



*Ruud 's Kookboek*

***Ansjovisrecepten I***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelsalade met ansjovis dressing.....	3
Adriatisch soepje met Noordzeevis. ....	4
Ansjovisboter. ....	5
Ansjovisboter met groene kruiden. ....	6
Ansjovisfondue uit Piemonte I. ....	7
Ansjovisfondue uit Piemonte II.....	8
Ansjovispesto.....	9
Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing. ....	10
Auberginetapenade. ....	11
Boquerones fritos.....	12
Gehaktballen met ansjovis. ....	13
Gemarineerde ansjovis.....	14
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis. ....	15
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis. ....	16
Pikante tartaar. ....	17
Tapasbordje. ....	18
Tapenadekrans.....	19
Tomaat, anjovis en kaastosti.....	20
Tonijntosti met ansjovis.....	21
Viscocktail van ansjovis en tonijn.....	22
Gebruikte afkortingen. ....	23

## Aardappelsalade met ansjovis dressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

90 g aardappelpartjes  
50 g ansjovisfilets in olijfolie  
2 eieren  
15 g peterselie, verse  
500 g sperziebonen, gebroken  
125 ml room, zure room  
150 g toast met knoflook (Pan con ajo y perjil)  
50 ml yoghurt

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 510

**Eiwit:** 18 g

**Koolhydraten:** 68 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 18 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in de magnetron en laat ze afkoelen.

Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar

koken, giet ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren 8 min., laat ze onder koud

stromend water afkoelen, pel en snipper ze.

Laat de ansjovis uitlekken en prak ze fijn.

Klop de zure room met de yoghurt los.

Roer de ansjovis er door.

Schep de aardappelpartjes, sperziebonen en

ansjovis dressing goed door elkaar.

Knip de peterselie fijn.

Meng de peterselie met de gesnipperde ei en

strooi het mengsel over de salade.

Serveer het gerecht met knoflooktoast.

### Wijntip:

Moncaro Marche Trebbiano.

## Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

100 g ansjovisfilets  
4 sn brood, witte-  
1 tn knoflook  
- peper  
½ bs peterselie  
1 ds saffraan (poeder)  
4 el olie, olijf- extra  
vierge  
4 tomaten  
400 g visfilets  
2 l vis-fond  
2½ dl wijn, witte droge  
- zout

### Bereiding.

Maak de peterselie schoon.  
Hak de peterselie fijn.  
Pel het teentje knoflook.  
Hak het teentje knoflook fijn.  
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.  
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.  
Pel de tomaten.  
Snijd de tomaten in vieren.  
Verwijder de pitjes uit de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.  
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.  
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.  
Voeg de witte wijn toe.  
Laat het mengsel 10 min. inkoken.  
Voeg de stukjes tomaat toe.  
Voeg de saffraan toe.  
Voeg de vis-fond toe.  
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.  
Snijd de visfilets in reepjes.  
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.  
Snijd de korstjes van het brood.  
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.  
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.  
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.  
Serveer de soep.

### Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

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

## Ansjovisboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DeVlamInDePan.nl

### Ingrediënten

100 g ansjovis  
100 g boter, zachte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 138  
**Energie kcal:** 117  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 0 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de ansjovisjes schoon.  
Week de ansjovisjes een paar uur in water of melk.  
Wrijf de ansjovisjes door een zeef tot puree.  
Roer de puree met de boter tot een glad mengsel.  
Vorm de massa tot een rol.  
Wikkel de rol in folie.  
Laat de rol in de koelkast opstijven.  
Snijd de rol in plakjes en gebruik die als garnering bij koude visschotels.

### Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

## Ansjovisboter met groene kruiden.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DeChef.nl

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
100 g boter, zachte  
2 el citroensap  
½ tl marjolein,  
fijngehakte  
½ tl paprikapoeder  
2 el peterselie,  
fijngehakte

**Bereidingstijd:** 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

### Bereiding.

Wrijf de ansjovis, peterselie en marjolein tot een pasta.

Roer het paprikapoeder door de pasta.

Roer het citroensap door de pasta.

Roer de boter door de pasta.

Laat de boter een paar uur in de koelkast staan.

Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes of snijd er blokjes van.



## Ansjovisfondue uit Piemonte I.



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

### Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)  
75 g boter  
- brood  
- groenten, rauwe, gemengde (paprika, bleekselderij, bloemkool, wortel)  
5 tn knoflook, fijn-gemaakte  
3 dl olie

### Bereiding.

Laat de ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.  
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.  
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.  
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.  
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.  
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.  
Serveer met brood.

7

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

## Ansjovisfondue uit Piemonte II.

Ruud's Kookboek



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

### Ingrediënten

100 g ansjovisfilets (uit blik)  
75 g boter  
- brood  
- groenten, gare, gemengde (uien, bieten, meirapen, wortel)  
5 tn knoflook, fijngemaakte  
3 dl olie

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 ansjovisfilets goed uitlekken en hak ze fijn.  
Smelt de boter in een pan, voeg de knoflook toe en fruit die een paar min. op laag vuur, zonder ze te laten kleuren.  
Voeg de olie en de ansjovis toe, breng het geheel aan de kook, roer en laat het 15 min. zachtjes pruttelen.  
Roer af en toe en plet intussen de ansjovis.  
Leg de groenten mooi op een schaal en zet de pan op een brander op tafel.  
Zet er de groenten bij en laat de tafelgenoten die aan lange prikkers in de borrelende saus dopen.  
Serveer met brood.



## Ansjovispesto.



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

### Ingrediënten

75 g ansjovisfilets  
3 el basilicum, verse  
50 g kappertjes, uitgelekt en drooggedept  
1 tn knoflook, geperst  
- melk  
2 tl mosterd  
½-1 dl olie, olijf-  
100 g olijven, zwarte, zonder pit  
- peper

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.

Leg de ansjovis in de melk en week ze 30 min. Laat de ansjovis uitlekken en pureer ze met de olijven, de knoflook, de kappertjes, de mosterd en de basilicum (het mengsel moet niet te fijn zijn). Schenk de olie er in een dun straaltje bij. Breng de ansjovispesto met peper op smaak.

### Tip:

Deze pesto kan onder olie ± 2 weken in de koelkast worden bewaard en kan ook worden ingevroren.

## Aspergesalade met ansjovis en citroenjeneverdressing.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

6 ansjovisfilets  
500 g asperges, witte  
1 dl citroenjenever  
2 el citroenjenever  
2 el citroenmelisse-  
blaadjes, malse, fijn-  
gehakte  
100 g ham, Serrano-,  
flinterdun gesneden  
100 g kaas, schapen-,  
belegen, geraspte  
1 komkommer, kleine  
125 g Mortadelle, dik  
gesneden  
1 mp mosterd  
ca. 1 dl olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 sjalotje, gesnipperd  
- suiker  
10 tomaatjes, kers-  
2 uitjes, lente-,  
gesnipperde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven tot 100°C.  
Bekleed de bakplaat met vetvrij bakpapier en  
strooi de schapenkaas er in 4 cirkels met een  
doorsnede van 20 cm op.  
Laat de kaasbordjes 10-15 min. midden in de  
oven bakken.  
Schuif ze daarna heel voorzichtig op het  
aanrecht om af te koelen en op te stijven.  
Schil de asperges, snijd de uiteindes weg en  
kook ze met zout en een snufje suiker.  
Laat ze vervolgens goed uitlekken en snijd ze in  
schuine stukjes van 3 cm.  
Breng 1 dl citroenjenever aan de kook met de  
sjalot en de fijngehakte ansjovis.  
Laat het tot ¼ inkoken en zeef het.  
Meng de gezeefde citroenjenever met de 2  
eetlepels citroenjenever en de olijfolie.  
Voeg versgemalen peper en zout naar smaak  
toe.  
Schil de komkommer, halveer die overlans en  
verwijder het vocht en de pitjes.  
Snijd het vruchtvlees in lucifertjes.  
Was en halveer de kerstomaatjes.  
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.  
Snijd de Mortadella in lucifertjes.  
Rol de plakjes Serranoham stevig op en halveer  
ze.  
Meng de aspergestukjes met de lente-uitjes,  
kerstomaatjes, komkommer, Mortadella,  
Serranoham en citroenmelisse.  
Leg de kaasbordjes op 4 platte borden, verdeel  
de salade erover en schep de dressing er op.

