



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

**6 recepten**  
**(Carta2005-Eric)**

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Belgische pita**
- 2. Egyptische pita**
- 3. Kip met basilicumroomsaus**
- 4. Mexicaanse gehakballetjes in tomatensaus**
- 5. Varkenshaas in mosterroomsaus**
- 6. Witlofsalade met rozijnen**

## Belgische pita

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bolletje Consumentenservice			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

500 gr shoarmavlees  
4 sjalotjes  
crème fraîche  
200 gr taugé  
1 kleine prei  
scheutje trappistenbier (naar eigen smaak)  
2 rode paprika's  
gemengde salade (eigen keus)  
8 pitabroodjes

### ***Bereiding***

Recept voor 4 personen

Shoarmavlees met gesnipperde sjalotjes goed bruin bakken  
Bier toevoegen en gaar sudderen  
Crème fraîche erdoor scheppen en langzaam meeverwarmen  
Op smaak brengen met peper en zout  
In aparte pan taugé, preiringetjes en paprikareepjes beetgaar bakken  
Shoarmavlees toevoegen  
Broodje verwarmen, vullen met gemengde salade en Belgische shoarma  
Lekker met friet

Smakelijk eten!

## Egyptische pita

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Bolletje Consumentenservice			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

blikje tonijn

1 el kappertjes

1 halve rode ui

zwarte olijven

meslun salade (frisee, eikeblad, kropsla, verse tuinkruiden)

25 gr haricots verts

4 mini tomaten

1 hardgekookt ei

6 pitabroodjes

### ***Bereiding***

Recept voor 3 personen

Tonijn laten uitlekken en fijnprakken

Kappertjes, fijngesnipperde ui, fijngehakte zwarte olijven en peper en zout toevoegen

Pitabroodjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing

Pitabroodjes vullen met het mengsel, meslun, gekookte haricots verts, tomaten en ei

Lekker met friet, gebakken aardappeltjes of pasta

Smakelijk eten!

## Kip met basilicumroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Creatief koken			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

4 kipfilet  
3 el bloem  
zout en peper, versgemalen  
1 el olijfolie  
1 el boter

Voor de basilicumroomsaus

1 el boter  
2 teentjes knoflook, uit de knijper  
1½ dl kippenbouillon, 1½ dl culinairerroom  
0,6 dl citroensap  
2 el basilicum, fijngehakt  
zeezout en peper, versgemalen

### ***Bereiding***

Recept voor 4 personen:

Bereiding:

Meng de bloem met wat zout en peper in een kom.

Wentel de kip door de bloem en schud het teveel eraf.

Verwarm dan de olie en de boter in een koekenpan en braad hierin de kip, 5-6 minuten aan elke kant op een middelhoog vuur.

Haal de kip uit de pan en houd het warm.

Veeg de pan schoon met een tissue.

Verwarm daarna de boter en bak de knoflook 2 minuten.

Voeg dan de kippenbouillon, de room en het citroensap toe.

Breng het mengsel aan de kook en laat het een beetje inkoken.

Voeg tot slot vlak voor het opdienen de basilicum toe en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Serveer de kip met de saus.

Lekker met spaghetti, fusilli of penne.

De basilicum kan ook vervangen worden door een mengsel van verschillende Italiaanse kruiden!

Smakelijk eten!

## Mexicaanse gehakballetjes in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	eigen			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

Recept voor 4 personen

500 gram rundergehakt  
2 el olijfolie  
1 ui, 1 ei, beschuit  
2 el mexicaanse kruiden  
1 blikje ananasstukjes  
1 blik gepelde tomaten  
1 blikje maïs  
100 ml rode wijn  
100 ml water  
2 el tomatenketchup  
tabasco (naar eigen smaak)  
zout en peper  
beetje maïzena om licht te binden

### ***Bereiding***

Ui snipperen.

Kruim 2 beschuiten.

Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar vocht en tomaat in een kommetje.

Doe het gehakt, ui, beschuit, mexicaanse kruiden en het ei in een kom. Meng alles goed door elkaar en zet ongeveer 30 minuten in de koelkast.

Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).

Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ongeveer 5 minuten.

Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.

Doe de balletjes terug in de pan.

Voeg water, wijn en tomatenvocht/stukjes toe. Verhit alles goed.

Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.

Voeg toe de maïs, ananasstukjes, tabasco, zout en peper.

Laat alles ongeveer 15 minuten verwarmen, niet meer koken.

Lekker met penne en een licht zure salade!

Eet smakelijk!

## Varkenshaas in mosterroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Blue Band kookboeken			Sterren	4

---

### ***Ingrediënten***

150 gr boter  
600 gr varkenshaasjes  
zout  
peper  
1 fijngehakt sjalotje  
1 dl droge witte wijn  
1 dl water  
1 eetlepel verse dragon  
of 1 theelepel gedroogde dragon  
1 eetlepel Franse mosterd  
1 dl schenkroom

### ***Bereiding***

Recept voor 4 personen

Varkenshaasjes met peper en zout bestrooien.  
± 15 minuten laten inwerken

Braad in een braadpan op hoog vuur de varkenshaasjes aan  
Vervolgens 10 à 20 minuten op matig vuur braden  
Haal de varkenshaasjes uit de pan en houd het vet warm  
Fruit hierin het sjalotje  
Voeg al roerend en ½ eetlepel bloem toe en laat alles in 3 minuten gaar worden  
Blijf roeren en giet scheutje voor scheutje 1 dl droge witte wijn toe  
Blijf roeren en giet scheutje voor scheutje 1 dl water toe  
Voeg 1 eetlepel dragon (gedroogd 1 theelepel) toe  
Voeg 1 eetlepel Franse mosterd toe  
Maak de saus af door er 1 dl schenkroom door te roeren  
Leg het vlees in de saus en laat alles op een laag vuur met het deksel op de pan nog 10 minuten doorwarmen  
De saus mag absoluut niet meer koken!

Lekker met gebakken aardappeltjes en een frisse groente!

## Witlofsalade met rozijnen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

600 g witlof  
4 lepels olie  
zout  
peper  
1 eetlepel mosterd  
2 eetlepels azijn  
1 eetlepel citroensap  
1 fijngesneden sjalotje  
100 g rozijnen

### ***Bereiding***

Recept voor 4 personen

Klop olie, zout, peper, azijn, citroensap en mosterd goed door elkaar.  
Roer het fijngesneden sjalotje erdoor.  
Laat de dressing even rusten.  
Maak het witlof schoon, was het en laat goed uitlekken. Snijd het heel fijn.  
Meng de rozijnen en de dressing door het witlof en serveer direct.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

