



Ruud 's Kookboek

Erwtenrecepten I

Inhoudsopgave.

Antonio's wilde kikkererwtensoepp.....	3
Brabantse erwtensoepp.....	4
Doperwten met kropsla en sjalotten.....	5
Doperwtjes à la française.	6
Ertesop.	7
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.	8
Guisantes españoles – Spaanse doperwten.	9
Hapje erwtensvelouté met gebakken ravioli en coquille.....	10
Hummus III.....	11
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	12
Gebruikte afkortingen.	13

Antonio's wilde kikkererwtensoepp.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse/Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

500 g broccoli of bimi 1-
85 g cicerchia (of kikkererwtensmeel)
2 tn knoflook, gepeld
- olie, olijf-
- pepperoncini 1 el
venkelzaad, gekneusd
1½ l water
4 worsten, venkel-,
verse

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 worsten open en haal het vlees eruit (het velletje mag weg).
Bak het vlees in een koekenpan in het eigen vet lekker rul en goudbruin op een middelhoog vuur.
Scheep de helft eruit.
Voeg het venkelzaad toe, rasp de knoflook erboven en bak dit 3 min.
Voeg een scheut olijfolie toe.
Snijd de broccoli fijn en voeg die toe.
Voeg het water toe en genoeg zout.
Breng het langzaam aan de kook.
Voeg nu beetje bij beetje het kikkererwtensmeel of cicerchia toe (de soep gaat nu binden).
Breng het geheel op smaak met de pepperoncini.
Serveer de soep als de broccoli net gaar is (of laat het nog wat langer koken, net wat je lekker vindt).
Scheep de soep in rustieke kommen, scheep de rest van het worstvlees erin, bestrooi het met extra peperoncini en besprenkel het met nog wat olijfolie.

Info:

- **Cicerchia** is een erwtensoort die in Italië wordt gebruikt. Ze lijken op kikkererwten maar hebben een ruwer en hoekiger oppervlak.
- **Pepperoncini** is een klassieke Italiaanse peper die veel gebruikt wordt op pizza's en in Griekse salades.

Brabantse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse/Brabantse
Hoeveelheid: 7 l
Sterren: *
Snel / Slank
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

1 aardappel, flinke, bloemige, in blokjes
7 bouillonblokjes
250 g buikspek
500 g erwten, split-
1 hamschijf met bot - peper
½ bs peterselie, fijngesneden
1 prei, dikke, fijngesneden
2 rookworsten, slaggers-
½ bs selderie, fijngesneden
1 selderijknol, grote, in blokjes
1 ui, gesnipperde
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Was de spliterwten.
Vul een pan met 5 l water.
Voeg de spliterwten met de hamschijf en buikspek toe aan het water.
Breng de spliterwten aan de kook.
Schuim de bouillon af.
Laat de soep 45 min. trekken.
Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep.
Snijd de hamschijf in kleine stukjes.
Snijd het buikspek in kleine stukjes.
Doe het vlees terug in de soep.
Voeg de knolselderij, wortel, ui, aardappel en de (hele) rookworsten toe aan de soep.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 30 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de prei, peterselie en selderie toe aan de soep.
Breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.
Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!

Tip:

Lekker met roggebrood met katenspek.

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

Doperwten met kropsla en sjalotten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-5, Carta-Dick

Ingrediënten

25 g boter
400 g doperwten,
koelvers
1 kropsla
1 laurierblad
4 tk peterselie
4 sjalotten
1 tl suiker
2 tk tijm
4 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes van kropsla los; verwijder de stugge binnenste bladeren.

Was de sla in ruim water en dep de sla droog. Snijd de sla in reepjes; scheur kleine blaadjes in stukken.

Pel de sjalotten en snijd ze in kwarten.

Smelt de boter in een hapjespan en laat de sjalotten 5 min. zachtjes bakken.

Voeg de doperwten aan de sla toe en laat ze 1 min. meebakken.

Voeg de suiker, wat zout en versgemalen peper, het laurierblad, de tijm en de wijn toe en smoor de groenten met de deksel op de pan in 10 min. gaar.

Voeg tussentijds zo nodig een scheutje water toe.

Neem de pan van het vuur.

Verwijder het laurierblad en de tijm.

Knip de peterselie boven de pan.

Schep het groentemengsel om.

Tips:

- Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappelen.
- Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren.
- De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

Doperwtjes à la française.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1½-2 kg doperwtjes,
ongedopt
75 g ham, rauwe
- peper
- peterselie
1 krp sla
1 mp suiker
- zout

Bereiding.

Dop de doperwten.
Spoel ze op een zeef, onder stromend water, af.
Zet ze op met kokend water, waaraan wat zout is toegevoegd.
Kook de doperwtjes precies 8 min.
Giet ze af en laat ze in een vergiet uitlekken.
Maak de krop sla schoon en gebruik er het geelgroene hart van.
Snijd dat in uiterst smalle reepjes.
Doe hetzelfde met de rauwe ham.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit hier de ham even in (al omscheppend).
Voeg de sla en de doperwtjes toe.
Schep het geheel goed door elkaar.
Leg de deksel op de pan.
Laat het geheel gedurende enkele min. zachtjes smoren.
Strooi er wat zout, peper en de suiker over.
Schep het geheel goed om.
Dien de doperwtjes zo warm mogelijk op.

Tip:

Prepareer het gerecht zonder de ham voor een vegetarische variant.

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

Ertesop.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 4 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carnaval

Ingrediënten

1 aardappel, flinke
7 bouillonblokjes
500 g erwten, split-
1 hamschijf, met bot
- peper
½ bs peterselie
1 prei, dikke
2 rookworsten, slag-
½ bs selderie
1 selderijknol, grote
250 g spek, buik-
1 ui
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Breng de gewassen spliterwten met de hamschijf en het buikspek aan de kook in 5 l water. Schuim de bouillon af, en laat de soep 45 min. trekken.

Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep en snijd die in kleine stukjes (bot en vette stukjes verwijderen).

Doe het vlees weer in de soep.

Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.

Breng het aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken.

Haal de rookworsten uit de soep en snijd ze in stukjes.

Voe de rookworsten weer toe aan de soep.

Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderie bij en breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.

Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!

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 aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



Menugang: Bij-,
hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten
(diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- 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.

Laat de erwtjes ontdooien.
Schil de aardappelen.
Haal met behulp van een parisiennepel bolletjes uit de aardappelen.
Blancheer ze in licht gezouten water.
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

Guisantes españoles – Spaanse doperwten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 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.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Libelle-lekker

Ingrediënten

1 blk bouillon, gevogelte-
4 coquilles
½ kruidenboeket
1½ el olie, noten-
- peper, versgemalen
4 st ravioli, klein, gevuld met ricotta en rucola of met champignons)
250 g spliterwten
½ ui, gehakt
10 g walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.
Hak de ui fijn.
Hak de walnoten in stukjes.
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Hou ze apart.
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

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

Hummus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
1 tl 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.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of warm pitabrood.

Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwttjes, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-,
Franse, verkruimeld
(bijv. Chèvre de Bellay)
1 tn knoflook,
uitgeperst
4 el munt, verse,
fijngenhakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode,
fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.

Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.

Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.

Meng in een keukenmachine het erwttjesmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.

Doe de tuinerwtjespuree over in een schaal en schep de verkruimelde geitenkaas erdoor.

Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Zet het schaalje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 150

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 15 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.5

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
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
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
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.5

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
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)
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by 