



*Ruud 's Kookboek*

***Tussengerechten I v1.7***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelkaaskroketjes 1. ....	3
Amerikaans gehaktbrood (airfryer). ....	4
Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik. ....	5
Balti-garnalen. ....	6
Balti-garnalen in hete saus. ....	7
Carpaccio met geitenkaaskerstballen. ....	8
Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes). ....	9
Fazant met zuurkool. ....	10
Gebakken scampi's op een spiegeltje van kerriesaus. ....	12
Kersensorbet met Kriek Lambic. ....	13
Kwartelragoutje. ....	14
Mummie pizza's (airfryer). ....	15
Oesters met avocado en basilicum. ....	16
Perenspoom Christmas. ....	17
Rode-uiensoep met kaasbroodjes. ....	18
Spoem van citroen en stoofpeer. ....	19
Tropical watermeloenslush. ....	20
Gebruikte afkortingen. ....	21

## Aardappelkaaskroketjes 1.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Jannekes.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
gekookt  
50 g boter  
1 ei  
100 g kaas, belegen  
½ dl melk  
- nootmuskaat  
- paneermeel  
- peper  
- 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.

Stamp de warme, gekookte aardappelen fijn met de melk, een klontje boter, zout, peper en nootmuskaat.

Maak er een stevige puree van.

Laat de puree afkoelen.

Rasp de kaas.

Meng de kaas door de puree.

Vorm hier kroketjes van.

*Met een dikke eetlepel eerst een ovaalvormige bal vormen en deze met de hand vormen tot kroketmodel (of ronde balletjes).*

*Oppassen dat er geen barstjes aan de buitenkant zitten.*

Haal de kroketjes door losgeklopt ei en paneermeel.

Bak de kroketjes in niet te heet frituurvet goudbruin.

Laat de kroketjes op keukenrolpapier uitlekken.

## Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



**Menugang:** Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, -gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
100 g boter  
1 ei  
7 g gist  
100 ml melk, lauw  
5 g suiker  
5 g zout

#### Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren  
1 ei, voor de vulling  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tn knoflook  
- kruiden, vlees-, naar keuze  
2 dl room  
1 ui

### Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



### Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

**Bereidingstijd:** - min.

**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

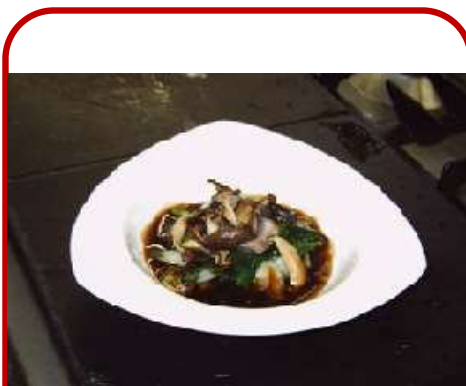
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Limbogondiers

### Ingrediënten

44 asperges  
1 kg lamsoren  
1 kg shii-take  
2½ kg zwezerik

### Voor de saus:

1 l kalfsfond  
- kervel  
4 sjalotten  
4 tk tijm  
½ l wijn, rode

### Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.  
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.

Pel de zwezerik en snijd in plakken.

Laat de zwezerik verder afkoelen.

Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.

Bewaar de asperges in de koeling.

Zet de lamsoren op ijswater.

Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken

Bewaar de shiitakes koel.

### Saus:

Snipper de sjalotten.

Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.

Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.

Zeef de saus en breng op smaak.

Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).

Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.

Laat de lamsoren in boter zacht stoven.

Sauteer de shiitakes in boter.

Verhit de saus.

Leg midden op de borden een lepel asperges.

Leg hierop wat lamsoren.

Verdeel de rest erover.

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

## Balti-garnalen.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

240 g garnalen  
3 el olie  
160 g Patak 's Balti  
Kruidenpasta  
4 Patak 's Plain Naan  
200 g rijst, basmati-  
100 g sugar snaps,  
beetgaar  
200 g tomaatjes,  
cherry-, gesneden  
300 g tomaten, in  
blokjes  
40 g ui, bos-, gesneden  
100 g uien, in blokjes  
2 dl water



### Bereiding.

Verwarm de olie en fruit de ui aan.  
Bak de garnalen, verwijder deze als ze bijna gaar zijn.  
Voeg de kruidenpasta, de tomatenblokjes en het water toe en laat dit sudderen op een laag vuur (ca. 15 min.).  
Voeg de groenten en garnalen toe en verwarm het gerecht onder voortdurend roeren.  
Garneer het gerecht met de bosui.  
Serveer het gerecht met de rijst en het brood.



