



Ruud 's Kookboek

Voorgerechten V v3.0

Inhoudsopgave.

Aardappelsamosas.....	3
Ash choghondar - bietensoep.	4
Aziatisch haringhapje.	5
Basisrecept - uiensoep.....	6
Biersoep met rijst.....	7
Bisque van grijze garnalen 2.	8
Bouillabaisse soep.	9
Caesarsalade met croûtons.....	10
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.	11
Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.....	12
Groentebouillon 1.	13
Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist.	14
Knapperige ricotta en basilicum sticks.	15
Knoflookgarnalen met pepertjes.....	16
Kruidige kippensoep met kokos.....	17
Loempia's met panang kip.	18
Oesters met avocado en basilicum.....	19
Omlet sa Šparogama - asperge omelet.	20
Pompensoep met ras-el-hanout en champignons.	21
Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.....	22
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.	23
Samgyupsal.	24
Schrobbelèr gamba's.	25
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep 1.	26
Temaki sushi.	27
Tomaten-paprikasoep.....	28
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	29
Uiensoep 3.....	31
Yachae mandu.	32
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.	33
Gebruikte afkortingen.....	34

Aardappelsamosas.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aardappels.nl

Ingrediënten

2 aardappelen,
kruimige, middelgrote,
ongeschild
1 el citroensap
100 g garnalen
2 el koriander, verse,
gehakte
5 loempiavellen
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 uitje, lente-
- zout

Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.

Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.

Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.

Laat ze ca. 10 min. nagaren.

Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.

Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaaltjes en het citroensap.

Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Halveer de loempiavellen.

Doe op één uiteinde een lepel vulling.

Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.

Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

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

Ash choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook,
uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 dl water
- 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 alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Aziatisch haringhapje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 pt haring, in
Aziatische dressing
125 g mihoen
½ krp sla, eikenblad-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.
Spoel de mihoen onder stromend water af en laat die uitlekken.
Maak de sla schoon en pluk die in stukken.
Verdeel de sla over 4 borden.
Rangschik de mihoen als nestjes op de sla.
Schep de haring met de saus in het midden van de nestjes.

Basisrecept - uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Scheep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sneetjes witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagelen uit de soep.
Scheep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Biersoep met rijst.



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

Ingrediënten

1 stj citroenschil
50 g krenten
- peper, versgemalen
1 stj pijpkaneeel
1 l pils
50 g rijst
- suiker
- 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.

Kook de rijst in ruim water gaar.
Giet de rijst af.
Voeg het bier, suiker naar smaak, het stukje pijpkaneeel en het stukje citroenschil toe.
Was de krenten en voeg ook die bij de soep.
Laat de soep, met een deksel op de pan, tegen de kook aan zeker 15 min. trekken.
Haal dan de pijpkaneeel en de citroenschil uit de soep.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Bisque van grijze garnalen 2.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 tk bleekselderij
- boter
5 dl bouillon, kippen-
5 dl bouillon, vis-
½ dl cognac
250 g garnaalkoppen
2 el garnalen, grijze,
gepelde
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
1 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
- peperbollen
25 g rijstcrème
(poeder)
2 el room
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
250 g visafval
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel
- zout

Bereiding.

De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.

Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.

Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.

Bestrooi het met rijstcrèmepoeder en meng het goed.

Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.

Giet er de kippen- en de visbouillon bij.

Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.

Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.

Giet deze basis door een zeef.

De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.

Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).

Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 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

Bouillabaisse soep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 7-8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 aardappelen, in blokjes
4 bouillonblokjes
1 citroen, sap van
- dille, verse
2 knoflook
- pepertje
1 bl tomaten
1 blj tomatenpuree
2 uien, in ringen
1 venkelknol, in blokjes
500 g vis, soep-
1 sch wijn, witte
1 wortel, winter-, in blokjes

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.

Maak visbouillon van 2 l water met 4 bouillonblokjes en pocheer hierin de vis.

