



Ruud 's Kookboek

Zuivelrecepten VI v0.7

Inhoudsopgave.

Biefstukje in room en madeira.....	3
Bietenrisotto met geitenkaas.....	4
Bosje tulpen.	5
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	6
Kaasomelet.....	7
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	8
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Biefstukje in room en madeira.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud `s Kookboek

Ingrediënten

1 biefstukje
1 sch madeira
- peper, versgemalen
1 sch room, slag-
- ui, gesnipperde
- 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.

Snijd het biefstukje in reepjes.
Vet het pannetje een beetje in.
Fruit de biefstukreepjes snel aan.
Bestrooi de biefstukreepjes met wat peper en zout.
Voeg de uisnippers toe aan de biefstukreepjes.
Laat de uisnippers even meefruiten.
Blus het gerecht met wat room en een scheutje madeira.

Bietenrisotto met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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.

Was de tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 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.

Zet de oven aan op 180°C.
Snijd ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.
Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel).
Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.
Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.
Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.
Laat ze even kort afkoelen.
Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.
Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje.
Serveer meteen!

Kaasomelet.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
GoedBoerenInDeStad.nl

Ingrediënten

- boter
2 eieren
50 g kaas, geraspte
(Gruyère of
Emmentaler)
- peper, versgemalen
1 ui, lente-, fijn-
gesnipperd
- 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.

Doe de eieren in een kom en kluts de eieren los. (zorg dat het eiwit en eigeel goed gemengd zijn).
Kruid de eieren met versgemalen peper en zout.
Smelt een klontje boter in een koekenpan met dikke bodem en giet hierin de geklutste eieren.
Verdeel het ei door de hele pan door deze schuin rond te draaien.
Zorg ervoor dat je max. middelhoog vuur gebruikt (je kunt een kaasomelet beter op te laag vuur bakken dan op te hoog vuur; je wilt namelijk voorkomen dat de omelet bruin wordt aangezien een van de vereisten is dat de kaasomelet goudgeel van kleur wordt).
Duw na ca. 30 sec. de kaasomelet met een spatel vanaf de zijkant naar binnen.
Laat de omelet hierna 1 min. bakken.
Bestrooi de omelet nu met de geraspte kaas en de lente-ui.
Vouw als de onderkant begint te garen voorzichtig met een vork de buitenkanten van de omelet naar het midden toe.
Haal de pan van het vuur en laat de omelet 30 sec. verder garen in de pan.
Serveer direct.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- 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.

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en wat walnoten.

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

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.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

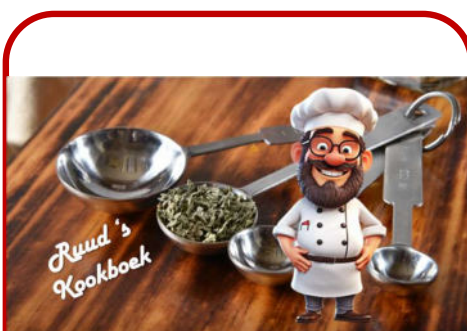
Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kropen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

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	Staaftje
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