



Ruud 's Kookboek

Magnetronrecepten / v2.4

Inhoudsopgave.

Aardappelen (magnetron).....	3
Aardappelpuree (magnetron).....	4
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).....	5
Aardbeienjam (magnetron).....	6
Abon ajam II - gekruide gerafelde kip.....	7
Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).....	8
Bitterkoekjesijs met aardbeien (magnetron).....	9
Forel uit de magnetron.	10
Gevulde appels (magnetron).....	11
Gevulde pangsitblaadjes (magnetron).....	12
Karamelsaus (magnetron).....	13
Kersenbonbons (magnetron).....	14
Koffie advocaat (magnetron).....	15
Macaroni of spaghetti (magnetron).....	16
Maïskolven met kerrieboter (magnetron).....	17
Rijst koken (magnetron).....	18
Roerei (magnetron).....	19
Varkensstoofschotel met bier (magnetron).....	20
Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).....	21
Wijting in tomaten-peterseliesaus (magnetron).....	22
Wortelwaterijs met mango en bosbessen (magnetron).....	23
Zalmroerbak met broccoli en paprika.	24
Zwarte bessen muffins (magnetron).....	25
Ontdooien van vlees in de magnetron.....	26
Gebruikte afkortingen.	27

Aardappelen (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen

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 en was de aardappelen.
Snijd ze in min of meer gelijke delen en doe ze zonder water en zout in een schaal met deksel. Kook de aardappelen in 6 min. op hoge stand. Giet het weinige water af en laat de aardappelen vervolgens 2-3 min. nagaren.

Aardappelpuree (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Carta, Jumbo

Ingrediënten

500 g aardappelen,
gekookte
20 g boter, room-
1 dl melk
1 snf peper, zwarte
1 snf zout

Bereidingstijd: 10 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.

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 min. op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de
gestampde aardappelen.

Aardbeien met honingrozemarijnsiroop (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Keukentafel.nl

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1122
Energie kcal: 268
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met rozemarijn en
kruidnagel zonder te koken (dit kan ook in de
magnetron op 400 watt, 2 min.)
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer met blaadjes munt.

Aardbeienjam (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 pot van 450 g
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Magnetron plus

Ingrediënten

250 g aardbeien
½ citroen, sap van
250 g suiker, gelei-

Bereidingstijd: - 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.

Was de aardbeien.
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.
Snijd de aardbeien in stukjes.
Doe de aardbeien in een ovenvaste schaal.
Roer de suiker en het citroensap door de aardbeien.
Verwarm de massa onafgedekt 6-7 min. op 600 watt in de magnetron.
Scheep tegen het eind van de bereidingstijd de jam 2-3 keer om (tegen het overkoken).
Vul een schone pot met de jam.
Sluit de pot af met plastic folie en een elastiekje.
Sluit de pot na het afkoelen af met een schroefdeksel.

Tip:

Zet de pot jam tijdens het afkoelen op z'n kop; dan blijven de vruchten beter door de jam verdeeld.

Abon ajam II - gekruide gerafelde kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

1 st asem
½ tl djinten
1 tl ketoembar
1 kip (1000-1200 g)
1 tn knoflook,
gesnipperde
6 el olie
2 el uien, gesnipperde
- zout

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

Bereiding.

Zet de kip op in een beetje water met zout en de asem.
Laat het vlees heel gaar worden.
Haal het vlees van het bot en trek het met 2 vorken tot rafels.
Wrijf de uien, de knoflook, de ketoembar en de djinten tot een brij.
Laat hierin het vlees enkele uren marineren.
Bak de rafels kip in de olie, die niet te heet mag worden, knappend.
Laat ze dan uitlekken en dien zo warm mogelijk op.

Bereiding met de magnetron:

Leg de kip met het stukje asem naast elkaar in een ondiepe magnetronschaal en verwarm de kip afgedekt 18-20 min. op 70%.
Neem het vlees van het bot en rafel het.
Ga verder te werk zoals in het recept beschreven.

Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Snel-/Slaak
Bron: **AllerHande 1999**

Ingrediënten

800 g artisjokharten
2 el azijn, wijn-, witte
150 g kaas, geiten-,
zachte (Chèvre de
Bellay)
65 g noten, hazel-
(Baukje)
4 el olie, olijf-
2 el olie, noten-
- peper
200 g sla, frisée,
gemengde
- zout

- magnetronfolie

Bereiding.

Klop de azijn en beide soorten olie in een kom door elkaar.
Verkruimel de kaas boven de kom en roer erdoor.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan al omscheppend ca. 4 min.
Laat de artisjokken in een vergiet uitlekken.
Halveer de artisjokken, leg ze in een lage schaal en dek ze af met magnetronfolie.
Verwarm de artisjokken in de magnetron ca. 4 min. op hoogste stand (700 Watt).
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de artisjokken over de sla.
Sprenkel de dressing over de salade.
Garneer de borden met de noten.

8

Bereidingstijd: ca. 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bitterkoekjesijs met aardbeien (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1997,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el Amaretto di
Saronno
4 bitterkoekjes
½ l ijs, room-, vanille
3 el sinaasappelsap
- slagroom (spuitbus)

- ijsbolletjeslepel
4 ijscoupes, wijde (ca. 3
dl)
- magnetronschaal (ca.
½ l)
- magnetronschaal (ca.
1 l)

Vorbereiding.

Knip de bitterkoekjes boven een kleine schaal
in stukjes.
Scheep er de Amaretto en het sinaasappelsap
door.
Verwarm het 1 min. op vol vermogen (700
Watt) in de magnetron.
Scheep het opnieuw door en laat het iets
afkoelen.
Laat in een andere schaal het ijs onafgedekt op
half vermogen (350 Watt) in 1-2 min. zacht
worden.
Scheep het bitterkoekjesmengsel erdoor.
Laat het ijs in de diepvries in 1-2 uur bevriezen.
Was intussen de aardbeien, verwijder de
kroontjes en halveer ze.

Bereiding.

Scheep het bitterkoekjesijs met de bolletjeslepel
in de coupes.
Verdeel er de aardbeien over.
Garneer ze met een flinke toef slagroom..

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

Forel uit de magnetron.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Forellenvijver
Heioord

Ingrediënten

50 g amandelsnippers
60 g boter
2½ dl crème fraîche
4 forellen, regenboog-
1 tn knoflook, verse,
uitgeperst
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Maak 2 inkepingen in de dikke kant van de forel.
Zet 50 g boter in een ondiepe schaal 2½ min. op de hoogste stand in de magnetron.
Roer er de knoflook, wat zout en versgemalen peper door.
Schik de vissen in de schaal, bedek ze met folie, prik er gaatjes in en zet de schaal vervolgens 8 min. op de hoogste stand in de magnetron.
Keer de vissen halverwege de kooktijd om.
Zet ze vervolgens afgedekt weg.
Doe de amandelen samen met de rest van de boter in een kom en zet ze 2 min op de hoogste stand in de magnetron.
Giet de room over de vissen en zet ze 5 min. op stand 4 in de magnetron.
Dien ze vervolgens meteen op, gegarneerd met de geroosterde amandelen.

10

Gevulde appels (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman,
Carta

Ingrediënten

½ dl amaretto
4 appels
4 bitterkoekjes, in stukjes
1 tl kaneel
2 el rozijnen
1 el suiker, bruine
2 el walnoot, fijngehakt

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 8 min.
Wachttijd: 5 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 appels en verwijder de klokhuizen.
Meng de overige ingrediënten in een kom en
laat dit mengsel 5 min. staan.
Vul de appels met het mengsel, zet ze in een
schaal en verwarm ze, onafgedekt, in de
magnetron (8 min. op ± 750 Watt).

Tip:

Lekker met een verwarmde saus van blanke vla
met kaneel.

