



*Ruud 's Kookboek*

***Varkensvleesrecepten IV v1.8***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer) .....	3
BBQ-rooster .....	4
Char siu varkensvlees .....	5
Chinese spareribs met chilisaus .....	6
Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook .....	7
Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes .....	8
Geroosterde vleesspiesjes .....	9
Groninger mosterdsoep met spek .....	10
Herfstpastei met champignons en spek .....	11
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham .....	12
Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer) .....	13
Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer) .....	14
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas .....	15
Rode kool met veenbessen en varkensreepjes .....	16
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham .....	17
Toast cirkel met ham en kaas .....	18
Wändische Dopsche .....	19
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen .....	20
Gebruikte afkortingen .....	21

## Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht, hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** KeukenLiefde.nl

### Ingrediënten

**600 g aardappelkroketjes**  
**150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes**  
**150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes**

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Airfryertijd:** ca. 13 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.

Verhit de airfryer voor op 180°C. Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek. Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

### Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

## BBQ-rooster.

VLEES		VOORBEREIDING	GAARHEID	TIJD
	karbonade	evt. marinieren	medium gaar	6-8 min. 8-10 min.

## Char siu varkensvlees.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Miljuschka.nl

### Ingrediënten

1 el hoisin  
1 el honing  
(- kleurstof, rode)  
- peper, witte  
3 el saus, soja-  
2 el suiker, kristal-  
600 g varkensschouder,  
zonder bot  
½ tl vijfkruidenpoeder  
3 el wijn, rijst-,  
Shaoxing  
- zout

### Bereiding.

Meng de sojasaus, de hoisin, de Shaoxing rijstwijn, de kristalsuiker, de vijfkruidenpoeder, de peper en zout naar smaak en evt. rode kleurstof door elkaar. Snijd het varkensvlees in repen van 10 cm en haal die door de marinade. Laat het vlees 8 uur in de koelkast marineren. Verwarm de oven voor op 230°C (of de hoogste stand van jouw oven).

Haal het vlees uit de marinade (bewaars de marinade) en leg het op het rooster in een braadslee.

Giet een laagje water in de braadslee, dit voorkomt dat de varkenssappen die van het vlees afdruipe gaan verbranden en roken (als je geen braadslee met rooster hebt kan het ook gewoon in een ovenschaal met een klein laagje water).

Bak het vlees 25 min., draai het dan om en bak het nog 15 min.

Meng ondertussen de overgebleven marinade met de honing en 2 el water.

Besmeer het vlees nadat het in totaal 40 min. in de oven heeft gezeten met dit mengsel.

Draai het vlees om en besmeer de andere kant. Bak het vlees nog 10 min.

Laat het vlees 10 min. rusten voordat je het aansnijdt.

### Tip:

De Shaoxing rijstwijn koop je bij de toko en die geeft het vlees een typisch Chinese smaak. Als je geen zin hebt om naar de toko te gaan, kun je het eventueel weglaten of vervangen door droge sherry. Zolang je maar een lekker vetting stuk varkensschouder gebruikt, heb je alsnog een heerlijke char siu.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.

**Grill-/oventijd:** 40 min.

**Wachttijd:** 8 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**IJzer:** - mg

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Chinese spareribs met chilisaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Voorlichtingsbureau Vlees

### Ingrediënten

3 bouillonblokjes, runder-  
1 el honing, vloeibare  
2 tn knoflook  
1-1½ dl saus, chili-, sweet  
2 el saus, soja-  
1 el sherry, droge  
1 kg spareribs  
2 el suiker, basterd-, donkere  
1 tl vijfkruidenpoeder  
½ tl zout

- aluminiumfolie

### Bereiding.

Breng 1½ liter water met de bouillonblokjes aan de kook en laat de spareribs 30 min. op een heel laag vuur koken.

Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.

Pel intussen de teentjes knoflook.

Roer de sojasaus met de sherry, het zout, de suiker, het vijfkruidenpoeder en de honing door elkaar en pers de knoflook erboven uit.

Dep de spareribs droog, leg ze in een ruime schaal en bestrijk ze met de marinade.

Laat het vlees afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.

Dep de spareribs droog.

Rooster ze ± 10 min. op het rooster boven de gloeiende barbecue aan beide kanten mooi bruin.

Serveer de spareribs met de chilisaus.

### Tip:

Lekker met een Oosterse salade van wortel, sperziebonen en taugé.

Vorb. tijd: 30 min.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1783

Energie kcal: 425

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

IJzer: 3 mg

Natrium: - mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Chirino skordato - Grieks varkensvlees met knoflook.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Griekse gids

### Ingrediënten

200 g boter, room-  
30 g knoflook  
200 g mosterd  
4 el olie, olijf-, Griekse,  
extra vergine  
- peper, versgemalen  
- peperkorrels  
2 kg varkensfilet (2  
grote stukken)  
- zout

### Bereiding.

Prik in de ronde stukken varkensvlees met een mes gaten.

