



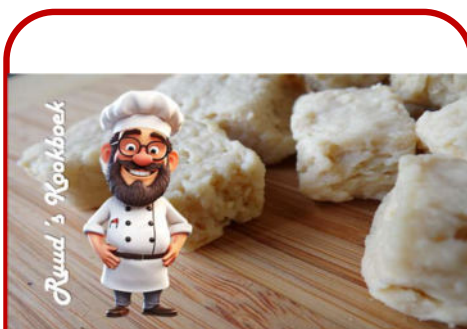
# *Ryud 's Kookboek*

***Quorn®recepten / v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Gemarineerde Quorn® met ananas. ....	3
Tomatensoep met Quorn® .....	4
Witte kool met Quorn® .....	5
Zonnebloem van Southern Style burger.....	6

## Gemarineerde Quorn® met ananas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel  
1 blk ananasstukjes  
1 el azijn, wijn-  
1 el gember, bak-  
2 tn knoflook  
300 g mie, eier-  
2 el oestersaus  
2 bk quornstukjes,  
Oosters gemarineerd  
- selderijgroen,  
kleingesneden  
2 el sojasaus  
200 g sugarsnaps,  
afgehaalde  
4 uitjes, bos-  
400 g worteltjes

### Bereiding.

Laat de ananasstukjes uitlekken.  
Kook de eiermie beetgaar.  
Spoel de eiermie met koud water af.  
Snijd het wit van de bosuitjes in stukjes.  
Snijd de worteltjes in reepjes.  
Kook de worteltjes met de afgehaalde sugarsnaps ca. 4 min.  
Roerbak de bakjes quornstukjes met de uitgeperste knoflook en de bakgember.  
Voeg de bosuitjes en de groenten toe aan de quornstukjes.  
Roerbak het geheel 5 min.  
Snijd de uitgelekte ananas kleiner.  
Roer een sausje van het aardappelzetmeel, oestersaus, sojasaus en wijnazijn.  
Voeg het sausje al omscheppend toe.  
Schep de mie, ananas en het bosuigroentemengsel door de quornstukjes.  
Warm het gerecht goed door.  
Strooi wat selderijgroen over het gerecht.

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

## Tomatensoep met Quorn®.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### **Ingrediënten**

**4 tk basilicum, geplukte**  
**½ l bouillon, tomaten-,**  
**van een tablet**  
**- peper, grofgemalen**  
**175 g Quornstukjes,**  
**naturel**  
**± 1 dl room, slag-**  
**½ l sap, tomaten-**  
**12 tomaatjes, cherry-,**  
**gehalveerde**

---

**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.**

Breng de tomatenbouillon en het tomatensap in een soeppan aan de kook.  
Voeg de tomaatjes en de stukjes Quorn toe en laat de soep ± 5 min. zachtjes doorkoken.  
Schep de tomatensoep in diepe borden, schenk er een scheutje room bij en strooi er de basilicum en wat peper over.

## Witte kool met Quorn®.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Alex Helfferich, Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 bl bamboespruiten, uitgelekt  
- ketjap, zoete  
500 g kool, witte  
½ pt mariade, ketjap- (Conimex)  
3 el olie, arachide-  
100 g pinda's, vlies-  
250 g Quornblokjes  
1 bs uitjes, bos-  
1 wortel, winter-

**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.

Marineer de Quornblokjes in de ketjapmarinade.  
Snijd de witte kool heel fijn.  
Snijd de bosuitjes in schuine ringen.  
Snijd de winterwortel in julienne-reepjes.  
Roerbak de groenten in de arachideolie.  
Schep de Quornblokjes erbij, voeg de bamboespruiten toe en warm het geheel goed door.  
Breng het gerecht op smaak met wat zoete ketjap en strooi er de vliespinda's over.

### Tip:

Lekker met zilvervliesrijst.

## Zonnebloem van Southern Style burger.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 pl kaas, jong belegen  
2 el olie  
1 perzik, verse  
2 Southern Style  
burgers  
75 g sla, veld-  
½ bkj tuinkers

### Bereiding.

Steek met een glas 2 rondjes uit de plak kaas, iets kleiner dan de burgers.  
Verhit de olie in een kleine koekenpan.  
Bak de Southern Style burgers op een matig vuur in 2-3 min. aan één kant goudbruin.  
Keer de burgers en leg de plakjes kaas erop.  
Bak ook de onderkanten van de burgers mooi bruin en laat de kaas smelten.  
Trek het velletje van de perzik, verwijder de pit en snijd de perzik in 12 partjes.  
Snijd van elk partje aan de kant van de steelaanzet een klein stukje af en leg de partjes als bloemblaadjes op de Southern Style burgers.  
Verwijder de worteltjes van de veldsla en leg de blaadjes dakpansgewijs in een cirkel.  
Leg de Southern Style burgers in het midden.  
Knip de tuinkers direct onder de blaadjes van het bedje en maak hiervan het hart van de zonnebloemen.

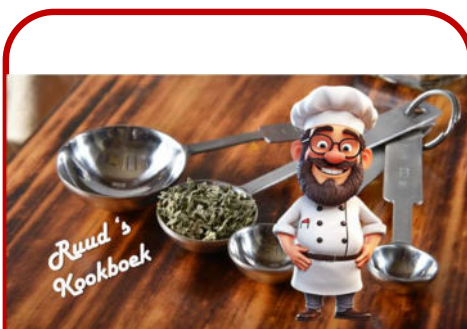
### Tip:

Lekker met aardappelsalade.



**Bereidingstijd:** - min.  
**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
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
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

