



*Ruud 's Kookboek*

***Aardpeerrecepten / v0.5***

## **Inhoudsopgave.**

Aardpeerroomsoep met saffraan. ....	3
Gebakken aardpeer.....	4
Krokante aardpeer met balsamicoazijn.....	5
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei. ....	6
Zeebaars met aardpeer en zeekraal.....	8
Gebruikte afkortingen. ....	10

## Aardpeerroomsoep met saffraan.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-6  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Marleen van Holsbeke

### Ingrediënten

500 g aardperen  
1 bouillonblokje,  
kruiden- of groente-  
1 tn knoflook  
½ knolselderij  
- olie, olijf-  
- peper  
- room, slag- (soja-  
rijst-, amandel- of  
haverroom)  
3 drd saffraan  
1 ui  
1½ l water  
- zout

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.  
Schil de knolselderij en snijd hem in stukken.  
Boen de aardperen schoon en snijd ze in stukken.  
Bak de ui aan in de olijfolie.  
Voeg de knolselderij, aardpeer, knoflook en saffraan toe.  
Laat zo'n 5 min. stoven en voeg dan het water toe.  
Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.  
Laat ca. 5 min. koken en pureer met een staafmixer.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Roer er de slagroom of roomvervanger door en serveer als de soep goed heet is.

3

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/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

## Gebakken aardpeer.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Marijke Geurts

---

### Ingrediënten

500 g aardpeer  
- bieslook of peterselie  
- boter  
1 l bouillon  
- zout

---

**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

---

### Bereiding.

Boen de aardpeer schoon.  
Kook ze in de bouillon met een snufje zout in 5 tot 10 min. gaar.  
Laat de aardpeer uitlekken en afkoelen en pel ze eventueel.  
Snijd ze daarna in plakjes en bak ze in de boter mooi bruin.  
Voor het serveren garneren met de bieslook of peterselie.

## Krokante aardpeer met balsamicoazijn.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RheiGroup.com

### Ingrediënten

500 g aardperen,  
schoongemaakt en in  
parten gesneden  
1½ el azijn, balsamico-  
- boter, ongezouten,  
klontje  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 tk rozemarijn  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Baktijd:** 30 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.

*De aardpeer is zacht en nootachtig van smaak als deze eenmaal gebruind uit de pan komt. Het toevoegen van balsamicoazijn zorgt voor een lekkere smaak in dit gerecht. Deze groentesoort gaat goed samen met zowel vlees als vis en is verrukkelijk met antipasti, maar ook als toevoeging in een warme salade.*

Verwarm olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

Leg alvast een deksel klaar, deze is straks nodig.

Voeg de aardperen en vier eetlepels water met zout en peper toe.

Leg het deksel op de pan en laat de aardperen koken, tot ze zacht zijn.

Roer regelmatig door (dat duurt ongeveer 8-10 min.).

Haal het deksel van de pan en laat het geheel 8-10 min. of langer koken, onderwijl roerend, tot het water is opgelost en de aardperen bruin en krokant beginnen te worden.

Leg de aardperen op een schaal.

Voeg de rozemarijn en de ongezouten boter al roerend toe in de hapjespan en laat het koken tot de boter gaat schuimen en bruin wordt (dit duurt ongeveer 4 min.).

Haal de hapjespan van het vuur en roer de balsamicoazijn er doorheen.

Zorg ervoor dat de bruine stukjes in de pan loskomen.

Giet tenslotte de bruine botersaus met de rozemarijn over de aardperen heen.

## Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



**Menugang:** Hoofd-, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerVanBijOns.be

### Ingrediënten

#### Voor de pannenkoeken:

100 g bloem  
3 el boter, gesmolten  
- boter, bak-  
2 eieren  
150 ml melk  
100 ml water  
- zout

#### Voor de vulling:

4 aardperen  
4 el boter, gesmolten  
4 eieren  
400 g kaas, wit-  
schimmel- (Bouquet des  
Moines)  
¼ knolselderij  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
¼ pompoen  
225 g spek, fijn-  
gesneden  
2-3 tk tijm  
- zout

### Bereiding.

#### De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.  
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout  
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.  
Bak de pannenkoeken in een hete pan met  
bakboter.  
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog  
een 10-tal sec.  
Verzamel ze op een groot bord.  
Met dit beslag maak je ongeveer 10  
pannenkoeken.

#### De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in  
kleine blokjes.  
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne  
schijfjes.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de  
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en  
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en  
een beetje olijfolie.  
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en  
laat de groenten ca. 8 min. garen.  
Neem de gegrilde groenten uit de oven.  
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).  
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en  
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.  
Leg in het midden van elke pannenkoek  
ongeveer 40 g van de kaas.  
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel  
van de gegrilde groenten.  
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten  
van de pannenkoek naar het midden, maar  
houd een opening in het midden.  
Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten  
van de pannenkoek en breek telkens een ei in  
de opening van de pannenkoek.  
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze  
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is  
en het eiwit voldoende gaar.  
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de  
tijm over het geheel.  
Serveer ze meteen.