**Bereidingstijd:** 10-20 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

## Balti-garnalen in hete saus.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Helderse Kookclub

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
- garnalen, reuzen-, gekookte (3 p.p.)  
1 tl koriander, gemalen  
¼ tl kurkuma  
3 el olie, mais-  
2 pepers, groene, verse  
1 peper, groene, verse, in ringetjes  
2 el puree, tomaten-  
3 el koriander, fijngehakt  
2 el sap, citroen-  
2 uien  
1 tl zout

### Bereiding.

Meng de uien (grof gesneden), de tomatenpuree, de gemalen koriander, de kurkuma, de chilipoeder, 2 groene pepers, 2 el van de verse koriander, het citroensap en het zout in een keukenmachine.

Maak hiervan een egale massa (voeg wat water toe als het mengsel te dik lijkt).

Verhit de olie in een wok, draai het vuur iets lager en voeg het kruidenmengsel toe.

Bak dit mengsel tot de saus iets is ingedikt (ca. 3-5 min.).

Voeg de garnalen toe en roerbak ze snel op een matig vuur.

Schep de garnalen op een schaal zodra ze goed warm zijn en garneer ze met de rest van de verse koriander en desgewenst groene peperringetjes.

### Tips:

Rauwe garnalen zijn lekkerder (wel darmkanaal verwijderen). Verleng wel de baktijd (de garnalen zijn goed als ze roze en gaar zijn).

**Bereidingstijd:** 10-20 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

## Carpaccio met geitenkaaskerstballen.



**Menugang:** Tussen-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt,  
Eatertainment

### Ingrediënten

300 g carpaccio  
70 g cranberry's,  
gedroogde  
300 g geitenkaas-  
schijfjes  
½ komkommer  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, krul-  
100 g sla, blad-, jonge  
- zout

**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.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.

Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.

Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.

Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.

Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.

Verdeel dit over de carpaccio.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.



## Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).



**Menugang:** Na-, tussengerecht  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ben J. Kuyper

### Ingrediënten

300 g bloem  
- boter  
25 g djahé  
2 eieren  
200 g gember  
2 dl gembersiroop  
4 dl melk  
75 g suiker  
- suiker, poeder-  
1 snf 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.

Maak van de gezeefde bloem, de melk, de suiker, het zout en de eieren op de gewone wijze een beslag.

Voeg aan dit beslag de fijngehakte gember toe. Bak nu dunne flensjes van het beslag. Rol de flensjes op en leg ze op een schotel. Besprenkel ze vervolgens met gembersiroop en bestrooi ze met een mengsel van gezeefde poedersuiker en djahépoeder.

### Tips:

- Vervang de gember eens door sukadesnippers en gebruik i.p.v. de siroop wat notenlikeur.
- Vervang de gember eens door stukjes gedroogde, geweekte abrikoos en gebruik i.p.v. de siroop bessenjam en bestrooi ze vervolgens met greinsuiker.

## Fazant met zuurkool.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

400 g aardappelen (Eigenheimers)  
- aardappelzetmeel  
1 appel  
½ l appelsap  
- boter  
½ dl crème fraîche  
1 eidooier  
8 fazantenpoten  
3 jeneverbessen  
2 kruidnagels  
3 laurierbladeren  
- melk  
- nootmuskaat  
- peper, cayenne  
100 g rookspek  
2 sinaasappelen  
150 g suiker  
1 ui  
20 walnoten  
- wildfond  
- zout  
375 g zuurkool, wijn-

### Bereiding.

Bak de fazantenpoten in wat boter bruin, voeg een klein beetje wildfond (of bouillon) toe en laat de fazanten poten op een heel laag vuurtje heel zachtjes in ca. 2 uur gaar sudderen.

Bedruip de pootjes regelmatig met vocht.

Haal de pootjes uit de pan, laat ze iets afkoelen en pluk daarna het vlees los.

Doe het fazantenvlees terug in de pan.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan, strooi er wat (cayenne)peper over en dan wat suiker.

Blijf schudden en omscheppen tot de suiker gekarameliseerd is.

