



Tomaatrecepten III v0.5

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Tomaten tarte-tatin.....	3
Tomatenboter I.....	4
Tomatenbouillon met gepofte tomaat.....	5
Tomatensoep met miso en bosui.....	6
Tomatensoep van verse tomaten.....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Tomaten tarte-tatin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny
Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.
Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.
Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.
Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.
Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.
Snijd het overvloedige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.
Prik meerdere keren met een vork in het deeg.
Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.
Giet na het bakken het overvloedige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.
Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 25-30 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

Tomatenboter I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ pk boter
½ tl oregano, fijngehakt
½ tl honing
1 tn knoflook,
uitgeperst
½ tl pernod
2 tk peterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, gesnipperd
- tabasco
1 kblc tomatenpuree
½ tl whisky
- zout

Bereiding.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomatenpuree in een kommetje.
Roer de ui door de tomatenpuree.
Roer de oregano door de tomatenpuree.
Roer de peterselie door de tomatenpuree.
Roer de tomatenpuree door de boter.
Roer de whisky door de boter.
Roer de pernod door de boter.
Roer de honing door de boter.
Roer de knoflook door de boter.
Breng de boter op smaak met zout en tabasco.
Schep de boter op een vel aluminiumfolie.
Vorm er met natte handen een rol van.
Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.
Laat de boter in de koelkast hard worden.
Verwijder voor het gebruik de folie.
Snijd de boterrol in plakjes.

4

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

Tomatenbouillon met gepofte tomaat.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

10 g basilicum, verse
1 bouillonblokje,
kippen-
30 ml fond, kippen-
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
3 tomaten, tros-
1 el tomatenpuree

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 70
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 120°C.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes en vang het vocht op (bewaar het voor later gebruik).
Verdeel de parten tomaat op een met bakpapier beklede bakplaat.
Hak de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de olijfolie en besmeer hier de tomaten mee.
Pof de tomaten ca. 50 min. in de oven.
Doe de zaadjes en het vocht van de tomaten met de kippenfond en het bouillonblokje in een pan.
Voeg de tomatenpuree en 700 ml water toe.
Bring het aan de kook en laat het 25 min. zachtjes trekken.
Giet alles door een fijne zeef, zodat alle zaadjes eruit zijn en houd de bouillon warm.
Haal de tomaat uit de oven en snijd de partjes in reepjes.
Verdeel deze over 4 soepkommen en giet er de warme bouillon op.
Scheur de basilicum in smalle reepjes.
Garneer de soep met de basilicum.

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



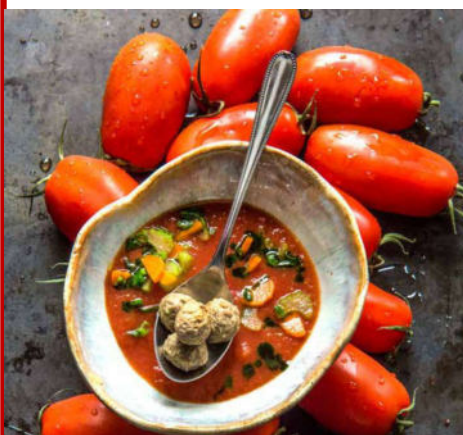
Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne
dunne ringen

Bereidingstijd: 30 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

Tomatensoep van verse tomaten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Margreeth Kasper-de Kroon, Visio kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes, runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel in de pan.
Schep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3 min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min. pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

*In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld.
Haal de tomaten door een zeef voor een gladde soep.*

Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.1

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
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



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	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
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