**Bereidingstijd: 30-45 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**

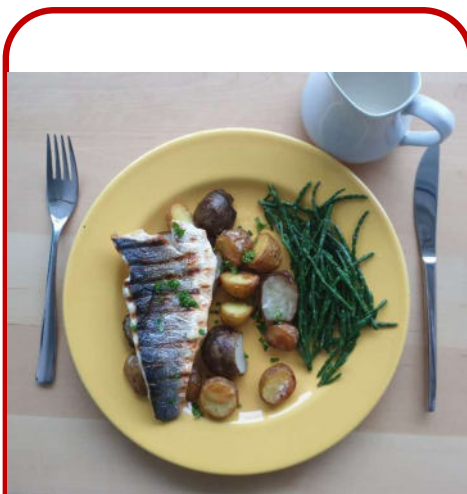
---



**Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.**

7

## Zeebaars met aardpeer en zeekraal.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 kg aardpeer  
- boter, room-  
½ blk bouillon, vis-  
2 citroenen  
800 g krieltjes  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
2 hv peterselie, verse,  
fijngesneden  
400 ml room  
500 g zeebaarsfilet met  
huid (ca. 4 tot 6)  
160 g zeekraal  
- zout



*Zeebaars is een roofvis die de Europese zeeën – waaronder onze Noordzee – onveilig maakt voor tal van kleine vissen, schaaldieren en ongewervelden. Ondanks zijn bescheiden omvang en zijn aanvalslustige karakter is het in de keuken een milde vissoort met fijn wit vlees, dat tamelijk mager is maar toch romig. Dat maakt zeebaars zeer geschikt om te combineren met andere subtiele smaakmakers, zoals in dit recept is gedaan. Het kost ongeveer 1 uur om dit gerecht op tafel te zetten, maar het grootste gedeelte daarvan kun je rustig achterover zitten terwijl de oven z'n werk doet.*

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Was de krieltjes en snijd ze doormidden (de schil kun je laten zitten).  
Doe ze in een grote, brede ovenschaal of op een bakplaat, giet er enkele el olijfolie over en doe ze in de oven.  
Laat 25 min. staan (schep halverwege even om).  
Was de aardperen en snijd ze in ongeveer even grote stukken als de krieltjes (als ze lekker vers zijn, hoef je ze niet te schillen; gebruik anders een dunschiller).  
Boen de citroenen schoon en rasp de schil eraf. Haal de zeebaarsfilets uit de koelkast en leg ze op wat keukenpapier om uit te lekken.

### Bereiding.

De krieltjes krijgen na 25 min. een beetje een kleurtje (zo niet, laat ze dan nog 10 min. in de oven).  
Voeg de aardpeer toe en meng goed door elkaar.  
Voeg evt. nog wat olie toe.  
Schuif het geheel dan nog 15 min. terug in de oven.  
Schep de aardpeer en krieltjes nog een laatste keer om en zet ze terug in de oven.  
Verwarm de grillpan alvast voor.  
Maak de zeekraal schoon (droge of harde stukjes aan de uiteinden weg snijden).  
Doe de room in een steelpannetje, breng het aan de kook en laat het in enkele min. wat inkoken.  
Voeg ook de visbouillon toe – of gewoon wat peper en zout.  
Haal het pannetje van het vuur en voeg de citroenrasp toe.  
Proef en voeg evt. nog wat extra citroensap toe.  
Maak de saus af door hem te monteren: klop er enkele blokjes roomboter doorheen, zodat de



Vorb. tijd: - min.  
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

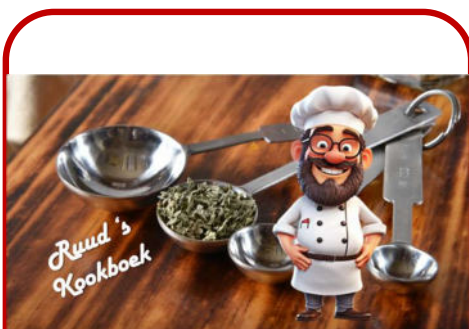


saus wat dikker wordt en gaat glanzen. Dep de zeebaars nog een laatste keer droog en leg hem met de velkant naar beneden in de hete grillpan. Laat hem 2-3 minuten bakken, zodat er mooie grillstreepjes op de vis komen en het velletje krokant wordt. Draai de filets voorzichtig om en laat ze nog maximaal 2 min. garen (let op dat je de filets niet te lang in de pan laat). Laat intussen wat boter smelten in een grote koekenpan en bak de zeekraal op halfhoog vuur enkele min. tot deze beetgaar is. Haal de aardpeer en de krieltjes uit de oven en verdeel ze over 4 borden. Leg daar de zeebaarsfilets op en breng het geheel op smaak met flink wat zout en peper. Strooi er de peterselie over en leg er de zeekraal naast. Giet de roomsaus aan de andere kant van het bord of dien deze op in een sauskom.

#### Tips:

Serveer de vis met een volle, droge witte wijn. Het dunne, knapperige velletje van zeebaars is zeer smakelijk en zorgt er bovendien voor dat de filets niet uit elkaar vallen in de pan. Laat het dus beslist zitten. Als je geen grillpan (of barbecue) hebt, dan kun je de zeebaars ook prima in een koekenpan bakken. Gebruik dan wat neutrale olie om aanbakken te voorkomen en kerf de huid voorzichtig (ondiep) in om te voorkomen dat-ie omkruilt. Zeebaars is niet de meest algemene vis. Mocht je visboer hem niet hebben, laat je dan niet verleiden om hem te vervangen door een roodbaars. Dat is namelijk een heel andere vissoort, eveneens heerlijk maar veel krachtiger van smaak. Voor dit recept is witvis een veel geschikter alternatief.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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



v2.2

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
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