



*Ruud 's Kookboek*



***Tapenaderecepten 1***

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef is wearing a white hat, a black jacket with a red scarf, and is giving a thumbs up and waving. To the right of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Tapenaderecepten 1" is written in a white, bold, italicized font.

## **Inhoudsopgave.**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>Gebruikte afkortingen.</b> .....                        | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |
| <b>Auberginetapenade.</b> .....                            | <b>3</b>                            |
| <b>Basilicum-tapenade.</b> .....                           | <b>6</b>                            |
| <b>Cashew-tapenade.</b> .....                              | <b>7</b>                            |
| <b>Feta-tapenade.</b> .....                                | <b>8</b>                            |
| <b>Kruiden-tapenade.</b> .....                             | <b>9</b>                            |
| <b>Olijventapenade met oude kaas.</b> .....                | <b>10</b>                           |
| <b>Tapenade.</b> .....                                     | <b>11</b>                           |
| <b>Tapenade van artisjokharten.</b> .....                  | <b>12</b>                           |
| <b>Tapenade van geroosterde paprika en peper.</b> .....    | <b>13</b>                           |
| <b>Tapenade van zongedroogde tomaten en ricotta.</b> ..... | <b>14</b>                           |
| <b>Zeewiertapenade.</b> .....                              | <b>15</b>                           |

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

| Afkorting | Betekenis               |
|-----------|-------------------------|
| ael       | Afgestreken eetlepel    |
| akl       | Afgestreken koffielepel |
| atl       | Afgestreken theelepel   |
| bal       | Balletje                |
| bgls      | Bierglas                |
| bk        | Bekertje                |
| bkj       | Bakje                   |
| bl        | Blik                    |
| bld       | Blaadje                 |
| blk       | Blok                    |
| blkj      | Blokje                  |
| bol       | Bolletje                |
| brd       | Bord                    |
| brgls     | Borrelglas              |
| bs        | Bosje                   |
| bdl       | Bundel                  |
| 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                    |
| 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                  |
| klnt      | Klont                   |
| km        | Kommetje                |
| knl       | Knol                    |
| kol       | Koffielepel (= 2 tl)    |
| kp        | Kopje                   |
| kpj       | Kuipje                  |
| kpt       | Klein potje             |
| krp       | Krop                    |
| kst       | Klein stukje            |
| kstrk     | Kleine struik           |
| m         | Moot                    |



v1.2

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| par        | Partje            |
| pk         | Pak               |
| pkt        | Pakket            |
| pl         | Plak              |
| ppj        | Pijpje            |
| prt        | Portie            |
| pt         | Pot               |
| ptj        | Potje             |
| rl         | Rol               |
| rp         | Reep              |
| sch        | Scheutje          |
| schf       | Schijfje          |
| schl       | Schaaltje (150 g) |
| sl         | Soeplepel         |
| 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)           |

## Auberginetapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets  
1 aubergine  
- basilicum, verse  
(handje)  
2 el boter, margarine of  
olie  
1 tn knoflook, kleine  
- peper  
1-2 tl pesto, groene  
3 tomaten, uitgeholde  
(alleen vruchtvlees)  
¼ ui, klein-  
zout

### Bereiding.

Schil de aubergine dun.  
Snij de aubergine in kleine blokjes.  
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,  
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,  
regelmatig omscheppen, deksel op de pan  
houden en bestrooien met wat zout)  
Hol intussen de tomaten uit boven een kom  
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt  
gebruikt).  
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen  
mag ook).  
Pers de knoflook uit boven de tomaat.  
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.  
Roer de pesto door het tomaatmengsel.  
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het  
tomaatmengsel.  
Roer de verse basilicum luchtig door het  
tomaatmengsel.  
Laat de tapenade 15 min. staan.

### Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Wachttijd:** 15 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Basilicum-tapenade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Proud2BMe.nl**

### Ingrediënten

15 g basilicum  
- olie, olijf-  
120 g olijven, zwarte  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**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.

*Basilicum vind ik ontzettend lekker door de pasta of in andere gerechten. Het heeft een heel duidelijke smaak en kan heel veel eten goed op smaak brengen. Je moet er wel van houden, omdat het zo'n uitgesproken smaak heeft.*

Meng de zwarte olijven en basilicum goed door elkaar in een keukenmachine en voeg wat olijfolie toe waardoor het een smeug mengsel wordt (je kunt de hoeveelheid zelf bepalen). Breng de tapenade vervolgens op smaak met wat zout en versgemalen peper.

## Cashew-tapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

3 el bieslook, verse  
- bieslook, verse (voor  
de garnering)  
3 tn knoflook, fijngehakt  
1 el kruiden, Italiaanse  
360 g noten, cashew-  
1½ el olie, olijf-  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
60 ml room, slag-  
3 el sap, citroen-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Doe de cashewnoten samen met het citroensap, de room en de olijfolie in een blender en mix tot een gladde massa.

Voeg wat extra room en/of olijfolie toe, als het mengsel te droog is.

Voeg de bieslook en de knoflook toe en breng het op smaak met de zwarte peper en een snufje zout.

Mix het nogmaals om alles goed te vermengen.

### Tip:

Lekker op brood.

## Feta-tapenade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MadeByEllen.com**

### Ingrediënten

100 g feta  
4 el olie, kruiden-  
- peper, versgemalen

**Bereidingstijd: - min.**  
**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.

Breek de feta in stukjes en doe deze in een geschikte bak voor je staafmixer. Voeg er 4 el kruidenolie aan toe. Mix de feta met de kruiden tot een gladde massa. Breng de tapenade op smaak met een beetje peper. Bewaar de tapenade tot een ½ uur voor gebruik in de koelkast.



