



Ryud 's Kookboek

Hoofdgerechten XVIII v1.6

Inhoudsopgave.

Aziatische zalmfilet met mango.....	3
Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.....	4
Dürüm kip kebab.....	5
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.....	6
Kabsa-kip.....	7
Lahmajun - de Armeense pizza.....	9
Luxe champignongroentesoep.....	11
Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.....	12
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.....	13
Nasi goreng.....	14
Snoekbaars met rode wijnsaus.....	15
Stamppotje aardpeer met prei en champignons.....	16
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.....	17
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.....	18
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.....	20
Zwartzuur van kip.....	21
Gebuurte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 el ketjap asin
1 kbl kokosmelk (ca.
165 ml)
2 mango's
- peper
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
4 uitjes, lente- of bos-
4 zalmfilets (à 200 g)
- zout

Bereiding.

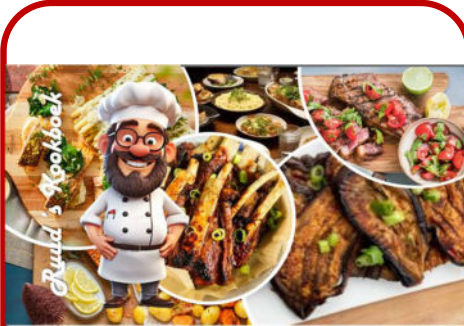
Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pitten.
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.
Draai de filets halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.
Scheep de visfilets uit de pan en houd ze warm.
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.
Roer alles goed om.
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.
Scheep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

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

Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.



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

Ingrediënten

2 el Bak-en Braadvet, vloeibaar
1 bloemkool
50 g hazelnoten
4 el olie, chili-knoflook (Jumbo)
5 g peterselie, platte

Bereidingstijd: 25 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.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan. Hak de noten grof. Snijd uit het midden van de bloemkool 2 plakken van ongeveer 1,5 cm dik. Verhit het vet in een koekenpan en bak de bloemkoolsteaks ca. 5 min. aan iedere zijde tot de gewenste gaarheid en tot ze knapperig goudgeel zijn. Verdeel de bloemkool over 4 borden. Garneer de bloemkool met de chili olie, de hazelnoten en de peterselie.

Tip:

Om de hele bloemkool te gebruiken kun je de bladeren roosteren en van de rest een fijne puree maken.

Dürüm kip kebab.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KipRecepten.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepoeder
½ tl kaneelpoeder
800 g kipdijfilet
8 tn knoflook
2 tl komijnzaad, gemalen
2 tl koriander, gemalen
100 ml mayonaise
8 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
4 tl paprikapoeder
4 sjalotten
400 g sla, ijsberg-
2 tomaten, rijpe
8 tortilla's (dürüm)
½ ui, rode
300 g wortel, julienne

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.

Versnipper de sjalotten.
Hak de helft van de knoflookteentjes fijn.
Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes/stukjes.
Meng de kaneelpoeder, cayennepoeder, koriander, oregano, komijn en paprikapoeder samen tot een kruidenmix.
Voeg hier evt. peper en zout aan toe.
Bak de sjalotten in een grote pan met olijfolie en voeg hier de kipfilet aan toe.
Bak dit tot de kip gaar is.
Voeg de kruidenmix toe aan de kip.
Laat het geheel 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.
Snijd intussen de wortel, tomaat en rode ui in stukjes.
Meng de andere helft van de knoflook met wat mayonaise en smeer dit, naar smaak, uit over de tortilla's.
Vul de tortilla's met de ijsbergsla, wortel, rode ui, tomaat en gekruide kip.

Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wendy van de Geest

Ingrediënten

2 beschuiten
2 el bieslook, verse
1 citroen
4 heilbotfilets (à 125 g)
50 g kaas, belegen, geraspte
2 el koriander, verse
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaten, zongedroode
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Dep de heilbot goed droog.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit deze in de olijfolie.
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de vis.
Snijd de bieslook en koriander fijn.
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
Brokkel de beschuit in stukjes.
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en stukjes beschuit.
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en bestrooi het geheel met geraspte kaas.
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en zout over.
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken aardappelpartjes en sperzieboontjes.

Kabsa-kip.



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

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel,
verse, gepeld en fijn-
gesnipperd
½ kaneelstokje, klein
1 kip, grote, in 8
stukken
2 tn knoflook, gepeld
1 tl + ½ tl komijnzaad
1 el korianderzaadjes
1 tl peperbolletjes,
zwarte
500 g rijst, basmati-
2 el rozenwater
4 saffraandraadjes
4 sjalotjes, in schijfjes
400 g tomatenblokjes
(uit blik)
3 uien, fijngesnipperd
1 tl zout

Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers
25 g (2 el) boter
4 el pistachenootjes,
gepeld
4 el rozijnen
2 sjalotjes

Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.
Zet de pasta opzij.
Doe de rijst in een vergiet.
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.
Roer er de kruidenpasta door.
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.
Voeg dan de kippenbouillon toe.
Voeg de saffraan toe.
Breng het op smaak met zout.
Zet het deksel op de pan.
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.
Leg dan de kipstukken in de pan.
Bedek de stukken kip met saus.
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

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

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag. Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.

Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.

Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stoof het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).

Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.

Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Armeense
Stuks: 2
Sterren: ****
Bron: Vinissima

Ingrediënten

Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
250 g pizzabloem
type00 (of patentbloem)
150 ml water,
lauwwarm (ca. 35°C =
handwarm)
1 tl zout, zee-

Voor de topping:

1 tl chilivlokken,
gedroogde
2 partjes citroen, voor
de garnering
150 g gehakt (lams- of
runder-)
1 tn knoflook, fijngehakt
½ paprika, groen, in
zeer fijne blokjes
½ paprika, rode, in zeer
fijne blokjes
1 tl paprikapoeder, mild
- peper
1/4 bs peterselie, fijn
gehakt
200 ml tomaten,
gehakte

Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).

Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.

Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.

Wacht hierna 10 min.

Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.

Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.

Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (knedden kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).

Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).

Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.

Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.

Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.

Verwarm een oven voor op 250°C.

Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.

Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).

Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.

Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.

Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knippen.

Tips:

- Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.
- Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de topping:

**1 el tomatenpuree
1 ui, zeer fijn
gesnipperd
- 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**

- Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpste eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.

Luxe champignongroentesoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
1 pk Champignon Soep met truffel en bosui (Honig)
1 courgette
300 g maïs (blikje)
2 el olie, roerbak-, Mediterrane
- peper
4 pistolets, voorgebakken
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1160
Energie kcal: 395
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 57 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.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de courgette.
Snijd de courgette in blokjes.
Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.
Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de courgette toe.
Voeg de maïs toe.
Voeg de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de uienringen over de broodjes.
Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BrendaKookt.nl,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, geschild, in grove stukken
100 g kaas, belegen, geraspte
3 el ketjap, zoete
250 g makreelfilet, gerookte, in stukjes
1 tl mosterd, Dijon-olie, om in te bakken en in te vetten
4 el panko (of paneermeel)
- peper, versgemalen
3 uien, in halve ringen
500 g wortels, in reepjes of plakjes
- zout

Bereiding.

Kook de wortels beetgaar.
Kook de aardappelen gaar in een andere pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in.
Verwarm olie in een koekenpan en bak hier de uien in aan.
Voeg de ketjap toe en laat dit op een middelhoog vuur nog 10 min. pruttelen.
Giet de wortelen af.
Doe dit ook bij de aardappelen, maar bewaar het kookvocht.
Stamp de aardappelen fijn, voeg een kopje van het kookvocht toe en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de mosterd samen met de wortelen toe en stamp het mengsel goed door.
Verdeel het uienmengsel over de ovenschaal.
Verdeel hier de stukken makreel over.
Bedek de ovenschotel met het gestampte aardappelmengsel.
Bestrooi de schotel met geraspte kaas en de panko.
Verwarm de ovenschotel 25 min. in de oven.
Serveer het gerecht direct.

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

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

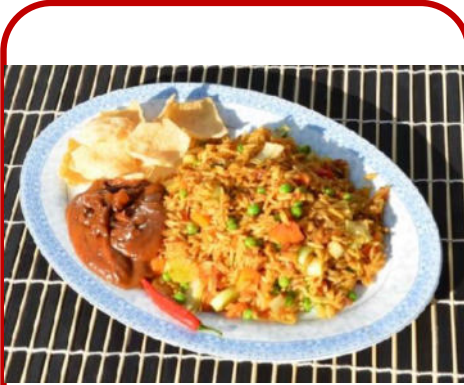
4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaalje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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

Nasi goreng.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tallsay.com

Ingrediënten

50 g erwten
2 el ketjap manis
- Nasikruiden
2 peentjes, gesnipperd
1 pepertje (als je van
pikant houdt).
1 prei, in dunne reepjes
300 g rijst
1 ui, fijngesnipperd

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.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.

Neem een wok, doe er de ketjap in en wok de groenten ca. 10 min.

Voeg nu de nasikruiden toe.

Voeg lepel voor lepel de gekookte rijst toe.

Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.

Hou je van pikant, snijd dan dunne ringetjes van de peper en gebruik die om te garneren.