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

## Auberginetapenade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1-2 ansjovisfilets  
1 aubergine  
- basilicum, verse  
(handje)  
2 el boter, margarine of  
olie  
1 tn knoflook, kleine  
- peper  
1-2 tl pesto, groene  
3 tomaten, uitgeholde  
(alleen vruchtvlees)  
¼ ui, klein-  
zout

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

Schil de aubergine dun.  
Snijd de aubergine in kleine blokjes.  
Smoor de aubergineblokjes in 2 el boter,  
margarine of olie (dat wil zeggen; zacht vuur,  
regelmatig omscheppen, deksel op de pan  
houden en bestrooien met wat zout)  
Hol intussen de tomaten uit boven een kom  
(alleen het uitgeholde vruchtvlees wordt  
gebruikt).  
Rasp de ui over de tomaat (heel fijn snipperen  
mag ook).  
Pers de knoflook uit boven de tomaat.  
Prak de ansjovisfilets door het tomaatmengsel.  
Roer de pesto door het tomaatmengsel.  
Roer de gesmoorde aubergine pulp door het  
tomaatmengsel.  
Roer de verse basilicum luchtig door het  
tomaatmengsel.  
Laat de tapenade 15 min. staan.

### Tip:

Serveren met (warm) stokbrood.

## Boquerones fritos.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: KoelewijnVis.nl

### Ingrediënten

750 g ansjovis, verse  
1 citroen, sap van  
2 tn knoflook, in stukjes  
- olie, olijf-  
- zout, zee-

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 ansjovis schoon door, of het kopje eraf te snijden, of met je vingers onder de kraan het buikje schoon te maken.

Bestrooi de visjes met het zout.

Verhit de olie, niet te weinig, in een flinke koekenpan.

Bak de ansjovisjes 2-3 min. in de hete olie tegelijk met de knoflook.

De visjes kun je helemaal opeten, de graatjes worden, doordat ze zo klein zijn, helemaal weggebakken.

Doe er wat citroensap over.

### Tip:

Lekker met een salade en stokbrood.

## Gehaktballen met ansjovis.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

4 ansjovisfilets in  
olijfolie  
50 g boter, room-  
1 ei  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tl mosterd, fijne  
6 el panko (= brood-  
kruim)  
1 ui

### Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.  
Snijd de ansjovisfilets zo fijn mogelijk.  
Snipper de ui heel fijn  
Kneed de ansjovis en de ui met de mosterd, het ei en 4 el panko door het gehakt.  
Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties en draai er ballen van.  
Wentel de ballen door de rest van de panko.  
Verhit de boter in een hapjespan en bak de gehaktballen in 20-25 min. gaar.  
Keer de ballen om de paar min. om, zodat ze gelijkmatig garen.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelen en sla met komkommer, tomaat en slasaus.

13

Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 483  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: 2 g  
Natrium: - mg  
Vet: 37 g  
w/v onverzadigd vet: - g  
w/v verzadigd vet: 18 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 1,0 g

## Gemarineerde ansjovis.



**Menugang:** Bij-, lunch-  
gerecht

**Keuken:** Italiaanse

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slang**

**Bron:** FoodAndFriends.nl

### Ingrediënten

320 g ansjovisfilets, verse  
(of sardinefilets)

2 el azijn, wittewijn-  
½ citroen

2 tn knoflook, fijngehakt

80 ml olie, olijf-

1 peper, Chili-, rode,  
zaadjes verwijderd,  
fijngehakt

- peper

1 el peterselie, fijngehakt

- zout

### Bereiding.

Meng voor de marinade de olijfolie in een kom met de witte wijn azijn, knoflook, peterselie en rode chilipeper.

Pers het sap van de halve citroen erboven en breng het geheel op smaak met zout en peper. Leg de ansjovis of sardines met de huidkant naar boven op een lage schaal en sprenkel de marinade eroverheen.

