



Ryud 's Kookboek

Groenterecepten XIII v2.0

Inhoudsopgave.

Andijviestamppot met kip.....	3
Basisrecept - uiensoep.....	4
Bulgur met uitjes.....	5
Byrek nga Shtëpia.....	6
Chineze fondue.....	7
Ciabatta met gorgonzola en rode ui.....	8
High tea sandwiches zalm-komkommer.....	9
Italiaanse groenteschotel.....	10
Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.....	11
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.....	12
Klassieke uiensoep.....	13
Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.....	14
Pasta met Boursin en lentegroenten.....	15
Rode bieten met biefstuk.....	16
Stamppotje aardpeer met prei en champignons.....	17
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....	18
Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.....	19
Uiensoep met cognac en komijnekaas.....	20
Wortel- en koriandermaaltijdsoep.....	21
Zomerse witlofsalade.....	22
Gebruikte afkortingen.....	23

Andijviestamppot met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Elisabeth 's kitchen

Ingrediënten

Voor de stamppot:

3 aardappelen, kruimige, grote
400 g andijvie
1-2 snf nootmuskaat
1 el olie, extra vierge
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse
1 wortel, kleine
4 el yoghurt

Voor het vlees:

½ el Al-Andalus (Euroma)
2 kipfilets
- kookvocht van de aardappelen
2 el olie
2 uien

Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.

Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.

Schil ondertussen de aardappelen.

Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken. Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.

Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.

Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.

Doe ze in de pan bij de aardappelen.

Verhit de olie in een koekenpan.

Pel en snipper de uien en doe die in de olie.

Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.

Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.

Laat de kip, al omscheppend, gaar en bruinbakken.

Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).

Stamp de aardappelen fijn.

Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.

Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.

Roer het geheel nog eens goed door.

Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.

Hak wat verse krulpeterselie fijn.

Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.

Strooi er de fijngehakte peterselie over.

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

Basisrecept - uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sneetjes witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagelen uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Bulgur met uitjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 klnj boter
2 dl bouillon, kippen-
120 g bulgur
½ ui

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.

Snijd de ui in stukjes.
Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.
Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.
Laat het 15-20 min. zacht koken.

Byrek nga Shtëpia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 9
Sterren: ***
Bron: HourOfPower.nl

Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de vriezer (of filodeeg)
1 klnj boter, room- (of margarine)
1 bouillonblokje, kip- of groenten-
3 eieren
400 g gjizë, Albanese - olie, olijf-
1800 g spinazie, gewassen

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.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie geslonken is).

Maak de spinazie vervolgens kleiner met een pureerstaaf (niet te klein; het mag best een beetje grof blijven).

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren toe.

Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.

Neem een grote bakplaat en vet deze in met een klontje roomboter of margarine.

Verspreid daarna op de bodem een laag bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).

Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en dek dit vervolgens af met nog een laag bladerdeeg.

Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun je een aantal lagen aanbrengen van bladerdeeg. Hierdoor wordt het wel een stuk machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje nodig.

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie, smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de bovenste laag komt een laagje olie).

Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.

Snij, als het gerecht uit de oven komt de byrek in vierkante blokken.

Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is de Turkse witte kaas uit een cilindervormig blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse, Turkse of Syrische supermarkten.

Chinese fondue.



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

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
½ citroen, sap van
Ca. 100 g groenten p.p.*
- olie
- saus, soja-
Ca. 150 g vis p.p.**

* bijv. bleekselderij,
bosuitjes, champignons,
courgette, prei
** bijv. forefilet, schol,
tarbot, zalmfilet

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 de hotpot-pot in het midden van de tafel en giet de (vis)bouillon en/of de saus erin.

Zet de pot aan en breng de bouillon aan de kook (zorg er voor dat de bouillon kookt voordat je begint).

Het water in de bouillon verdampt tijdens het eten, als deze op begint te raken, kun je deze bijvullen met wat extra water.

Snijdt intussen de groente in hapklare stukken en de vis in dunne plakjes.

Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en/of een aantal kommetjes.

Gebruik schepnetjes om de stukjes vis in de bouillon te leggen, zodat de vis niet uit elkaar valt (vrijwel alle stevige vissoorten kunnen voor Chinese fondue gebruikt worden).

Doe verschillende ingrediënten in de hotpot als de bouillon kookt.

Wacht ca. 4-5 minuten tot ze gaar zijn.

Haal ze er vervolgens uit en garneer ze met een dipsausje of toppings.

