



*Ruud 's Kookboek*

*Lenterecepten / v0.6*

## **Inhoudsopgave.**

Lentebroodje. ....	3
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.....	4
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong. ....	5
Vitello tonnato.....	7
Voorjaarsalade met bulgur. ....	8
Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.....	9
Gebruikte afkortingen.....	10

## Lentebroodje.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

- aardbeien  
- bessen, blauwe  
1 broodje, bloem-  
- kaas, room-

**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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.  
Snijd er de aardbeien op.  
Garneer met wat blauwe bessen.

## Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Duroc d'Olives

### Ingrediënten

4 aardappelen  
100 g bietjes, mini-, rode  
100 g boter, gezouten  
100 g broccolini  
4 miniracks (=varkenskroon)  
3 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
100 g raapjes, mini-  
200 g shiitakes, mini-  
100 g tomaatjes, tros-, mini-  
100 g wortelen, mini-, gele  
100 g wortelen, mini-, oranje  
- zout

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Schik de tomaatjes in een schaalje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.  
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.  
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.  
Was de groentjes onder koud stromend water.  
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.  
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.  
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.  
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.  
Zet het deksel op de pan.  
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.  
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.  
Laat het even rusten.  
Warm intussen de groentjes rustig op.  
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.  
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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

## Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hanos.nl, Stephen de Ruyter

### *Saté van lamsnek*

#### Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)  
1½ tl ketoembarpoeder  
4 tn knoflook, fijngeperste  
450 g lamsnek  
1 limoen, sap van  
1 snf peper  
4 rawit (kleine rode of groene pepers)  
20 satéstokjes  
1-2 sjalotjes, fijn gesnipperde  
1 tomaat, in kleine blokjes  
1 snf zout

### *Lontong*

#### Ingrediënten

1 zk lontong (kleefrijst)  
- zout

#### Bereiding.

##### Saté van lamsnek.

*Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.*

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).

Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.

Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper. Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal. Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

##### Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

##### Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's. Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.



### ***Sambal ketjap saus***

#### **Ingrediënten**

2 bld daon jeruk purut  
(citroenblad)  
1 schf gula jawa  
(palmsuiker)  
½ kp ketjap manis  
2 tn knoflook  
2 schf laos (ca. 7 mm)  
1 lombok, rode, in  
stukjes  
25 ml olie, zonnebloem-  
200 g pinda's, vlies-,  
rauwe  
4 sjalotjes, rode

---

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

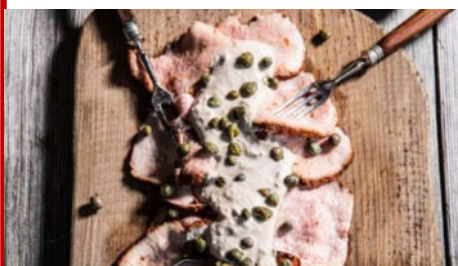
---

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

*Let op: de saus mag niet te dik zijn!*

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

## Vitello tonnato.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

### Ingrediënten

800 g kalfsmuis  
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

#### Voor de rub:

1 el paprikapoeder  
½ el peper, zwarte  
1 el pimentpoeder

#### Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van  
1 el kappertjes, uitgelekt  
4 el mayonaise  
1 blij tonijn, in water (160 g)

### Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C. Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub. Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster. Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C. Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is. Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus. Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken. Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender. Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout. Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren. Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur. Snijd de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal. Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

## Voorjaarsalade met bulgur.



**Menugang:** Bij- en lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

12 asperges, groene, in stukjes, de kopjes apart  
½ citroen, sap van  
1 tl citroenrasp  
1 vel dille, fijngehakt  
150 g doperwten  
100 g feta  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- olie, olijf-  
- peper  
1 vel peterselie, platte, fijngehakt  
1 bs radijsjes, in dunne plakjes  
1 sjalotje, fijngehakt  
50 g (spelt)bulgur  
- zout

### Bereiding.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking.  
Giet af en laat afkoelen.  
Fruit in een pan met een beetje olijfolie de knoflook en ui aan.  
Voeg de groene asperges en doperwten oe en roerbak 2-3 min.  
Voeg de aspergekopjes toe en roerbak nog heel even totdat alles beetgaar is.  
Laat afkoelen.  
Doe de bulgur samen met de gebakken groenten in een schaal.  
Voeg de radijs, feta, kruiden, citroenrasp en citroensap toe.  
Schep alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

### Tip:

Deze salade is heerlijk voor de lunch en erg geschikt om mee te nemen voor bijv. een picknick. Bewaar deze dan vooraf in de koelkast

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



## Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Delhaize

### Ingrediënten

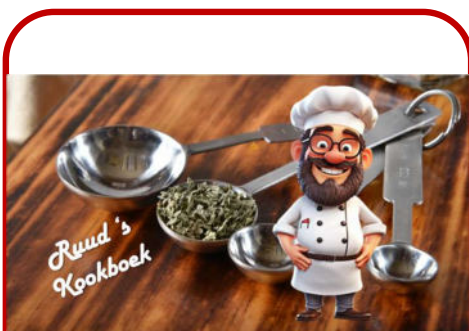
1 aubergine (300 g)  
1 courgette (300 g)  
1 tn knoflook  
6 el olie, olijf-  
- oregano, gedroogde  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
- rozemarijn,  
(gedroogde)  
4 tomaten, vlees-  
1 ui  
- venkelzaadjes  
5 cl wijn, witte  
2 zeebrasems  
- zout

**Bereidingstijd:** 30-35 min.  
**Grill-/oventijd:** 20 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 groenten schoon.  
Snipper de ui fijn.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Snijd de aubergine in blokjes.  
Snijd de courgette in halve schijfjes.  
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.  
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.  
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.  
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.  
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.  
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Was de brasems en droog ze af.  
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.  
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.  
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.  
Overgiet de groenten met witte wijn.  
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.  
Leg de zeebrasems op de groenten.  
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.  
Dien het gerecht heet op.

## 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