



Ruud 's Kookboek

Uienrecepten // v1.8

Inhoudsopgave.

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.....	3
Bier-borrelbrood met ui en kaas.	4
Bladspinazie met rundvlees en uitjes.	6
Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.	7
Ciabatta met gorgonzola en rode ui.....	8
Doperwten met kropsla en sjalotten.....	9
Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.....	10
Franse uiensoep 2.....	11
Gegratineerde ajuinensoep.....	12
Gepeperde uiensoep.	13
Klassieke uiensoep.	14
Sjalotjes-kappertjes dressing.	15
Sumak uien.....	16
Tartaar met rode-uisnippers.....	17
Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.	18
Uienbloemen met kappertjes.....	19
Uiensalsa 1.	20
Uiensoep 4.....	21
Gebruikte afkortingen.....	22

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

Ingrediënten

8 augurken, mini-
200 ml bier, bock-
4 braadworsten
4 el Coleslaw rauwkost
(bijv. Bieze Coleslaw)
2 el olie, olijf-
4 pistolets, afbak-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 uien, witte, grote
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 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.

Snijd de uien in ringen.
Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.
Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.
Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min. zacht, totdat het bier is verdampt.
Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.
Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de broodjes aan de bovenkant in.
Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.
Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren.

Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Bladspinazie met rundvlees en uitjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Otje

Ingrediënten

1 el nam phrik
4 el olie, plantaardige
1 el olie, sesam-
100 g rundvlees (liefst
entrecôte)
2 el saus, vis-
2 el sesamzaad
1 kg spinazie, blad-,
jonge
4 uien, kleine

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.

Maak de bladspinazie schoon, spoel hem grondig af met water en schud hem droog. Pel de uien en snijd ze overlangs in repen. Snijd het rundvlees vervolgens in kleine dobbelsteentjes. Verhit de sesamololie en de plantaardige olie in een wok. Bak de stukjes rundvlees krokant. Voeg de uienringen toe en fruit ze goudgeel. Voeg de spinazie toe, laat hem slinken en meng hem door het geheel. Breng het gerecht op smaak met de nam phrik en de vissaus en bestrooi het met sesamzaad.

Chili con 'makreel' met lente-ui en zure room.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 blk bonen, kidney-,
rode (à 410 g)
2 tn knoflook
1 bs koriander of
peterselie
2½ el kruidenmix
(Chili Con Carne)
400 g makreelfilet,
gestoomde/gerookte
- olie, zonnebloem-
1 kpt room, zure of
yoghurt, dikke (ca. 8
el)
7 tomaten, grote
3 uien, rode
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Snijd de tomaten in stukjes.
Pel en snipper de uien en pers de knoflook.
Snijd de lente-uitjes in ringen.
Verwarm een scheutje olie in een diepe pan
en roerbak hierin de rode uien met de
knoflook 5 min.
Roer de kruidenmix erdoor.
Voeg de tomaten toe en bak ze 5 min. mee.
Laat ondertussen de bonen uitlekken en voeg
ze aan de pan toe.
Breng het geheel tegen de kook aan en laat
het 10 min. zachtjes pruttelen (afhankelijk
van de vochtigheid van de tomaten kun je een
scheutje water toevoegen om de chili iets
vochtiger te maken).
Verdeel in de tussentijd de makreel in
stukken.
Voeg ze met de helft van de lente-ui aan de
chili toe en warm het goed door.
Hak de koriander of peterselie grof.
Proef de chili en voeg evt. nog wat extra
kruidenmix toe.
Strooi op het laatst de rest van de lente-
uiringetjes en kruiden erover.
Schep de zure room of yoghurt er op de
borden bij.

Tip:

Serveer er tortillachips, maïs(kolven), geraspte
kaas en Jalapeño-peperringetjes bij.