Tips:

- Paneer en kruid de vis niet! Want deze toevoegingen lossen op in de bouillon.
- Maak van te voren visrolletjes voor in de bouillon. Rol forefilet, tarbot, zalmfilet of schol op met daarin courgettereepjes, bleekselderij, prei, bosuitjes en/of champignons.

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in
plakjes
½ el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in
dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin en gaar (keer regelmatig).
Snij de ciabatta overlangs open en besprenkel de snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Schep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10 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

High tea sandwiches zalm-komkommer.



Menugang: Brunch-,
high-tea, lunchrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood, spelt-
2 tk dille
¼ komkommer
50 g spread, zuivel-,
naturel
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 224
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood en maak van het brood nette rechthoekige sneetjes. Snijd de komkommer in dunne plakjes en hak de dille fijn.
Besmeer de sneetjes brood met de zuivel-spread.
Beleg 4 sneetjes met de zalm en plakjes komkommer.
Bestrooi ze met de dille en versgemalen peper naar smaak.
Dek ze af met de andere 4 sneetjes en snijd elke sandwich in 4 repen.
Serveer de sandwiches op een schaal, etagère of gebaksbordjes.

Tips:

- Snipper een ½ sjalot zeer fijn en meng die door de roomkaas voor extra pit.
- Liever geen vis? Vervang de zalm dan door plakjes gekookt ei of reepjes omelet.
- Bewaar de korsten van het brood. Snijd ze in blokjes en bak ze in een beetje olijfolie in 3-4 min. tot krokante croutons voor in een salade of soep. Bewaar de croutons tot 2 weken in een gesloten trommel.

Italiaanse groenteschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse,
Toscaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Buon appetito

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
2-3 el azijn, wijn-
- basilicum, gehakt
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- oregano, gehakte
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- maggi
- suiker
1 el tomatenpuree
125 ml tomatensap
1 ui, middelgrote
2-3 el wijn, witte
1 el zout
- zout

Bereiding.

Was de aubergine.
Ontsteel de aubergine.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bestrooi de aubergine met zout.
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.
Spoel de aubergine af met water.
Laat de aubergine uitlekken.
Pel de ui.
Hak de ui fijn.
Halveer de paprika's.
Ontsteel de paprika's.
Ontdoe de paprika's van de zaden en
zaadlijsten.
Was de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Was de courgette.
Verwijder de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in dunne plakjes.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.
Breng de groenten op smaak met zout, peper,
suiker en kruiden.
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20
min. gaar bakken.
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.
Breng de groenten mat maggi op smaak..
Verhit de groenten nogmaals.
Serveer de groenten op een schaal.

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

Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.



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

Ingrediënten

3 el allesbinder
4 asperges, witte
50 g boter
2 el dille, fijngehakte
600 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
200 g peultjes
1 bs uitjes, lente-
2 dl wijn, witte, droge
12 worteltjes,
geschrapte
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de asperges.

Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.

Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.

Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min. Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.

Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door. Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tips:

- Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.
- Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje,
groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- 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.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe. Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Klassieke uiensoep.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

1 el bloem
50 g boter, room-
1 l bouillon, rundvlees-
100 g kaas, belegen,
geraspt (of gruyère)
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
8 sn stokbrood (of 4 sn
witbrood)
1 tl suiker, basterd-,
bruine
4 uien, grote

Benodigd:

4 ovenvaste soep-
kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Bestrooi ze met de bloem en suiker.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de
uienringen tot ze lichtbruin zijn.
Schenk de bouillon erbij.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje en
voeg dit toe.
Laat de soep 15 min. zachtjes koken.
Rooster intussen het brood en verwarm de
ovengrill voor.
Verwijder het laurierblaadje met de kruidnagels
en schep de soep in de kommen.
Snijd de sneetjes brood eventueel iets kleiner.
Leg het brood op de soep en verdeel de kaas
erover.
Zet de soep onder de grill tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Tips:

- Liever vega? Gebruik groentebouillon voor een vegetarische soep.
- Vervang 200 ml van de vleesbouillon eens door witte wijn.
- Voeg in plaats van basterdsuiker eens 1 el honing of ketjap manis toe.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Makreel met olijfolie en tomaat uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astid Veltman, Knack weekend, Medical Diet Center

Ingrediënten

2 ansjovisfilets
4 par citroen
2 tn knoflook
4 makrelen (à 250-300 g)
4 el meel, paneer-
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 tomaten, stevige, rijpe
- 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.

