



# *Ruud 's Kookboek*

***Belgische recepten II v0.6***

## **Inhoudsopgave.**

Belgische pita. ....	3
Confituur van abrikoos en peer.....	4
Kippenbouillon.....	5
Lefse stoof met gepofte krieltjes.....	6
Marsepein met chocolade en pistachenoten. ....	7
Mini-toast kannibaal. ....	8
Gebruikte afkortingen. ....	9

## Belgische pita.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

### Ingrediënten

**1** sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak  
- crème fraîche  
- olie, olijf  
**2** paprika's, rode, in reepjes  
- peper, versgemalen  
**8** pitabroodjes  
**1** prei, kleine, in ringetjes  
**200 g** taugé  
- salade, gemengde, eigen keus  
**4** sjalotjes, gesnipperd  
**500 g** vlees, shoarma-  
- zout

### Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.  
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen.  
Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.  
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.  
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.  
Voeg het shoarmavlees toe.  
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

### Tip:

Lekker met friet.

**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

## Confituur van abrikoos en peer.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Stuks: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Libelle-Lekker.be

### Ingrediënten

150 g abrikozen, gedroogde  
500 g abrikozen, verse  
1 klnt boter  
2 tl kaneelpoeder  
3 peren, zoete  
500 g suiker, gelei- ("extra fruit")  
1 el suiker, poeder-  
1 snf 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.

Doe de gedroogde abrikozen in een kom, schenk er water bij en laat ze 6 uur weken. Spoel en ontpit de verse abrikozen, snijd ze in stukken.

Snijd de geweekte abrikozen in kleine stukjes. Doe beide in een pan en meng ze met de geleisuiker en het zout.

Schil de peren.

Snijd 1 peer in fijne partjes, de andere 2 in kleine blokjes.

Bak de blokjes en kwartjes peer samen in boter.

Bestrooi ze met de poedersuiker en kaneel.

Laat de peer al omscheppend lichtjes karamelliseren.

Zet de peer even opzij.

Breng de abrikozen al roerend aan de kook en laat ze 5 min. borrelen.

Voeg de laatste 2 min. de peer toe.

Schenk de confituur in potjes en dek ze af.

Laat ze afkoelen in een ijsbad, om het garingproces te stoppen.

## Kippenbouillon.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

150 g champignons  
2 preien  
½ kip, soep- (1½ kg)  
1 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
10 peperkorrels  
1 tk peterselie  
1 stgl selderij  
1 tk tijm  
1 ui  
2½ water, koud  
200 g wortelen  
- zout

### Bereiding.

Neem een ruime pan.  
Vul de pan met koud water.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Giet het water vervolgens weg.  
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.  
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.  
Leg de soepkip in de pan.  
Breng de soepkip aan de kook.  
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.  
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.  
Snijd de groenten in grove stukken.  
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.  
Doe de groenten en aromaten bij de kip.  
Laat de kip ca. 2 uur op een zacht vuur pruttelen.  
Haal de soepkip uit de bouillon.  
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

**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

## Leffe stoof met gepofte krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

### Ingrediënten

30 g boter, room-, ongezouten  
1 bouillonblokje, runder-  
500 g krieltjes  
400 ml Leffe bruin abdijbier  
1 el mix voor rundvlees  
3 el olie, olijf-  
200 g pastinaak  
900 g riblappen  
2 tk rozemarijn  
200 g shiitake  
1 sjalot  
400 ml water  
150 g winterpenen

### Bereiding.

Schil de winterpeen en de pastinaak en snijd ze in stukken van 2 cm.  
Pel de sjalot en snijd die in halve ringen.  
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.  
Verhit de boter in een pan en bak de riblappen op een middelhoog vuur in 5 min. rondom goudbruin.  
Voeg de winterpeen, pastinaak en sjalot toe en bak die 3 min. mee.  
Blus het geheel af met het bier.  
Voeg het runderbouillontablet, het water, de mix voor rundvlees en de helft van de rozemarijn toe.  
Zorg dat het vlees helemaal onder het vocht staat, voeg evt. extra water toe.  
Draai het vuur laag en stoof het geheel 3 uur met de deksel op de pan.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Ris de rozemarijn van het resterende takje en snijd die fijn.  
Meng de rozemarijn met 2/3 van de olijfolie.  
Verdeel de krieltjes over een ovenschaal en verdeel hier de rozemarijnolie over.  
Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats de schaal 25 min. in de oven.  
Verhit een pan met de resterende olijfolie en bak de shiitake op hoog vuur in 5 min. goudbruin.  
Serveer de stoof met de gepofte krieltjes en de shiitake.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 3 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 724  
Eiwit: 51 g  
Koolhydraten: 41 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 36 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Marsepein met chocolade en pistachenoten.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** Belgische  
**Stuks:** 15  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Sandra Bekkari

### Ingrediënten

7 abrikozen, zonder pit, gedroogde  
2 el chiazaadjes  
100 g chocolade, pure (min. 70% cacao)  
1 eiwit  
4 el honing, acacia-  
1 sch limoensap  
250 g meel, amandel-  
1 hv pistachenoten, ongezoeten

1 rechthoekige ovenschaal met bakpapier (22 x 18 cm)  
2 potjes voor de bain-marie

### Bereiding.

Hak de abrikozen fijn met een mes.  
Doe ze in een mengkom.  
Voeg het amandelmeel en de chiazaadjes toe en meng het goed door elkaar.  
Voeg het eiwit, de honing en een scheutje limoensap toe.  
Meng alles nogmaals goed door elkaar.  
Voeg evt. een klein scheutje water toe, mocht het mengsel te droog of niet kleverig genoeg zijn.  
Doe het mengsel in een ovenschaal met bakpapier.  
Duw het goed aan en strijk het plat met je handen.  
Zet het mengsel 15 min. in de koelkast.  
Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie.  
Giet de chocolade uit op de marsepein.  
Strijk het uit met een spatel en voeg er de pistachenoten en een snuffje fleur de sel aan toe.  
Laat de chocolade opstijven in de koelkast.  
Snijd het in stukjes en serveer.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 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

## Mini-toast kannibaal.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Carta - Luc

### Ingrediënten

- biefstuk, gemalen biefstuk (of filet Americain)
- brood, geroosterd, in driehoekjes
- kappertjes
- peterselie
- saus, Worshestersire-
- tomaat, gepeld, ontpit en in blokjes

**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.

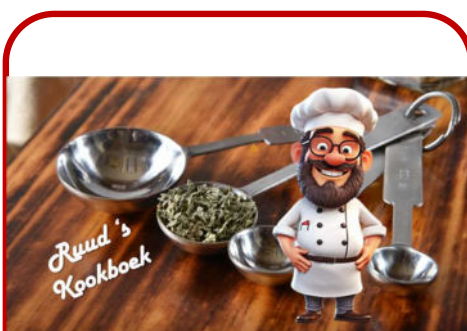
Besmeer de brooddriehoekjes zeer rijkelijk met vlees.

Druppel er Worshestersiresaus op.

Versier met tomatenblokjes, kappertjes en een blaadje peterselie.



## 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
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