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

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in
plakjes
½ el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in
dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin
en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de
snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola
erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Scheep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout
en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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

Doperwten met kropsla en sjalotten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-5, Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
400 g doperwten,
koelvers
1 kropsla
1 laurierblad
4 tk peterselie
4 sjalotten
1 tl suiker
2 tk tijm
4 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes van kropsla los; verwijder de stugge binnenste bladeren.

Was de sla in ruim water en dep de sla droog. Snijd de sla in reepjes; scheur kleine blaadjes in stukken.

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

Smelt de boter in een hapjespan en laat de sjalotten 5 min. zachtjes bakken.

Voeg de doperwten aan de sla toe en laat ze 1 min. meebakken.

Voeg de suiker, wat zout en versgemalen peper, het laurierblad, de tijm en de wijn toe en smoor de groenten met de deksel op de pan in 10 min. gaar.

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

- Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappelen.
- Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren.
- De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

Entrecote met mosterdjus en sjalottenpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

30 g boter
2 e crème fraîche
4 entrecotes,
Argentijnse
3 dl melk
1 zk mix voor
aardappelpuree (Maggi)
1 el mosterd, grove
1½ el olie, olijf-
- peper
1½ dl rundvleesbouillon
(tablet)
100 g sjalotten
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2035
Energie kcal: 485
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de sjalotten en halveer ze.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de sjalotten al omscheppend goudgeel en glazig.
Scheep de sjalotten uit het bakvet.
Voeg de bouillon toe.
Breng het vocht aan de kook.
Bestrijk de entrecotes met olie.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout naar smaak.
Roster de entrecotes in een grillpan aan beide kanten bruin en in 6-8 min. rosé.
Breng de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Roer er van het vuur af de pureepoeder door.
Scheep de sjalotten door de puree.
Roer de mosterd en de crème fraîche door de jus.
Serveer de jus met de puree bij de entrecotes.

Tip:

Serveer de entrecotes met kuitsla met een ceasardressing.

Franse uiensoep 2.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

30 g bloem
1 pt bouillon, runder-
(340 ml)
50 g boter, room-
½ brood, stok-
100 g kaas, oude,
geraspte
2 laurierblaadjes
1 tl tijm, gedroogde
1 kg uien

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de boter in een soeppan en bak de uien 30 min. op een middelhoog vuur totdat ze helemaal zacht en bruin gekleurd zijn (roer regelmatig).
Voeg de bloem toe en bak die, al roerend, 30 sec. mee.
Voeg de pot bouillon toe en nog 2 potten water toe.
Doe de laurierblaadjes en de tijm erbij.
Breng het aan de kook en laat de soep nog 10 min. zachtjes koken.
Zet de oven aan op de grillstand.
Snijd het stokbrood in 8 sneetjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verdeel de kaas over de sneetjes brood.
Gratineer de broodjes onder de ovengrill.
Schep de soep in de soepkommen en leg in elke kom 2 gratineerde stukjes stokbrood.

Tip:

Uien karamelliseren kost veel tijd. Wil je snellere uiensoep? Bak de uien dan 10-15 min. en voeg er 2 el ketjap manis aan toe om toch een mooie diepbruine kleur en een zoetige smaak te krijgen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 458
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 8 g
Groente: 250 g
Zout: 3,6 g

Gegratineerde ajuinensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

150 g bloem
150 g boter
10 sn brood, fijne
200 g kaas, Gruyère,
geraspte
- peper, versgemalen
14 uien, dikke
1 l water
1 gls wijn, witte
- zout

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.

Laat de sneden brood lichtjes in de oven roosteren of laat ze in een braadpan bruinen. Snij de uien in fijne schijfjes. Laat de boter in een kookpan smelten en laat de uien er geel in worden. Roer het met een houten lepel. Bestrooi ze, als ze geel gebakken zijn, met de bloem, meng het goed en laat het nog 1 min. bruinen. Giet er, als het mengsel donker wordt, de witte wijn over en laat het enkele min. koken. Giet er het water over. Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar, breng het aan de kook en laat nog ca. 20 min. doorkoken. Neem een vuurvaste kookketel of soepkom. Bedek de bodem met een laag brood, een laag geraspte gruyère, dan opnieuw een laag brood, opnieuw een laag gruyère, enz... Giet er de bouillon en de groenten over. Bedek met met de rest van de geraspte gruyère en plaats het ca. 10 min. in een warme oven (6 tot 7).