Verwijder de ingewanden, de kieuwen en de vinnen of laat uw visleverancier dat doen. Snijd de vis op drie plekken tot op de graat in. Ontvel de tomaten, halveer ze, haal de zaden eruit en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes. Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes. Verhit 4 el olijfolie in een platte grote ovenschaal en voeg hier de geplette knoflooktenen, de ansjovis en de tomatenblokjes aan toe. Roer de peterselie erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper en zout. Bestrooi de makreel met zout en peper, leg ze in de schaal. Strooi er paneermeel over en giet de overgebleven olijfolie erover. Bak het geheel 12-15 min. in een op 220°C voorverwarmde oven. Garneer de schotel met partjes citroen en blaadjes peterselie.

Tip:

Makreel is een uitstekende vis voor dit gerecht omdat, zij niet snel uitdroogt. Men kan echter vele andere soorten vis voor deze bereidingswijze kiezen zoals poon, dorade, harder en sardines. Wel moet de bereidingstijd dan worden aangepast. Reken gemiddeld 12-15 min. per 250 g vis of vraag advies aan uw visleverancier.

Pasta met Boursin en lentegroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boursin.be,

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
1 el azijn, balsamico-
½ bloemkool
150 g Boursin Knoflook
& Fijne Kruiden
2 el olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen,
naar smaak
10 tomaatjes, kers-
(voor de garnering)
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 25 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

Bereiding.

Verwijder de harde uiteinden van de groene asperges en snijd ze in grove stukken. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar wat van het pastawater. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de groene asperges toe en kruid ze met versgemalen peper en zout. Bak ze een 5-tal min. Rasp ondertussen de bloemkool in grove stukken. Voeg de bloemkool toe aan de pan en breng die op smaak met de balsamicoazijn. Bak het nog eens een 5-tal min. of tot de groenten de gewenste textuur hebben. Verbrokkel de Boursin over de groenten en verdun het met wat pastawater. Roer het goed door totdat de Boursin volledig gesmolten en vermengd is. Schep de gekookte pasta onder de groenten. Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de pasta en de groenten goed bedekt zijn met de saus. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper en serveer de pasta met de kerstomaatjes.

Rode bieten met biefstuk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

200 g biefstuk
200 g bietjes, rode, in blokjes of reepjes
5 champignons
1 el olie
- peper, versgemalen
1 ui, kleine

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.

Met ongekookte bieten:

Zet de bieten op in een grote pan met water en breng dit aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de bieten in 60 min. gaar worden.
Laat het afkoelen, haal dan de bieten uit het vocht en haal het velletje eraf.
Snijd ze dan in blokjes of rasp ze tot reepjes.

Met gekookte bietjes:

Verwijder het vel (indien nog aanwezig).
Snijd de bieten dan in blokjes of reepjes.
Zet ze met een bodempje water op en verhit ze goed (als je al voorgesneden bietjes hebt deze met een bodempje water opzetten en goed verhitten).

Pel de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bestrooi de biefstuk met versgemalen peper.
Verhit de oie in een pan en bak daarin de biefstuk (tijdens het bakken regelmatig omdraaien en door de pan schuiven).
Haal de biefstuk als hij klaar is uit de pan.
Bak dan op een hoog vuur in het baksel de ui en champignons.
Breng de bietjes op smaak met versgemalen peper.

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.

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit
- boter, ongezoeten,
zachte
150 g cheddar, rijpe,
geraspte

Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 uien, rode, in dunne
plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.

Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.

Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.

Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.

Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.

Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.

Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti's gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti's voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti's goudbruin zijn.

Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti's nog een keer om, waarbij je ze 90° naar links of rechts draait.

Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.

Haal de tosti's uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.

Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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

Uiensoep met cognac en komijnekaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- 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.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de uienknippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte peterselie.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes,
gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en
koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje. Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep.

Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen.

Knip de peterselie fijn boven de soep.

Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

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

Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Witlof.nl

Ingrediënten

400 g meloen, water-
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g radijsjes,
gemengde
25 ml sap, limoen-
1 el suiker
4 strnk witlof
- 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.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

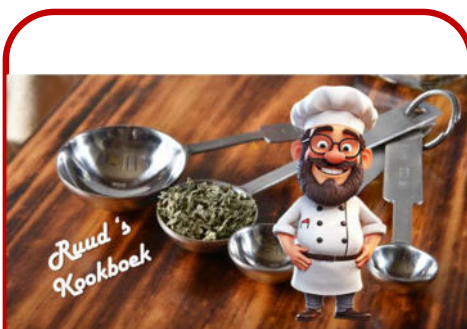
Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

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	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