Gevulde pangsitblaadjes (magnetron).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
Snel/Slank
Bron: -

Ingrediënten

100 g broccoliroosjes
50 g garnalen
5 pangsit-velletjes
(diepvries)

Voor de saus:

25 g bloem
25 g boter
2½ dl bouillon, kruiden-
1 mp gember
1-2 tl kerriepoeder
1 ui, lente-

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verwarm de roosjes in een ovenvaste schaal met 1 el water (afgedekt) 2-3 min. op 600 watt.

De saus:

Maak het lente-uitje schoon.
Snijd het lente-uitje in ringen.
Verwarm de boter in een glazen litermaat (onafgedekt) 1 min. op 600 watt.
Scheep de ui, kerrie- en gemberpoeder door de boter.
Verwarm het mengsel (onafgedekt) 1 min. op 600 watt.
Klop de saus eerst met een houten lepel en vervolgens met een garde glad.
Snijd de pangsit-vellen in vieren.
Dompel elk vierkantje onder in water.
Verdeel de broccoli en de garnalen over de pangsit-velletjes.
Vorm de velletjes tot buideltjes.
Zet de buideltjes op een met bakpapier bekleed ovenvast bord.
Verwarm de buideltjes (afgedekt) 2-3 min. op 420 watt.
Schenk een lepel saus over de pangsit-buideltjes.
Serveer de buideltjes direct.

Bereidingstijd: - 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

Karamelsaus (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1/8 l room, slag-
50 g suiker

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

Bereiding.

Laat de suiker met 1 el water in een vuurvaste schaal, onafgedekt, op vol vermogen (750 Watt) in 3 min. karamelliseren.

Voeg de room toe en breng het mengsel, onafgedekt, op vol vermogen in ± 1 min. aan de kook.

Roer goed door en laat de saus, onafgedekt, op 400 Watt ± 2 min. inkoken.

Roer 2x goed door en laat de saus afkoelen.

Kersenbonbons (magnetron).



Menugang: Tussen-
doortje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Zonnig Fruit

Ingrediënten

250 g chocolade
- kersen, stevige, met steel

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

Bereiding.

Doe 200 g van de chocolade in een plastic kom.

Zet deze in de magnetron.

Zet de magnetron op vol vermogen 30 sec. aan.

Kijk of de chocolade gesmolten is en roer de chocolade even door.

Zet de kom nog even in de magnetron als de chocolade nog niet helemaal gesmolten is (kijk uit...NIET TE LANG).

Rasp intussen de overige chocolade (50 g) en voeg dit toe aan de gesmolten chocolade.

Roer dit door tot het een glad mengsel is.

Doop de kersen in de chocolade en zet ze op een vel bakpapier.

Laat ze daar stollen.

Tips.

De chocolade kan natuurlijk au bain-marie worden gesmolten. Doe hiervoor de chocolade in een metalen kom en hang deze boven een pan kokend water.

De kersen zijn in een afgesloten doos of bakje enkele dagen te bewaren.

Koffie advocaat (magnetron).



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 el advocaat
1½ el koffie, poeder-
2 el melk, geconden-
seerde (10% vet)
50 g slagroom
2 dl water

Bereidingstijd: - 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.

Roer de poederkoffie, de advocaat, de melk en 2 dl water in een kom goed door elkaar. Giet de vloeistof in 2 glazen en zet er 2 glazen roerstaafjes in. Verhit de koffie ± 2½ min. bij 600 Watt. Klop intussen de slagroom stijf. Roer de koffie even door en neem de glazen staafjes eruit. Schep op elk glas een toef slagroom. Garneer de koffie met een beetje advocaat en wat poederkoffie.

Macaroni of spaghetti (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

- boter
200 g macaroni of
spaghetti
1 l water, heet
- zout

Bereidingstijd: - 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.

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal, giet het water erbij en evt. wat zout.
Doe de deksel op de schaal.
Kook de macaroni of spaghetti gaar in 6 min. op hoog niveau (100%).
Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Maïskolven met kerrieboter (magnetron).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Toprecepten.com

Ingrediënten

45 g amandelen,
geschaafde
100 g boter, zachte
1 tl kerriepoeder
4 maïskolven
- peper, cayenne-,
snufje
- peper
- zout

Bereidingstijd: - 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.

