



*Ryud 's Kookboek*

*Risottorecepten / v0.3*

## **Inhoudsopgave.**

Bietenrisotto met geitenkaas.....	3
Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum). ....	4
Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

## 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

## Fiori di Zucca ripieni (con ricotta e basilico) - gevulde courgettebloemen (met ricotta en basilicum).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Notitie van Lien

### Ingrediënten

8 bld basilicum, verse, gesneden  
- bloem  
± 10 bloemen, courgette-  
- broodkruim, fijn  
1 ei, klein, geklutst  
½ eiwit  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
3 el ricotta (liefst verse)  
- zout

### Bereiding.

Kijk de bloemen na en verwijderd evt. beestjes. Meng de ricotta (evt. even laten uitlekken in een fijne zeef als hij te nat is), de basilicum, het eiwit met wat versgemalen peper en zout.

### Vullen en bakken:

Vul de bloemen met het mensel, niet te veel ± 1 flinke tl. Als je dit thuis doen gaat dat het makkelijkste met een (wegwerp)spruitzak, maar zit je op een vakantieadres of gewoon zonder spruitzak, gaat het ook prima met een theelepeltje.

'Plak' de bloem zo goed mogelijk rond de vulling.

Haal de bloem nu door de bloem en schud de overtollige bloem er weer af.

Haal daarna de bloem door het geklutste ei en als je het hebt nog door fijn broodkruim (gebruik geen paneermeel).

Bak de gevulde bloemen nu rondom goudbruin in olijfolie in een koekenpan.

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

## Zeebaars met risotto en tomaat-venkelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gabriele Sponza

### Ingrediënten

#### Voor de zeebaars met risotto:

3 el boter, room-  
- bouillon, vlees-  
1/2 gls kaas,  
Parmezaanse  
1 kp olie, olijf-  
1 1/2 gls rijst, risotto-  
1 ui  
1 kp wijn, witte  
4 zeebaarsfilets

#### Voor de tomaat-venkel- salade:

1 bs bladpeterselie  
4 blk feta  
3 el kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 kp olie, olijf-  
2 tomaten  
2 venkels

### Bereiding.

#### Zeebaars met risotto:

Breng de vleesbouillon aan de kook.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui.  
Voeg de rijst toe en bak samen met de uien  
circa 2 min.  
Voeg de witte wijn toe en kook het tot dat de  
alcohol is vervlogen.  
Voeg een soeplepel vleesbouillon toe wanneer  
de wijn is weggetrokken en roer de bouillon  
door de rijst.  
Voeg steeds vleesbouillon toe wanneer het  
vocht wegtrekt tot je rijst gaar is.  
Bak de zeebaars in een aparte pan met olijfolie  
aan beide kanten bruin.

#### Tomaat-venkelsalade:

Snijd de venkel in dunne plakken.  
Snijd de tomaten in lange smalle stukken.  
Snijd de fetakaas in blokjes en de Parmezaanse  
kaas in kleine stukjes.  
Mix de peterselie, knoflook en Parmezaanse  
kaas samen met de olijfolie in een  
keukenmachine tot het een pesto is.  
Verhit olie in een pan en bak de venkel op een  
matig vuur totdat deze zacht is.  
Leg de gebakken venkel op een bord, leg daar  
de stukken tomaat op en daarna de feta.  
Schenk de pesto erover.  
Haal de rijst van het vuur als deze gaar is.  
Voeg als laatste Parmezaanse kaas en  
roomboter bij de rijst en roer het geheel.  
Schep de risotto op vier borden en leg daar de  
zeebaars op.  
Serveer de tomaat-venkelsalade apart.

Voorb. tijd: - min.

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

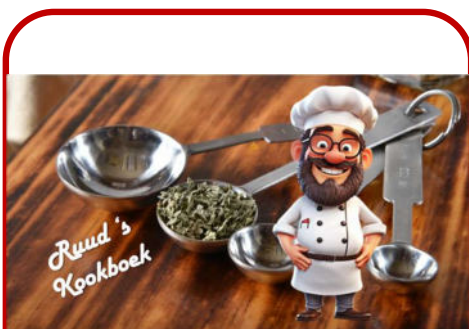
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## 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

Compressed by