Dek de schaal af en laat 3-4 uur afgedekt in de koelkast marineren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Haal de ansjovisfilets een half uur voor serveren uit de koelkast, zodat ze op kamertemperatuur kunnen komen.

Strooi er eventueel nog wat extra gehakte peterselie over en geef er genoeg cocktailprikkers bij.

14

**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



## Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Vriendin.nl

### Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,  
uitgelekt  
4 tk basilicum, in dunne  
reepjes  
1 ciabatta, (afbak), om  
erbij te serveren  
1 el kappertjes, uitgelekt  
2 tn knoflook, uitgeperst  
2 bl mozzarella, in plakjes  
- olie, olijf-, om te  
besprenkelen  
4 paprika's, grote rode of  
oranje  
- peper  
4 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.  
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de  
paprika's.  
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp  
mesje bovenop in en dompel ze 1 min. onder in  
kokend water tot de velletjes loslaten; spoel ze  
onder koud stromend water en verwijder de  
velletjes)  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in  
blokjes.  
Meng in een kommetje de tomaat met  
basilicum, knoflook en kappertjes.  
Verdeel het tomatenmengsel over de halve  
paprika's.  
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele  
plakjes mozzarella.  
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.  
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.  
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.  
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de  
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.  
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 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

## Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets  
(± 50 g)  
½ bk balsamicodressing  
(100 g Johma)  
- focaccia (brood)  
150 g kaas, geiten-,  
verse (Bettine Blanc)  
¼ zk koriander, verse  
(15 g)  
- olie (om in te vetten)  
4 paprika's,  
geroosterde,  
hele (pot 465 g)  
- peper, zwarte  
1 zk sla, rucola- (75 g)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).  
Verkruimel de geitenkaas boven een kom  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Snijd de ansjovisfilets fijnsnijd.  
Knip de koriander fijn.  
Schep de vis en koriander door de kaas.  
Breng het mengsel met peper op smaak.  
Vet een ovenschaal (± 2 l) in.  
Snijd de paprika's aan één kant voorzichtig open.  
Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.  
Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.  
Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.  
Verdeel de sla over 4 borden.  
Besprenkel de sla met de balsamicodressing.  
Leg de paprika's op de sla.  
Serveer de paprika's met repen focaccia.

Bereidingstijd: 40 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

## Pikante tartaar.

Ruud's Kookboek



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 el ansjovispuree (uit een tube)  
50 g augurken, zure, kleingesneden  
400 g biefstuk, gemalen  
- boter  
4-6 el citroensap  
50 g kaas, Parmezaanse (aan een stukje)  
2 el kappertjes  
2 tn knoflook, uitgeperst  
3 el olie  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
- toast  
- Worcestershiresaus  
- zout

### Bereiding.

Vermeng in een kom de augurk, knoflook, peterselie, kappertjes, ansjovispuree, olie en 4 el citroensap.

Prak met een vork de koude, gemalen biefstuk door dit mengsel.

Breng de tartaar op smaak met wat zout, peper, Worcestershiresaus en nog wat citroensap.

Verdeel het vleesmengsel over 4 bordjes.

Schaaf er flinters Parmezaanse kaas over.

Serveer er toast en boter 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

## Tapasbordje.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets  
1 citroen  
1 pt kappertjes  
1 el olie, olijf-  
1 pk Pan Tostado (= toast)  
- peper  
4 tomaten, tros-, kleine  
1 tomaat, vlees-, zeer rijpe  
1 blk tonijn, naturel  
2 uitjes, rode, kleine  
- 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.

Halveer de vleestomaat.  
Scheep het vruchtvlees uit de vleestomaat.  
Druk het vruchtvlees met 1 el olijfolie tot puree.  
Bestrijk een deel van de toast met de tomatenpuree.  
Snijd de kleine tomaatjes in plakjes.  
Snijd de uien in ringen.  
Druk de uiringen uiteen.  
Beleg de ½ van de toast met plakjes tomaat en wat uiringen en schik er kruislings 2 ansjovisfilets op.  
Snijd een dun plakje citroen af.  
Snijd het citroenplakje in puntjes.  
Garneer de toast met de citroenpuntjes.  
Beleg de andere ½ van de toast met een flinke schep tonijn en 1 tl kappertjes.  
Strooi wat paprikapoeder over de tonijn.

