



*Ruud 's Kookboek*

***Paasrecepten III v0.5***

## **Inhoudsopgave.**

Airmijter (airfryer).....	3
Keto citroen panna cotta. ....	4
Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter. ....	5
Omelet-sandwich.....	6
Wrap met ei en kipragout. ....	7
Gebruikte afkortingen. ....	8

## Airsmijter (airfryer).



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijt-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Anja van Veghel

### Ingrediënten

4 eieren  
- ham-, kip- of spek-  
blokjes  
4 pl kaas  
4 Kaiserbroodjes  
(afbak)

**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.

Hol de vanaf Kaiserbroodjes aan de bovenkant uit.

Leg in elk broodje een plakje kaas.

Giet er per broodje voorzichtig 1 ei in.

Voeg naar eigen keuze wat ham-, kip-, of spekblokjes toe.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak de broodjes daarna in 10 min. af.

### Tip:

- Mocht je graag een doorbakken ei hebben, prik dan na 5 min. even de eierdooier nog een keer door.
- Voor de liefhebbers die er een boeren airsmijter met groente van willen maken: kook je groentes eerst even voor.

## Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ketofit

### Ingrediënten

#### T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle  
100 ml room, slag-  
2 citroenen, sap van  
1 citroen, rasp van  
75 g Stevia Frost  
1 tl vanille-extract  
2 1/2 bld gelatine  
- water

#### T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van  
20 g Stevia Frost  
20 ml room, slag-  
1 bld gelatine  
- water

Evt. gele kleurstof om  
hem mooi geel te maken

### Bereiding.

#### We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.  
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,  
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.  
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en  
roer dit goed door.  
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer  
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.  
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze  
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

#### Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met  
water.  
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de  
Steviala Frost en de slagroom (voor een mooie gele  
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).  
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water  
in een steelpannetje.  
Voeg dit toe aan het citroensap.  
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat  
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er  
niet op liggen).  
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de  
koelkast.



Steviala Frost

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 313  
Eiwit: 7,3 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg  
Vet: 25,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 14 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MenuOpMaat**

### Ingrediënten

200 g boter, room-,  
zachte  
16-20 sn brood,  
krenten-, dunne  
(vierkant)  
80 g suiker, poeder-  
4 el Grand Marnier

### Bereiding.

Klop een luchtige boter van de roomboter, de poedersuiker en de Grand Marnier. Proef en voeg evt. nog wat poedersuiker en/of Grand Marnier toe.

Snijd de korstjes van het krentenbrood. Zorg er daarbij voor dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.

Besmeer de helft van de sneetjes met een genereuze laag Grand Marnier-boter.

Dek af met de resterende sneetjes.

Snijd de boterhammetjes diagonaal door.

Snijd de driehoekjes daarna nog een keer door, zodat je mini-sandwiches krijgt.

Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.

Leg de sandwiches op een schaal en dek deze tot gebruik goed af.

Bewaar de sandwiches buiten de koelkast.

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



## Omelet-sandwich.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

4 sn brood  
6 eieren  
4 pl kaas, cheddar-  
3 el olie  
6 pl ontbijtspek  
½ paprika, groene, in  
kleine blokjes  
½ paprika, rode, in  
kleine blokjes  
- peper, versgemalen  
4 el room, slag-  
1 ui, gesnipperd  
2 uitjes, lente-/bos-, in  
ringetjes  
- zout

### Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand. Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom.

Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper.

Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord.

Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min.

Voeg de helft van het eimengsel toe.

Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt.

Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand.

Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait.

Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood.

Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op.

Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten.

Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen.

Je hebt nu een omelet-sandwich.

Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

**Bereidingstijd:** ca. 20 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 810

**Eiwit:** 39 g

**Koolhydraten:** 39 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 54 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 20 g

**Vezels:** 7 g

**Groente:** 135 g

**Zout:** 2,9 g

## Wrap met ei en kipragout.



Menugang: Brunch-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Unox

### Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)  
4 el dressing, met  
tuinkruiden  
4 eieren (m)  
75 g kaas, mozzarella-,  
geraspte  
1 bl ragout, kip-  
50 g sla, blad-, jonge  
100 g tomaatjes, kers-,  
gehalveerd  
¼ bkj tuinkers  
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

### Bereiding.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.

Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.

Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.

Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.

Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.

Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.

Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.

Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.

Schep intussen de sla en tomaatjes door elkaar. Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.

Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.

Garneer het gerecht met de tuinkers.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gebruikte afkortingen.



v1.9

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje





v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24