Fruit in een scheut olie de gehakte knoflook, de ui, het pepertje, de wortel en de venkel met de tomatenpuree ca. 5 min.

Voeg de wijn toe en bak nog even door.

Voeg de tomaten en de aardappel toe, doe de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.

Laat de aardappelblokjes gaar worden.

Maak het af met de dille en het citroensap.

Tip:

Gebruik als soepvis verschillende stukjes vis (of een moot zalm en een moot witvis).

Caesarsalade met croûtons.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-, dikke,
zonder korst
50 g kaas, Parmezaanse
6 el olie, olijf-
2 krp sla, bind-

Voor de dressing:

1 citroen, sap van
2 tl kappertjes
1 tn knoflook
¼ tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
6 el room, slag-,
ongeklopt
- zout

Bereiding.

Snijdt het brood in blokjes van ca. 1 cm.
Verhit de olie in een pan.
Bak daarin de blokjes brood in ca. 8 min. goudbruin
(keer ze daarbij af en toe).
Haal de harten uit de bindsla.
Snijdt de harten van de sla in stukken en doe die
in een kom.
Snijdt de helft van de kaas in flinters en rasp de
andere helft.
Doe de flinters kaas en het brood bij de sla.
Snijdt voor de dressing de kappertjes klein.
Pel de knoflook en snijdt die fijn.
Doe de olijfolie, de kappertjes, het citroensap,
de knoflook, de slagroom, de mosterd en de
geraspte kaas in een pan.
Verwarm het op een middelhoog vuur onder
voortdurend roeren.
Breng de dressing op smaak met versgemalen
peper en zout.
Giet de dressing over de salade en serveer
direct.

Tips:

- Geserveerd met een warm knoflookbrood vormt deze salade een lichte lunch.
- U kunt de salade ook serveren met koteletten, kipreepjes of worstjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 415
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,5 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sligro.nl,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

2 grapefruits, rode
4 tk koriander
5 cl melk, kokos-
¼ peper, rode
- peper, versgemalen
1 radijs Pink Meat
4 radijsjes, mini
½ sjalot, gesnipperde
600 g zeebaarsfilet met
vel, onschubt
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 uur
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 vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.
Breek het vel in stukjes.
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.
Voeg eveneens de kokosmelk toe.
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SmakelijkRecept.nl

Ingrediënten

6 appels, zachtzure,
geschild, in stukjes
1 el bloem
50 g boter
4 sn brood, oud, zonder
korst, in kleine blokjes
2 el citroensap
1 mp kaneel
5 dl water
5 dl wijn, witte, droge
1 mp 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 stukjes appel met het water, citroensap, zout en kaneel in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag.
Leg een deksel op de pan.
Laat de stukjes appel ± 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn.
Pureer het appelmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Smelt 25 g van de boter in een pan.
Roer de bloem door de boter.
Voeg al roerend beetje bij beetje de witte wijn toe aan de boter tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg de gepureerde appels toe aan de boter.
Roer de appelsoep goed door elkaar.
Laat de appelsoep door en door warm worden.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes brood in de boter rondom mooi bruin en knapperig.
Serveer de appelsoep bestrooid met de blokjes gebakken brood.

Groentebouillon 1.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1 bouquet garni*
100 g champignons,
stevige
4 tn knoflook
1 steranijs
2 tomaten
2 uien
2 wortels
1 el zout, zee-, grof

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 of pel de groenten en snijd ze in blokjes. Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan. Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook. Laat de bouillon 30 min. koken. Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten. Giet de bouillon door een fijne zeef.

Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djerook poeroet aan de bouillon toevoegen.

*Bouquet garni:

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

Hollandse garnalencocktail met Aziatische twist.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment.nl

Ingrediënten

2 avocado's, eetrijpe
3 el azijn, rijst-
½ tl chilivlokken
150 g garnalen,
Hollandse
3 tk koriander
1 limoen
2 el olie, sesam-
½ tl sesamzaad
2 sjalotten
30 g Wasa delicate
cracker paprika

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.

