



# *Ruud 's Kookboek*

***Bijgerechten XI v1.2***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelpuree (magnetron).....	3
Advocaatsaus II. ....	4
Beurre d'echalotte - sjalottenboter.....	5
Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'. ....	6
Ganzenleverboter. ....	7
Gepekeldde citroenen. ....	8
Kaantjesboter. ....	9
Kimchi. ....	10
Râs al hânout - ras el hanout IV. ....	11
Sumak uien.....	12
Tomatensoep met miso en bosui. ....	13
Vadouvan.....	15
Gebruikte afkortingen. ....	16

## Aardappelpuree (magnetron).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta, Jumbo

### Ingrediënten


500 g aardappelen,  
gekookte  
20 g boter, room-  
1 dl melk  
1 snf peper, zwarte  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 10 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.

Stamp de gekookte aardappelen.  
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).  
Meng de melk, boter, zout en peper door de  
gestampte aardappelen.

## Advocaatsaus II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Myriam Lieskamp

---

**Ingrediënten**

5 el advocaat  
1 bk room, slag-  
- koenjit of kurkuma  
- suiker, basterd-, witte

---

**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.

Klop de slagroom lobbig met de suiker en de koenjit.  
Proef even en voeg anders wat suiker toe (niet te zoet maken).  
Voeg 5 el advocaat toe.  
Proef de saus nogmaals.  
Voeg evt. nog wat advocaat toe (het moet naar advocaat smaken maar ook weer niet te erg).

### Tip:

Lekker bij een mosselmenu.

## Beurre d'echalotte - sjalottenboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Voer voor  
gastronomen

### Ingrediënten

100 g boter  
- peper  
100 g sjalotjes  
- 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.

Maak de sjalotjes schoon.  
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.  
Laat de sjalotjes uitlekken.  
Pers de sjalotjes droog in een doek.  
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).  
Roer de boter zacht.  
Meng de ui-pasta door de boter.  
Druk de boter door een zeef.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Vorm een rolletje van de boter.  
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.  
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

## Caviale di Melanzana - aubergine 'kaviaar'.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

1 aubergine, grote  
1 tn knoflook, in stukjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, platte,  
fijngenhakt  
2 el pijnboompitten,  
geroosterde  
1 portobello padden-  
stoel, grote (of 5  
kastanjechampignons)  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C.  
Vet de portobello licht in met olie.  
Prik de aubergine op meerdere plaatsen in met een vork.  
Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de portobello en de hele aubergine daarin.  
Bak ze 20 min. in de oven, haal daarna alleen de paddenstoel eruit, keer de aubergine om en laat die nog 30 min. in de oven (beide moeten zacht zijn als je er met een vork in prikt).  
Haal de aubergine uit de oven, snijd de steel eraf en daarna de vrucht in de lengte doormidden.  
Leg de aubergine in een zeef (vel naar boven) en laat zo helemaal afkoelen en wat uitlekken.  
Trek het vel van de vrucht af en gooi dat weg.  
Knijp evt. de vrucht met je hand nog wat uit om nog meer sap kwijt te raken.  
Doe de paddenstoel in stukken, de aubergine, de knoflook en alle andere ingrediënten in een hakmolentje, blender of keukenmachine en mix ze tot het een niet té fijne puree is.

### Tip:

Lekker op toast of stokbrood.

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

## Ganzenleverboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Cas Spijker

### Ingrediënten

**100 g boter, gezouten**  
**100 g ganzenlever**  
- peper  
- tomaatjes, kerst-  
- tuinkers  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 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.

**Snijd de ganzenlever in dunne schijfjes.**  
**Bestrooi de ganzenlever met peper en zout.**  
**Snijd de boter in dunne schijfjes.**  
**Leg afwisselend laagjes boter en laagjes ganzenlever in een vorm.**  
**Koel het geheel.**  
**Snijd de ganzenleverboter voor gebruik in dunne schijfjes.**  
**Garneer de ganzenleverboter met tuinkers en kersttomaatjes.**

### Tips:

**Lekker met Brabants roggebrood.**

## Gepekeldes citroenen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Midden-Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

15 citroenen  
- zout  
  
- schone jampot met deksel

**Bereidingstijd:** 20 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.

Boen 10 citroenen schoon met warm water. Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.

Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot. Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.

Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekeldes citroenen.

Sluit de pot goed af.

Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.

Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.

Verwijder evt. het vruchtvlees.

Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

### Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.



## Kaantjesboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Cas Spijkers

### Ingrediënten

50 g boter, gezouten  
60 g kaantjes, brosse  
- mosterdresson  
(blaadjes van het  
mosterdplantje)  
- peper  
- radijs  
50 g reuzel

**Bereidingstijd:** 20 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.

Hak de kaantjes fijn.  
Klop de reuzel en boter door elkaar.  
Meng de kaantjes door de boter.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Garneer de kaantjesboter met toefjes  
mosterdresson en schijfjes radijs.

