



Ruud 's Kookboek

Broccolirecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.....	3
Pittige broccoli wings.	4
Gebruikte afkortingen.	5

Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle

Ingrediënten

375 g aardappeltjes,
kriel-
2 biefstukjes (à 300 g)
25 g boter
300 g broccoli
2 el Grand Marnier
½ el mosterd
1 mp paprikapoeder
- peper
1/16 l room, slag- (½
bekertje)
- 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 broccoli en maak hem schoon; verdeel grote rozen in kleine roosjes en snijd de stronkjes in plakjes. Kook de broccoli met weinig water en zout in ca. 10 min. zachtjes gaar.
Kook intussen de krieltjes met weinig water en zout in ca. 8 min. gaar.
Smeer de biefstukjes in met mosterd.
Verhit in een koekenpan de boter en bak de biefstukjes in 3-4 min. bruin (keer ze halverwege).
Giet de krieltjes af, schep de room erdoor en verwarm ze al omscheppend op een hoog vuur tot het vocht is verdampt en de krieltjes door een dun laagje room zijn omhuld.
Bestrooi ze met zout, peper en paprikapoeder.
Giet de broccoli af.
Schep de biefstukjes op de borden en bestrooi ze met zout en peper.
Roer de Grand Marnier door het achtergebleven bakvet en roer de aanbaksels los.
Schenk de jus over de biefstukjes en schep de krieltjes en de broccoli ernaast.

Pittige broccoli wings.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g bloem, patent-
400 g broccoliroosjes
60 g honing
1 tl knoflookpoeder
1 tl maïzena
100 g panko
- peper, versgemalen
30 g sesamzaad
50 g sriracha
250 g tomatenketchup
- zout



Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de panko in een andere kom.
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overvloedige beslag af.
Dip de roosjes vervolgens in de panko.
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.
Doop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 374
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: 100 g
Zout: 2,2 g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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)
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

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