

*Ruid's Kookboek*

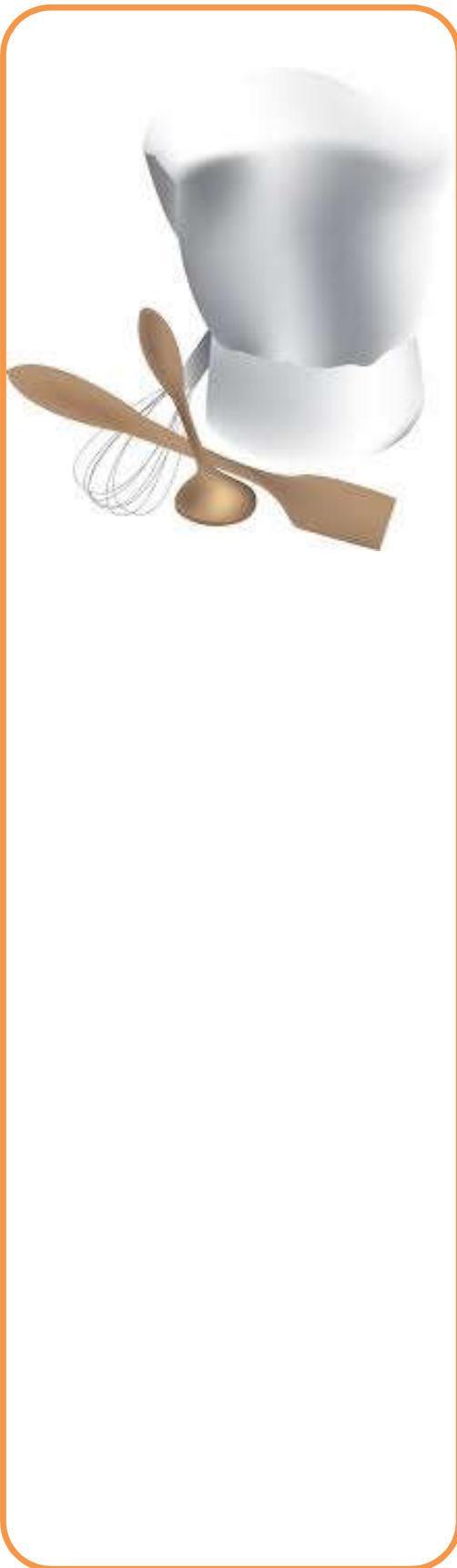


*Kalfsvleesrecepten*

## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Arabisch gehakt met dadels. ....	4
Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.....	5
Biefstuk met kruidenboter.....	6
Italiaanse kalfslappen met spaghetti. ....	7
Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.....	8
Kalfsoesters. ....	9
Kalfsoesters met Provençaalse saus. ....	10
Kalfsvleesschnitzels.....	12
Pittige pappardella met oesterzwammen.....	13
Spinaziegehaktballetjes. ....	14
Zwitserse geschnetzeltes I. ....	15

## 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
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

## Arabisch gehakt met dadels.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Arabische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Marijke Geurts**

### Ingrediënten

¼ l bouillon  
1-2 el citroensap  
150 g dadels  
400 g kalfsgehakt  
- kaneel  
1 blk kikkererwten,  
uitgelekt  
- kruidnagelpoeder  
- nootmuskaat  
- olie, olijf-  
- peper  
- peterselie, verse  
50 g pistachenoten  
1 tl suiker  
- zout

### Bereiding.

Kruid het gehakt met zout, peper, nootmuskaat, kruidnagelpoeder en kaneel.

Vorm stuitergrote balletjes van het gehakt.

Bak de gehaktballetjes in wat olijfolie bruin.

Ontpit de dadels.

Snijdt de dadels in repen.

Voeg de dadelrepen met de bouillon, kikkererwten, citroensap en suiker toe aan de gehaktballetjes.

Stoof de gehaktballetjes 15 minuten zonder deksel op de pan.

Strooi de pistachenoten en veel verse peterselie over de gehaktballetjes..

### Tip:

Lekker met pilafrijst.

