



Ruud 's Kookboek

Vakantierecepten / v2.3

Inhoudsopgave.

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).....	3
Bananenstampot.....	4
Bulgur met uitjes.....	5
Eendenborst met groene paprika.....	6
Eenpansspaghetti.....	7
Gemengde salade.....	8
Homemade vegaburger.....	9
Kip met barbecuesaus (skottelbraai).....	10
Lamscurry.....	11
Pastamix.....	12
Pastasalade met paprika en chipolata.....	13
Penne carbonara.....	14
Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.....	15
Sint Jacobsschelpen met groente.....	16
Snelle groen(t)e hap.....	17
Thaise kipcurry.....	18
Tongfilet met oesterzwammensaus.....	19
Vega wok creatie.....	20
Warme banaan (skottelbraai).....	21
Wentelteefjes (skottelbraai).....	22
Zalm met salade (skottelbraai).....	23
Zeevruchten met tagliatelle en koriander.....	24
Zuid-Franse vissoep.....	25
Gebruikte afkortingen.....	26

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Skottelbraairecepten

Ingrediënten

- aardappeltjes,
voorgekookte
1 blk bonen, sperzie-
- ketjap manis
600 g kipfilet
- knoflookpoeder
2 paprika's
- peper, versgemalen
2 uien
5 wortels

Voorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.

Snijd de wortels in kleine stukjes.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.

Laat de kip even in de marinade staan.

Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.

Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.

Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.

Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

3

Vorb. tijd: 10 min.

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

Bananenstampot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Elly

Ingrediënten

½ banaan, rijpe
2 bananen
1 bouillonblokje
125 g champignons
½ citroen, uitgeperste
2 mp kerrie
2 tn knoflook
1 mp marjolein
½ paprika
2 mp paprikapoeder,
scherpe
- peper
2 el rozijnen
1 sinaasappel, kleine
2 tomaten
2 uien, middelgrote
300 g vlees, rund-
- wijn, rode

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Snijd de harde bananen in schijfjes.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de sinaasappel in stukjes.
Snijd het vlees in kleine blokjes.
Bak het samen met de uien en de knoflook in hete olie lichtbruin.
Blus het af met een kopje van de bouillon en voeg alle kruiden toe (nog niet het citroensap en de wijn).
Laat nu alles ongeveer 20 min. sudderen, en voeg af en toe nog wat bouillon toe.
Voeg na elkaar de tomaten, de rozijnen, de champignons, de schijfjes banaan en de reepjes paprika aan het gerecht toe.
Laat alles nog 15 min. sudderen .
Voeg vervolgens voldoende bouillon toe om de gewenste hoeveelheid saus te verkrijgen.
Doe er de stukjes sinaasappel bij.
Gebruik om de saus te binden de halve rijpe, fijngemaakte banaan en laat dan het gerecht nog ongeveer 5 min. trekken.
Neem het gerecht van het vuur en maak het op smaak af met citroensap en wijn.

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

Bulgur met uitjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel-/Slang:
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 klj boter
2 dl bouillon, kippen-
120 g bulgur
½ ui

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.

Snijd de ui in stukjes.

Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.

Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.

Laat het 15-20 min. zacht koken.

Eendenborst met groene paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

10 g boter
2 el crème fraîche
1 eendenborst (tamme eend)
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
1 dl wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

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.

Snijd zoveel mogelijk vel van de eendenborst. Smelt de boter in een stoofpan en bak de eendenborst 6 min. op de velkant. Keer het vlees en bak het kort aan de andere kant. Haal het vlees uit de pan. Strooi zout en versgemalen peper op de eendenborst (beide kanten). Wikkel het vlees in aluminiumfolie. Snipper de sjalotten, doe ze in het overgebleven vet en laat ze zacht bakken. Verwijder intussen de pitjes uit de paprika, snijd hem in stukjes en doe die bij de sjalotten. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en laat het 10 min. zacht sudderen. Doe er dan de wijn bij en laat die vrijwel volledig inkoken. Voeg dan de crème fraîche toe en roer het goed door elkaar. Snijd de eendenborst in plakjes en doe die door de saus. Laat alles goed warm worden en serveer.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Eenpansspaghetti.



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

Ingrediënten

20 g basilicum
600 ml bouillon,
groente- of vis-
300 g garnalen, wok-,
rauwe
1 tn knoflook
- olie, olijf-, milde
400 g spaghetti,
vlugkokende
250 g tomaatjes,
cherry-
400 g tomatenblokjes (1
blik)
1 ui

Bereiding.