Schep het goed door elkaar en leg de walnoten één voor één op een stuk bakpapier.

Bak de spekjes uit.

Snijd de partjes uit de sinaasappelen en snijd deze in stukken.

Schil de aardappelen en kook deze gaar.

Maak er een smeuge puree van.

Houd de puree warm.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in flinterdunne plakjes en doe hetzelfde met de ui.

Fruit deze in wat boter aan in een pan, voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren.

Voeg de zuurkool, de appelsap en de crème fraîche toe.

Doe de kruiden in thee-eitje of maak van keukenpapier een kruidenbultje.

Laat dit 15 min. meetrokken tot de zuurkool gaar is.

Houd de zuurkool goed vochtig.

Voeg indien nodig een beetje appelsap extra toe(dit is de basis van de saus later).

Zet vulringen op 4 borden en vul ze achtereenvolgens met de aardappelpuree, de zuurkool, de sinaasappelpartjes en een beetje vlees.

Leg de rest van het vlees, zonder de jus rondom de vulringen (laat de vulringen er nog even omheen staan).

Verwarm het kookvocht van de zuurkool en bindt deze tot een licht gebonden saus met wat aardappelzetmeel.

**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**

---

## Gebakken scampi's op een spiegelkje van kerriesaus.



Menugang: Tussengerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

15 g bloem  
17½ g boter  
¼ l bouillon, kippen-  
½ courgette  
½ el kerriepoeder  
½ knolselderij  
¼ l room  
16 scampi's  
½ ui  
½ winterpeen

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.

Zet een grote pan op met water en zout, breng het aan de kook.  
Boor parels van de wortel, de knolselderij en de courgette.  
Blancheer de parels in het kokende water en spoel ze koud af.  
Snipper de ui fijn en stooft deze in de boter glazig.  
Bak de kerriepoeder even mee en voeg dan de bloem toe.  
Zet de pan van het vuur, laat deze even afkoelen en meng er de kookroom en kippenbouillon door.  
Breng het, onder voortdurend roeren, aan de kook.  
Pureer de saus door deze door een zeef te drukken of maak deze met een staafmixer glad.  
Pel de scampi's en bak deze in boter.  
Houd ze warm in de oven.  
Giet de saus op een bord en maak een spiegel.  
Strooi de parels in de saus.  
Leg de scampi's in de saus.

## Kersensorbet met Kriek Lambic.



**Menugang:** Na-, tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

280 g kersen (op sap)  
3 el Kirsch  
3 dl Kriek Lambic  
2 el limoensap  
1 el suiker

**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 kersen met vocht 5 min. koken.  
Giet de kersen af in de keukenmachine.  
Pureer de kersen.  
Verwarm de Kirsch.  
Los hier de suiker in op.  
Roer de limoensap erdoor.  
Meng het Kirschmengsel door de kersenspuree.  
Scheep het mengsel in een diepvriesdoos.  
Zet de doos in de vriezer.  
Roer het ijs na 1 uur met een vork ijs door.  
Laat het ijs in totaal 3 uur in de vriezer.  
Verdeel het ijs in bolletjes over 4 glazen.  
Schenk hier de Kriek Lambic over.



## Kwartelragoutje.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ollie Schuiling

### Ingrediënten

25 g bloem  
30 g boter  
1¼ dl bouillon, kippen-  
2 kwartels  
- maïzena  
- olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
- peterselie, fijngehakte  
4 ragoutbakjes  
½ ui  
1 ptj vet, ganzen-  
-zout

### Bereiding.

Snijdt de kwartelborst in stukjes en bestrooi deze met maïzena.

Bak de kwartelstukjes krokant in waat zonnebloemolie en voeg versgemalen peper en zout toe.

Konfijt de kwartelboutjes in het ganzenvet (een paar uur in de oven op 80 °C).

Maak van de boter met ui en bloem een roux.

Voeg al roerend de kippenbouillon toe.

Voeg de kwartel toe.

Voeg vlak voor het serveren de peterselie en het gekonfijte kwartelboutje toe.

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

## Mummie pizza's (airfryer).



Menugang: Tussendoortje, -gerecht  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 pl kaas  
1 pt olijven, groene, met piment  
8 pitabroodjes (of poffertjes)  
- saus, tomaten-

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.

