



# *Ruud 's Kookboek*

***Amerikaanse recepten / v3.2***

## Inhoudsopgave.

Americainsaus. ....	3
Amerikaans gehaktbrood (airfryer). ....	4
Amerikaanse beenham met salade. ....	5
Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes). ....	6
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade. ....	7
Appel-pannenkoekjes. ....	8
Apple-lemoncocktail. ....	9
Apple-pie spice. ....	10
Avocado met garnalenvulling. ....	11
Avocado met groentevulling. ....	12
Bagels met zalm. ....	13
Banana daiquiri. ....	14
Bloody Mary. ....	15
Bulgogi-sandwich. ....	16
Cajunkruiden uit Louisiana 1. ....	17
Candy apples - snoepappels. ....	18
Carne en jocón. ....	19
Chili dogs. ....	20
Comeback saus. ....	21
Dry martini. ....	22
Egg nog. ....	23
French toast - wentelteefjes. ....	24
Loco moco. ....	25
No carb cloud bread. ....	26
Pancakes met bacon en maple syrop. ....	27
Pinda-aardappelsalade. ....	28
Rumaki. ....	29
Sandwich met geitenkaas en tonijn. ....	30
Spareribs Memphis style. ....	31
Sticky Tennessee honey chicken. ....	32
Thee Hawaiï. ....	33
Vanille milkshake. ....	34
Gebruikte afkortingen. ....	35

## Americainsaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

33 cl azijn  
- bieslook  
- dille  
- dragon  
2 eidooiers  
1½ tl mosterd  
5 dl olie, olijf-  
- peper  
- peterselie, fijngehakte  
1 sjalot, fijngehakt  
1-2 drp tabasco  
1 el tomatenpuree  
- 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.

Klop de eidooiers met de mosterd en de tomatenpuree.

Klop er beetje bij beetje de olie door.

Maak op smaak af met peper, zout, tabasco, azijn, de gehakte sjalot en de kruiden.

## Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



**Menugang:** Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, tussengerecht  
**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.).



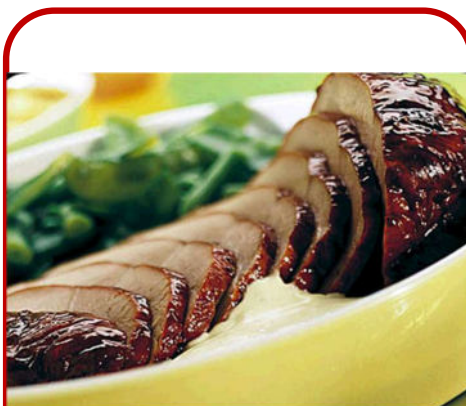
### Tips:

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.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
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

## Amerikaanse beenham met salade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 1995

### Ingrediënten

100 g bonen, snij-  
150 g bonen, sperzie-  
1 tl citroensap  
100 g doperwtjes  
1 ham, been-,  
Amerikaanse (ca. 600 g)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
150 g peultjes  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
1 el room, slag-  
- zout

### Vorbereiding.

Was de sperziebonen, maak ze schoon en halveer ze.  
Was de peultjes en maak ze schoon.  
Was de snijbonen, maak ze schoon en snijd ze in stukken van 3 cm.  
Breng in een pan water met een snufje zout aan de kook.  
Kook de sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 min.  
Voeg de doperwtjes toe en laat ze ca. 3 min. meekoken.  
Spoel de bonen af met koud water.  
Klop in een kommetje de mayonaise, het citroensap, de mosterd en de slagroom tot sausje.  
Breng het sausje op smaak met peper en zout.

### Bereiding.

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de beenham.  
Bereid de ham volgens de gebruiksaanwijzing in een lage ovenschaal.  
Neem de ham uit de oven nemen en laat hem even afkoelen.  
Snijd de beenham in plakjes en leg ze op een schaal.  
Schep de boontjes en de saus ernaast.

### Tip:

Serveer de beenham met gebakken aardappelen of stokbrood.

**Vorbereidingstijd:** 20 min.

**Bereidingstijd:** 60 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 265

**Eiwit:** 33 g

**Koolhydraten:** 9 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 11 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes).



