



Ruud 's Kookboek

Knolselderijrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Boerenkool­salade met knolselderij en zwarte bonen.....	3
Heilbot in Parmaham met knolselderij.....	4
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.....	5
Witte bonenstampot met knolselderij.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Boerenkoolsalade met knolselderij en zwarte bonen.



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

Ingrediënten

3 el azijn, appelcider-
500 g boerenkool,
gesneden
400 g bonen, zwarte
(blik)
½ brood, volkoren-
200 g knolselderij
6 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
2 uien

Bereiding.

Was de boerenkool in koud water en droog in de slacentrifuge.
Doe de boerenkool met de olijfolie en azijn in een ruime kom.
Voeg peper naar smaak toe en kneed 3 min. met de hand tot de boerenkool zachter wordt.
Laat de boerenkool 10 min. staan om te marineren.
Rasp intussen de knolselderij grof.
Verdeel de boerenkoolsalade over een grote schaal.
Strooi de knolselderij, uienringen en bonen erover.
Serveer de salade met het brood.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 507
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbot in Parmaham met knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: FreshlyFish.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

2 el amandelen
1 bouillonblokje, (vis-)
8 pl ham, Parma-
200 g heilbot
5 el olie, olijf-
1 tn knoflook
1 knolselderij
- peper, versgemalen
1 ui
100 g zeekraal
- zout

Voor de puree:

1 el boter, room-
1 tl mosterd
1 sch melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Snijd de knolselderij doormidden.
Snijd 1 helft in plakken en leg die op de bakplaat.
Besprenkel ze met 2 el olijfolie, wat versgemalen peper en een snuf zout.
Bak de knolselderij 30 min. in de oven.
Haal de heilbot uit de verpakking.
Wikkel de heilbot in de Parmaham.
Besprenkel het met 2 el olijfolie en leg de vis 15 min. bij de knolselderij in de oven.
Verhit een eetlepel olie in een hoge pan.
Snijd de andere helft van de knolselderij in blokjes.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Bak dit even aan.
Vul de pan met water tot de inhoud net onder staat.
Voeg het bouillonblokje toe.
Kook het in 15 min. zacht.
Doe de zeekraal in een schaal en laat die 1 min. weken in kokend water.
Giet de knolselderij af.
Pureer die met een staafmixer tot een gladde massa.
Voeg de melk en de roomboter toe en roer het goed door elkaar.
Brenge de puree op smaak met mosterd, zout en peper.
Haal de vis en gesneden knolselderij uit de oven.
Serveer de heilbot in Parmaham met de geroosterde knolselderij en knolselderij puree.
Garneer het gerecht met amandelen, en zeekraal.
Eet smakelijk!

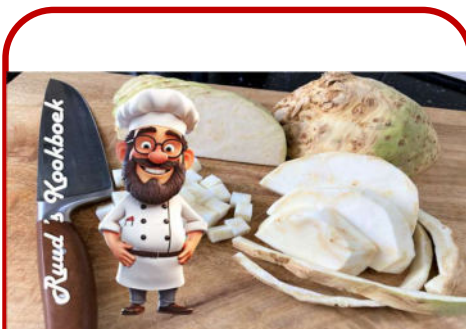
Tip:

Probeer eens heilbot met tuinkruiden.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 45 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

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

Witte bonenstampot met knolselderij.



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

Ingrediënten

1 pt bonen, witte
50 g boter
1 pk doperwten (diepvries)
1 knolselderij
1 dl melk
- nootmuskaat
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- 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.

Spoel de witte bonen in een vergiet onder warm stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in stukken.

Kook de knolselderie in een pan met weinig water met en snufje zout in \pm 15 min. gaar. Laat intussen in een andere pan de doperwten ontdooien en gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing.

Was de paprika's en maak ze schoon. Snijd 1 paprika in kleine blokjes.

Snijd de andere paprika in de lengte in dunne reepjes.

Laat de knolselderie in een zeef uitlekken.

Pureer in de keukenmachine of met een draaizeef de knolselderij, de helft van de doperwten en de helft van de witte bonen. Verwarm in een braadpan de melk en de boter. Roer er de groentepuree door.

Laat het geheel, al roerend, door en door heet worden.

Breng het pittig op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Roer er de rest van de witte bonen, de doperwten en de paprikastukjes door.

Laat het in nog \pm 3 min. op een laag vuur met het deksel op de pan doorwarmen.

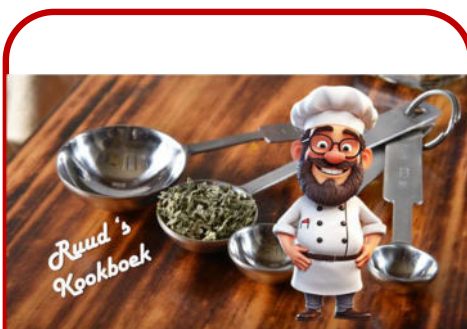
Verwarm intussen een (glazen) schaal voor. Schep de stampot in de schaal.

Garneer de bovenkant stervormig met de paprikareepjes.

Tip:

Lekker met stoofpeertjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

Aforting	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