Maak de maïskolven schoon.
Verpak de maïskolven elk apart in magnetronfolie.
Verhit de kolven 10 minuten in de magnetron op 700 watt.
Laat de kolven ingepakt dan nog 4 minuten nagaren.
Verwarm de amandelen 5 minuten onafgedekt in een ovenschaal in de magnetron op 700 watt
Scheep de amandelen tussentijds af en toe om.
Roer het kerriepoeder, cayennepeper en wat peper en zout door de boter.
Verdeel de boter over de maïskolven.
Strooi de amandelen over de maïskolven.

Rijst koken (magnetron).



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

- rijst
- water
- zout

Bereidingstijd: 20-30 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.

Dit levert weliswaar geen tijdswinst op, maar wel een prachtige rulle en droge rijst. De bereidingstijd in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid. Hoe meer, hoe langer ook de bereidingstijd.

Doe de rijst met de aangegeven hoeveelheid water (zie schema) in een magnetronschaal. Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie.

Zet de schaal in de magnetron.

Schakel de magnetron in op 700 watt en stel de bereidingstijd volgens het schema in.

Laat de rijst hierna nog 5 min. nagaren en schep de rijst nog even om.

Schema rijst koken in de magnetron			
Persoon	Rijst	Water	Tijd
1	75 g	200 ml	10 min.
2-3	150 g	325 ml	13 min.
3-4	225 g	475 ml	17 min.

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

19

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

Varkensstoofschotel met bier (magnetron).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel – Slank
Bron: InternetKookboek.nl

Ingrediënten

1 el azijn
2 dl bier, donker
1 laurierblaadje
1 tl majoraan
1 el mosterd
1 plak ontbijtkoek
- peper, versgemalen
1 prei, dunne (± 100 g)
1 sjalotje
1 tl tijm
2 tl tomatenpuree
250 g varkenslapjes
1 wortel, winter-, kleine
(± 150 g)
- zout

Bereiding.

Pel en snipper het sjalotje.
Snijd het vlees in blokjes.
Doe de mosterd, azijn, tomatenpuree, tijm, majoraan, 1 tl zout en peper in een glazen schaal.
Roer dit door elkaar.
Scheep het vlees en de sjalot erdoor.
Voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe.
Laat het vlees even staan.
Maak intussen de prei en de wortel schoon.
Was de prei en de wortel.
Snijd de prei en de wortel in stukjes.
Snijd de ontbijtkoek in stukjes.
Scheep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.
Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af.
Laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 min. op 525/600 Watt gaar worden.
Scheep tussentijds regelmatig door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een gemengde salade.



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

Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).



Menugang: Nagerecht,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

75 g gorgonzola
½ dl room, slag-
4 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de vijgen goed en dep ze droog.
Snijd de bovenkant met een scherp mes vier- of zesmaal diep in en druk de vijgen voorzichtig open.
Leg de vijgen rondom in een ondiepe ovenvaste schaal.
Roer de gorgonzola met de slagroom tot een dikke massa en schep die in de vijgen.
Verwarm de schaal (onafgedekt) ± 30 sec. op 100% (verwarm beslist niet te lang; door de suiker in de vijgen en het vet van de saus is het gerecht zeer snel warm).

Tip:

Serveer de vijgen desgewenst met een mengsel van crème fraîche en slagroom.

Wijting in tomaten-peterseliesaus (magnetron).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Nederlands
Visbureau

Ingrediënten

1 mp mosterd
2 el olie, sla-
4 el peterselie, fijn-
gehakt
2 el suiker
4 dl tomatensaus
2 uitjes
600 g wijtingfilets
8 el yoghurt, magere
- zout

Bereidingstijd: <30 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

Bereiding.

