



*Ruud 's Kookboek*

***Belgische recepten II v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

|  |   |
|--|---|
| Belgische pita. ....                   | 3 |
| Kippenbouillon.....                    | 4 |
| Lefse stoof met gepofte krieltjes..... | 5 |
| Mini-toast kannibaal. ....             | 6 |
| Gebruikte afkortingen. ....            | 7 |

## Belgische pita.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

### Ingrediënten

1 sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak  
- crème fraîche  
- olie, olijf-  
2 paprika's, rode, in reepjes  
- peper, versgemalen  
8 pitabroodjes  
1 prei, kleine, in ringetjes  
200 g taugé  
- salade, gemengde, eigen keus  
4 sjalotjes, gesnipperd  
500 g vlees, shoarma-  
- zout

### Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.  
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen.  
Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.  
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.  
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.  
Voeg het shoarmavlees toe.  
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

### Tip:

Lekker met friet.

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

3

## Kippenbouillon.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

150 g champignons  
2 preien  
½ kip, soep- (1½ kg)  
1 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
10 peperkorrels  
1 tk peterselie  
1 stgl selderij  
1 tk tijm  
1 ui  
2½ water, koud  
200 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Neem een ruime pan.  
Vul de pan met koud water.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Giet het water vervolgens weg.  
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.  
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.  
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.  
Snijd de groenten in grove stukken.  
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.  
Doe de groenten en aromaten bij de kip.  
Laat de kip ca. 2 uur op een zacht vuur pruttelen.  
Haal de soepkip uit de bouillon.  
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

**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

## Leffe stoof met gepofte krieltjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische, Vlaamse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DekaMarkt, Eatertainment.nl

### Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezouten  
1 bouillonblokje, runder-  
500 g krieltjes  
400 ml Leffe bruin abdijbier  
1 el mix voor rundvlees  
3 el olie, olijf-  
200 g pastinaak  
900 g riblappen  
2 tk rozemarijn  
200 g shiitake  
1 sjalot  
400 ml water  
150 g winterpenen

### Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.  
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.  
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.  
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.  
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.  
Blus het geheel af met het bier.  
Voeg het runderbouillontablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.  
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.  
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.  
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.  
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.  
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.  
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.  
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 3 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 724  
Eiwit: 51 g  
Koolhydraten: 41 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 36 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Mini-toast kannibaal.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta - Luc

---

**Ingrediënten**

- biefstuk, gemalen biefstuk (of filet Americain)
- brood, geroosterd, in driehoekjes
- kappertjes
- peterselie
- saus, Worshestersiresaus
- tomaat, gepeld, ontpit en in blokjes

---

**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.

Besmeer de brooddriehoekjes zeer rijkelijk met vlees.

Druppel er Worshestersiresaus op.

Versier met tomatenblokjes, kappertjes en een blaadje peterselie.

## 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        | Staaftje           |
| 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 Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24