Laat de wokgarnalen ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper intussen de ui en snijd de knoflook in dunne plakjes.
Snijd de cherrytomaatjes doormidden.
Doe de ui, knoflook, tomaatjes, tomatenblokjes, spaghetti en garnalen in een ruime hapjespan.
Schenk er 500-600 ml groente- of visbouillon bij tot alles net onderstaat.
Breng aan de kook, roer om en sluit de pan.
Kook de pasta op matig vuur in 3-4 min. gaar en tot het vocht is ingekookt tot sausdikte.
Roer halverwege de kooktijd goed door.
Garneer het gerecht met de blaadjes basilicum en een scheutje olijfolie.

7

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 503
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: 1 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: 88 g
Zout: 1,8 g

Gemengde salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

½ el azijn, cider-
1 ei, hardgekookt
2 el olie, olijf-
- peper
15 g rucola
¼ krp sla, ijsberg-
1 sjalotje
4 tomaten, kleine, rijpe
- 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.

Snijd de ijsbergsla in reepjes.
Snipper het sjalotje.
Snijd de tomaten in vieren.
Was zo nodig de rucola.
Doe de ijsbergsla, sjalotje, tomaten en rucola in een slakom.
Strooi er wat zout over.
Strooi er wat versgemalen peper over.
Klop de azijn en olie in een kommetje tot een sausje.
Schenk het sausje over de salade.
Schep de salade goed om.
Leg het ei in plakjes of parten boven op de salade.

Homemade vegaburger.



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

Ingrediënten

1 avocado
1 bl bonen, zwarte
4 broodjes, harde, ronde
1 ei
- ketchup
3 el meel, paneer-
1 tl paprikapoeder
- peper
- sla
1 tomaat
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet. Giet de bonen over in een grote kom en prak ze met een vork fijn (of pureer ze met een staafmixer).

Snij de ui heel fijn en voeg dit samen met de paneermeel, het ei en het paprikapoeder, de peper en het zout bij de geprakte zwarte bonen.

Meng alles goed door elkaar.

Maak er 4 burgers van en bak ze zo'n 5 min. per kant in de koekenpan.

Snij, terwijl de burgers bruin bakken, de avocado en tomaat in plakjes.

Beleg de broodjes alvast met een klodder ketchup en wat sla en leg hier de burger op. Bedek de burger met twee schijfjes tomaat en de avocado.

Leg het bovenkapje erop en je hebt een echte burger die je met twee handen kunt eten.

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

Kip met barbecuesaus (skottelbraai).



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

Ingrediënten

4 el azijn
1 mp chilipoeder
1 kg kippenpoten
2 tn knoflook, geperst
2 el olie
½ tl peper
2 el suiker, bruine-
- tabasco, paar druppels
400 g tomatenblokjes,
gepeld
8 el tomatenketchup
1 ui, geraspt
6 el.
Worcestershiresaus
1 tl zout
- zout of bouillonblokje

Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.
Schep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

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

Lamscurry.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 el garam masala
2 tn knoflook
1 el koriander, gesnipperde
2 el kwark, magere
300 g lamsbout (schijven)
1 tl meel, aardappel-
1½ el olie
1 paprika, rode
- peper
1 tl peper, Spaanse, gebroken
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.
Maak de ui en de knoflook schoon.
Snijdt de ui in halve ringen en snipper de knoflook.
Maak de paprika schoon en snijdt deze in reepjes.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees rondom lichtbruin.
Voeg de ui, de knoflook en de paprika toe en roerbak 3 min.
Bestrooi het geheel met zout, peper, garam masala en de Spaanse peper,
Roer het geheel goed door elkaar.
Vermeng het aardappelmeel met 2 el water en roer daar de kwark door.
Voeg dit mengsel toe aan de vleespan en laat het 1 uur sudderen.
Bestrooi de lamscurry op het bord met de koriander.

Tip:

Lekker met rijst en komkommer.

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

Pastamix.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Pasta & Rijst, Stofzuigerzen.nl

Ingrediënten

- pasta (naar keuze)
- pesto, groene
- peper
- zout
- kaas, geiten-
- rucola
- appel, in stukjes
- tomaat, in stukjes
- walnoten

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.

