



Ruud 's Kookboek

Varkensvleesrecepten V v0.9

Inhoudsopgave.

Abrikoos-spekhapjes.	3
Almondigas met garnalen.	4
Andijvie met aardappel en spekjes.	5
Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.	6
Bun cha.....	7
Brood met ei en spek (airfryer).	8
Crostini met beenham en frambozen.	9
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.	10
Gegrilde forel met spek en zeekraal.	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Abrikoos-spekhapjes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

200 g abrikozen,
gedroogde
1 pk bladerdeeg
(Koopmans)
1 ei
200 g spek- kater-

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 15 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 het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verpak de plakjes die niet gebruikt in een afgesloten plastic zak en leg deze terug in de vriezer.

Snijd de abrikozen in drieën.

Leg 2 spekklapjes op het bladerdeeg (zorg dat het spek niet uitsteekt).

Leg daarna de abrikozen in 2 rijtjes op het spek, een rijtje boven en een rijtje onder.

Rol de abrikozen van een kant op, tot het midden.

Rol daarna de plak van de andere kant in, zodat een soort krul ontstaat.

Draai de opgerolde plak om en snijd deze in 4 stukjes.

Leg de stukjes op de bakplaat en bestrijk deze met losgeklopt ei.

Bak de abrikoos-spekhapjes in het midden van de oven (elektrisch 225°C /hetelucht 210°C) knapperig en bruin.

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

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

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes,
magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Schep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TallSay.com

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-
1 el bloem, gezeefde
1 tl djahé (gember-
poeder)
100 ml ketjap manis
2 tn knoflook, fijn-
gesnipperd
50 g kokosvet (santen)
100 ml melk, kokos-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngesnipperd
500 g varkensfilet, in
blokjes
½ tl zout

Bereiding.

Marineer het vlees met een mengsel van de azijn, het zout, de peper, de djahé, de knoflook en de ui en laat dit 1 uurtje rusten.

Neem een wok en smelt de santen.

Bak het vlees daarna gedurende 10 min. in de wok.

Voeg nu de ketjap manis, de kokosmelk en de bloem toe.

Roer het geheel goed door elkaar.

Laat het geheel ca. 30 min. sudderen, met een deksel op de wok.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

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

Bun cha.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: KookTijdschrift.nl

Ingrediënten

Voor de bun cha:

1 bs basilicum, Thaise
1 bs koriander
250 g mesclun of
groene sla
1 bs munt
80 g pinda's
300 g taugé
700 g vermicelli, rijst-
2 wortels

Voor de saus:

2 el azijn, rijst-
2 tn knoflook
1 peper, rode
4 el saus, vis-
2 el suiker

Voor de gehaktballen van de bun cha:

20 g bieslook
750 g gehakt, varkens-
1½ el saus, vis-
1½ el saus, soja-
1 ui

Bereiding.

Bun cha is een Noord-Vietnamese gerecht dat bestaat uit geroosterd vlees, rijstvermicelli en vooral veel verse kruiden.

Hak de rode peper en knoflook fijn.
Verwarm de vissaus, de suiker en de rijstazijn totdat de suiker is opgelost.
Voeg vervolgens de knoflook en de peper toe.
Snipper de ui.
Snijd de bieslook ragfijn.
Kneed vervolgens het varkensvleesgehakt samen met het uitje, de bieslook, de vissaus en de sojasaus totdat het een homogene massa is.
Maak hier balletjes van.
Braad de balletjes 30-40 min. af in een oven van 180°C.
Kook de vermicelli volgens beschrijving op de verpakking.
Giet de vermicelli af en spoel die af onder een koude kraan.
Rasp de wortel en pluk de blaadjes van de verse kruiden.
Snijd de sla in reepjes en hak de pinda's.
Serveer nu alles door alle componenten te verdelen over de kommetjes.
Verdeel de saus over de kommen en meng het goed door voordat je het opeet.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30-40 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

Brood met ei en spek (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 broodjes, afbak-
2 eieren
2 pl ontbijtspek

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 8 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.

Leg de broodjes in de mand van de airfryer.
Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
Leg de eieren er bij.
Zet de timer op 8 min. en stel de temperatuur in op 200°C.
Laat de eieren na afloop schrikken onder de koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.

Tips:

- Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de airfryer doet, dan kan de lucht ontsnappen
- Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.

Crostini met beenham en frambozen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de helft met Italiaanse beenham en de andere helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3
min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een
vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

10

Bereidingstijd: 25 min. (incl. doppen)
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

Gegrilde forel met spek en zeekraal.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ralph de Kok,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijfolie
- peper, zwarte, versgemalen
- World Spice Blend, Toscane
1 bkg zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.

Snij de forel aan beide kanten een beetje schuin in.

Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.

Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.

Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).

Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.

Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.

Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.

Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).

Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

11

Bereidingstijd: < 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 526

Energie kcal: 126

Eiwit: 18,4 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5,8 g

w/v onverzadigd: - g

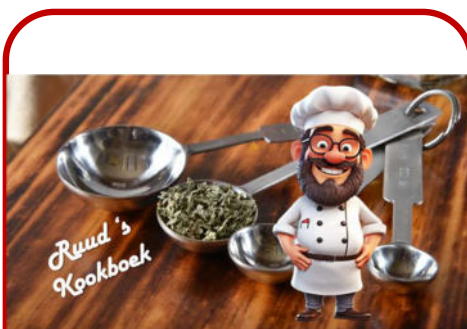
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
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