Snijd de uitjes in zeer smalle ringen.
Snijd de wijtingfilets in grote stukken en
bestrooi ze met wat zout.
Meng de tomatensaus met 1 el suiker en 3 el
peterselie.
Scheep ruim 1/3 van de saus in een ruime
magnetronschaal.
Leg de stukken vis erop; de dikke stukken langs
de rand en de dunne stukken in het midden.
Scheep de rest van de saus erop.
Dek de schaal af.
Laat de vis op half vermogen gaar worden (ca.
10 min.).
Bak ondertussen de uienringen met 1 el suiker
in de olie goudbruin.
Neem de schaal met de vis uit de magnetron.
Leg de uienringen erop, scheep er hier en daar
een lepeltje yoghurt over en bestrooi het met
de overgebleven peterselie.

Wortelwaterijs met mango en bosbessen (magnetron).



Menugang:
Tussendoortjes/nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IJs gezond

Ingrediënten

50 g aalbessen
150 g bosbessen
50 g frambozen
1 mango
240 ml water
3 wortels, medium

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

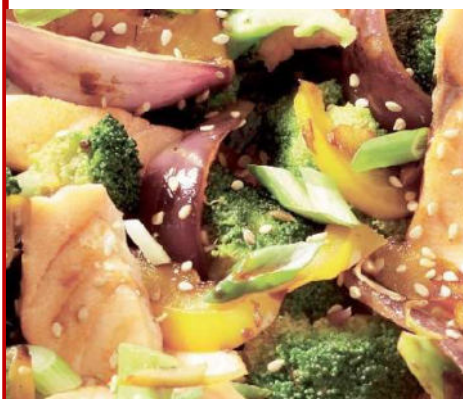
Bereiding.

Was de wortels en snijd ze in stukken.
Doe ze met een klein beetje water in een magnetronbestendige schaal.
Verhit ze een minuut of 3, tot ze zacht zijn.
Giet het water af en laat ze een minuut of 10 afkoelen.
Schil de mango en snijd het vlees van de pit.
Snijd het vlees in stukken.
Doe de mango, de wortelen, de bosbessen, de frambozen en de aalbessen in de blender.
Doe het water erbij.
Blender tot het een glad mengsel is.
Doe het mengsel in ijsvormpjes en leg ze in de vriezer.

Tip:

Ben je een zoetekauw? Voeg dan nog wat suiker of zoetstof toe.

Zalmroerbak met broccoli en paprika.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

250 g broccoli, in
roosjes
1 citroen
2 cm gemberwortel,
geschild en gehakt
1 tn knoflook, gehakt
2 el olie, roerbak- of
arachide-
1 paprika, gele, zonder
zaadjes, in reepjes
- peper, versgemalen
1 el sesamzaadjes
2 el sojasaus
1 ui, rode, in partjes
1 uitje, lente-/ bos-, in
ringetjes
250 g zalmfilet,
ontdooit, in repen
- zout

Bereiding.

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt), giet af en spoel er koud water over.
Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.
Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met de citroenrasp 2-3 min. op een hoog vuur. Bestrooi de zalm met zout en peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.
Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, knoflook, ui en paprika 3-4 min. Schep de broccoliroosjes erdoor en bak nog 2 min.
Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm even.
Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (eventueel geroosterd in een droge hete koekenpan) en bosui.

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

Zwarte bessen muffins (magnetron).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 18
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron: -

Ingrediënten

1½ tl bakpoeder
175 g bessen, zwarte,
verse (of diepvries)
1 ei, groot, los geklopt
175 g meel, tarwe-,
gemout (reformwinkel)
6 el melk, magere
6 el olie, zonnebloem-
1 el suiker, fijne, witte
125 g suiker, basterd-,
lichtbruin

Voor de deklaag:

4 el suiker, basterd-,
lichtbruin
½ tl kaneel, gemalen

Bereiding.

Maak de zwarte bessen schoon.

Doe de zwarte bessen en de suiker in een kom, dek die losjes af en zet hem 1½-2 min. in de magnetron op hoog, tot de bessen zacht, maar nog heel zijn.

