



Ruuds kookboek



Perzikkrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Kip ketjap met perzik.....	5
Perziken in meringue.	6
Perziken in witte wijn.	7
Perzik met Jack Daniel's room.	8
Perzik-pindakip.	9
Virgin peche melba mimosa	10

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Kip ketjap met perzik.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

2 tl gember, gemalen
75 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in
reepjes
415 g perziken, halve,
op sap
300 g rijst, witte
400 g sperziebonen,
schoongemaakt
70 g tomatenpuree
1 ui, fijngesneden

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit in een hapjespan de olie. Bak de kipfilet in ongeveer 5 min. rondom bruin aan.
Scheep de kipblokjes uit de pan.
Fruit in dezelfde pan de ui en knoflook aan.
Stoof de paprika 3 min. aan.
Kruid met specerijen en voeg de tomatenpuree erdoor.
Bak nog 1 min.
Doe de kip met de ketjap terug in de pan.
Laat het blik perziken uitlekken.
Voeg het sap toe aan de pan.
Halveer de perziken en schep ze door de kip ketjap.
Laat zachtjes pruttelen en indikken.
Draai het vuur laag en smoor de kip ketjap nog 10 min. zachtjes.
Kook intussen de sperziebonen in licht gezouten water in 6 à 8 min. beetgaar.
Scheep de rijst op 4 borden.
Verdeel er de bonen, kip en ketjap over.

Tip:

Varieer en vervang de kip door hamlappen of gehaktballetjes.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Perziken in meringue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank:
Bron: -

Ingrediënten

25 g amandelen,
gemalen
25 gr amandelen,
fijngesneden of noten,
gemengde
25 g boter
1 eiwit
850 g perziken uit blik,
uitgelekt
30 ml (2 el)
sinaasappellikeur
55 g suiker, fijne
kristal-

Bereiding.

Doe de perziken in een ondiepe, ovenvaste schaal.
Smelt de boter.
Giet de boter over de perziken.
Plaats de schaal met perziken 5 min. onder een voorverwarmde gril.
Haal de schaal uit de gril.
Draai de perziken om in de boter.
Zet de schaal nog eens 5 min. onder de gril.
Klop het eiwit intussen stijf in een kom.
Doe de suiker bij het eiwit, steeds een eetlepel per keer, totdat alles is opgenomen.
Voeg de gemalen amandelen toe aan het eiwit.
Giet vervolgens voorzichtig de likeur bij het eiwit.
Scheep het mengsel op de perziken.
Strooi er wat fijngesneden amandelen of gemengde noten overheen.
Zet de schaal nog eens 4 min. onder de gril (tot het schuim lichtbruin is).
Dien daarna direkt op.

Tips:

Serveren met crème fraîche, Griekse yoghurt of slagroom.
Vervang de perziken eens door ander fruit uit blik, bijvoorbeeld abrikozen of peren.
Vervang de amandelen eens door gemalen hazelnoten.
Gebruik eens bruine suiker in plaats van fijne kristalsuiker.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Perziken in witte wijn.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Kookgids Italiaans

Ingrediënten

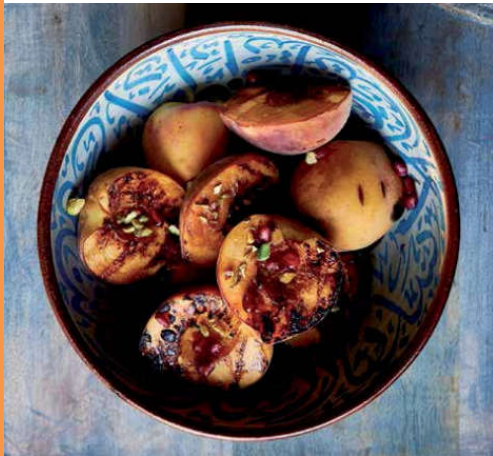
4 perziken, rijpe, grote
2 el poedersuiker,
gezeefd
1 sinaasappel
2 dl wijn, witte,
(halfzoet, gekoeld)

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de pitten uit de perziken.
Snijd de perziken in dunne partjes.
Leg de perzikpartjes in een glazen schaal.
Strooi de suiker over de perzikpartjes.
Schraap de schil van de sinaasappel (met een dunschiller).
Snijd de schil in reepjes.
Leg de sinaasappelschil in een bakje koud water.
Pers de sinaasappel uit.
Schenk het sinaasappelsap met de witte wijn over de perzikpartjes.
Zet de perzikpartjes minstens een uur in de koelkast.
Haal de sinaasappelschilletjes uit het water.
Dep de schilletjes droog.
Garneer de perziken met de sinaasappelschilletjes.
Serveer de perziken direct.

Perzik met Jack Daniel's room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 g boter
1 granaatappel, pitjes
100 ml Jack Daniel's
2 kardemompeulen,
alleen de zaadjes
6 perziken,
doorgesneden, pit
verwijderd
50 g pistachenootjes
250 ml room
1 steranijs
40 g suiker
60 g suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de bruine suiker met de boter tot de boter is gesmolten.
Meng kardemom, steranijs en de helft van de Jack Daniel's erdoor tot een glaze.
Laat 5 min. doortrekken op een laag pitje.
Laat afkoelen tot handwarm.
Klop de room half stijf met de suiker.
Voeg het restant van de Jack Daniel's toe en klop nog iets stijver.
Gril de perziken zachtjes (bolle kant op het rooster).
Stook de barbecue wat op.
Smeer de platte kant van de perziken in met de glaze.
Keer de helften en gril hier een mooie ruit op.
Serveer de perziken direct na het grillen met de room en bestrooi met granaatappelpitten en pistachenootjes.

Perzik-pindakip.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Lucy van Oerle

Ingrediënten

1 bouillontablet,
kippen-
2 el ketjap manis
500 g kipfilet, in stukjes
gesneden
2 tn knoflook,
gesnipperd
3 el olie
1 gblk perziken op
siroop
3 el pindakaas
2 tl sambal oelek
1 kblk tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd

Bereiding.

Verhit de olie.
Bak de kipfilet in de hete olie al omscheppend
bruin.
Voeg de ui toe aan de kip.
Voeg de knoflook toe aan de kip.
Bak de ui en knoflook zachtjes mee.
Voeg de tomatenpuree, siroop van de perziken
en bouillontablet toe.
Breng alles al roerende aan de kook.
Voeg de sambal, ketjap en pindakaas toe.
Laat het kimpengsel op een laag vuur
pruttelen.
Snijd de perziken in stukjes.
Voeg de perzik toe aan het gerecht.
Warm alles goed door.
Bind het gerecht eventueel met wat maïzena.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Virgin peche melba mimosa



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 citroen,
schoongeboend
12 frambozen
- ijsblokjes
2 perziken
3 el suiker
1 zk suiker, vanille-
200 ml tonic

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de gele schil van de citroen en pers de citroen uit.
Doe de citroenschil samen met de suiker, vanillesuiker en het citroensap in een pannetje. Voeg 100 ml water toe en kook het op laag vuur in 5 min. tot siroop.
Zeef de siroop en laat afkoelen.
Snijdt de perziken van de pit in partjes. Verdeel de siroop, tonic, partjes perzik, frambozen en ijsblokjes over 4 glazen.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>