**Bereidingstijd: 30-40 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: C1000

### Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes  
2 el azijn, balsamico  
8 kalfsspiesen, Italian  
3 el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
400 g tagliatelle  
1 bl tomatenblokjes à  
400 g  
1 ui, gesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2665  
Energie Kcal: 635  
Eiwit: 49 g  
Koolhydraten: 12 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 83 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit 2½ el van de olie in een hapjespan.  
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.  
Bak de aubergine 5 minuten mee.  
Voeg de tomatenblokjes en het vocht toe.  
Roer de azijn door het mengsel.  
Roer peper en zout naar smaak door het mengsel.  
Stoof alles nog 7 minuten.  
Kook de tagliatelle in water met zout beetgaar.  
Bestrijk de spiesen met olie.  
Rooster de spiesen in een grillpan of op het rooster van een gloeiende barbecue rondom bruin.  
Serveer de spiesen met de pasta en de saus.

### Tip:

Garneer met fijngesneden basilicum.

### Wijntip:

Canaletto, rosado, rosé, Italië.

## Biefstuk met kruidenboter.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Bewust Eten**

### Ingrediënten

2 tk basilicum, dille,  
dragon, en peterselie  
4 biefstukjes (van de  
haas)  
60 g boter, zachte  
1 tn knoflook  
2 el olie  
1 el peperkorrels,  
gekleurde  
4 salieblaadjes  
1 sjalotje  
½ tl zout

**Vorbereidingstijd: 20  
min.**  
**Bereidingstijd: 6-8 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1340**  
**Energie Kcal: 320**  
**Eiwit: 30 g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Vorbereiding.

Was de kruiden wassen, sla ze droog en snijd ze fijn.  
Maak het sjalotje en de knoflook schoon.  
Rasp het sjalotje fijn.  
Hak de knoflook grof, bestrooi het met zout en druk het plat.  
Roer de boter in een schaalje tot crème en meng de kruiden, het sjalotje en de knoflook erdoor.  
Doe het mengsel in een spuitzak en laat de boter in de koelkast iets opstijven.

### Bereiding.

Was de biefstukjes en dep ze droog.  
Maal de peperkorrels grof en wrijf de biefstukjes daarmee in.  
Verhit de olie sterk in een koekenpan en bak de biefstukjes aan beide kanten 1 min. flink, zodat de poriën snel dichtgaan.  
Draai de biefstukjes zonder erin te prikken.  
Bestrooi de biefstukjes flink met zout en peper.  
Zet het vuur lager en bak de biefstukjes aan beide kanten in nog eens 2-3 min. tot de gewenste mate van gaarheid is bereikt.  
Leg de biefstukjes op de borden en garneer de biefstukjes elk met een toefje kruidenboter.

### Tip:

Lekker met aardappelrösti en in boter gesauteerde broccoli of gegrilde tomaten.

## Italiaanse kalfslappen met spaghetti.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: C1000

### Ingrediënten

250 g champignons  
500 g kalfslappen  
1 pt knoflookpuree  
1 zk Spaghetti mix  
con fungi (Knorr)  
3 el olie, olijf-  
50 g olijven,  
zwarte (zonder pit)  
½ el oregano,  
gedroogd  
- peper  
300 g spaghetti  
3 tomaten  
1 ui  
1 dl wijn, witte droge  
- zout

### Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.  
Laat de kalfslappen op kamertemperatuur komen.  
Snijd de kalfslappen in blokjes.  
Maak de ui schoon.  
Snipper de ui.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bestrooi het vlees met peper en zout.  
Bak het vlees op een halfhoog vuur al omscheppend bruin.  
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 minuten mee.  
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees.  
Voeg 4 dl warm water toe.  
Voeg de inhoud van het zakje mix, de oregano en de olijven toe.  
Laat het vlees in ± 80 minuten op een laag vuur gaar stoven.  
Bereid 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd de spaghetti.  
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.  
Scheep de tomatenstukjes door het vlees.  
Serveer het vlees met de spaghetti.

### Tip:

Serveren met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.  
Stooftijd: 1 uur 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2350  
Energie Kcal: 560  
Eiwit: 42 g  
Koolhydraten: 69 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: No-nonsense**  
**barbecueën**

### Ingrediënten

**4 lamskoteletjes (± 250 g)**  
**6 plk prosciutto, dunne**  
**1 bs rozemarijn**  
**1 bs salie**  
**1 bs tijm**

### Bereiding.

**Sla koteletjes voorzichtig plat.**  
**Vorm een kruidenbosje aan een kant van de koteletjes.**  
**Maal er wat zwarte peper over.**  
**Wikkel rond alle koteletjes een plakje prosciutto.**  
**Verhit de bakplaat van barbecue.**  
**Druppel wat olijfolie op de bakplaat.**  
**Leg koteletjes op de bakplaat op de kant van het kruidenbosje.**  
**Bak de koteletjes 5 min. (tot prosciutto er krokant uitziet).**  
**Keer de koteletjes om.**  
**Bak de koteletjes nog eens 5 min.**  
**Zet barbecue uit.**  
**Wikkel de koteletjes in aluminiumfolie.**  
**Leg de koteletjes 10 min. op de hete barbecuedeksel.**  
**Haal de koteletjes van de deksel.**  
**Laat de koteletjes nog 5 min. rusten**  
**Serveer de koteletjes.**