Rasp de schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Snijd de koriander fijn.

Mix de avocado's, de helft van de koriander, 3 el olijfolie, de chilivlokken en de limoenrasp en -sap tot een crème.

Pel en snijd de sjalotten in dunne halve ringen. Marineer deze 10 min. met de rijstazijn.

Meng de sesamolie en het sesamzaad door de Hollandse garnalen.

Verdeel de avocadocrème over de glazen en verdeel hierover de Hollandse garnalen en gemarineerde sjalot.

Steek de paprika crackers erbij, garneer het gerecht met de overige koriander en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 305

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

Ingrediënten

2 el basilicum, verse,
fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om
te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap. Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak. Bestrijk het lichtjes met olijfolie. Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dünnere strook te maken.

Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook. Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is. Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken. Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

Knoflookgarnalen met pepertjes.



Menugang: Tapas, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 bkg garnalen, cocktail-
(à 125 g)
4 tn knoflook
75 ml olie, olijf-, extra
vierge
2 pepertjes, chili-,
gedroogde
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd ze in dunne plakjes snijden.
Verkruimel de pepertjes.
Verwarm de olie in een steelpan.
Fruit hierin de knoflook en peperstukjes tot de knoflook net begint te kleuren.
Schep de garnalen erdoor en warm ze ca. 2½ min. mee.
Breng de garnalen op smaak met wat zout.
Verdeel de garnalen met olie over 4 (voorverwarmde) schaaltes en serveer ze direct.

Tips:

- Lekker met geroosterd stokbrood.
- Ook te serveren als tapas.

Wijnadvies:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Kruidige kippensoep met kokos.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

900 g aardappelen
1½ bouillonblokje,
kippen- (zoutarm)
1½ st citroengras
600 g kippendijreepjes
3 zk kruiden, curry-,
gele
540 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnenbloem-
3 st paksoi
- peper, versgemalen,
naar smaak
2 zk saus, Vietnamese
30 ml saus, vis-
6 sjalotjes
1200 ml water
3 wortels
- zout, naar smaak

Vorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes. Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.

Spoel de partjes aardappel af met koud water. Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.

Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.

Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Kneus het citroengras en voeg dit toe.

Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.

Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.

Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.

Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.

Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.

Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2460
Energie kcal: 588
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 11,4 g

Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19,3
g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 3,5 g

Loempia's met panang kip.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Koh Thai

Ingrediënten

4 tk basilicum
3 el curry, panang (Koh Thai)
250 g kipdijfilet
½ komkommer
4 tk koriander
165 ml melk, kokos-, romig
250 g mihoen
1 pk rijstvellen (Koh Thai)
4 el saus, chili-, sweet (Koh Thai)
50 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 558
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 76 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een pan en meng er 2 el van de panang curry door.
Breng dit aan de kook en leg de kip erin.
Laat het net niet koken en gaar de kip in ca. 10 min.
Neem de kip eruit, laat hem iets afkoelen en trek of snijd de kip in stukjes.
Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit een koekenpan en bak de resterende panang curry 1 min.
Schep de kipstukjes erdoor.
Schaaf van de komkommer dunne linten en ris de blaadjes van de koriander en basilicum.
Maak de loempia's een voor een door een rijstvel kort in koud water te leggen.
Beleg het vel met komkommer, wortel, kipstukjes, mihoen, koriander en basilicum.
Vouw de buitenranden naar binnen en rol hem op.
Maak op deze manier alle loempia's.
Serveer de loempia's met de sweet chili saus.

Oesters met avocado en basilicum.