## Tapenadekrans.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

#### Voor de tapenade:

35 g ansjovisfilets,  
uitgelekt  
1 el kappertjes  
1 tn knoflook  
1 dl olie, olijf-  
150 g olijven, zwarte,  
ontpitte  
- peper, versgemalen

#### Voor de broodjes:

250 g bloem òf  
volkorenmeel  
1 zk gist, droge (7 g)  
- maïsmeel  
- olie, olijf-  
8 olijven, groene en/of  
zwarte  
1 el suiker, (riet-)  
- water, handwarm  
1 tl zout

### Bereiding.

#### Tapenade:

Pureer de ingrediënten voor de tapenade in een keukenmachine.

#### Broodjes:

Los de gist en suiker op in ½-1 dl handwarm water.

Knead de overige ingrediënten en tapenade met het suikerwater in ± 10 min. tot een elastisch deeg.

Laat het deeg in een kom, afgedekt met een vochtige theedoek, op een warme plek 1 uur rijzen.

Knead het deeg opnieuw door.

Vorm 8 bolletjes van het deeg..

Leg de bolletjes in een cirkel op een met olijfolie ingevette bakplaat.

Laat de bolletjes afgedekt op de bakplaat nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestuif de bolletjes met wat maïsmeel.

Druk de olijven in de bolletjes.

Bak de bolletjes in het midden van de oven in ± 40 min. goudbruin en gaar (het bood is gaar als het hol klinkt).

Laat de bolletjes op een rooster afkoelen.

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

## Tomaat, anjovis en kaastosti.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Philips

### Ingrediënten

6 ansjovisjes  
4 sn brood, wit-  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
- oregano  
- paprikapoeder  
1-2 tomaten, in plakjes  
gesneden

**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.

Verdeel de plakjes tomaat, de ansjovisjes en de geraspte kaas over 2 sneetjes brood.  
Strooi wat paprikapoeder over de sneetjes.  
Strooi wat oregano over de sneetjes.  
Leg de 2 overige sneetjes op de belegde sneetjes.  
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

### Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood!



## Tonijntosti met ansjovis.



**Menugang:** Hapje,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2000-  
03

### Ingrediënten

8 ansjovisfilets  
8 sn brood,  
meergranen-  
4 pl kaas  
4 tl kappertjes  
½ paprika, rode  
1 bl tonijn (op water)

### Bereiding.

Snijd evt. de korstjes van de kaas.  
Snijd de plakken doormidden.  
Laat de tonijn uitlekken.  
Was de paprika.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Beleg 1 boterham met ½ pl kaas, ¼ deel van tonijn, ¼ deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 tl kappertjes en ½ pl kaas.  
Leg er 1 boterham bovenop.  
Beleg de overige boterhammen op dezelfde wijze.  
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

### Tip:

Voor hapjes snijd u ze in 8 puntjes.  
Voor de lunch snijd u ze in 2-en.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 300  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 29 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: -

## Viscocktail van ansjovis en tonijn.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

3 ansjovisfilets (blik à  
48 g Deepblue)  
½ komkommer  
12 olijven, zwarte,  
zonder pit  
100 g tonijn, naturel  
(blik à 200 g John West)  
2 el yoghurt

**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.

Spoel de ansjovisfilets met water af.  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Hak de ansjovisfilets fijn.  
Halveer de komkommer in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.  
Snijd de helft van de komkommer met een  
kaasschaaf in lange repen.  
Snijd de rest van de komkommer in blokjes.  
Meng in een kom de ansjovis, tonijn, yoghurt en  
komkommerblokjes.  
Halveer 10 olijven.  
Maak op 2 bordjes een bedje van komkommer-  
repen.  
Verdeel de viscocktail over de komkommer-  
repen.  
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de  
viscocktail.  
Garneer de viscocktail met de rest van de  
olijven.

## Gebruikte afkortingen.



v1.8

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje



v1.8

Afkorting	Betekenis
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
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)
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)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind** **E**lephant **x**perience *U ook???*

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

