



*Ryud 's Kookboek*

*Oesterrecepten / v0.6*

## **Inhoudsopgave.**

Gebakken oester met champagne. ....	3
Gegratineerde oesters.....	4
Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.....	5
Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.....	6
Oesters met Aziatische dressing. ....	7
Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette. ....	8
Gebruikte afkortingen. ....	9

## Gebakken oester met champagne.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta / John**  
**Gerdsen**

### Ingrediënten

2 el bloem  
1 el boter  
1 citroen  
3 tk dille  
1 uitje, bos-  
100 ml wijn,  
mousserende  
8 Zeeuwse creuses

**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**

### Bereiding.

Open de Zeeuwse creuses voorzichtig.  
Bloem de oesters licht.  
Smelt de boter in een pan en bak de oesters ca. 1 min. aan elke kant en leg ze op keukenpapier.  
Snijd de bosui in dunne ringen.  
Snijd de citroen in met een canneleer mes en snijd hem in dunne schijfjes.  
Serveer de oester in de bolle schelp.  
Overgiet de oester voor het serveren met wat mousserende wijn en strooi de bosui erover.  
Leg wat citroen en takjes dille bij de oesters.

## Gegratineerde oesters.



Menugang: Amuse, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, John Gerdson

### Ingrediënten

50 g bloem  
50 g boter  
100 g kaas, oude, geschaafde  
500 ml melk  
8 oesters (Gillardeau)  
- peper, versgemalen  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste grillstand. Open de Gillardeau oester zeer voorzichtig en vang het oestervocht op.

Maak een bechamelsaus door de boter te smelten in een kleine steelpan.

Voeg de bloem toe en laat de boter en de bloem ca 2 min. garen.

Voeg langzaam de melk toe er roer de saus glad met een garde.

Voeg het oestervocht toe en breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Leg de oester terug in de bolle schelp en overgiet de oester met de bechamelsaus. Bestrooi de oesters met de oude kaas en gratineer ze ca. 5 min. onder de grill.

### Tip:

Je kunt de oesters stabiel in de oven leggen op wat opgekropt zilverfolie of zout. Je kunt ook een lege eierdoos gebruiken, maar blijf dan wel in de buurt en houd de oven in de gaten.



Gillardeau oesters

## Lax- och skaldjurssaus - zalm- en schaaldiersaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Doris Adams

### Ingrediënten

1½ tl azijn, witte  
2 dl crème fraîche  
1 dl dille, fijngehakte  
- (melk)  
2 el mosterd  
- peper, witte  
½ el suiker  
½ tl 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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.  
Laat de saus voor het serveren 2 uur koud staan.  
Voeg eventueel wat melk toe als de saus te dik is.



## Oesters met 3 toppings: Italiaans, Caraïbisch en Vietnamees.



Menugang: Hapje / voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 tl azijn, appelcider-  
1 citroen  
1 tn knoflook  
½ limoen  
½ mango, rijpe  
12 oesters  
1 tl olie, sesam-  
1 peper, jalepeño-,  
groene  
15 g peterselie, platte  
1 uitje, bos-  
3 cm wortel, gember-,  
verse

### Bereiding.

#### Italiaanse gremolata.

Rasp voor de gremolata de knoflook en snijd de peterselie heel fijn.  
Rasp de schil van de citroen.  
Meng dit alles met de knoflook en de peterselie.

#### Caraïbische salsa.

Snijd voor de salsa de mango in piepkleine blokjes.  
Snijd de peper fijn,  
Meng dit alles met de azijn.

#### Vietnamese topping.

Snijd voor de topping het bosuitje in flinterdunne ringetjes.  
Rasp de gember.  
Pers de ½ limoen uit.  
Meng dit alles met de sesamolie.

### Totaal.

Open de oesters met een mes.  
Serveer de oesters met de toppings.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 68  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 8 g  
w/v suikers: 5 g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 1 g  
Groente: 5 g  
Zout: 0,6 g

## Oesters met Aziatische dressing.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

1 uitje, bos-  
1 komkommer, snack-  
1 peper, rode  
1 cm gember  
3 el saus, soja-  
1 tl olie, sesam-  
2 el sap, limoen  
12 oesters

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 67  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 10 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 2 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het bosuitje in stukken van 5 cm en snijd de stukken in de lengte in dunne reepjes. Doe de bosui in een schaal met ijswater en laat het 5 min. staan, zodat ze mooi opkrullen. Halveer intussen de komkommer in de lengte en verwijder met een theelepels de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in hele kleine blokjes. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees heel fijn. Schil de gember en rasp die op een fijne rasp. Meng de gember samen met de sojasaus, de sesamololie en het limoensap tot een dressing. Leg de oesters één voor één voor je op het werkvlak op een schone, oude theedoek. Sla de doek om de oester en houd de oester aan de bovenkant vast. Prik met een oestermes aan de scharnierkant tussen de oesterhelften en snijd de sluitspijeren door. Maak daarna de schelp open en snijd ook de oester los uit de onderste schelp, maar laat de oester wel in de schelp zitten. Schenk het vocht weg. Schep op elke oester een lepeltje dressing en garneer ze met de komkommerblokjes, rode peper en bosuikrulletjes.

## Zeeuwse oesters met champagnevinaigrette.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 aardappel, zacht-  
kokend, kleine  
1 dl champagne  
6 oesters, Zeeuwse  
- olie, olijf-  
- peper  
- ui, jonge, beetje groen  
van  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappel in de schil, pel de schil af en plet met een vork.

Breng de aardappel op smaak met olijfolie en zout.

Open de oesters en haal ze uit de schelp (vocht bewaren).

Was de oesterschelp.

Kook de champagne in een pannetje volledig in, tot er nog slechts enkele druppeltjes overblijven (opletten voor aanbranden!).

Voeg het oestervocht toe en laat nog even opkoken.

Voeg met een staafmixer 2 el olijfolie toe, tot er een homogeen mengsel ontstaat.

Warm de oesters even in de champagne-oestersaus op zonder te koken.

Verhit in een pannetje een klein beetje olijfolie verhitten en warm daarin gedurende 1min. het groen van de jonge ui op.

Schik de oesterschelpen op een beetje grof zeezout (of op geblancheerd zeewier).

Doe een klein schepje aardappel in de schelp, daarop wat jonge ui, vervolgens de oester, en schenk de champagne-oestervinaigrette erover.

**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

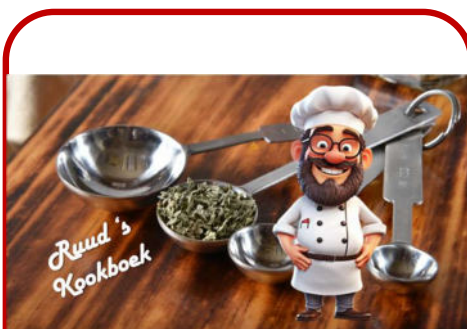
**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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	Theelepел
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