Menugang: Amuse, hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle Lekker,
Visculinair,
SeaFarmersByNature.com

Ingrediënten

1 avocado
2 tk basilicum
1 citroen, uitgeperst
12 creuse oesters
4 el mayonaise
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème. Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak. Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit. Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20-25 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

Omlet sa Šparogama - asperge omelet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CroatianGrapes.blog

Ingrediënten

4 asperges, grote
4 eieren
50 g garnalen, grote
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g prsut (gedroogde
ham)
1 truffel, kleine
- 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.

Schil de witte asperges en kook ze een paar min. voor.

Halveer de asperges en snijd ze in kleinere stukken.

Kluts de eieren met een heel klein scheutje water en wat versgemalen peper en zout.

Doe de olijfolie in een koekenpan, voeg de prsut en de garnalen toe en laat het kort bakken.

Voeg daarna de asperges toe en giet onmiddellijk het eiermengsel in de pan.

Schaaf de truffel heel dun over de omelet.

Laat dit op een hoog vuurr bakken tot de onderkant lichtbruin is.

Keer daarna de omelet voorzichtig om, laat de andere kant ook droog bakken.

Klap de omelet dubbel en serveer hem met versgebakken brood.

Tip:

Als er geen witte asperges beschikbaar zijn kun je ook groene asperges gebruiken. Groene asperges worden sowieso meer gebruikt in de Kroatische keuken. Als je het dan nog wat meer op smaak brengt met truffel kun je er ook een rode wijn bij serveren zoals de Feravino Dika Frankovka of de Kabola Teran.

Wijntip:

Server er de ultieme Kroatische aspergewijn bij: Orahovica Silvanac Zeleni.

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes,
groenten- (Maggi)
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte,
versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras
8 coquilles
10 g dille, verse
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
125 ml room, zure
1 el sap, limoen-
50 g zalm, gerookte
200 g zalmfilet



Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.

Hak de dille.

Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.

Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.

Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.

Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op. Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.

Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.

Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper. Leg het spiesje op de dilleroom.

Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 321

Eiwit: 21,4 g

Koolhydraten: 2,2 g

w/v suikers: 1,7 g

Natrium: - mg

Vet: 24,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11,1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,7 g

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Vleeschwaar.nl

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas, Parmezaanse, geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el pijnboompitten, geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen. Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing. Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren). Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio. Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio. Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio. Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets. Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur. Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dingesneden rauwe runderlende.

Bereidingstijd: 20 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

Samgyupsal.



Menugang: Hapje, voorgerecht

Keuken: Koreaanse

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: Albert Heijn, Allrecipes, Boodschappen, Coop, Dekamarkt, Spar

Ingrediënten

1 tl honing of 1 tl suiker, bruine

2 tn knoflook, geperst

4 tn knoflook, in plakjes

½ komkommer, in lange repen

2 el mirin of 2 el sherry medium

2 el olie, sesam-

2 el olie, zonnebloem-

1 peper, rode, fijn-gehakt

2 el sesamzaad, geroosterd

8 bld sla, grote

300 g speklapjes

4 uitjes, lente-/bos-, in lange repen

- zout

- grillpan

- vijzel

Samgyupsal is een populair gerecht uit Korea dat minstens één keer per week op tafel staat. Probeer deze buikspek van de Koreaanse bbq ook eens.

Vorbereiding.

Meng de geperste knoflook, de rode peper, de rijstwijn, de sesamolie, de honing en het sesamzaad in een kom door elkaar en breng het op smaak met zout.

Als je een vijzel hebt is het nog beter om de knoflook en rode peper met wat zout tot een pasta te wrijven en dan pas de andere ingrediënten toe te voegen.

Laat het afgedekt staan tot later gebruik.

Leg de slabladeren in koud water in de koelkast.

Bereiding.

Droog de sla.

Wrijf de speklappen in met de olie en knoflook en rooster ze op een hoge stand aan beide kanten goed bruin.

Neem ze uit de pan en snijd het vlees in dunne repen.

Beleg de slabladeren met reepjes vlees, komkommer, bosui en plakjes gebakken knoflook.

