



Ryud 's Kookboek

Groenterecepten XIV v1.0

Inhoudsopgave.

| | |
|---|----|
| Aardappelsla..... | 3 |
| Andijvie met aardappel en spekjes..... | 4 |
| Andijviesla met tomaat en verse augurk..... | 5 |
| Berglinsensalade met tomaat, komkommer en avocado..... | 6 |
| Bietenrisotto met geitenkaas..... | 7 |
| Boerenkoolchips..... | 8 |
| Gele paprikasoep met rivierkreeftjes..... | 9 |
| Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes..... | 10 |
| Spruitencurry met kip..... | 11 |
| Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree..... | 12 |
| Uiensoep 3..... | 13 |
| Gebruikte afkortingen..... | 14 |

Aardappelsla.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte, koude
- aroma
2 augurken, in kleine
blokjes
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, fijn-
geknipte
- slablaadjes
- slasaus
2 uien, fijngesneden
- 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.

Snijd de aardappelen in niet te grote dobbelstenen.
Meng de aardappelen met wat slasaus, de augurken,
de uien en de peterselie.

Breng het gerecht op smaak met peper, aroma en
zout.

Was de sla, dep die droog en rangschik ze op een
schotel.

Leg de aardappelsla op de blaadjes sla.
Strooi er wat paprikapoeder over.

Tips:

- Garneer desgewenst met enkele gesneden
augurken.
- Meng er eens wat gewassen, gepelde
garnalen of blokjes kaas door.

Andijvie met aardappel en spekjes.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes,
magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Andijviesla met tomaat en verse augurk.



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

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

Berglinsalade met tomaat, komkommer en avocado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 avocado, in grote blokjes
¼ komkommer, in plakjes
200 g linzen, berg-
2 paprika's, geroosterd, in slierten
- rucola (of ijsbergsla)
2 tomaten, verse, in plakjes

Voor de dressing:

¼ tl komijn
1 el koriander, verse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl rozemarijn, verse, fijngesneden
2 el sap, citroen-
1 tl tijm, verse, fijngesneden
1 ui, kleine, in dunne halve ringen
- zout

Bereiding.

Week de berglinzen voor.
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de salade.

6

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

Bietenrisotto met geitenkaas.



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

Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt
50 g boter
1 l bouillon, groente-
75 g kaas, geiten-, zachte
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt
1 hv munt, fijngesneden
- peper, versgemalen
300 g rijst, risotto-
2 el rozemarijn, gedroogde
2 sjalotjes, gesnipperd
150 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter toe.
Laat het afgedekt 3 min. staan.
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Boerenkoolchips.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Groen is geweldig,
OkokoRecepten.nl,
Rebecca Leffler

Ingrediënten

2 hv boerenkool, in
repen gesneden*
2 el gist, bier-
1 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
2 snf peper, cayenne-
(voor een spicy versie)

*royale hand vol

Bereiding.

Doe de boerenkool, de biergist, de olijfolie en de knoflook in een kom en roer het goed door elkaar met 1 snf zout.

'Masseer' de kool in de olie tot hij loskomt en in volume afneemt.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Leg de repen kool op een bakplaat en laat ze 12 min. bakken.

Keer ze om en laat ze nog 5 min. bakken (de chips moeten crispy (krokant) zijn en nog groen; dus laat ze vooral niet aanbranden).

Tip:

Je kunt gerust grote hoeveelheden maken: deze chips blijven in een goed sluitend zakje bij kamertemperatuur nog lang goed.

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

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: Roel Steenbergen

Ingrediënten:

2 bouillontabletten,
kippen-
250 cl crème fraîche
4 el olie, olijf-
5 paprika's, gele
4 paprika's, oranje
- peper, versgemalen,
naar behoefte
2 bk rivierkreeftjes
(bijv. AH)
- rucolacress, naar
behoefte (of tuinkers)
4 sjalotten, gesnipperd
1 l water
400 cl wijn, witte
- zout, naar behoefte

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.

Verwijder de lijsten en zaden van de paprika's verwijderen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Ontvel de sjalotten en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een pan olie en laat de paprika en sjalotten 6 min. heel zachtjes bakken.

Voeg de witte wijn toe aan de pan.

Brokkel de bouillonblokjes boven de pan.

Laat het op een laag vuur nog 10 min. zachtjes koken.

Pureer het geheel in een keukenmachine of met een staafmixer en draai het door een roerzeef.

Voeg het water toe.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Voeg wat soep toe aan de crème fraîche, roer het los en voeg het mengsel toe aan de soep.

Verwarm de rivierkreeftjes even in de magnetron en verdeel ze over de borden.

Schenk de soep over de rivierkreeftjes.

Garneer de soep met wat rucolacress.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap. Laat de stukken vis zo 5 min. liggen. Verwarm de ovengrill voor. Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor. Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar. Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie. Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar. Leg de rogvleugelfilets op warme borden. Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken. Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes,
voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WijnSpijsAmersfoort.n

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessen-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen,
bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessencompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castellet Saint Emilion
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

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

Uiensoep 3.



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

Ingrediënten

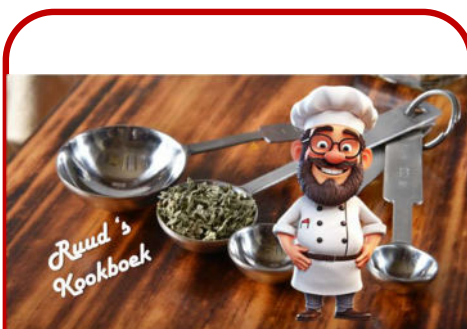
50 g boter
8 dl bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
2 dl wijn, witte
- zout

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.

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 bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Giet de witte wijn 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 kruidnagels uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat 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 |
| klnj | 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 |
| kpr | 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 | 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