



# ***Kookinfo***

***Ruud 's Kookboek***

***Bereidingswijzer v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

**Bereidingswijzer. ....3**

## Bereidingswijzer.

Groenten	Koken	Roerbakken	Magnetron	Grillen	Smoren	Stomen	Bereidingstips
Amsoi	8-10	5-7	4-6	-	7-8	ca.15	Roerbakken met garnalen of varkenspoelet, ui, knoflook, Spaanse peper en tomaat.
Andijvie	5-7	6-8	4-6	-	ca.15	10-15	Stoven met ui, kerrie, appel, crème fraîche en bestrooien met geraspte kaas.
Asperges, groene	3-6	3-5	4-6	-	-	8-10	Bestreken met olie grillen in een grillpan en serveren met plakjes zalm en een dressing van olie.
Asperges, witte	6-10	2-3	5-8	-	-	8-13	Laat asperges na de kook- of stoomtijd 20 min. van het vuur af doorgaren.
Aubergine	ca.5	ca.8	ca.7	-	ca.20	ca.8	Kook aubergine in blokjes. Hele vrucht in magnetron; dan inprikken.
Bleekselderij	10-12	ca.6	4-5	-	ca.20	20-25	De laatste minuut in de magnetron bestrooien met cajunkruiden en geraspte kaas.
Bloemkool	ca.10	ca.9	4-6	-	10-12	12-14	Bij de bereidingstijd is uitgegaan van bloemkoolroosjes.
Boerenkool	15-20	ca.15	7-12	-	25-30	ca.25	Paneer voor kroketjes restjes boerenkoolstamppot met ei en paneermeel en frituurze.
Bospeen	5-10	6-8	4-5	-	10-13	17-19	Roergebakken bospeen met peultjes, verse gemberwortel, kokosmelk en koriander.
Broccoli	4	5-6	4-5	-	5-7	ca.6	Bij de bereidingstijd is uitgegaan van brocoliroosjes.
Cassave	ca.20	3-5	-	-	ca.25	ca.45	Snijd voor roerbakken cassave in flinterdunne plakjes. Frituur geschaafd als chips.
Champignons	5-7	2-4	2-3	2-4	ca.10	ca.6	Roerbakken met Mexicaanse kruiden en tomatenketchup. Serveren in taco's op een bedje van veldsla.
Chinese kool	7-9	3-5	4-7	-	ca.12	ca.6	Roergebakken chinese kool met quornstukjes of grote garnalen en sojasaus.

Groenten	Koken	Roerbakken	Magnetron	Grillen	Smoren	Stomen	Bereidingstips
Courgette	4-6	2-3	3-5	3-5	10-15	ca.10	Courgettesoep met witte wijn of droge vermout, gamba's en basilicum.
IJsbergsla	3-5	2-3	2-3	3-5	ca.6	ca.6	IJsbergslasoep met gebakken bacon en zongedroogde tomaatjes.
Knolselderij	15-20	10-12	5-7	-	ca.20	ca.20	Uitgangspunt is knolselderij in blokjes. Gesmoord lekker met kruidenkwarksaus.
Komkommer	ca.10	3-4	4-5	-	ca.15	15-20	Roergebakken komkommer met gehakt en pindasaus.
Koolraap	15-20	-	7-9	-	ca.25	20-25	In reepjes gesneden, stomen of koken en lauwwarm mengen met een kaaddressing.
Koolrabi	10-13	-	3-4	-	ca.15	ca.15	In reepjes koken en serveren met tomatensaus, blokjes ham of kaas.
Kousenband	ca.15	11-15	5-8	-	ca.30	25-30	Roerbakken met spekjes, rode ui, knoflook, tomaat en rode peper.
Lamsoren	ca.10	2-4	3-5	-	ca.15	ca.12	Heerlijk bij oesters, mosselen en vis, maar ook bij eiergerechten en bij asperges.
Macaroni-groenten	7-9	3-5	4-6	-	ca.10	10-12	Roerbak de groenten, voeg 3 losgeklopte eieren toe en bak hiervan een omelet.
Nasimix	-	3-5	4-5	-	ca.8	-	Nasimix bakken, blokjes ham en een restje gekookte rijst of mie toevoegen.
Okra	ca.5	ca.3	-	ca.8	ca.10	-	Snijdt okra's voor het roerbakken in plakjes.
Paddenstoelen	5	2-5	2-3	2-5	5-20	ca.6	De bereidingstijden zijn een gemiddelde van de diverse soorten paddenstoelen.
Paksoi	5-7	5-8	4-7	-	ca.10	ca.10	Roergebakken paksoi met beefreepjes en Thaise currypasta.
Paprika	5-7	5-7	1½-3	3-5	10-15	ca.10	Gevuld met linzen en ricotta in aluminiumfolie 15-20 min. onder de grill.
Pastinaak	ca.20	ca.15	-	-	ca.25	25-30	Husselpot van pastinaak, witte bonen, ui en rookspek.