Tip:

Dit gerecht is uiterst geschikt voor de diepvries (bewaringstijd: 4-5 maanden).

Gepeperde uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1 l bouillon, van een
blokje
1 prei
1 bl peperkorrels,
groene
1 tl suiker, bruine
3 uien, grote
- zout

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.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Was de prei.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Smelt de boter.
Fruit hierin de uien op een matige warmtebron
goudgeel.
Voeg de suiker en de prei toe.
Scheep e.e.a. goed om.
Giet de peperkorrels af.
Spoel koud water over de peperkorrels.
Scheep 2 el peperkorrels door het ui-
preimengsel.
Giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 8-10 min.

Tip:

Serveer de soep met donker roggebrood.

Klassieke uiensoep.



Menugang: oofd, lunch-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen,
geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn
witbrood)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.

Bestrooi ze met de bloem en suiker.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de
uienringen tot ze lichtbruin zijn.

Schenk de bouillon erbij.

Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en
voeg dit toe.

Laat de soep 15 min. zachtjes koken.

Rooster intussen het brood en verwarm de
ovengrill voor.

Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels
en schep de soep in de kommen.

Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas
erover.

Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Tips:

- Liever vega? Gebruik groentebouillon voor
een vegetarische soep.
- Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens
door witte wijn.
- Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el
honing of ketjap manis toe.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 5 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 270

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 19 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 3,1 g

Sjalotjes-kappertjes dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

2 tl azijn
1 tl kappertjes,
fijnggehakt
2 el olie, olijf-
2 tl peterselie,
fijngesneden
4 tl sjalotjes, gehakte

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker bij hapjes.

Sumak uien.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Midden-
Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
1 hv peterselie, grof
gehakt
2 el olie, olijf-
1 el sap, citroen-
1 el sumak
2 uien, rode, in halve
ringen
½ tl zout

Bereiding.

Doe de uienringen in een zeef of vergiet en houd ze onder stromend water om de uien te wassen (door het wassen van de ui, verliest de ui de bittere en scherpe smaak).

Dep de uien af en droog de uien goed.

Doe de uien in een kom.

Voeg de peterselie toe aan de uien.

Voeg de olijfolie, de rode wijnazijn, het citroensap, de sumak en het zout toe en schep het geheel goed om.

Laat de sumak uien minstens 1 uur staan, zodat de smaken zich goed vermengen en in de uien trekken.

16

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

Tartaar met rode-uisnippers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

4 el dressing, sla-, yoghurt
750 g frites, oven-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 zk sla, ijsberg-, gemengde
400 g tartaar, runder-
3 tomaten
4 el ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 705
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiksaanwijzing.

Pers de knoflook uit.

Meng de tartaar in een kom met de knoflook, 3 el uien en zout en versgemalen peper naar smaak.

Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.

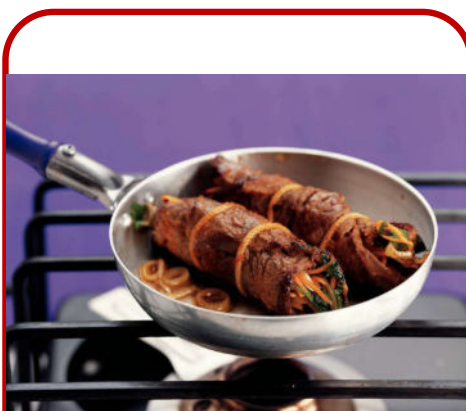
Warm de grillpan voor en gril de tartaar in 10 min. gaar (af en toe keren).