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Carta-Ruud, ReceptenEnZo, Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
225 g bloem  
30 g boter  
2 eieren, scharrel-, losgeklopt  
3 dl melk  
1 tl suiker  
1 sn zout

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar in een blender (of gebruik een mixer).  
Laat het beslag zo'n 20 minuten staan.  
Giet wat van het beslag in een koekenpan.  
Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant begint te blazen en er belletjes ontstaan.  
Na een minuut is de andere kant ook klaar.  
Deze pannenkoeken worden origineel met ahornsiroop gegeten, maar gewone stroop of suiker mag natuurlijk ook.

6

**Bereidingstijd:** 40 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

## Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



**Menugang:** Brunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Aldi

### Ingrediënten

8 aardbeien, in vieren  
125 g bloem, patent-  
25 g boter, room-  
4 el crème fraîche  
2 eieren, losgeklopt  
4 el honing  
2 kiwi's, geschild, in  
kleine blokjes  
125 ml melk, karne-  
2 sinaasappels,  
dikgeschild

**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

### Bereiding.

Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.

Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.

Schep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.

Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.

Smelt wat boter in een koekenpan.

Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt. Keer de pannenkoekjes om.

Bak de andere kant van de pannenkoekjes.

Bak in totaal 12 pannenkoekjes.

Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.

Schep de crème fraîche op de pannenkoekjes.

Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

## Appel-pannenkoekjes.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** BudgetKoken.eu

### Ingrediënten

2 appels, grote, geschild, in dunne plakjes  
- boter of olie  
2 eieren  
1 tl kaneel  
400 ml melk  
200 g pannenkoekenmix  
2 el suiker

**Vorb. tijd:** 15 min.  
**Bereidingstijd:** 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

### Bereiding.

Doe de pannenkoekenmix in een grote mengkom.

Voeg de melk en eieren toe en mix het geheel tot een glad beslag.

Is het beslag te dik?

Voeg dan een beetje extra melk toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Je kunt de appels schillen en in dunne plakjes snijden, terwijl je beslag rust.

Meng in een kleine kom de suiker en de kaneel en bestrooi de appelplakjes ermee (dit zorgt niet alleen voor extra smaak, maar helpt ook om de appels een licht gekarameliseerde textuur te geven tijdens het bakken).

Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Schep een kleine hoeveelheid beslag in de pan en leg enkele appelplakjes op het beslag voordat de bovenkant begint te stollen.

Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin is, draai hem dan voorzichtig om en bak de andere kant.

### Tips:

- Serveer de warme appelpannenkoekjes met een beetje poedersuiker of je favoriete siroop.
- Een bolletje vanille-ijs erbij kan ook fantastisch zijn als dessert.



## Apple-lemoncocktail.



**Menugang:** Cocktail  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aquaventure.nl,  
Johan Drenth

### Ingrediënten

2 el calvados  
1 dl cider  
2 schf citroen  
2 el citroensap  
1 blk Hero Fruitspring  
Sparkling Apple Lemon  
- ijsblokjes  
1 dl mineraalwater,  
koolzuurhoudend

**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.

Neem 2 glazen van 2½ dl inhoud.  
Vul de glazen met ijsblokjes.  
Meng alle ingrediënten, behalve de schijfjes  
citraen.  
Schenk het mengsel in de glazen.  
Serveer de drank met een schijfje citroen op de  
rand van het glas.

## Apple-pie spice.



Menugang: -  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kooktips.com

### Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder  
1 tl oregano, gedroogde  
2½ tl paprikapoeder  
1 tl peper, cayenne-  
1 tl peper, zwarte  
1 tl tijm of rozemarijn,  
gedroogde  
1 tl uienpoeder  
2 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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Avocado met garnalenvulling.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 avocado's  
1 bleekselderij, in kleine stukjes  
2 eieren, hardgekookt, gepeld en fijngehakt  
25 garnalen, gepelde  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
- 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.

Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise.

Schep alles goed door elkaar en breng het mengsel op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Snijdt de avocado's doormidden en verwijder de pitten.

Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenvulling.

Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

## Avocado met groentevulling.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Amerikaanse recepten, Aspergecentrum.nl

### Ingrediënten

1 avocado  
- dille  
2 el mayonaise  
4 el room, zure  
- sap, citroen-  
60 g tonijn uit blik  
- ui, stukje

**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

### Bereiding.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes  
Maak de paprika schoon en hak hem fijn.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Snijd de asperges in kleine stukjes.  
Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden.  
Verwijder de pitten.  
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.  
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.  
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.  
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

## Bagels met zalm.



**Menugang:** Lunch-gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

4 bagels  
- peper, zwarte, versgemalen  
125 g roomkaas met mierikswortel , verse  
½ zk rucola  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Halveer de bagels overlangs en leg ze met snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in 1-2 min. goudbruin.  
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas en leg op elke helft een toef rucola.  
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3 cm.  
Leg de repen zalm losjes op de bagels.  
Maal de zwarte peper erboven.

## Banana daiquiri.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Receptjes.com

### Ingrediënten

1/3 banaan  
1/2 bgls citroensap  
1/2 bgls Crème de  
banane  
1 bgls rum, witte

**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.

Blender de ingrediënten op hoge snelheid.  
Schenk de drank in een glas.

### Tip:

Voor een alcoholvrij drankje: gebruik i.p.v.  
witte rum en Crème de Banane, vers  
sinaasappelsap en suikerstroop.

## Bloody Mary.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Strubpickles.com

### Ingrediënten

**1 stl bleekselderij**  
- citroensap  
**3 ijsblokjes,**  
**grofgehakte**  
- tabasco, enkele  
**druppels**  
**½ dl tequila**  
**1½ dl tomatensap**  
- worcestershire sauce,  
**een scheutje**  
- zout  
- zout, selderij-

**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.

Bevochtig de rand van het glas met citroensap.  
Doop de rand van het glas daarna in zout.  
Meng de tequila, tomatensap, worcestershire sauce,  
tabasco, selderijzout en ijsblokjes in de shaker.  
Schenk het mengsel in het glas.  
Zet een stengel selderij in het glas.

## Bulgogi-sandwich.



**Menugang:** Lunchgerecht,  
snack  
**Keuken:** Amerikaanse,  
Aziatische, Koreaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
Cook Smarts, Spar

### Ingrediënten

1 brood, stok-, groot  
1 snf chilipepervlokken  
50 g kool, Chinese, zeer  
fijn geschaafd  
1 el olie, sesam-  
2 el olie, zonnebloem-  
200 g rosbief (vlees-  
waren)  
2 el saus, soja-  
1 el sesamzaad  
1 tl suiker, bruine  
1 ui, in partjes  
2 uitjes, lente-/bos-, in  
reepjes  
50 g wortels, grof geraspt

### Bereiding.

Roer de sojasaus, de suiker, de sesamolie en de chilipeper door elkaar en houd dit apart. Schep de bosui, de kool en de wortel door elkaar.

Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.

Snijd de uiteinden van het stokbrood en snijd het brood in 4 gelijke stukken.

Snijd de stukken aan de bovenkant open en trek de delen iets uit elkaar.

Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de ui enkele min.

Voeg de rosbief toe en schud het vlees 10 sec. door de hete pan.

Roer de saus erdoor en neem het direct van de warmtebron.

Beleg de broodjes met de groenten en het warme vlees.

Bestrooi het met de sesam en serveer direct.

### Tips:

- Lekker met kimchi.
- I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.
- I.p.v. 50 g Chinese kool kan ook 50 g paksoi (zeer fijn geschaafd) worden gebruikt.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 330

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 1 g

Groente: 60 g

Zout: 2 g



## Cajunkruiden uit Louisiana 1.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder  
1 tl oregano, gedroogde  
3 tl paprikapoeder  
2 tl peper, cayenne-  
1 tl peper, zwarte  
1 tl tijm  
2 tl uienpoeder  
2 tl zout

### Bereiding.

Meng alle specerijen goed door elkaar.  
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.