Snoekbaars met rode wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.net

Ingrediënten

- boter, room- (om in te bakken)
50 g boterblokjes, koude
3 dl bouillon, vis-
- honing
4 tk kervel
- nootmuskaat
1 sch olie, sla- (om in te bakken)
- peper, versgemalen
2 dl room
1 sjalotje, gesnipperd
- sla, krop-, hart van
4 pl spek
4 snoekbaarsfilet, met huid (à 180g)
2 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Doe de rode wijn, de visbouillon en de helft van het sjalotje in een passend steelpannetje en kook dit rustig tot de helft in.

Verhit een klein bakpannetje de roomboter en een scheutje slaolie.

Doe er, als de boter licht begint te kleuren, de snoekbaars in met de huid naar beneden en bak deze om en om mooi goud bruin.

Zet nu het pannetje met de snoekbaars ca. 6 min. in een voorverwarmde oven (180°C).

Voeg de room toe aan de ingekookte massa en kook deze nog iets verder in.

Verhit nu een steelpannetje met een klontje roomboter, voeg hier de rest van de sjalot aan toe en fruit deze aan (hij mag niet kleuren).

Voeg dan de sla toe (alleen de kern) en breng deze op smaak met wat zout, versgemalen peper en nootmuskaat.

Roer de koude boterblokjes door de saus en breng deze op smaak met wat zout.

Dresseer de sla op een warm bord leg hier de snoekbaars op met de huid naar boven en giet de saus er een beetje om heen.

Lak nu de snoekbaars af met wat honing en garneer het gerecht met een krokant plakje spek en een takje kervel.

Voorb. tijd: - 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

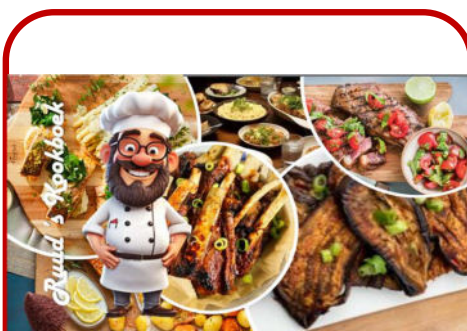
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Kromme Rijn krat

Ingrediënten

400 g aardperen
½ bkg champignons
- melk, volle
- nootmuskaat, versgemalen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g prei
- 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.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.
Was de prei grondig en laat het uitlekken.
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



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

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
100 g garnalen, rauwe,
gepelde, fijngehakt
300 g gehakt, varkens-
50 g gember, verse, in
dunne reepjes
2 tn knoflook, in dunne
plakjes
125 g mie, eier-, dunne,
gedroogde
½ tl olie, sesam-
4 paksoi, Shanghai,
gehalveerd (of in
kwarten)
1 tl peper, witte
1 el saus, soja-
2 tl suiker, basterd-,
witte
1 el wijn, rijst-, Chinese
40 wontonvelletjes

Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.

Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtballen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.

Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.

Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.

Bestrijk de randen lichtjes met water.

Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtballen te verwijderen.

Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.

Leg de wontons op bakpapier.

Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.

Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.

Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.

Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaar het kookwater).

Breng het water weer aan de kook.

Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.

Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.

Herhaal dit met de overige wontons.

Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 761
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 116 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

Bereidingstijd: 30 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.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn.

Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

Zwartzuur van kip.



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

Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel
3 el azijn
1 kaneelstokje
1,2 kg kip, braad-
2 el ketjap manis
3 kruidnagels
1 tl nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 snf peper, zwarte
2 ui, rode
300 ml wijn, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verdeel de kip in stukken en wrijf ze rondom in met nootmuskaat, zout en peper.

Pel de uien en snijd ze fijn.

Verhit een wok op een hoog vuur en doe de olie erin.

Bak de stukken kip op een halfhoog vuur rondom bruin, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken.

Fruit de uien in de achtergebleven olie goudbruin, bak de kruidnagels en het kaneelstokje even mee en voeg de wijn, de ketjap en een scheutje azijn toe.

Breng het geheel aan de kook.

Leg de stukken kip in de saus en laat ze op een laag vuur in 30-40 min. gaar stoven.

Breng de saus zo nodig op smaak met nog wat azijn (zwartzuur moet zoetzuur smaken) en bind haar met wat met water aangemengd aardappelmeel.

Bereidingstijd: 45 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

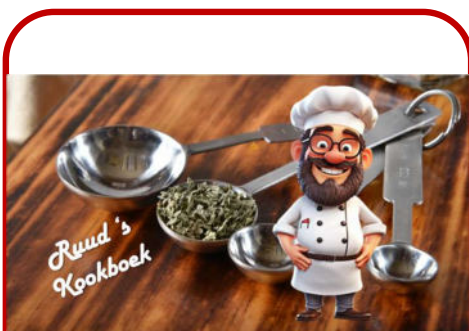
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



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