Groenten	Koken	Roerbakken	Magnetron	Grillen	Smoren	Stomen	Bereidingstips
Peulen	5-7	3-5	3-5	-	8-11	ca.5	Salade van beetgaar gekookte peultjes met paprika, komkommer en tonijn.
Pompoen	5-10	5-10	3-5	-	20-30	10-20	Koekjes bakken van pompoenpuree, zelfrijzend bakmeel, suiker, margarine en honing.
Postelein	5	3-5	5-7	-	ca.10	ca.10	Salade van postelein met appel, kastanje-champignons en citrus-honingdressing.
Prei	10-13	2-4	4-6	-	15-18	15-20	Vegetarische prei-stamppot met blokjes kaas, appel en zongedroogde tomaatjes.
Raapstelen	5	-	5-7	-	ca.15	ca.10	Salade van raapstelen met halfharde geitenkaas, walnoten en cherytomaatjes.
Rabarber	5-8	-	4-6	-	ca.15	20-30	Bodem van zandtaartdeeg, gevuld met rabarbercompôte, aardbei en gemberroom.
Radijs	6-8	4-6	4-6	-	ca.10	ca.11	Pasta met radijsroom, peultjes en hazelnoten.
Rode bieten	20-25	-	3-6	-	ca.20	25-40	Tijden gelden voor zomerbietjes. Basis voor magnetron en smoren is voorgekookt.
Rode kool	15-20	-	11-16	-	40-50	-	Rodekool gekookt met gefruite ui en ananas of appelsap.
Roerbakmix	-	3-5	4-6	-	8-10	ca.10	Chinese roerbakmix met gekookte mihoen en garnalen of kipreepjes.
Savooiekool	ca.10	5-8	4-7	-	20-25	20-30	Roergebakken met ui, kerrie en kokos. Koolrolletjes, gevuld met zalm.
Schorseneren	20-25	-	4-6	-	20-30	30-35	Beignets, heerlijk bij een stukje vlees, maar ook als warm voorgerecht.
Sjalotten	10-15	4-5	3-5	10-13	25-30	30-35	Thaise salade van knapperige sjalotten, komkommer, peultjes, Chinese kool, rode peper en een dressing van sojasaus.
Slasoorten	4-6	-	5-7	-	6-7	ca.10	Romaanse sla (bindsla) kan worden gekookt,

Groenten	Koken	Roerbakken	Magnetron	Grillen	Smoren	Stomen	Bereidingstips
							gesmoord en gestoomd.
Snijbonen	10-15	ca.10	5-8	-	13-15	15-20	Pasta met snijbonen-gehakt-tomatensaus. Lekker met sla en pestodressing.
Sperziebonen	12-16	10-13	5-8	-	ca.20	15-20	Roerbakken met ui, knoflook, verse peper, Indonesische kruiden, santen en water.
Spinazie	5-7	3-5	5-7	-	ca.10	ca.10	Roergebakken spinazie in olijfolie met sjalot en knoflook.
Spitskool	10-15	7-10	7-12	-	ca.15	15-20	Omelet gevuld met roergebakken spitskool, rode paprika en bieslook.
Spruiten	10-13	ca.10	3-5	-	12-15	12-15	Neem kleine spruitjes of halveer de spruiten voor een kortere kook- en baktijd.
Suikermaïs	20-30	-	2-3	20-30	10-15	ca.25	Je kunt alleen maïs-korrels smoren. Magnetrontijd is per kolf.
Tajerblad	5	5-10	4-6	-	6-8	ca.10	Roerbakken met ui, verse peper, blokjes ham en (breng op smaak met) sojasaus.
Taugé	½-1	1-2	2-3	-	-	3-5	Als je van knapperig houdt, is overgieten met kokend water al voldoende.
Tomaten	10	2-4	4-8	3--5	15-20	-	Uitzondering: bereid in de magnetron op een vermogen van 500 watt.
Tuinbonen	5-10	-	5-8	-	10-15	10-15	De kooktijd is een gemiddelde. Jonge tuinbonen zijn sneller gaar.
Ui, gele	10-20	5-7	4-6	15-20	30-40	40-45	Stamppot van gebakken uien met kerrie, aard-appelpuree en kool-visfilet.
Ui, lente-	2-4	1-2	1-2	3-5	ca.10	10-15	Mihoen met gerookte kipplet, Chinese roerbakmix en ringetjes lente-ui.
Ui, rode	8-15	4-6	3-5	10-13	20-25	35-40	Ook lekker in fruitsalades en zoetzure gerechten.
Ui, witte	8-15	4-6	3-5	10-12	20-25	35-40	Gebakken in olijfolie als extra smaakmaker op een kant-en-klare pizza.

Groenten	Koken	Roerbakken	Magnetron	Grillen	Smoren	Stomen	Bereidingstips
Ui, zoete	10-20	4-6	3-5	10-12	20-25	35-40	Bestrijken met olijfolie, balsamico-azijn en rozemarijn en roosteren in de oven.
Venkel	10-15	6-8	2½-5	6-8	8-10	20-25	Gegrilde plakken venkel met vermout- (of citroensap) dressing bij verse tonijn.
Waspeen	5-10	7-10	4-6	-	12-15	ca.20	In plakjes roerbakken met ui, kerrievoeder en rozijnen.
Winterpeen	15-20	-	6-8	-	ca.30	35-40	Wortelsoep met sinaasappel en koriander.
Witlof	5-10	3-5	4-7	8-12	15-20	13-16	Gegrilde doorgesneden struikjes witlof met honing en sesamzaadjes.
Wittekool	10-15	6-8	7-12	-	15-20	15-20	Roerbakken met shoarmavlees en knoflooksaus (in een pitabroodje).
Zeekraal	5-8	1-3	3-5	-	8-10	ca.10	Met lente-uitjes en/of teentje knoflook bij gepocheerde vis.
Zuurkool	5-10	-	10-15	-	25-30	-	Broodbol vullen met een mengsel van zuurkool, geruld gehakt, banaan en kaas en in de oven afbakken.

Bron: [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