Kook de pasta al dente.
Giet in een andere kom de pesto en wat peper en zout en meng dit door elkaar.
Voeg hierna de pasta toe aan het geheel.
Hierna kun je vrij je gang gaan om rucola, appel, walnoten, tomaat en geitenkaas toe te voegen.
Meng alles goed door elkaar, pak er een heerlijke rosé bij en je kunt gaan eten.

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-, zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix, snack-
½ pt uitjes, zilver-, zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Penne carbonara.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Vertruffelijk.nl

Ingrediënten

250 g chorizo
2 eieren
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
of Manchego
1 el olie, olijf-
400 g penne pasta
- peper
2 sjalotjes, gesnipperd
1 tl zout, zee-
- 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.

Breng je grootste pan met water aan de kook.
Voeg 1 tl zout aan het water toe.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Ondertussen ga je met de chorizo aan de slag.
Snijd de chorizo in schijfjes van ½ cm. en snijd elk schijfje in 4 stukjes.
Doe de olie in een koekenpan en verhit deze op middelhoog vuur.
Voeg de sjalotjes en chorizo toe.
Als de chorizo en sjalotjes goudbruin zijn, haal je de pan van het vuur.
Voeg de gare pasta toe.
Roer de chorizo en de pasta goed door elkaar.
Roer, na een minuutje, de eieren en de geraspte kaas erdoor.
Als je dit op het vuur zou doen, dan garen de eieren te veel, waardoor je gestolde stukjes ei krijgt.
Als je het goed doet krijg je een romige saus.
Proef of de saus zo naar je smaak is.
Breng, als gewenst, op smaak met peper en zout.
Serveer met nog wat extra geraspte kaas.

Rijstsalade met kip, komkommer en crème fraîche.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
LekkerEnSimpel.com

Ingrediënten

1½ el crème fraîche
150 g kip, gerookte
¼ komkommer
1½ el mayonaise of halvanaise
- peper, snufje
150 g rijst
50 g rucola
½ ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op het pak.
Snijd ondertussen de gerookte kip en komkommer in kleine blokjes.
Snipper het rode uitje.
Meng de mayonaise met de crème fraîche en een snufje zout en peper in een bakje.
Als de rijst gekookt en afgekoeld is, meng je deze met de kip, komkommer, rucola, rode ui en het sausje.
Meng alles goed door elkaar.

Tip:

Breng de rijstsalade eventueel verder op smaak met kruiden, zoals verse bieslook, paprikapoeder of knoflookpoeder.

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

Sint Jacobsschelpen met groente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

20 g boter
1 tl ketoembar
- peper
- peterselie
1 prei
6 Sint Jacobsschelpen,
grote, met het oranje
gedeelte eraan
1 ui
½ dl wijn, witte
1 wortel
- 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 wortel, ui en prei schoon en snijd alles in fijne reepjes en stukjes.

Laat dit in een kookpan in 10 g boter 5 min. zachtjes bakken.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Doe er dan de wijn en dezelfde hoeveelheid water bij.

Breng het aan de kook en laat het op een zacht vuur 10 min. koken.

Snijd het oranje deel van de Sint Jacobsschelpen en snijd het witte deel horizontaal doormidden, zodat er twee platte schijven ontstaan.

Smelt de rest van de boter in een koekenpan en bak de stukken zacht (1 min. per kant).

Bestrooi het intussen met peper, een weinig zout en de ketoembar.

Schep ze op de borden, met de groente ernaast.

Tip:

Lekker met (stok)brood.

Snelle groen(t)e hap.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stofzuigerzen.nl

Ingrediënten

4 el crème fraîche
400 g gehakt, vega- (of runder-)
- kerriepoeder
3 komkommers
3 paprika's, groene
- peper
3 preien
2 tn knoflook
- 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.

Snijd de paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.
Rul het gehakt met 2 uitgeperste teentjes knoflook.
Laat de groenten een aantal minuten meebakken.
Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor.
Breng het gerecht op smaak met de kruiden (peper, zout en kerriepoeder).

Thaise kipcurry.



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

Ingrediënten

2 tl aardappelmeel
100 g champignons
250 g kipfilet
2 el korianderblad
2 tl kruiden, Thaise (of 1 el currypasta, rode)
2 dl melk, kokos-
1 el olie
- peper
1 ui, lente-, dikke (of 3 kleintjes)
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, strooi er het aardappelmeel over en roer losjes door elkaar. Verhit de olie in een diepe koekenpan en bak de kipstukjes op hoog vuur aan tot ze gaan bruinen.

