



Ruuds kookboek



Moederdagrecepten

A red rectangular graphic containing a smaller, tilted image of a bowl filled with a hearty meat and vegetable stew. The text 'Ruuds kookboek' is written vertically on the left side, and 'Moederdagrecepten' is written at the bottom of the graphic.

Een fijne moederdag!

A close-up photograph of a large bouquet of vibrant red roses. The petals are tightly packed and show a rich, deep red color. The text 'Een fijne moederdag!' is written in a bold, black, stylized font with a white outline at the bottom of the image.

Inhoudsopgave

Gebruikte afkortingen.	3
Fruit-eitje.	5
Groene smoothie.	6
Kwarktaart met aardbeien.	7
Stokbrood met kaas en roerei.	8
Toast met aardbeien en brie.	9
Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.	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
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
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
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje



Afkorting	Betekenis
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Fruit-eitje.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ banaan
4 kiwi's

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 73
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: 1 mg
Vet: 1 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het kapje van de kiwi's (als bij een hardgekookt ei) en hol de kiwi voorzichtig met een theelepel uit.

Snijdt de helft van het vruchtvlees in kleine blokjes (eet de rest alvast lekker op!).

Meng de fijngesneden kiwi met een beetje ander fijngesneden fruit naar keuze (bijv. ½ banaan of ½ peer).

Schep het fruit terug in de uitgeholde kiwi. Zet de kiwi's in eierdopjes en leg er een lepeltje bij.

Groene smoothie.



Menugang: Ontbijtdrank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 mango's, rijpe, in
blokjes gesneden
600 ml sinaasappelsap
150 g spinazie,
gewassen
300 ml yoghurt,
halfvolle

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 176
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 32 g
Suiker: - g
Natrium: 45 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het sinaasappelsap, de spinazie en de mango in een keukenmachine of met een staafmixer.

Roer er de halfvolle yoghurt door.

Schenk de smoothie in 4 hoge glazen.

Steek er een dik rietje bij.

Tip:

Garneer met een schijfje kiwi.

Kwarktaart met aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

400 g aardbeien
200 g biscuits, maria-
125 g boter, room-,
ongezouten
12 bld gelatine, witte
500 g kwark, magere
250 ml room, slag-,
verse
1 sinaasappel, pers-
200 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 35 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
Suiker: - g
Natrium: 120 mg
Vet: 21 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 14 g
Vezels: 1 g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de gelatine ca. 5 min. weken in koud water.
Doe de biscuits in een hersluitbaar zakje en verkruimel met de deegroller (of verkruimel ze in de keukenmachine).
Smelt de boter en meng door de koekkrumels.
Verdeel het kruimelmengsel over de bodem van een springvorm (Ø 24 cm, ingevet) en druk goed aan met een lepel.
Was $\frac{3}{4}$ van de aardbeien en verwijder de kroontjes.
Pureer in een schone keukenmachine of of in een hoge beker met de staafmixer.
Pers de sinaasappel uit en verwarm het sinaasappelsap op laag vuur in een pannetje.
Knijp de gelatine goed uit en laat (van het vuur af) al roerend in het warme sinaasappelsap oplossen.
Laat afkoelen.
Meng de kwark, suiker en aardbeienpuree in een kom.
Roer het gelatinemengsel erdoor.
Klop in een andere kom de slagroom stijf en spatel luchtig door het kwarkmengsel.
Verdeel het kwarkmengsel over de kruimelbodem in de ingevette springvorm en strijk de bovenkant glad.
Laat de kwarktaart in de koelkast in ca. 3 uur opstijven.
Haal uit de vorm en snijd in een zo mooi mogelijk hart (de afsnijdsels kun je lekker zelf opeten).
Snijd de rest van de aardbeien in plakjes (snijd ze eventueel bij in hartjesvorm) en verdeel over de bovenkant van de taart.

Stokbrood met kaas en roerei.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 st brood, stok-
4 eieren
2 pl kaas, belegen
50 ml melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
1 snf peper
- peterselie
8 tomaatjes, cherry-
1 snf zout

Bereiding.

Klop de eieren los met de melk en zout en peper naar smaak.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Schenk het eimengsel in de pan.
Roer het eimengsel met een spatel op laag vuur in 3-4 min. tot een smeug roerei.
Leg intussen de stukjes stokbrood op een schaal.
Snijd de plakjes belegen kaas elk in 4 stukjes en leg op het stokbrood.
Scheep er het roerei op.
Leg ten slotte de cherrytomaatjes op de broodjes en steek er een prikker door.
Bestrooi naar wens nog met een beetje fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 15 g
Suiker: - g
Natrium: 370 mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Toast met aardbeien en brie.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

15 aardbeien
1 el azijn, balsamico-
2-3 basilicumblaadjes,
verse
- boter
200 g brie, room-, verse
1 brood, ciabatta, groot
(of ander stokbrood)
1 tl citroenrasp

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de aardbeien in plakjes en meng met de citroenrasp en balsamicoazijn.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes en meng deze ook door de aardbeien.
Snijd het brood in stukken en besmeer met een beetje boter.
Snijd de brie in plakjes en beleg de sneetjes brood hiermee.
Verdeel de aardbeien over de brie en stap dan 2 broodjes voorzichtig op elkaar.
Zet ze op een met bakpapier bekleedde bakplaat nog 10 min. in de oven, zodat de brie zacht wordt.
Serveer ze lauw.

Bereidingstijd: 25 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

Wentelteefjes met gekaramelliseerde appel.



Menugang: Brunch- /
lunch- / ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 appel, geschild, in
plakken
4 sn brood, spelt-, oud
4 sn brood, wit-, oud
1 ei
6 el honing
½ tl kaneelpoeder
125 ml melk
- olie, arachide-

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 2 g
Groente: -g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Klop het ei in een kom los met de kaneel, melk en 2 el honing.

Steek grote harten uit de sneetjes brood.

Verwarm 2 el honing in een koekenpan op middelhoge stand en schep de appelplakjes erdoor.

Bak tot ze licht gekaramelliseerd zijn.

Verhit een beetje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.

Haal de broodharten door het melkmengsel, zodat ze goed doordrenkt zijn.

Leg ze naast elkaar in de koekenpan, verdeel de rest van de honing erover en bak de wentelteefjes in ca. 2 min. per kant goudbruin.

Serveer de wentelteefjes met de warme appelplakjes.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>