



Ruuds kookboek



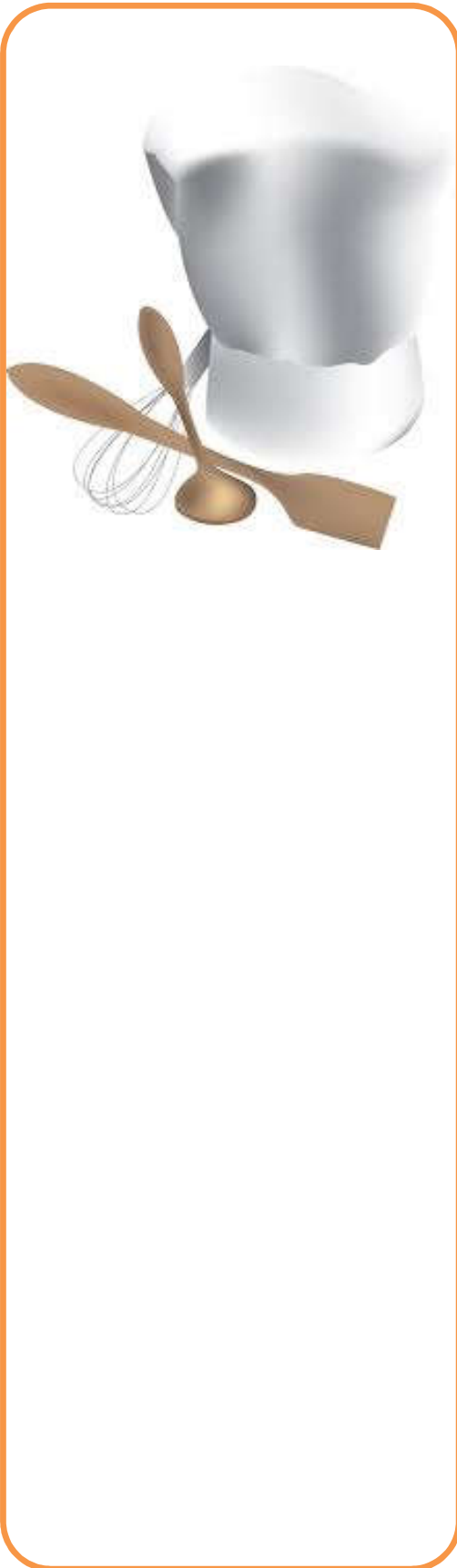
Koude
soeprecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Aardbeiensoep I.....	4
Gazpacho.....	5
Kersengazpacho.	6
Koude komkommersoep I.	7
Koude komkommersoep II.	8
Koude komkommersoep III.	9
Koude komkommersoep met garnalen.....	10
Koude kwark-aardbeiensoep.....	11
Wortel-paprika-gazpacho.	12

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijnglas

Aardbeiensoep I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

300 g aardbeien
**½ tl azijn, balsamico-
- muntblaadjes**
**1 sinaasappel, pers-
1 tl suiker, basterd-,
witte**
2 el yoghurt, halfvolle

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.
Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
Pers de sinaasappel uit.
Pureer de rest van de aardbeien met het sinaasappelsap in de keukenmachine of met een staafmixer.
Maak de aardbeiensoep op smaak met de basterdsuiker en de azijn.
Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of schaaltes.
Snij de achtergehouden aardbeien in plakjes.
Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes aardbei en een paar blaadjes munt.

Gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Myron Cocx

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, rode
1 el basilicum
- basilicum, verse
2 sn brood
2 tn knoflook
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
- tabasco
500 g tomaten
½ l tomatensap
1 ui, rode
¼ l water
- zout

Vorbereiding.

Kerf de tomaten in met de punt van een mes. Leg ze 5 min. in heet, niet kokend, water en giet ze af.

Haal de velletjes van de tomaten, hak ze grof en doe ze, inclusief sap, in een pan of grote kom.

Snijd de komkommer, paprika en ui in stukjes. Voeg deze samen met het tomatensap en de fijngehakte knoflook toe aan de kom.

Doe het water erbij.

Giet dit alles in een keukenmachine en pureer kort (het moet niet helemaal glad worden).

Voeg eventueel wat fijngesneden stukjes brood toe om het meer te binden of wat water, mocht het wat te dik zijn.

Laat vervolgens minstens 2 uur, liefst 1 dag, staan.

Roer de wijnazijn, basilicum en tabasco er door. Breng op smaak met peper en zout.

Druppel er voor het opdienen wat olijfolie op.

Garneer met verse basilicum.

Serveer de gazpacho koud.

Tip:

Zet er wat strookjes komkommer in.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kersengazpacho.



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

Ingrediënten

50 g feta, Griekse
250 g kersen, diepvries-
1 komkommer, geschild
2 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
2 tl tabasco
1 schl tomaten , tasty-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Doe de hele inhoud van het potje gegrilde rode paprika (dus met vocht en knoflookteen) in de blender.

Snijd de komkommer en tomaten in stukken en voeg toe aan de paprika.

Voeg de tabasco en kersen toe.

Maal in 1 min. tot een gladde soep.

Breng op smaak met peper.

Verdeel de soep over 4 borden of glazen.

Verkruimel de feta erover.

Besprenkel met de olie.

Serveer koud.