Koop pitabroodjes als je grote mummies wil maken of gebruik poffertjes als je kleine wil maken.

Besmeer deze met wat tomatensaus.

Leg daar kruislings dunne reepjes kaas op.

Snijd de olijven in dunne ringen.

Leg deze op het broodje als ogen.

Bak ze af in de Airfryer (200°C-5 min.).

## Oesters met avocado en basilicum.



**Menugang:** Amuse, hapje, tussen-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle Lekker, Visculinair, SeaFarmersByNature.com

### Ingrediënten

1 avocado  
2 tk basilicum  
1 citroen, uitgeperst  
12 creuse oesters  
4 el mayonaise  
- uitjes, gebakken

### Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème. Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak. Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit. Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

**Bereidingstijd:** 20-25 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



## Perenspoom Christmas.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Ben

### Ingrediënten

500 ml appelsap  
1 fls champagne  
½ citroen, uitgeperst  
3 tk munt, verse  
3 peren, rijpe, geschild en in stukjes  
(1-2 el wodka of tequila)

- blender  
- cocktailglazen  
- diepvriesbak  
- ijsbolletjeslepel

### Bereiding.

Kook de stukjes peer met het citroensap, het appelsap en evt.l de wodka (of tequila) en 2 bld. munt 15 min. op een laag vuur.

Laat het vervolgens volledig afkoelen.

Pureer het mengsel in de blender of keukenmachine, schep het in een diepvriesdoos en zet die in de diepvries.

Pureer de halfbevoren perensorbet na 2 uur met een staafmixer om te voorkomen dat er grove ijskristallen ontstaan.

Laat het hierna nog 2 uur in de diepvries staan.

Laat de perensorbet in 5-10 min. iets zachter worden. Schep in elk glas een bolletje perensorbet en schenk er champagne op.

Garneer de glazen met een blaadje munt.

### Tip:

Geen champagne voorhanden, neem dan een andere mousserende witte wijn.

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

## Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



**Menugang:** Tussen-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
75 g boter  
1 l bouillon, groente-  
100 g kaas, Gruyère,  
geraspt  
100 g kruidenboter  
3 laurierblaadjes  
2 el olie, olijf-  
1 stokbrood, in schuine  
plakjes  
1 el suiker, basterd-,  
bruine  
750 g uien, rode, in  
halve ringen

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 710  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 48 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 28 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,4 g

### Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.  
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.  
Schep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.  
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.  
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.  
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.  
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

### Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.  
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

## Spoom van citroen en stoofpeer.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 citroen  
500 ml ijs, sorbet-,  
citroen  
200 ml sap, appel-,  
cranberry- en peer-,  
vers geperst  
150 ml wijn,  
mousserende

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 24 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de citroen schoon, snijd de gele schil van de vrucht en snijd hem in heel dunne reepjes (of gebruik een zesteur).

Doe de citroensorbet met het vers geperst sap en de mousserende wijn in een blender en meng dit tot een glad geheel.

Schenk het in de champagneflûtes en garneer die met de citroenschil.

Serveer het gerecht direct.

## Tropical watermeloslush.



**Menugang:** Tussendoortje, tussen-, nagerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

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

**Bron:** Kookinspiratie

### Ingrediënten

2 limoenen, sap van  
100 g melk, kokos-  
500 g meloen, water-,  
zonder pitjes  
(- rum, witte)

**Bereidingstijd:** 10 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Vriestijd:** 4 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 80

**Eiwit:** 1 g

**Koolhydraten:** 12 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 2 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 1 g

**Vezeis:** 1 g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Snijd de watermeloen in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diepvries.

Zet de kokosmelk in de koelkast.

### Bereiding.

Schep de bevroren watermeloen in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe. Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.

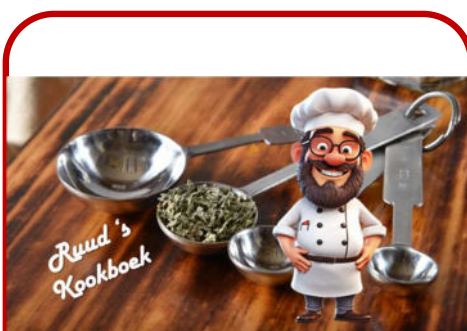
Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermeloen in het glas.

### Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staafmixer of elektrische handmixer.

Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

## 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	Staaftje
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