### Tips:

- Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed.
- De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

17

**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

## Candy apples - snoepappels.



**Menugang:** Snoep,  
tussendoortje  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ZoeteZinnen.nl

### Ingrediënten

6 appels, kleine  
1 el azijn, natuur-  
6 stokjes, dikke  
400 g suiker, kristal-  
250 ml water  
- evt. kleurstof, rode

**Bereidingstijd:** 10-20  
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.

Leg bakpapier op de bakplaat of bord en vet het in met boter.

Maak de appels schoon en droog ze goed af.

Prik een stokje in de appel.

Doe de suiker, het water en de azijn in het pannetje en warm dit al roerend op een matig vuurtje op.

Laat het nu nog niet koken, pas wanneer de suiker is opgelost.

Voeg, als de suiker is opgelost evt. enkele druppels rode kleurstof toe en breng het mengsel aan de kook.

Je kunt eventueel suikerrestjes aan de rand van de pan verwijderen met een kwastje, zodat het niet verbrand en de pan later beter schoon te maken is.

Zet, wanneer het mengsel kookt, het vuur wat lager en laat je het mengsel ongeveer 15 min. zonder roeren staan.

Het mengsel is goed wanneer je een theelepel hiervan in een kommetje met koud water doet en het een balletje wordt.

Dompel nu één voor één de appels in het mengsel en draai deze rond, zodat de hele appel bedekt is met het mengsel.

Dit moet snel gebeuren (het mengsel is super heet dus pas op).

Hierna zet je de appels op het bakpapier en laat je ze bij kamertemperatuur hard worden.

Ze zien er mooi glimmend uit en je ziet er kleine belletjes in, wat de appels nog mooier maakt

## Carne en jocón.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Costa Ricaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Internationale keuken

### Ingrediënten

4 dl bouillon, runder-  
2 tn knoflook, ragfijn  
gehakt  
3 kruidnagels  
4 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, Spaans  
1 kg runderlappen,  
magere, in  
dobbelstenen  
1 sjalotje  
3 tomaten, groene,  
grote, ontveld  
6 tomaten, rode, grote,  
ontveld  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon, verwijder de steelaanzetten, zaad en zaadlijsten. Snijd ze in smalle reepjes. Hak het Spaanse pepertje ragfijn. Snijd alle tomaten in kleine stukjes. Steek de kruidnagels in het sjalotje. Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot ze beginnen te kleuren. Voeg de knoflook, de paprika's en de Spaanse peper toe en laat deze onder voortdurend omscheppen heel licht fruiten. Doe het vlees erbij en schep het geheel nog enige malen goed om. Doe de stukjes tomaat, het sjalotje met de kruidnagels en de oregano erbij. Schep het goed om en voeg de bouillon toe. Breng het langzaam aan de kook. Leg de deksel op de pan en laat het geheel in 2½-3 uur gaar worden. Wanneer er te veel vocht verdampt kunt u van tijd tot tijd wat water of bouillon toevoegen. Breng vlak voor het opdienen het gerecht op smaak met wat zout.

### Tip:

Geef er droog gekookte rijst bij, waardoor wat klein gesneden gare groenten, zoals wortel, bleekselderij, groene paprika's zijn geschept.

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

## Chili dogs.



**Menugang:** Snack  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BudgetKoken.eu

---

### Ingrediënten

4 augurken, grote, uit het zuur  
4 broodjes, hotdog-  
400 g chili con carne  
60 g kaas, geraspte  
- mosterd  
1 ui, kleine  
4 worsten, Frankfurter

---

**Vorb. tijd:** 10 min.  
**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

---

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snipper deze.  
Snijd de broodjes open en grill ze met de open kant op de grill (echt nodig is dit niet).  
Maak de Frankfurter warm.  
Maak de chili con carne warm.  
Leg een worst op een broodje, doe er een paar lepels chili con carne, wat geraspte kaas, wat gesnipperde ui, en natuurlijk wat mosterd op.  
Leg de augurk in stukjes of plakjes naast het broodje.

### Tip:

Vervang de verwarmde Frankfurter eens door een gefrituurde frikandel.

## Comeback saus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
AmerikaanseKeuken.nl

### Ingrediënten

60 ml ketchup  
60 ml ketchup, hot chili-  
2 tn knoflook  
250 ml mayonaise  
1 tl mosterd  
60 ml olie, olijf-  
1 tl peper  
1 tl saus,  
Worcestershire-  
1 ui

Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 24 uur  
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.

