



Ruud 's Kookboek



**Skottelbraai
recepten 1**



Inhoudsopgave.

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).	3
Kip met barbecuesaus (skottelbraai).	4
Warme banaan (skottelbraai).	5
Wentelteefjes (skottelbraai).	6
Zalm met salade (skottelbraai).	7
Zeevruchten met tagliatelle en koriander (skottelbraai).	8
Gebruikte afkortingen.	9

Aardappel-kip-sperziebonenschotel (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

- aardappeltjes, voorgekookte
1 blk bonen, sperzie-
- ketjap manis
600 g kipfilet
- knoflookpoeder
2 paprika's
- peper, versgemalen
2 uien
5 wortels

Voorbereiding.

Snijd de uien in ringen en de paprika in niet te kleine stukjes.

Snijd de wortels in kleine stukjes.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in de ketjap met de knoflookpoeder.

Laat de kip even in de marinade staan.

Bereiding.

Bak als eerste de aardappeltjes 5 min. in de braai bakken.

Voeg vervolgens de wortel en de paprika toe.

Voeg even later de kip en de uien toe en laat het goed doorbakken.

Voeg als laatste de sperziebonen en de peper naar eigen smaak toe.

Kip met barbecuesaus (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

4 el azijn
1 mp chilipoeder
1 kg kippenpoten
2 tn knoflook, geperst
2 el olie
½ tl peper
2 el suiker, bruine-
- tabasco, paar druppels
400 g tomatenblokjes,
gepeld
8 el tomatenketchup
1 ui, geraspt
6 el. Worcestershiresaus
1 tl zout
- zout of bouillonblokje

Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook.
Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.
Scheep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

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

Warme banaan (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15-20 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

Voorbereiding.

Laat de banaan in de schil.
Snijd de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.
Vervang de suiker eens door stukjes pure chocolade.
Kan ook op de BBQ.

Wentelteefjes (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

2-3 eieren
- kaneel
½ l melk
- stokbrood, oud, in
sneetjes

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/overtijd: - 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

Voorbereiding.

Doe de melk in een kom en kluts de eieren er door en eventueel wat kaneel.
Dompel dan de sneetjes stokbrood er één voor één in, zorg dat het brood helemaal ondergedoopt is.
Haal het sneetje er met een vork uit en leg ze op elkaar, totdat je gaat bakken.

Bereiding.

Doe wat boter of olie in de skottelbraai en bak de sneetjes aan allebei de kanten lichtbruin.
Dan meteen op je bord en lekker met wat suiker warm opeten.

Zalm met salade (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Skottelbraairecepten

Ingrediënten

- crème fraîche
- knoflook
- komkommer
- mayonaise
- paprika
- patat of brood, stok-
- sla
- tomaat
4 st zalm, verse

Vorb.tijd: 10 min.
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

Voorbereiding.

Maak van de crème fraîche, mayonaise en (veel) knoflook een saus.
Maak de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze bij elkaar in een salade.

Bereiding:

Maak de skottelbraai aan en doe er wat olijfolie op.
Leg de moten zalm in de hete olijfolie en bak ze aan beide kanten totdat ze gaar zijn.

Dien de zalm met de salade en de patat of stokbrood op.
Gebruik de knoflooksaus als dressing over de salade, als saus over de zalm en bij het stokbrood of bij de patat.

Zeevruchten met tagliatelle en koriander (skottelbraai).



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

Ingrediënten

- Boursin
1 tn knoflook
1 bs koriander, verse
- olie, olijf-
- peper
1 fls room, kook- (Blue Band)
- tagliatelle
2 uien
1 zk zeevruchten (diepvries)
- zout

Voorbereiding.

Snipper de uien.
Knip de koriander.

Bereiding:

Bak de zeevruchten in wat olie.
Voeg, als het vocht verdampt is, de uien en knoflook toe en bak even mee.
Voeg de room en eventueel Boursin toe en laat het inkoken tot een sausje.
Voeg net voor het serveren de koriander toe.

Vorb.tijd: 15 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

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24