## Kruiden-tapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 bs basilicum, verse  
1 bs bieslook, verse  
2 el kappertjes  
- olie van de zongedroogde tomaatjes, enkele eetlepels  
- olie, walnoten-, enkele eetlepels  
150 g olijven, zwarte, ontpitte  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 bs peterselie, verse  
6 tk tijm, verse  
6 tomaatjes, zongedroogde (in olie)

### Bereiding.

Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.  
Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie.  
Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

### Tips:

Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden.  
Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg (gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade).  
Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.  
Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij Grissini (Italiaanse soepstengels).

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Olijventapenade met oude kaas.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 700 g**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
**WorstenbroodEnWijn.nl**

### Ingrediënten

1 el azijn, witte wijn-  
1 bs basilicum, verse  
(alleen de blaadjes)  
100 g kaas, oude,  
geraspte  
1 el kappertjes  
2 tn knoflook, geperst  
100 g noten, cashew-,  
gezouten  
1 sch olie, zonnebloem-  
200 g olijven, zwarte (=  
uitgelekt gewicht)  
15 tomaten, zon-  
gedroogde, in olie

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten, behalve de kaas en olie, in een keukenmachine of met de staafmixer. Voeg de kaas toe. Voeg zoveel zonnebloemolie toe, dat het één smeuïge massa wordt. Roer alles goed door elkaar. Zet de tapenade, voor de beste smaak, minimaal een paar uur in de koelkast (de smaak word dan meer één geheel).

### Tip:

Het kan zijn dat de tapenade in de koelkast wat uitdroogt. Meng er dan voor het serveren nog wat zonnebloemolie door.

**Bereidingstijd: - min.**  
**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**

## Tapenade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Portie: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

### Ingrediënten

100 g ansjovis  
- cognac, scheutje  
100 g kappertjes  
1 tn knoflook  
1 tl mosterd  
- olie, olijf-, scheutje  
300 g olijven

Evt. paneermeel

### Bereiding.

Hak alle ingrediënten in een keukenmachine fijn.

Roer er de mosterd, cognac en olijfolie door.  
Roer er, als het te dun is, een klein beetje paneermeel door.

**Bereidingstijd: 10 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Tapenade van artisjokharten.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Portie: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Thea Spierings**

### Ingrediënten

1 blk artisjokharten  
½ bs basilicum  
50 g kaas, geiten-,  
geraspt of verkruimeld  
1 tn knoflook  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit, in ringen  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Pureer de artisjokharten met het basilicum en de knoflook in een keukenmachine of blender. Voeg eventueel wat artisjokolie toe om de tapenade smeüiger te maken. Breng de tapenade op smaak met zout en peper. Garneer de tapenade met de geitenkaas en de olijven.

## Tapenade van geroosterde paprika en peper.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Hoeveelheid: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: OkokoRecepten.nl**

### Ingrediënten

50 g amandelen  
5 tn knoflook  
2 el korianderblad,  
gehakt  
4-6 el olie, olijf-  
3 paprika's, rode  
- peper  
½ peper, rode,  
gedroogde, gehakt  
3 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rooster de paprika's, de amandelen, de  
knoflook en de tomaten in de voorverwarmde  
oven.

De paprika's 30-40 min., de knoflook en de  
tomaten 14-18 min. en de amandelen 8 min.  
Verwijder na het roosteren alle velletjes en  
zaadlijsten.

Hak de geroosterde ingrediënten zeer fijn en  
meng ze met de olie.

Breng de tapenade op smaak met de koriander,  
de rode peper en wat peper en zout.

**Bereidingstijd: 50 min.**

**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**

## Tapenade van zongedroogde tomaten en ricotta.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 300 g**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: OkokoRecepten.nl**

### Ingrediënten

1 el citroen, sap van,  
versgeperst  
3 el kappertjes,  
afgespoeld  
½ tn knoflook, geperst  
½ tl peper, zwarte,  
versgemalen  
1 kbs peterselie, verse,  
gehakt  
150 g ricotta  
100 g tomaten, zon-  
gedroogde

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Draai alle ingrediënten in een keukenmachine tot een tapenade.  
Breng de tapenade op smaak met de versgemalen zwarte peper.

## Zeewiertapenade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ReceptenMetZeewier.nl

### Ingrediënten

- citroensap, naar smaak  
1 tl gomasio (sesamzaad + zeezout)  
1-2 tn knoflook  
1 el olie, olijf- of sesam-  
- peper (of rode peper), naar smaak  
2 tl tahin (sesampasta)  
- tamari, naar smaak  
- water  
2 hv wier, knots-  
- zout, zee-, naar smaak

### Bereiding.

Was de knotswier tot het zand weg is. Snijd de harde strengen en dikke knotsen eruit (dit kan ook ná het koken). Breng een pan ruim water aan de kook; kook het wier 10-15 min. Test of het wier zacht is geworden, verleng anders de kooktijd. Spoel het zeewier snel koud en laat het uitlekken. Hak het wier eerst grof met een koksmes. Pureer het wier vervolgens met een staafmixer zeer fijn. Breng het op smaak met de gomasio, de tahin, de olie en de uitgeperste knoflook. Maak de tapenade smeug door het met water te verdunnen. Zet het koel weg, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Vul kleine bakjes met de tapenade en garneer deze met een toefje peterselie, stukje wier of een bloemetje. Of besmeer er toast/stokbrood mee en garneer ze. Serveer de tapenade direct.



*Ascophyllum nodosum of knotswier*

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience**

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24