Serveer ze direct met de pittige knoflooksaus.

Tip:

Dit gerecht wordt nog lekkerder met kimchi, diverse gefermenteerde groenten zoals Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 385

Eiwit: 15 g

Koolhydraten: 8 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,5 g

Schrobbelèr gamba's.



Menugang: Hapje,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Schrobbelèr

Ingrediënten

**12 gamba's, ongepelde
(ontdood)**

Voor de saus:

**1 tn knoflook
1 sch olie, zonnebloem-
1 bs peterselie
200 ml room, koks-
100 ml Schrobbelèr
½ sinaasappel, sap van
1 ui, zoete**

Voor de opmaak:

**1 ciabatta- of stok-
brood, versgebakken
- peper, versgemalen
- zout**

Bereiding.

Kies voor gamba's waarvan het darmkanaal al is verwijderd of knip de staarten anders langs de rug open en snijd het vlees lichtjes in.

Verwijder dan met een scherp mesje het darmkanaal.

Maak de ui schoon en snipper fijn.

Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook uit.

Verwarm een scheutje olie in een bakpan en fruit er de ui met de peterselie in.

Zet het vuur hoger en voeg de gamba's toe.

Laat bakken tot ze beginnen te kleuren en voeg dan de knoflook toe.

Blus het geheel af met de koksroom en de Schrobbelèr.

Voeg het sinaasappelsap toe.

Laat het geheel zachtjes inkoken.

Breng evt. nog op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de hete gamba's in de saus met het gesneden brood.

Gebruik het brood om lekker in de saus te dippen.

Bereidingstijd: 15 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

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep 1.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in
blokjes
8 garnalen, grote,
gepelde
1 kg kabeljauwfilet
(vers of diepvries)
2 limoenen (of
citroenen)
2 bl oesters*
(verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in
blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

*verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de
kook komen.
Scheep het schuim eraf tot er geen schuim meer
te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de
aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en
voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen
ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 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

Temaki sushi.



**Menugang: Voor-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Boodschappen,
Leuke recepten**

Ingrediënten

½ avocado, in reepjes
2 el azijn, rijst-, Japanse
16 spr bieslook
½ komkommer, in
dunne reepjes
3 el mayonaise
4 norivellen
200 g rijst, sushi-
- saus, soja-
1 el suiker
½ tl wasabi
4 pl zalm, gerookte, in 8
stukken
1 snf zout

Bij een temaki sushi vouw je het norivel als een hoorntje om de vulling. Zo krijg je een grote sushi en is een handrol sushi al genoeg als voorgerecht.

Vorbereiding.

Spoel de rijst af en doe die in een pan met 250 ml koud water.
Breng het op een hoge stand al roerend aan de kook.
Laat het 2 min. koken.
Zet de warmtebron laag en laat het afgedekt 15 minu-ten. zachtjes koken tot al het vocht is opgenomen.
Neem de rijst van de warmtebron.
Leg een theedoek tussen pan en deksel om condens op te nemen.
Laat de rijst nog 15 min. staan.
Verwarm de rijstazijn met de suiker tot deze is opgelost en voeg een snuf zout toe. Meng de rijst met de azijn en spreid die wat uit zodat het snel kan afkoelen.
Roer de mayonaise en wasabi door elkaar.

Bereiding.

Knip de norivellen in de lengte door en leg ze in de breedte voor je op het werkvlak. Bedek de helft van het vel met een flinke lepel rijst en 1 tl wasabimayo.
Leg een reepje komkommer en avocado, 2 spr bies-look en een stukje zalm schuin richting de rechter bovenhoek van de rijst.
Rol vanuit de rechter onderhoek de nori over de vulling heen.
Rol het verder tot een puntzakje waaruit de vulling aan de bovenkant zichtbaar blijft.
Serveer de sushi direct met sojasaus en extra wasabi naar smaak.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Tomaten-paprikasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pijnboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt
50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken
- olie, olijf-, extra vergine
- oreganoblaadjes, grofgesneden