**Bereidingstijd: 45 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**



## Kalfsoesters.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ien's recepten**

---

### Ingrediënten

**60 g boter**  
**400 g champignons**  
**4 kalfsoesters (125 g)**  
**- peper**  
**- zout**

---

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

---

### Bereiding.

**Maak de champignons schoon.**  
**Snijd de champignons in zeer dunne schijfjes.**  
**Blancheer de champignons 1 minuut.**  
**Laat de champignons goed uitlekken.**  
**Bestrooi de kalfsoesters met peper.**  
**Bak de kalfsoesters in de boter in 2 minuten aan beide kanten bruin.**  
**Voeg de geblancheerde champignons toe aan de kalfsoesters.**  
**Breng de kalfsoesters op smaak met wat zout.**

## Kalfsoesters met Provençaalse saus.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 2  
Sterren: \*  
Snel / Slink  
Bron: Vlam in de pijp

### Ingrediënten

3 tl aardappelmeel  
50 g boter  
½ bouillontablet  
1 bk champignons  
100 g ham  
2 kalfsoesters (100 g)  
1 tn knoflook  
1 tl mosterd, scherpe  
1 el olie  
6 olijven, groene  
1 paprika, rode  
- peper  
6 tk peterselie  
2 tl suiker  
1 tl tijm  
1 el tomatenpuree  
1 ui, kleine  
3 dl wijn, rode  
- zout

### Bereiding.

Wrijf met keukenpapier de champignons schoon.  
Halveer de grote champignons of snijd ze in vieren.  
Breng in een steelpan de wijn met het bouillontablet aan de kook.  
Pel en snipper intussen de ui.  
Snijd de ham in dunne sliertjes.  
Voeg de champignons aan het wijnmengsel toe en laat ze ca. 5 min. koken.  
Verhit intussen in een braadpan de olie.  
Laat de ui ca. 2 min. zachtjes in de olie bakken.  
Voeg de ham toe aan de ui.  
Pel de knoflook.  
Pers de knoflook boven het ui-mengsel uit.  
Laat het ui-mengsel, af en toe omscheppend, nog ca. 3 minuten zachtjes bakken.  
Was intussen de paprika.  
Maak de paprika schoon.  
Snijd de paprika in repen van ca. 1 cm breed en snijd de repen in ruiten.  
Roer de tomatenpuree door het ham-  
uienmengsel.  
Voeg het wijn-champignonmengsel, tijm, mosterd en suiker toe.  
Breng het geheel al roerend weer aan de kook.  
Roer in een kopje het aardappelmeel los met 1 el water.  
Voeg dit al roerend aan het wijn-  
groentemengsel toe en blijf roeren tot het een licht gebonden saus is.  
Voeg de paprika en de olijven toe.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Laat de saus afkoelen.  
Zet de saus tot het gebruik in de koelkast.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de kalfsoesters snel rondom bruin.  
Bak in ca. 5 min. de kalfsoesters net gaar (keer ze halverwege).  
Verwarm intussen de saus weer.  
Verwarm 2 borden voor.  
Roer het bakvet van de kalfsoesters door de saus.  
Leg de kalfsoesters op de borden.  
Verdeel de saus over de kalfsoesters.  
Knip de helft van de peterselie erboven fijn.  
Garneer de kalfsoesters met de rest van de peterselie.  
Dien direct op.

### Tip:

Lekker met rijst en een gemengde salade van verschillende soorten sla met sinaasappel.

