



# *Ryud 's Kookboek*

***Rijstrecepten III v0.9***

## **Inhoudsopgave.**

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.....	3
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.....	4
Gebakken rijst met ketjap en garnalen.....	5
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.....	6
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.....	7
Keizerinnenrijst 2. ....	8
Preirisotto met zalm. ....	9
Rijst en bonen. ....	10
Snelle nasi (multicooker). ....	11
Gebruikte afkortingen.....	12

## Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Afghaanse  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ChefMaryam.nl

### Ingrediënten

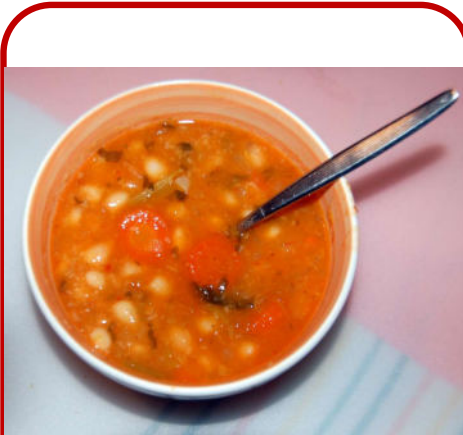
1 hv barberries (zuurbessen), gedroogde  
1 el chilivlokken, rode  
1 kip, hele, vel verwijderd  
4 tn knoflook  
1 el komijnzadjes  
1-2 tk koriander, verse, voor garnering  
1 el madras, kerrie-  
5 el olie, zonnebloem-  
2 kp rijst, gewassen en geweekt  
1 tl rijstkruidentmix  
2 uien, in halve ringen  
1 wortel, winter-, in reepjes  
1 el zout

### Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.  
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui goudbruin.  
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.  
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en rijstkruidentmix.  
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip regelmatig om).  
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag vuur sudderen gedurende 30 min.  
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede zijde sudderen.  
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.  
Verdeel de rijst bovenop de kip.  
Bedeek de pan met aluminiumfolie en een deksel en laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min. sudderen.  
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 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

## Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Goudart.eu, Johan  
Drenth, Receptenplein

### Ingrediënten

4 stl bleekselderij  
2 kbl bonen, witte,  
uitgelekt  
15 dl bouillon, kippen-  
(van tablet)  
2 courgette, kleine, in  
blokjes  
300 g kip  
5 el olie, olijf-  
2 tl oregano (of 1 el  
verse)  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie  
150 g rijst  
2 bl tomaat (à 400 g)  
1 ui, gesnipperd  
- zout

4 timbaaltjes of kleine  
kopjes, ingevet

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.  
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±  
5 min. mee.  
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,  
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.  
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.  
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper  
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het  
met peterselie.  
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het  
midden van een diep soepbord.  
Schenk de soep er omheen.

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

## Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen

### Ingrediënten

2 eieren  
500 g garnalen, grote (diepvries, ontdooid)  
600 groenten, wok-, Oosterse  
3 el ketjap manis  
1 el olie, sesam-  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst  
1 tl sambal oelek  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 585  
Eiwit: 36 g  
Koolhydraten: 69 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 17 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: 2,2 g

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.  
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.  
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.  
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.  
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.  
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.  
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.  
Voeg de garnalen weer toe.  
Neem de pan van de warmtebron.  
Besprenkel het geheel met de sesamolie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

### Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

## Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lassie.nl

### Ingrediënten

75 g chips, nacho-  
(200 g guacamole)  
150 g kaas, cheddar-,  
geraspte  
1 tn knoflook  
1 tl komijn, gemalen  
150 g Lassie Half  
Volkoren Toverrijst  
1 bl maïs, uitgelekt (150  
g)  
1 el olie, zonnebloem-  
4 paprika's, punt-  
- peper  
2 bl tonijnstukken in  
water, uitgelekt (à 145  
g)  
1 ui, rode  
2 uitjes, bos-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Halveer de paprika's in de lengte.  
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.  
Verhit in een koekenpan de olie.  
Fruit de ui en de knoflook 1 min.  
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.  
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.  
Schep de rijst door het tonijnmengsel.  
Breng dit op smaak met zout en peper.  
Vul de paprika's met het rijstmengsel.  
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.  
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.  
Bestrooi ze met de bosui.

### Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 540  
Eiwit: 29 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Hawaïaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 15gram.be

### Ingrediënten

½ blj ananasschijven  
- boter  
½ bouillonblokje,  
groente-  
- olie  
1 paprika, rode  
1 el paprikapoeder  
- peper, zwarte  
125 g rijst, witte  
2 schnitzels, kalkoen-  
200 g sla, kool-  
½ ui, rode  
- 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 rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.  
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.  
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe. Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.  
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.  
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.  
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.  
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.  
Snijd de ananas in stukjes.  
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

### Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

## Keizerinnenrijst 2.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

8 bld gelatine, witte  
2-3 el likeur  
6 dl melk  
60 g rijst  
2½ dl room, slag-  
1 zk suiker, vanille-  
½ fl saus, bessen-, rode  
50 g suiker

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 rijst met de vanillesuiker in ca. 20 min. gaar in de melk.

Week 6 bld gelatine in ruim koud water en los ze van het vuur af op in het rijstmengsel.

Roer de suiker erdoor en laat het afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep dit samen met de likeur door de nog niet dik geworden rijst.

Giet de bessensaus in een steelpan.

Week nog 2 bld gelatine.

Breng de saus aan de kook en los er van het vuur af de gelatine in op.

Stort dit in een koud omgespoelde puddingvorm en laat die snel afkoelen, zodat de gelei stevig wordt.

Schenk dan de rijst erbij en laat het in de koelkast opstijven.



## Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

50 g boter  
1,2 l bouillon, groente-  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
500 g preien, in ringen  
350 g rijst, risotto-  
1 hv rucola  
2 sjalotjes, gesnipperd  
100 ml wijn, witte  
400 g zalmfilets, in  
blokjes van ca. 2 cm

### Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

### Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

## Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belizaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Vinissima.nl

### Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,  
rode, gedroogde  
4 tn knoflook, gepeld  
400 ml melk, kokos-  
- peper, versgemalen  
125 g rijst, basmati  
(Tilda)  
- zout

### Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in  
blokjes  
1 tn knoflook, grof  
gehakt  
2 laurierblaadjes  
- olie  
1 paprika, groene  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, gehakt  
1 ui, grote, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.  
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een  
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).  
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op  
de verpakking hoelang je ze in water moet  
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als  
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe  
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en  
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het  
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de  
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het  
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het  
geheel op smaak met zout en versgemalen  
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de  
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens  
de aangegeven kooktijd van de rijst (met  
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst  
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In  
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer  
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

### Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van  
jouw keuze en desgewenst met een  
aardappelsalade en gefrituurde plakjes  
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

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

## Snelle nasi (multicooker).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
MariansKookwereld.nl

### Ingrediënten

1 sch gembersiroop  
400 g groente, roerbak-,  
Oosterse  
1 sch ketjap manis, zoet  
200 g kipblokjes  
½ zk kruiden, nasi-,  
Conimex  
- olie, arachide-  
150 g rijst, witte  
200 ml water

### Bereiding.

Zet de multicooker op sauteren en bak de kipblokjes in de arachide-olie even aan.

Stop de multicooker.

Doe de rijst op de aangebakken kipblokjes.

Giet 200 ml water, de ketjap en de gembersiroop op de rijst.

Voeg de groente en de kruidenmix toe.

Sluit het deksel en kies het manual programma, hoge druk, 4 min.

Laat het gerecht na afloop nog 4 min. staan en haal (voorzichtig) de druk eraf.

Roer alles goed door en je nasi is klaar.

11

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

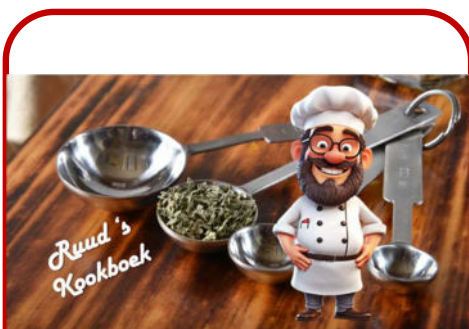
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	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