Koude komkomersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: G.J. Stuit

Ingrediënten

½ l bouillon (van ½
bouillontablet)
1½ el griesmeel
¼ komkommer
- oregano
- peper
1 bk room, zure
- tijm
2 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereitung.

Was de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Kook de tomaten ca. 5 minuten in een bodempje water.
Wrijf de tomaten door een zeef.
Voeg de tomatenpuree toe aan de gezeefde tomaten.
Voeg de bouillon toe aan de tomaten.
Breng de tomaten al roerend aan de kook.
Voeg de griesmeel toe aan de bouillon.
Laat de soep in ca. 10 minuten gaar worden.
Breng de soep op smaak met zout en kruiden.
Laat de soep afkoelen.
Was de komkommer.
Schaaf de komkommer met schil en al in zeer dunne plakjes.
Serveer de soep in koppen of borden.
Verdeel de komkommer de koppen of borden.
Doe in elke kom of bord wat losgeroerde zure room.

Koude komkommersoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ l bouillon, vlees- (van ½ blokje)
1 ei
½ komkommer
½ l melk, karne-
½ tl paprikapoeder
¼ tl peper, zwarte
¼ l yoghurt, magere

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt.
Laat de komkommer afgedekt een nacht op een koude plaats (niet in de koelkast) staan.

Bereiding:

Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje.
Laat de bouillon afkoelen.
Scheep het vet van de bouillon.
Leg het ei in kokend water.
Kook het ei in 10 minuten hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt.
Roer de komkommer-yoghurt door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkommersoep.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Laat het ei in koud water schrikken.
Pel het ei.
Hak het ei fijn.
Strooi in elke kom wat ei en een snufje paprikapoeder.

Koude komkomersoep III.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

- dille (vers of uit diepvries)
1 dl groentebouillon
1 komkommer
1 el olie
- peper
1 sjalotje
2 el yoghurt, halfvolle

Bereiding:

Snijd een stukje van ca. 10 cm. van de komkommer en was het stuk.
Schaaf het stuk in dunne linten.
Houd de linten apart voor garnering.
Schil de rest van de komkommer en halveer hem in de lengte.
Verwijder met een lepeltje het binnenste met het zaad.
Snijd de rest in stukken.
Maak het sjalotje schoon, snijd hem klein en fruit met wat peper in de olie.
Voeg de stukken komkommer en de bouillon toe en breng dit aan de kook.
Kook de komkommer in een paar minuten gaar.
Pureer dit met een staafmixer of in de keukenmachine fijn en laat het goed koud worden.
Klop er de yoghurt door en maak de soep op smaak met dille.
Schep de soep in twee kopjes en garneer met de achtergehouden linten komkommer.

Bereidingstijd: 30 min. (+ afkoelen)

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kCal: 80
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 5 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Zout: 0,58 g

Koude komkomersoep met garnalen.



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

Ingrediënten

2 el bloem
1 el boter
1 l bouillon, kippen-
2 el crème fraîche
1 eidooier
175 g garnalen, gepelde
1 komkommer
1 el melk
2 tk munt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui

Bereidingstijd: 20-30
min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding:

Snipper de ui heel fijn.
Fruit de ui in de verhitte boter goudgeel.
Roer de bloem door de ui.
Laat het mengsel 1 min. garen.
Roer de warme bouillon in gedeelten bij het ui-
mengsel, zodat een gladde massa ontstaat.
Roer de eidooier met de melk en crème fraîche
los.
Klop een paar lepels hete soep door het
mengsel.
Roer het mengselkje door de soep.
Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Voeg de komkommer toe aan de soep.
Laat de soep nog even goed doorwarmen,
zonder te laten koken.
Laat de soep dan afkoelen door de pan in een
bak koud water met ijsklontjes te zetten.
Roer tijdens het afkoelen de soep regelmatig.
Verdeel de garnalen over borden of kommen.
Scheep de soep op de garnalen.
Bestrooi de soep met fijngeknipte munt-
blaadjes.

Tip:

Lekker met notenbrood.

Koude kwark-aardbeiensoep.



Menugang: Na- /
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Het beste
kookboek

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 aardbeien
3 el ahornsiroop
200 g kwark
100 g kwark, magere
1 dl sekt, koude

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Pureer de helft van de aardbeien (de minst mooie) met kwark en ahornsiroop in een mengbeker.
Zet de gepureerde aardbeien koud weg.
Halveer de rest van de aardbeien (op 4 nà).
Doe de aardbeien in een glazen kom.
Giet de aardbeienkwark over de aardbeien.
Bruis de aardbeienkwark op met de koude sekt.
Garneer de soep met de overgebleven aardbeien.

Tip:

Gebruik voor kinderen in plaats van de sekt sinaasappellimonade.

Wortel-paprika-gazpacho.



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

Ingrediënten

- azijn, scheutje
20 ml olie, olijf-
2 paprika's, oranje,
ontdaan van pitjes, in
blokjes gesneden
1 drp tabasco
1 kg tomaten, oranje,
fijn in blokjes gesneden
en ontdaan van pitten
50 g wortelen,
schoongemaakt, in
blokjes gesneden

Bereiding.

Doe alle ingrediënten (denk aan het garneren) in een blender (of keukenmachine).
Maak alle ingrediënten fijn.
Giet de massa in een bolle zeef.
Zet de gazpacho 2 uur in de koeling.
Doe de soep in een kom.
Garneer de soep met wat blokjes tomaat en paprika.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>