



Ruud 's Kookboek

Winterrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Boerenkoolfrittata met spek.	3
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.	4
Winterse groentenwok.	5
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Boerenkoolfrittata met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 aardappel, zoete, grote
½ bouillonblokje, groente-
6 eieren
2 tn knoflook
200 g kool, boeren-
2 el olie
- peper, versgemalen
1 peper, rode
150 g spekreepjes, gerookte
1 ui, middelgroot
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de knoflook, de rode peper en de zoete aardappel toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2 delen toe (voeg het volgende deel toe als het eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5 min. zachtjes stoven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Klop de eieren los in een kom en breng ze op smaak met peper en zout.

Roer de eieren door het boerenkoolmengsel en bak de omelet 2 min. op een middelhoge stand.

Zet de pan in de oven en gaar de omelet nog 10 min.

Leg een groot bord op de pan en draai de pan met bord en al om, zodat de frittata op het bord komt te liggen (let op, de pan is heet).

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en serveer.

Tip:

Lekker met een frisse salade met een balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 appels, zoetzure
- azijn
1 kool, rode
12 kruidnagels
4 laurierblaadjes
4 el margarine, vloeibare
200 ml melk, halfvolle
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
300 g varkensreepjes
40 g veenbessen,
gedroogde, zonder
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.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.
Kook de kool in 20-25 min. gaar.
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.

Winterse groentenwok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum, ZekerGezond.be

Ingrediënten

1 sn brood, (volkoren)
1 bkj champignons
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
¼ knolselderij
2 el olie
½ pastinaak
1 prei
- saus, soja-
2 uien, lente-

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

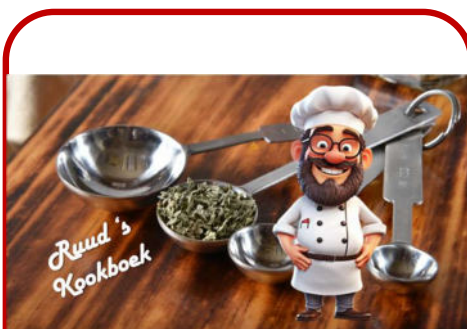
Bereiding.

Maak alle groenten grondig schoon.
Snijd de prei en de lente-uien in ringen.
Snijd de pastinaak in plakjes, de knolselderij in reepjes en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de champignons in vieren.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan of wok.
Doe de pastinaak en de knolselderij in de pan en roer alles goed om.
Voeg nu ook de knoflook, de prei en de champignons toe en laat het geheel op een matig vuur verder bakken.
Breng het op smaak met sojasaus.
Toast het brood en snijd het in kleine blokjes.
Serveer het wokgerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Tip:

Lekker bij een stukje vlees of vis en aardappeltjes in de schil.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
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	Vorbereidingstijd
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