepel dragon

stukje prei van ca. 10 cm.

zout

peper

boter



Muffinvormpjes

Bereiding

Oven voorverwarmen.

In wat boter de fijngesneden prei smoren. Neem de pan van het vuur. Snij de kabeljauw in stukjes van ca 1 cm.

Voeg dragon, peper en zout toe.

Splits de eieren en roer de dooiers door het vismengsel. Eiwit stijfkloppen en beetje voor beetje door het vismengsel spatelen.

Schep het vismengsel in de muffinvormpjes (niet helemaal vol) en laat ze 15 minuten in een hete oven gaar worden.

Kastanjechampignons met knoflookboter

Menugang Voorgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen
24 grote kastanje- of grotchampignons
150 gram zachte boter
5 eetlepels verse fijngesneden peterselie
4 teentjes knoflook
1 eetlepel beetje citroensap
zout en peper



Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C.
Trek de steeltjes uit de champignons en bewaar ze.
Meng in een kommetje de boter, peterselie, geperste knoflook, citroensap, zout en peper.
Leg de champignons op een plat ovenschaaltje met de bolle kant naar beneden.
Doe in iedere champignon een schepje van het botermengsel en leg de steeltjes daar weer op.
Zet 10-15 minuten in het midden van de oven totdat de champignons mooi bruin zijn.

Serveer de champignons warm met wat stokbrood.

Lasagne van groene kool en aardappel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 personen
1 groene kool
800 gram aardappelen
750 gram gehakt (runder of half om half)
2 middelgrote uien
3 tenen knoflook
200 gram geraspte (jong) belegen kaas
2 eieren
gehaktkruiden
zout en peper



Bereiding

Vorbereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de kool in dunne reepjes was deze en kook het met zout voor in ca. 10 minuten gaar. Laat de kool in een zeef uitlekken.

Fruit de gesnipperde uien en knoflook en rul het gehakt erdoor. Het gehakt pittig maken met de kruiden.
- Kook de aardappelen net gaar en laat ze afkoelen. Snij daarna de aardappels in plakjes.

Vet grote ovenschaal in met wat olie of boter. Begin met het verdelen van een derde van de aardappelplakjes.

Maak vervolgens laagjes van het gehakt, dan de aardappelplakjes, helft van de kaas, de groene kool en weer aardappelplakjes.

Verdeel bovenop een mengsel van de geklopte eieren met de rest van de kaas.

Plaats de schaal 20 minuten in het midden van de oven tot de schotel een mooi goudbruin korstje heeft.

Saté met sambalrijst en kroepoek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

300 gram varkenshaas

200 gram kippenvlees

3 uien

2 theelepel laos

1 theelepel citroensap

1 eetlepel suiker

1 eetlepel sojasaus

1/2 theelepel ketoembar

zout

pindasaus (kant-en-klaar of zelfgemaakt)

200 gram rijst

1 eetlepel chilisaus

kroepoek



Bereiding

Het vlees in blokjes snijden. De uien pellen en fijnsijden.

Kruiden fijnstampen en vermengen met het vlees, ketjap en citroensap. Goed in laten trekken en daarna het vlees aan pennen rijgen en roosteren.

Rijst koken volgens de gebruiksaanwijzing. Voeg 1 eetlepel chilisaus door de rijst.

Serveer de sate met de rijst, pindasaus en kroepoek.

Tortellini met tomatensaus en salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

500 gram tortellini

60 gram geraspte parmezaan

olijven

Saus:

1 middelgrote ui

2 teentjes knoflook

2 dl tomatenketchup

scheutje sojasaus

beetje water

olie

1 theelepel suiker



Bereiding

Kook de tortellini volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Pel de ui en knoflook en snij alles fijn.

Verwarm in een pan wat olie en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de tomatenketchup, suiker en sojasaus toe.

Voeg wat water toe, zodat de saus niet te dik wordt.

Serveer de tortellini met de saus, olijven, parmezaanse kaas en een frisse salade.

Wortel-aardappelkoeken met asperges in gerookte zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

3 eieren
2 eetlepels bloem
50 gram sesamzaadjes
50 gram geraspte kaas
300 gram wortelen
200 gram vastkokende aardappelen
zout, peper
30 gram boter, of olie om in te bakken

20 groene asperges
200 gram gerookte zalm

kruidenmayonaise:

200 gram mayonaise
100 gram yoghurt
verse groene kruiden: bieslook, peterselie
peper, zout

Bereiding

De eieren, de bloem, de sesamzaadjes en de kaas in een kom tot een mooie gladde massa roeren. Wortelen en aardappelen schillen, wassen en grof raspen. Meng dit door het ei-mengsel en breng alles op smaak met peper en zout.

Doe wat boter of olie in een grote koekenpan. Met 2 eetlepels porties maken en deze in de pan ongeveer 2-3 minuten aan beide kanten bruinbakken. Druk de koekjes een beetje vlak zodat ze niet uit elkaar vallen.

Warm houden op een bord.

Kruidenmayonaise:

meng de mayonaise met de yoghurt, de groene kruiden en wat peper en zout.

Rol per persoon 5 asperges in plakjes gerookte zalm.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

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

Compressed by