Doe er dan de champignons bij en blijf roerbakken tot ze zacht zijn.

Voeg zout en de Thaise kruiden toe en roer door elkaar.

Voeg de kokosmelk toe en laat op een laag vuur ± 10 min. pruttelen en een beetje inkoken.

Voeg 2 min. voor het einde van de kooktijd de in schuine plakjes gesneden lente-ui toe.

Strooi er op de borden de gesnipperde koriander over.

Tip:

Lekker met rijst en sla.

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

Tongfilet met oesterzwammensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

- bloem
- boter
- citroensap
½ tn knoflook
100 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- peterselie
1 dl room, slag-
4 tongfilets (1 tong)
- 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.

Hak de oesterzwammen en de knoflook in kleine stukjes en bak ze in een klontje boter zachtjes in een gesloten koekenpan. Neem na ± 5 min. het deksel van de pan en voeg de slagroom toe. Breng het op smaak met zout, versgemalen peper en citroensap. Haal intussen de tongfilets door de bloem met wat zout en bak ze in een grote koekenpan zacht aan beide kanten bruin. Leg de vis op de borden, schep de saus erover en bestrooi het geheel met peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte nieuwe aardappelen en verse gekookte doperwtjes en worteltjes.

Vega wok creatie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stofzuigerzen.nl

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
- feta, in blokjes
- koriander
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tomaten, grote
- tomatenpuree
- 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.

Snijd de courgette, de aubergine en de tomaten in kleine blokjes.

Zet een wokpan op het campingpitje en giet hier een scheutje olijfolie in.

Voeg als de olie heet is het groentemengsel toe met een beetje water en de tomatenpuree.

Kruid het geheel met wat versgemalen peper en zout.

Voeg als laatste de koriander (verse koriander is het lekkerst) en de blokjes feta toe.

Tips:

- Lekker om te eten met rijst of couscous.
- Wil je het wat exotischer hebben? Voeg dan 1 hv olijven in stukjes toe aan het gerecht.

Warme banaan (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: 15-20 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

Voorbereiding.

Laat de banaan in de schil.
Snijdt de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.
Vervang de suiker eens door stukjes pure chocolade.
Kan ook op de BBQ.

Wentelteefjes (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

2-3 eieren
- kaneel
½ l melk
- stokbrood, oud, in
sneetjes

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

Vorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel. Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is. Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

Bereiding.

Doe wat boter of olie in de skottelbraai en bak de sneetjes aan allebei de kanten lichtbruin. Dan meteen op je bord en lekker met wat suiker warm opeten.

Zalm met salade (skottelbraai).



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

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-
- sla
- tomaat
4 st zalm, verse

Vorb. tijd: 10 min.
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

Vorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.
Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.
Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.
Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Zeevruchten met tagliatelle en koriander.



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

Ingrediënten

- Boursin
1 tn knoflook
1 bs koriander, verse
- olie, olijf-
- peper
1 fls room, kook- (Blue Band)
- tagliatelle
2 uien
1 zk zeevruchten (diepvries)
- zout

Vorbereidingstijd: 15 min.
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

Vorbereiding.

Snipper de uien.
Knip de koriander.

Bereiding:

Bak de zeevruchten in wat olie.
Voeg, als het vocht verdampt is, de uien en knoflook toe en bak even mee.
Voeg de room en eventueel Boursin toe en laat het inkoken tot een sausje.
Voeg net voor het serveren de koriander toe.

Zuid-Franse vissoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-8, Carta-Dick

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
150 fruits de mer (zeevruchten)
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook, gesnipperd
350 g krieltjes
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 bl tomatenblokjes (400 g)
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

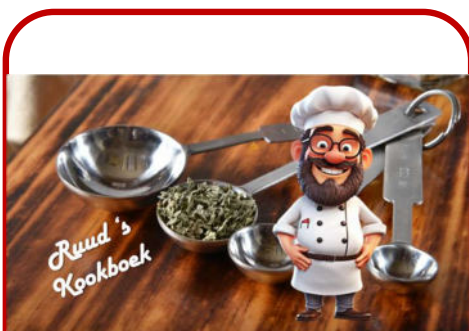
Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min. Voeg de krieltjes toe aan de knoflook. Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij. Verkruimel het visbouillontablet erboven. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken. Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren. Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep. Laat de fruits de mer kort meewarmen. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 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
kpr	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  PDF24