**Bereidingstijd: 30-60  
min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie Kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---

## Kalfsvleesschnitzels.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Helen Vrielink-Kool**

### Ingrediënten

25 g bloem  
1 citroen  
2 eieren  
125 g kalfsmuis  
125 ml olie, zonne-  
bloem-  
125 g paneermeel  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie Kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verdeel het kalfsvlees in 2 gelijke porties. Leg het vlees tussen twee stukken vershoudfolie en sla met een vleeshamer het kalfsvlees tot een dikte van ongeveer 3mm. Breng op smaak met zout en een beetje peper. Haal het vlees door de bloem en sla het overschot af. Wentel het vlees door de losgeklopte eieren en dep licht. Druk het vlees tenslotte in de broodkruim zonder aan te drukken. Laat de gepaneerde schnitzels even rusten, zodat de broodkorst iets kan drogen. Verhit de olie en de boter tot ongeveer 170 graden. Bak de schnitzels waarbij je ze regelmatig bedruipt met de olie, tot ze goudbruin zijn, de laag broodkruim is gerezen en het vlees gaar is. Laat de schnitzels uitdruipen op een stuk keukenpapier.

### Tip:

Serveer met een schijfje citroen, friet en sla.

## Pittige pappardella met oesterzwammen.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Managé

### Ingrediënten

4 kalfssaucijzen  
1 tn knoflook  
300 g oesterzwammen,  
in reepjes van 1½ cm  
3 el olie, olijf-  
350 gr pappardelle  
(pasta)  
75 g Pecorino Romano,  
geraspt  
1 peper, rode  
20 g peterselie, platte,  
fijngesneden

### Bereiding.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het fijn.

Snijdt het vruchtvlees van de rode peper fijn. Verhit de olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur in 5 min. bruin en gaar.

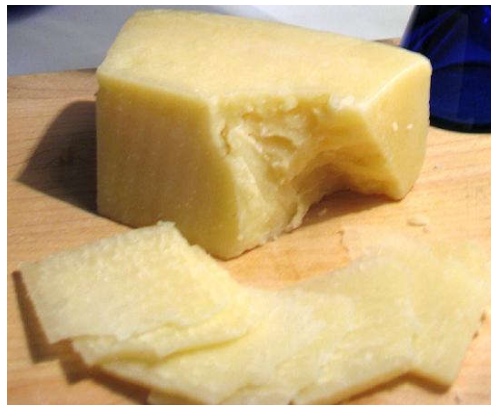
Schep regelmatig om.

Voeg de rode peper, oesterzwammen en knoflook toe en bak 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de pasta af en schep door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en kaas erdoor en serveer direct.



*Pecorino Romano*

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

## Spinaziegehaktballetjes.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Spinazie

### Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt  
350 g gehakt, kalfs-  
2 tn knoflook  
- olie, frituur-  
2 el olie, olijf-  
- paneermeel  
2 tl paprikapoeder  
- peper  
100 g roomkaas met  
tuinkruiden, verse  
100 g spinazieblokjes  
(Iglo Gehakte Spinazie)  
- zout

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie Kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Leg de spinazie 1 uur in een schaal (3 min. in de magnetron op de ontdooistand).  
Voeg de roomkaas toe aan de spinazie.  
Roer de spinazie en roomkaas goed door elkaar.  
Verdeel het roomkaasmengsel in 12 porties.  
Pel de teentjes knoflook.  
Snijd de knoflook fijn.  
Meng de knoflook met de gehakt in een ruime kom met 1 tl zout, 1 tl peper, paprikapoeder, 2 el olijfolie, 1 ei en 4 el paneermeel.  
Vorm 12 platte lapjes van het gehaktmengsel.  
Leg op elk lapje gehakt een portie roomkaas.  
Vouw het gehakt om de roomkaas heen.  
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.  
Frituur de gehaktballetjes (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin (ca. 7 min.).  
Laat de balletjes ca. 15 minuten koelen alvorens ze te serveren.

## Zwitserse geschnetzeltes I.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud's Kookboek

### Ingrediënten

1½ el bloem  
1 el boter  
300 g champignons  
600 g kalfsfricandeau  
4 el olie  
- peper, versgemalen  
200 ml slagroom  
1 ui  
200 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

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

### Bereiding.

Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Veeg de champignons schoon.  
Snijd de champignons in vieren.  
Snijd het vlees in repen.  
Knead de boter met de bloem kruimelig.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak het vlees in porties gaar.  
Haal het vlees uit de pan.  
Houd het vlees warm onder aluminiumfolie.  
Bak de ui met de champignons ca. 3 min. in het achtergebleven bakvet.  
Schenk de wijn bij het champignonmengsel.  
Laat het champignonmengsel ca. 3 min. koken.  
Roer de slagroom door het champignonmengsel.  
Roer het boterbloemmengsel door de saus.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Schep het vlees door de saus en verwarm het geheel goed door.

### Tip:

Lekker met gekookte witte rijst of röstirondjes.

### Wijntip:

Franker Silvaner, Duitse witte wijn