Voor de groentebouillon:

½ tl bessen, piment-
2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, olijf-
1 prei, grote, in stukken van 2 cm
1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm
1 venkelknol, in stukken van 2 cm
4 l water
¼ tl zout, zee-

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.
Breng het aan de kook.
Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.
Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).
Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.
Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.
Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.
Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.
Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.
Schep ze meteen in het ijswater.
Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.
Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

Ingrediënten (vervolg):

**Voor de langzaam
geroosterde tomaten:**

2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
4 tk tijm
2 tomaten, grote rijpe
- zout, zee-

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

Uiensoep 3.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
8 dl bouillon, van een
blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
2 dl wijn, witte
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de
bouillon erbij.
Giet de witte wijn erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes
15 min. koken.
Rooster intussen 4 sn witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagels uit
de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en
leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Yachae mandu.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen, Coop, Spar, The Spruce Eat, The Washington Post

Ingrediënten

200 g bloem
- bloem, om te bestuiven
1 tl gember, geraspt
350 g kool, Chinese, in stukjes
1 tl olie, sesam-
1 el saus, soja-
100 g shiitakes, in stukjes
2 uitjes, lente-/bos-, in stukjes
- zout

- keukenmachine
- stoommandje
- theedoek, schone

Voorbereiding.

Kneed de bloem met 100-120 ml heet water in minimaal 5 min. tot een zacht, soepel en niet plakkerig deeg.

Voeg niet meteen al het water toe, maar voel tijdens het kneden of het deeg nog iets meer vocht nodig heeft. Dit is afhankelijk van het type bloem.

Laat het deeg afgedekt rusten in een met bloem bestoven kom.

Bereiding.

Maal de kool, de shiitakes en de bosui in de keukenmachine in een paar seconden fijn, maar niet tot pulp.

Meng het koelmengsel met de sojasaus, de gember, de sesamololie en een snuf zout. Bestuif het werkvlak met bloem en rol hierop het deeg tot een dikke rol.

Snijd de rol in circa 20 gelijke stukjes.

Leg er een schone doek over terwijl je de stukjes steeds uitrolt tot een rond dun lapje van 2 mm dik.

Dek ook de stapel uitgerolde lapjes af met een doek om uitdrogen te voorkomen.

Houd een lapje in de palm van je hand en leg 1 el van de groentevulling in het midden. Vouw de randen naar elkaar toe in de vorm van een halve maan en knijp de randjes goed op elkaar. Duw de rand een beetje in elkaar zodat er kleine plooitjes ontstaan.

Kook deze dumplings ca. 2 min. in bouillon, stoom ze in een stoommandje boven een laagje bouillon (leg ze dan op wat bakpapier of op een koolblad) of bak ze in een koekenpan in een beetje olie om en om.

Tip:

Lekker met een pittige dipsaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 5 g
Groente: 115 g
Zout: 1,2 g

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



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

Ingrediënten

300 g aardappel, zoete
2 bouillonblokjes,
groenten-, kip- of rund-
1 sch citroensap
160 g erwten, kikker-
2 tl gemberpoeder (of 1
tl gemberpasta)
2 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
260 g linzen, rode
4 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.

Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).

Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).

Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.

Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.

Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).

Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).

Serveer de soep.

Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

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

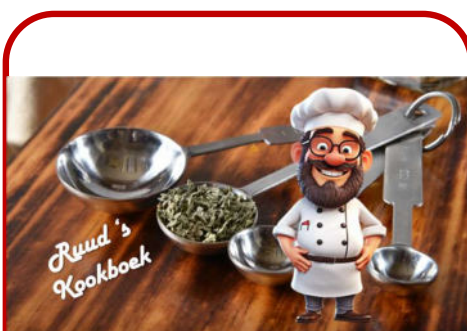
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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	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  PDF24