



# *Ryud 's Kookboek*

***Zeevruchtrecepten IV v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

|   |          |
|---|----------|
| <b>Adriatisch soepje met Noordzeevis.....</b> | <b>3</b> |
| <b>Arroz negro.....</b>                       | <b>4</b> |
| <b>Beschuitbol met garnalensalade.....</b>    | <b>5</b> |
| <b>Gebruikte afkortingen. ....</b>            | <b>6</b> |

## Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Adriatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

100 g ansjovisfilets  
4 sn brood, witte-  
1 tn knoflook  
- peper  
½ bs peterselie  
1 ds saffraan (poeder)  
4 el olie, olijf- extra  
vierge  
4 tomaten  
400 g visfilets  
2 l vis-fond  
2½ dl wijn, witte droge  
- zout

### Bereiding.

Maak de peterselie schoon.  
Hak de peterselie fijn.  
Pel het teentje knoflook.  
Hak het teentje knoflook fijn.  
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.  
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.  
Pel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.  
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.  
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.  
Voeg de witte wijn toe.  
Laat het mengsel 10 min. inkoken.  
Voeg de stukjes tomaat toe.  
Voeg de saffraan toe.  
Voeg de vis-fond toe.  
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.  
Snijd de visfilets in reepjes.  
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.  
Snijd de korstjes van het brood.  
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.  
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.  
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.  
Serveer de soep.

### Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Arroz negro.



**Menugang:** Hoofd-gerecht

**Keuken:** Spaanse

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** 24kitchen, Carlos Garces Hèrrero, Carta-Johan, Rob Kamphues, SpanishFoodGuide.com

### Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-  
6 gamba's, grote  
500 g inktvis  
12 g inktvisseninkt  
3 tn knoflook  
250 g kokkels  
- olie, olijf-, om in te bakken  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
600 g risotto, paella-  
250 g scheermessen  
3 tomaten  
1 ui

- paella-pan  
- staafmixer

### Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de tomaten in blokjes.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie in een paella-pan.

Doe de knoflook, de paprika, de tomaat en de ui in de pan.

Fruit dit ca. 3 min.

Snijd de inktvis in ringen en laat de tentakels heel.

Voeg de inktvis en de inktvisinkt toe aan de pan en meng alles goed door elkaar.

Voeg de rijst toe, fruit die ca. 1 min. mee en blus het geheel af met een beetje bouillon.

Kook de rijst bijna gaar, voeg regelmatig een scheut bouillon toe en blijf regelmatig met een houten lepel over de bodem roeren.

Schep de laatste bouillon bij de rijst en leg de kokkels, de scheermessen en de gamba's er bovenop.

Kook het geheel ca. 6 min. tot de bouillon verdampt is en de schaal- en schelpdieren gaar zijn.

**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

## Beschoitbol met garnalensalade.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
4 beschuitbollen  
1½ el boter of margarine  
1 bkj garnalensalade (250 g)  
½ komkommer  
½ paprika, rode

### Bereiding.

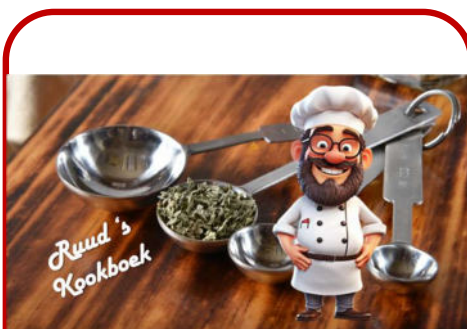
Was de komkommer.  
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.  
Halveer de beschuitbollen overdwers.  
Besmeer de beschuitbollen dun met boter.  
Beleg de onderste helften van de beschuitbollen met komkommerplakjes.  
Scheep de garnalensalade op de komkommer.  
Was de paprika.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.  
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.  
Leg de bovenste helft van beschuitbollen er op.

5

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 265  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**Suiker:** - g  
**Vet:** 17 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

| 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                    |
| fj        | 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                  |



v2.2

| 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               |
| 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