Roer het mengsel daarbij eenmaal door.

Als de bessen langer in de magnetron staan, gaan ze bij het door het beslag roeren kapot. Laat de bessen afkoelen.

Bekleed intussen een magnetron-muffinvorm met 6 bakjes of bekleed 6 losse bakvormpjes met 2 papieren bakvormpjes, dus 2 in ieder vormpje.

Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef achtergebleven korrels er weer bij.

Voeg de melk, de bruine suiker, de olie en het ei toe en schep er voorzichtig de zwarte bessen door.

Neem 1/3 deel van het mengsel en vul hiermee de papieren bakjes voor de helft.

Zet de vorm of de vormpjes 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen en draai de vorm na 1½ min. een halve slag.

Meng intussen de suiker en de kaneel voor de deklaag en bestrooi iedere muffin, zodra ze uit de magnetron komen, met wat van het suiker-kaneel-mengsel.

Verwijder de papieren bakjes van de muffins en laat ze op een rooster afkoelen.

Ga met de overblijvende 2 porties muffins net zo te werk.

Vorbereidingstijd: - min.

Baktijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Ontdooien van vlees in de magnetron.

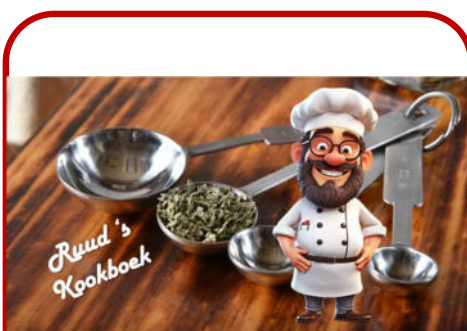
Lams- en kalfsvlees		
Soort	Magnetronstand of ontdooistand	Werkwijze
Fricandeau	5-6 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 30-45 min. staan
Karbonades	8-10 min. per 500 g	Haal, indien mogelijk, de karbonades van elkaar, laat 10-15 min. staan
Koteletten	8-10 min. per 500 g	Haal, indien mogelijk, de koteletten van elkaar, laat 10-15 min. staan
Lamsbout met bot	10-15 min. per 500 g	Dek uitstekende delen af met alufolie, daarna met doorzichtige folie, keer tijdens het ontdooien regelmatig om, laat 30-45 min. staan
Lamsbout zonder bot	5-6 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 30-45 min. staan
Lams- of kalfsgehakt	8-10 min. per 500 g	Laat 10 min. staan
Lamsribstuk	10-15 min. per 500 g	Dek uitstekende delen af met alufolie, daarna met doorzichtige folie, keer tijdens het ontdooien regelmatig om, laat 30-45 min. staan
Rollade	5-6 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 30-45 min. staan

26

Rundvlees		
Soort	Magnetronstand of ontdooistand	Werkwijze
Beefburgers 50 g	2 min. 2 stuks 2-3 min. 4 stuks	Kunnen eigenlijk zo uit de diepvries worden bereid, zonder te ontdooien
Biefstuk	10-12 min. per 500 g	Laat 10 min. staan
Broodjes	2 min. 2 stuks	Laat 2 min. staan
Gehakt	8-10 min. per 500 g	Laat 10 min. staan
Kwartponders	2-3 min. 2 stuks 5 min. 4 stuks	Kunnen eigenlijk zo uit de diepvries worden bereid, zonder te ontdooien
Poulet	10-15 min. per 500 g	Laat 10 min. staan
Ribstuk	10-15 min. per 500 g	Dek uitstekende delen af met alufolie, daarna met doorzichtige folie, keer tijdens het ontdooien regelmatig om, laat 1 uur staan
Rollades, rosbief	10-15 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 1 uur staan

Varkensvlees		
Soort	Magnetronstand of ontdooistand	Werkwijze
Fricandeau	10-15 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 1 uur staan
Rollade	10-15 min. per 500 g	Keer tijdens het ontdooien regelmatig om en laat 1 uur staan

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

29

Compressed by

