



*Ryud 's Kookboek*

***Rode koolrecepten / v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.....	3
Rode koolsalade met sinaasappel. ....	4
Wrap met rode koolsalade. ....	5
Zoete stoofkool.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

## 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.

## Rode koolsalade met sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

1-2 el azijn  
1 kool, rode (of 400 g  
gesneden rode kool)  
1 el mosterd  
1 el olie  
- peper  
2 sinaasappels  
½ el suiker

### Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.  
Verwijder evt. de dikke stronk.  
Schaaf de kool heel fijn.  
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.  
Vang het sinaasappelsap op.  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.  
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.  
Meng er de stukjes sinaasappel door.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 160  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

## Wrap met rode koolsalade.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** The answer is  
food

### Ingrediënten

#### T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode  
1 limoen  
½ mango  
1 tl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
15 g peterselie, platte  
- zout

#### T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte  
1 tl kurkuma  
3 wraps, kleine

### Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.  
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.  
Meng de kurkuma met de gerookte kip.  
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.  
Rol ze vervolgens op.

**Bereidingstijd:** 10 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



## Zoete stoofkool.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven 2023-09

### Ingrediënten

2 appels (bijv. Goudreinetten)  
30 ml azijn, appel-  
75 g boter  
1 dl bouillon  
2-3 cm gemberwortel, verse  
2 tn knoflook  
1 kool, rode, kleine  
3 kruidnagels  
- peper, naar smaak  
1 steranijs  
30 g suiker  
1 ui  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

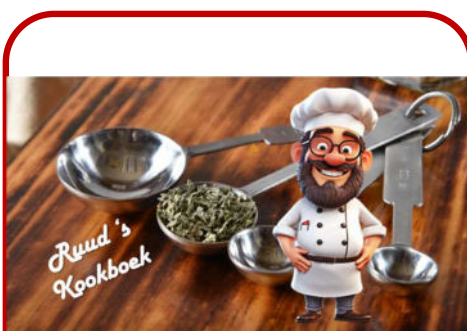
Snijd de kool in smalle reepjes.  
Schil en snipper de ui.  
Pel de knoflook en pers die fijn.  
Schil de appel en de gember en snijd ze in kleine stukjes.  
Doe alles in een gietijzeren stoofpan.  
Voeg de overige ingrediënten, behalve de boter, toe en roer alles goed door elkaar.  
Snijd de boter in klontjes en leg die bovenop het mengsel.  
Doe de deksel op de stoofpan en zet hem in de (hout)oven bij zo'n 160°C.  
Na 2 uur is de kool zacht en zoet gestoofd en klaar om op te dienen.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** 2 uur  
**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.



v2.3

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
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
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