*In Mississippi zeg je nooit dag of tot ziens als je weggaat, maar "y'all come back now". Aan die typische uitspraak heeft deze veelzijdige saus zijn naam te danken. Je kan het eten bij vis, garnalen, friet, kip of op zelfs op een sandwich. Maar ook als dressing is hij lekker.*

Snipper de ui heel fijn.

Pers de knoflook uit.

Meng de ui en de knoflook met de rest van de ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Je kan de saus direct serveren, maar laat hem bij voorkeur eerst een dag in de koelkast staan.

## Dry martini.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Amerikaanse  
Recepten

### Ingrediënten

60 ml gin  
- ijsklontjes  
3 olijven, groene  
(1 sch Oranjebitter)  
20 ml vermouth, Franse

**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.

Meng de gin met de vermout en evt. een scheutje Oranjebitter in een mixing glas gevuld met ijs, zo'n 15-20 sec.

Schenk dit door een zeef in een voorgekoeld martiniglas.

Garneer met een citroenschil of drie olijven op een prikker.

## Egg nog.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 ei  
1 tl suiker  
1 dl melk (of melk met  
een scheutje room)  
- nootmuskaat  
½ dl whisky of rum (of  
een mengsel van cognac  
en sherry)

---

**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.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.

Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.

Stuif wat nootmuskaat op de drank.

**Tip:**

Deze drank kan ook warm worden geserveerd.

In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg nog wordt dan in mokken geschonken.

## French toast - wentelteefjes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht

**Keuken:** Amerikaanse

**Personen:** 4

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

**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

80 g boter

8 sn brood, wit, oud-  
bakken

3 eieren

6 mp kaneel

2½ dl melk (evt. lauw)

(4 tl suiker)

### Bereiding.

Klop de eieren los met (evt. de suiker), de kaneel en de melk.

Snij de bovenkant van de sneetjes brood recht af.

Haal de sneetjes brood aan beide kanten door het eimengsel.

Leg de sneetjes brood op elkaar en bedruip ze nog een keer.

Laat boter lichtbruin worden in een koekenpan.

Bak de sneetjes brood om de beurt in nieuwe boter vlug aan beide kanten lichtbruin.

Strooi de suiker op de wentelteefjes.

24

**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



## Loco moco.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Hawaïaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 el bloem, tarwe  
2 el boter, room-  
½ l bouillon, runder-  
4 eieren  
4 hamburgers (rund)  
2 el ketchup  
1 tn knoflook, geperst  
2 tl mosterd, Dijon-  
1 snf peper, zwart, vers-  
gemalen  
300 g rijst, witte  
½ ui, fijngesneden  
2-3 tl Worcestersaus  
1 snf zout

### Bereiding.

Maak eerst de jus in een kleine steelpan.  
Smelt de boter en laat de uien en de knoflook kort meebakken.  
Roer daar snel met een garde de bloem door.  
Laat het kort bakken en voeg, terwijl je de saus goed roert, beetje bij beetje de bouillon toe.  
Zorg dat het een gladde saus wordt zonder klontjes.  
Doe er vervolgens de mosterd, de ketchup en de worcestersaus bij en laat het nog een paar min. pruttelen.  
Kook de rijst volgens de verpakking.  
Bak de hamburgers in een koekenpan en haal ze uit de pan als ze gaar zijn.  
Bak de vier eieren en zorg dat de dooier heel blijft.  
Verdeel de rijst over 4 borden.  
Schep wat saus over de rijst.  
Leg op de rijst een hamburger.  
Leg op iedere hamburger een gebakken ei.

**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

## No carb cloud bread.



Menugang: Ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 10-12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ tl bakpoeder  
3 eieren, gemiddelde  
(1 el honing of ahornsiroop)  
3 el Hüttenkäse  
1 snf zout

Bereidingstijd: 10-15 min.  
Grill-/oventijd: 15-20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 30-35 p.st.  
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 150°C.

Splits de eieren en doe de eiwitten in een vetvrij kom.