Snijdt de tomaten in plakjes en meng ze met de sla en de dressing.

Verdeel de tartaar over 4 borden en bestrooi ze met het restant rode ui.

Serveer de frites en salade ernaast.

Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
Verrassend fonduen en
gourmetten

Ingrediënten

2 tl currypasta, rode
(Thaise)
75 g peen, julienne
1 el koriander, verse,
fijngenhakt
- olie, roerbak-
4 rosbieflapjes (à la
minute; dunne plakjes)
- saus, vis- (of soja-
saus)
1 uitje, bos-, in
ringetjes

Voorbereiding.

Overgiet de peen julienne in een zeef met kokend water.
Laat de peen uitlekken en afkoelen.
Meng de bosui en de koriander door de peen.
Spreid de rosbieflapjes uit en bestrijk ze aan beide kanten met currypasta.
Leg het wortelmengsel erop en rol het vlees stevig op.
Bind de rolletjes vlees vast met een stukje keukentouw en leg ze op een schaalte.

Bereiding.

Verhit in een (gourmet)pannetje een scheutje roerbakolie en bak de rosbiefrolletjes rondom bruin.
Sprenkel de vissaus erover en warm de saus even mee.

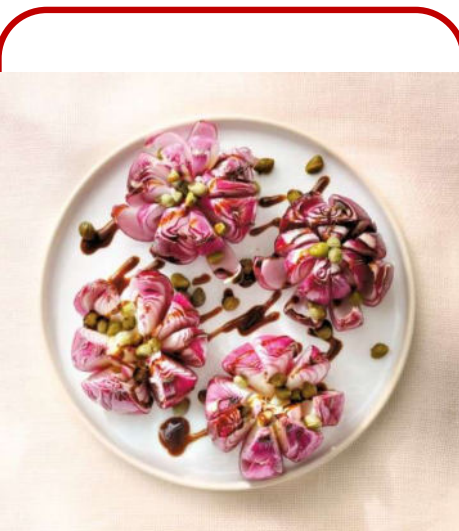
Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

18

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uienbloemen met kappertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-,
witte
1 el Crema di balsamico
1 el kappertjes
1 el olie, olijf-
4 uien, rode

- aluminiumfolie
1 ovenschaal

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de uien en snijd ze met een scherp mes 8 x in van bovenaf tot 0,5 cm van de onderkant (ze moeten net niet uit elkaar vallen).

Meng de olie met de azijn.

Zet de uien in de ovenschaal en schenk het olie-azijn mengsel in de inkepingen.

Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en zet hem 25 min. in de oven.

Verwijder de folie en laat de schaal nog 10 min. in de oven staan.

Besprenkel het gerecht met de Crema di balsamico en bestrooi de uienbloemen met de kappertjes.

Tips:

Lekker bij aardappelpuree en een gebakken stukje vlees.

Crema di balsamico is o.a. te koop bij Albert Heijn en Jumbo.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: 35 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 73

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: - mg

Vet: 3 g

w/v onverzadigd vet: - g

w/v verzadigd vet: 0 g

Vezels: 3 g

Groente: 100 g

Zout: 0,2 g

Uiensalsa 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

5 chili's, gedroogde
½ dl limoensap
2 uien, rode, grote
½ dl sinaasappelsap,
vers geperst
1 tl zout

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.

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Haal de zaadlijsten en de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers in kleine ringetjes.
Schep alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken goed intrekken.

Uiensoep 4.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon van een
blokje
4 sn brood, wit-
1 el ketjap manis, zoet
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- mosterd
- peper
4 uien, grote
- zout

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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de ketjap manis toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sn witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagelen uit de soep.
Schep de uiensoep in oenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat.
Besmeer de geroosterde sneetjes brood met mosterd en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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
plj	Plukje
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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

23



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

24

Compressed by

