



Ruuds kookboek



Gevogelterecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Fazant à l'automobile.....	5
Patrijs met geroosterde aardappel en tomaat & geblancheerde aspergetips.....	6
Struisvogelbiefstuk met pepersaus.....	7

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Fazant à l'automobile.



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

Ingrediënten

1 fazant
240 ml olie, olijf-
- peper
2 tk rozemarijn,
1 el tijm, verse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes rozemarijn van het takje en snijd deze zeer fijn
Hak de tijm zeer fijn.
Maak de fazant schoon.

Verwarm de oven voor op 120°C.
Roer de gehakte rozemarijn en tijm door de olijfolie en zet apart.
Wrijf de fazant van binnen en van buiten in met zout en peper.

Leg de fazant in een nauwsluitende braadslee.
Giet de kruidenolie erover.

Bak de fazant in de voorverwarmde oven gedurende 1 uur.

Dek de fazant daarna af met aluminiumfolie en laat nog een extra uur in de oven bakken tot een vleesthermometer ingestoken in het dikste gedeelte van de dij, in de buurt van het bot, 82°C aangeeft.

Haal de fazant uit de oven, dek af met een dubbel vel aluminiumfolie en laat op een warme plaats 10 min. rusten alvorens te snijden.
Bedruip de fazant, tijdens het bakken, om de 30 min. met de hete olie en sappen uit de braadslee.

Patrijs met geroosterde aardappel en tomaat & geblancheerde aspergetips.



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

Ingrediënten

750 g aardappeltjes, cherry-
200 g aspergetips, groene
5 el olie, olijf-
2 el olie, olijf- met frisse citroen
1 tl paprikapoeder
4 patrijzen
- peper
40 g sla melange (met landkers)
250 g tomaatjes, cherry-
Aan de tak
400 g venkel-tijmworsten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Verwijder met een mes het vel van de worstjes.
Vul de holtes van de patrijzen met het worstvlees.

Meng de paprikapoeder met 4 el olie en bestrijk hier de buitenkant van de patrijzen mee.
Breng de patrijzen op smaak met peper en eventueel zout.

Leg ze met de borst naar beneden in de braadslee.

Steek de vleesthermometer in het dikste deel van een poot.

Halveer de aardappelen, besprenkel ze met 1 el olie, peper en eventueel zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de patrijzen en aardappelen in het midden van de oven tot de thermometer een temperatuur van 62 °C aangeeft.

Dit duurt ca. 45 min.

Bedruip de patrijzen elke 15 min. met het bakvet.

Rooster de laatste 15 min. de tomaten aan de tak mee.

Breng een laag water aan de kook in een steelpan en kook de aspergetips 2 min.

Giet de asperges af en spoel onder ze af met koud stromend water.

Besprenkel de asperges en sla melange met de olijfolie frisse citroen.

Breng de asperge-sla op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de patrijzen met de aardappel, tomaat, asperges en sla op een platte schaal.

Tip:

Lekker met fijngesneden verse kervel.

Bereidingstijd: 75 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 990

Eiwit: 89 g

Koolhydraten: 38 g

Suiker: - g

Natrium: 895 mg

Vet: 52 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 15 g

Vezels: 5 g

Zout: - g

Struisvogelbiefstuk met pepersaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

30 g boter of margarine
150 g kaas, zachte, met peper
1 el olie
1 el peperbessen, roze
4 struisvogelbiefstukjes
4 el vruchtensap of water
- zout

Bereiding.

Neem de biefstukjes 10 min. vóór de bereiding uit de koelkast.
Verwarm de boter met de olie in een koekenpan en bak hierin de biefstukjes aan beide zijden goudbruin.
Neem de biefstukjes uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie of in de oven.
Roer de kaas door het bakvet en voeg het sap en de bessen toe.
Laat dit even inkoken.
Verwarm de biefstukjes nog even in de saus en breng dit op smaak met zout.

Tips:

De baktijd is afhankelijk van de dikte.
Serveer dit eens met gekookte bloemkool, tutti frutti en gekookte groene tagliatelle (pasta).

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>