Klop de eiwitten stijf met een mixer tot de pieken rechtop blijven staan (zodat het blijft zitten zodra je de kom op zijn kop houdt; dat duurt een paar minuten).

Meng in een andere kom de eigelen met de overige ingrediënten tot een romig mengsel.

Spatel het eigeelmengsel door de stijve eiwitten heen (let op dat je dit snel en voorzichtig doet; zo voorkom je dat de luchtigheid uit het mengsel verdwijnt).

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep daar bolletjes van het beslag op (het beslag loopt een beetje uit).

Schuif de bakplaat in de oven en bak het ca. 15 min. (de broodjes zijn klaar wanneer ze mooi luchtig en goudgeel zijn).

### Tips:

- Je kunt een kom vetvrij maken met citroensap.
- Variaties:
  - Voeg eens 1 el ahornsiroop toe.
  - Voeg eens 1 el honing toe.
  - Voeg eens 1 el honing en 1 snf kaneel toe.
  - Voeg eens wat geraspte citroenschil toe.
  - Voeg eens wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesneden olijven en zongedroogde tomaatjes toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesnipperde ui toe.
  - Voeg eens wat kruiden en of specerijen: paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden, rozemarijn, tijm, etc. toe.
  - Voeg eens wat gedroogde vruchten zoals dadels, rozijnen of cranberries toe.

## Pancakes met bacon en maple syrop.



**Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Boodschappen.nl**

### Ingrediënten

4 el ahornsirop (of  
schenkstroop)  
12 pl bacon (of  
ontbijtspek)  
4 tl boter  
8 pancakes, kleine  
(kant-en-klaar)

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 395**  
**Eiwit: 10 g**  
**Koolhydraten: 36 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 23 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 8 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,9 g**

### Bereiding.

Bak de plakken bacon rondom knapperig in een droge, hete koekenpan.  
Verwarm intussen de Amerikaanse pancakes.  
Serveer de pancakes met de knapperige bacon en een klontje boter.  
Schenk er naar smaak wat ahornsirop over.

## Pinda-aardappelsalade.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

± 450 g aardappelen,  
gekookte, in blokjes  
gesneden  
1 el kerriepoeder  
1 el olie, arachide-  
3 el pindakaas (liefst  
met pindastukjes)  
1 tl suiker  
4 el water

**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.

Meng de pindakaas met olie, kerriepoeder, suiker en water.  
Voeg de aardappels toe aan de pindakaas.  
Meng de aardappelen voorzichtig met de pindakaas.  
Laat het gerecht minstens 1-2 uur intrekken.

## Rumaki.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Hawaïaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Recipezaar.com

### Ingrediënten

450 g kippenlevertjes, schoongemaakt en in blokjes van 5 cm gesneden  
1,2 kg kastanjes, water-, uit blik, uitgelekt  
1 paprika, rode, gesneden in stukjes van 2½ cm  
- peterselie, verse  
8 rp spek, doorregen  
¾ kp sojasaus  
- suiker, bruine

Bereidingstijd: 35-40 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.

Doe de helft van de sojasaus en de kippenlevertjes in een diepe kom. Roer de levertjes en de sojasaus goed door elkaar.  
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast marineren.  
Leg de reepjes spek op een houten plank. Rek de spek uit door met de botte kant van een mes over ieder reepje heen en weer te gaan. Snijd de reepjes spek doormidden. Zeef de kiplevertjes.  
Gooi de sojasaus weg.  
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en een waterkastanje.  
Rijg de kippenpakketjes om en om met de paprika-stukjes aan spiesen.  
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend op een geolied rooster.  
Smeer de spiesen onder het roosteren regelmatig in met sojasaus.  
Strooi 1 min. voor het einde van de baktijd wat bruine suiker over de spiesen.  
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.  
Garneer de bordjes met wat peterselie.

## Sandwich met geitenkaas en tonijn.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

- geitenkaas, zachte  
1 bly tonijn  
- walnotenolie  
- witbrood òf toast

**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 het brood).  
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.  
Bedeck de geitenkaas met tonijn.  
Druppel er wat walnotenolie op.

### Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

## Spareribs Memphis style.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Rudolph van Veen

---

### Ingrediënten

3 kg spareribs

#### Voor de dry rub:

1 tl chilipoeder  
1 el knoflookpoeder  
½ el komijnzaad  
1 el oregano  
1 el paprikapoeder  
1 el suiker, bruine  
1 el uipoeder  
1 el zout, zee-, grof

#### Voor de barbecuesaus:

1 tl knoflookpoeder  
1 tl komijn, gemalen  
2 el mosterd, Franse, scherpe  
5 el suiker, basterd-  
2 tk tijm  
450 ml tomatenketchup  
450 ml water  
50 ml worcestershire saus

- vijzel

---

### Bereiding.

Verwijder het membraan van de spareribs (het vlies aan de holle kant van de ribben).  
Stamp met de vijzel de specerijen en het zout.  
Wrijf de spareribs in met het specerijenmengsel.  
Laat ze min. 3 uur marineren.  
Verwarm de oven voor op 190°C (hetelucht 170°C).  
Leg de ribben met de bolle kant naar boven op de bakplaat en giet ca. 1 cm water op de bakplaat.  
Dek de spareribs af met aluminiumfolie en laat ze in circa 2½ uur gaar worden.  
Bestrijk de spareribs met barbecuesaus en leg ze nog even op de barbecue of onder de grill, zodat ze een mooie glanzende laag krijgen.

### Barbecuesaus.

Laat alle ingrediënten ca. 30 min. zachtjes koken tot een glanzende saus.  
Verdun de saus evt. met water.  
Verwijder de tijmtakjes.

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

## Sticky Tennessee honey chicken.



Menugang: Hoofdgerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hallo slijterij, Jumbo

### Ingrediënten

25 g boter, room-  
50 g honing  
60 ml Jack Daniel's  
Tennessee Honey  
1 kg kipkluijjes,  
scharrel-  
2 tn knoflook  
2½ el mix, kruiden-,  
voor kip  
1 el saus, soja-  
60 ml saus, sweet chili-  
1 barbecue

### Bereiding.

Steek de barbecue aan, maar stook hem niet al te heet.

Meng 2 el kruidenmix door de kipkluijjes. Rooster de kipkluijjes op tamelijk lage temperatuur rustig gaar op de barbecue.

Keer ze af en toe.

Snijdt intussen de knoflook fijn.

Verhit in een pan de boter en fruit de knoflook 2 min.

Voeg de chilisaus, de honing, de sojasaus, de Jack Daniel's Tennessee Honey en de rest van de kruidenmix voor kip toe en breng het rustig aan de kook.

Laat het ca. 10 min. inkoken tot een stroperige saus (roer regelmatig).

Neem de gare kip van de barbecue en doe die in een schaal.

Schenk er de saus bij en schep het om.

Laat het 10 min. staan.

Stook intussen de barbecue een stukje heter naar medium hitte.

Leg de kipkluijjes terug op de barbecue en grill ze nog 5-6 min.

Keer ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.

### Tip:

Serveer de kip met een Jack Honey & Lemonade.



32

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 445

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Thee Hawaï.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Ruud 's Kook-**  
**schrift**

---

### **Ingrediënten**

- ananas, stukjes  
1½ dl ananassap  
- ijsblokjes  
6 dl thee, sterke  
- 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.**

Meng de sterke thee en de ananassap.  
Voeg suiker naar smaak toe aan de thee.  
Laat de thee in de koelkast goed koelen.  
Serveer de thee in hoge glazen met ijsblokjes  
en stukjes ananas.

### **Tip:**

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

## Vanille milkshake.



**Menugang:** Tussen-  
doortje, nagerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2020-  
06

### Ingrediënten

480 g ijs, room-, vanille  
400 ml melk, halfvolle  
4 el suiker, kristal-  
½ tl vanille-extract

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 330  
**Eiwit:** 7 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** 42 g  
**Natrium:** 120 mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe het ijs, de melk, de suiker en het vanille-extract in een blender en laat de blender kort draaien tot een romig en luchtig mengsel.

Schenk de milkshake in de hoge glazen.

Serveer de glazen met een rietje.

## Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
knł	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	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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by  PDF24