



Ruud 's Kookboek

Snijboonrecepten / v0.5

Inhoudsopgave.

| | |
|--|---|
| Blote billetjes in het gras met gerookte makreel. | 3 |
| Blote billetjes in het gras met nagelkaas. | 4 |
| Snijbonenspaghetti..... | 5 |
| Snijbonenstampotje met makreel. | 6 |
| Snijboontjes met worteltjes in botersaus. | 7 |
| Gebruikte afkortingen. | 8 |

Blote billetjes in het gras met gerookte makreel.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen,
kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
200 g makreelfilet,
gestoomde
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen,
diepvries
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Bring de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.
Bring de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Pluk de makreel in stukjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de makreel over de 4 borden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 21 g
Groente: - g
Zout: - g

Blote billetjes in het gras met nagelkaas.



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

Ingrediënten

700 g aardappelen, kruimige, geschild
1 pt bonen, witte
150 g kaas, nagel-, Leidse
1½ dl melk
- peper
600 g snijbonen, diepvries
- 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.

Kook de aardappelen.
Voeg na 15 minuten de snijbonen toe aan de aardappelen.
Brenge de aardappelen/snijbonen weer aan de kook.
Laat de aardappelen/snijbonen ca. 5 minuten doorkoken (tot de aardappelen gaar zijn).
Verwarm de melk 1 minuut in de magnetron.
Stamp de aardappelen, snijbonen en melk tot een smeug geheel.
Brenge de stampot op smaak met peper en zout.
Spoel de witte bonen af in een vergiet.
Roer de witte bonen door de stampot heen.
Warm de stampot nog even voorzichtig door.
Snijd de nagelkaas in kleine blokjes.
Schep de stampot op 4 borden.
Verdeel de kaas over de 4 borden.

Snijbonenspaghetti.



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

Ingrediënten

1 chorizoworst
2 el olie, olijf-
75 g olijven, zwarte
1 pt paprika, geroosterde
40 g pijnboompitten
500 g snijbonen
400 g spaghetti
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de puntjes van de snijbonen.
Snijd ze in de lengte in lange repen.
Breng in een grote pan ruim water met een snufje zout aan de kook.
Kook de spaghetti samen met de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Snijd de chorizo in kleine blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de chorizo ca. 5 min.
Laat de paprika's uitlekken, pureer ze in de keukenmachine of met de staafmixer.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omschuddend in ca. 2 min. lichtbruin.
Roer de paprikapuree en olijven door het chorizomengsel, verwarm de saus nog ca. 2 min.
Giet de snijbonen en spaghetti af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erdoorheen.
Strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snijbonenstampotje met makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, kruimige
2 el crème fraîche
50 g makreelfilets, gerookte
200 g snijbonen (koelvers, voorgesneden)
1 ui, lente-/bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 15 g
Groente: 205 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de lente-/bosui in dunne ringen. Kook de aardappels in ca. 15 min. gaar. Voeg de laatste 5 min. de snijbonen toe en kook deze mee. Giet de aardappels en snijbonen af (bewaars een kopje kookwater) en doe ze terug in de pan. Stamp de aardappels en snijbonen met de crème fraîche tot een grove stampot. Voeg evt. wat kookvocht toe om het geheel smeuïger te maken. Garneer de stampot met de bosui. Serveer de stampot met de makreel.

Tip:

Gebruik de rest van de makreel de volgende dag bijv. in een salade. Of verpak de vis luchtdicht en vries die in voor een later moment. Je kunt ingevroren makreel max. 3 maanden bewaren.

Snijboontjes met worteltjes in botersaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ben Junier

Ingrediënten

- bloem
100 g boter
- peper
- room
400 g snijboontjes
300 g worteltjes
- 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.

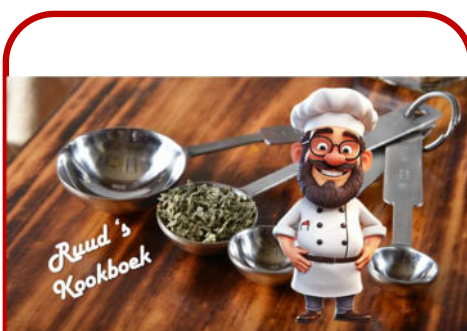
Maak de worteltjes schoon.
Snijd de worteltjes in dunne schijfjes.
Spoel de worteltjes goed af.
Meng de worteltjes met de snijboontjes.
Smelt de boter in de pan.
Stoof de groenten op een laag pitje gaar in de boter.
Haal de groenten even uit de pan.
Voeg aan de boter 1 el bloem en een scheutje room toe.
Breng dit geheel op smaak met peper en zout.
Plaats de groenten terug in de pan.
Verwarm het geheel goed.

Tip:

Serveer het gerecht met een gegrilde pepersteak en gekookte aardappelen.



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