# Kimchi.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Koreaanse  
Hoeveelheid: 3 potten  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
WatSchaftDePodcast.com

## Ingrediënten

10 g bloem, rijst-  
4 cm gember, geschild  
2 el gochugaru  
4 tn knoflook  
1 kool, Chinese  
300 g rettich  
50 ml saus, vis-  
2 tl suiker, kristal-  
4 uien, bos-  
1 ui, witte  
75 g zout, zee-, grof

3 schone potten met  
goed afsluitbare deksel

## Bereiding.

Snij de kool in de lengte in vieren.  
Verwijder het hart en snijd de parten in  
stukken van ca. 3 cm.  
Meng de kool in een grote kom met het zout en  
zoveel water dat de kool onderstaat. Laat dit 2  
uur staan.  
Spoel de kool goed af onder de lopende kraan  
en laat die uitlekken.  
Was de rettich en snijd hem in luciferdunne  
staafjes van 2 cm lang.  
Was de bosuien en snijd ze in schuine stukjes  
van 1 cm.  
Knijp het laatste water uit de kool en meng die  
met de rettich en de bosui.  
Roer in een klein pannetje 70 ml water door de  
rijstbloem.  
Zorg dat er geen klontjes meer in zitten.  
Breng het papje al roerend aan de kook.  
Voeg de suiker toe en laat dit nog 2 min.  
zachtjes, al roerend, doorkoken.  
Laat het papje afkoelen.  
Maal in de keukenmachine de ui, de knoflook,  
de gember, de vissaus en de gochugaru tot een  
pasta.  
Roer de chilipasta door het rijstpapje.  
Meng de pasta door de kool, evt. met latex  
handschoenen aan.  
Zorg dat de pasta goed door de kool verdeeld  
is.  
Verdeel het bijgerecht over de 3 potten.

## Tips:

- Gochugaru is Koreaans chilipoeder, te vinden bij de Aziatische supermarkt.
- Gebruik i.p.v. gochugaru andere gedroogde chilivlokken.

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

## Râs al hânout - ras el hanout IV.



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

### Ingrediënten

1 tl allspice (piment),  
gemalen  
1 tl cayennepeper  
1 el foelie, gemalen  
1 el geelwortelpoeder  
(kurkuma, koenjit)  
1 el gember, gemalen  
2 tl gemberpoeder  
1 tl kaneel, gemalen  
1 el kardemom,  
gemalen  
4 kruidnagels,  
gekneusde  
(2 el lavendel,  
gedroogde en  
gekneusde)  
1 tl nootmuskaat,  
gemalen  
2 el peperkorrels,  
zwarte, gekneusde  
1 tl pepertjes, rode,  
gedroogde, in schilfers  
(2 el rozenknoppen,  
gedroogde en  
gekneusde)  
1 tl venkelzaadjes,  
gekneusde

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.  
Bewaar het kruidenmengsel in een goed  
afsluitbaar potje.

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

## Sumak uien.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Midden-  
Oosterse, Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Simpele-  
recepten.nl

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode  
1 hv peterselie, grof  
gehakt  
2 el olie, olijf-  
1 el sap, citroen-  
1 el sumak  
2 uien, rode, in halve  
ringen  
½ tl zout

### Bereiding.

Doe de uienringen in een zeef of vergiet en houd ze onder stromend water om de uien te wassen (door het wassen van de ui, verliest de ui de bittere en scherpe smaak).

Dep de uien af en droog de uien goed.

Doe de uien in een kom.

Voeg de peterselie toe aan de uien.

Voeg de olijfolie, de rode wijnazijn, het citroensap, de sumak en het zout toe en schep het geheel goed om.

Laat de sumak uien minstens 1 uur staan, zodat de smaken zich goed vermengen en in de uien trekken.

12

**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 miso en bosui.



**Menugang:** Bij-, hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Delicious, Nick Toet

### Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-  
1 el chilivlokken, Koreaanse  
100 g doperwten (diepvries)  
2 eieren, geklutst  
100 g kapucijners  
2 tn knoflook, gehakt  
¾ tl komijnpoeder  
400 ml melk, kokos-  
2 el olie, olijf-  
½ tl oregano, gedroogde  
1 tl paprikapoeder, gerookte  
2 el pasta, miso-  
2 preien, gewassen, in halve ringen  
800 g tomaten (blik)

### Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

### Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

**Ingrediënten (vervolg)**

3 uien, gesnipperd  
3 uien, bos-, in fijne  
dunne ringen

---

**Bereidingstijd: 30 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**

---

## Vadouvan.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
Boodschappen.nl,  
SeriousEats.com

### Ingrediënten

1 tl kardemompoeder  
2 tl knoflookpoeder  
1 el komijnzaad  
1 el korianderzaad  
2 tl kurkuma  
1 el mosterdzaad  
1 tl paprikapoeder  
1 tl tijm, gedroogde  
2 tl uienpoeder

- vijzel

### Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken. Schep het over in een vijzel en maal het fijn. Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

### Tip:

- Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.
- Het is ook heel geschikt voor Indiase curry's.

15

**Bereidingstijd:** 15 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.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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	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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



**Ik steun...**



<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by