Vul deze gaten met de teentjes knoflook en de peperkorrels.

Bestrooi het vlees aan de buitenkant met zout en versgemalen peper.

Smeer het vlees geheel in met de mosterd.

Bewaar het vlees vervolgens min. 6 uur (of liever nog een hele nacht) in de koelkast.

Leg op het vlees de in stukken gesneden roomboter en giet er de Griekse olijfolie overheen.

Laat het vlees in een oven zachtjes, op 180°C, in ongeveer 2½-3 uur gaar worden.

Keer het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt.

### Tip:

Dit gerecht is erg lekker met bijv. een champignonsaus.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Grill-/oventijd:** 2½-3 uur

**Wachttijd:** min. 6 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

## Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Coöp

### Ingrediënten

2 bouillonblokjes, groente-  
¼ citroen, rasp van  
300 g erwten, split-  
2 tn knoflook  
2 kruidnagels  
2 laurierblaadjes  
50 ml olie, olijf-, extra vergine  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie  
1 sjalot  
100 g spekblokjes, ontbijt-  
300 g speklapjes  
½ bs tijm  
- zout

### Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook. Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken. Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto. Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimschaaf uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

**Bereidingstijd:** 20 min.

**Kooktijd:** 60 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 720

**Eiwit:** 34 g

**Koolhydraten:** 48 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 43 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 13 g

**Vezels:** 4 g

**Groente:** 10 g

**Zout:** 3,7 g



## Geroosterde vleesspiesjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 tl karwijzaad  
2 tn knoflook  
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)  
5 el olie, olijf-  
1 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
½ el peterselie, verse, fijngehakt  
600 g varkenshaas  
- zout

### Voorbereiding.

Snij de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm. Doe het vlees in een kom. Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit. Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

### Bereiding.

Hak de peterselie fijn. Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes). Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar. Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

**Voorbereidingstijd:** 15 min.

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** ca. 6 min.

**Wachttijd:** 3 uur

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 290

**Eiwit:** 34 g

**Koolhydraten:** 0 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 17 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Groninger mosterdsoep met spek.



**Menugang:** Hoofd-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** PaulinesKeuken

### Ingrediënten

40 g bloem  
30 g boter, room-  
1 l bouillon, kippen-  
2 tn knoflook  
3 el mosterd, Groninger  
- peper, versgemalen  
1 prei, kleine  
1 sch room  
200 g spekreepjes  
1 ui  
- 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.

Snijd de kleine prei in ringen (hou wat achter voor de garnering).  
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.  
Fruit dit aan in een ruime pan met de roomboter.  
Voeg de bloem toe en gaar dit mee op een laag vuur.  
Gaar het gerust een minuut of 5 mee, maar laat het niet bruin kleuren.  
Laat het mengsel daarna afkoelen (het moet zanderig aanvoelen als je het tussen je vingers wrijft).  
Zet het vuur weer aan en voeg al roerende de kippenbouillon en de prei toe.  
Laat het even koken op een laag vuur, totdat de prei gaar is.  
Pureer het geheel dan glad met een staafmixer.  
Voeg de mosterd en een scheutje room toe en breng de mosterdsoep op smaak met versgemalen peper en zout.  
Bak de spekreepjes goudbruin.  
Garneer de soep met de spekreepjes en nog wat preiringetjes.

## Herfstpastei met champignons en spek.



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

### Ingrediënten

270 g bladerdeeg, vers  
500 g champignons  
1 ei  
150 g kaas, belegen, geraspte  
1 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
3 el olie, olijf-  
40 g paneermeel  
1 paprika, rode  
300 g rijst, witte  
1 zk saus, champignon-  
150 g spekreepjes, gerookte  
400 g sperziebonen, gebroken  
1 ui  
  
1 ovenschaal (25 x 20 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Snipper de ui.  
Snijd de champignons in kwarten, de paprika in stukjes en de knoflook fijn.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de ui, de spekreepjes, de champignons, de paprika, de knoflook en het laurierblaadje 4 min. op een hoog vuur.  
Voeg de inhoud van het zakje champignonsaus met 250 ml water en de kaas toe en breng het aan de kook.  
Neem het van het vuur en verwijder het laurierblaadje.  
Bestrooi de bodem van de ovenschaal met paneermeel en schep er het champignonmengsel in.  
Klop het ei los.  
Bestrijk de rand van de ovenschaal met ei.  
Dek de schaal af met het bladerdeeg.  
Druk het deeg op de randen goed aan en snijd er overhangend deeg af.  
Versier de deegdeksel met de deegrestjes.  
Bestrijk het deeg met ei en maak er gaatjes in met een vork.  
Bak de pastei in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.  
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Kook de sperziebonen in 6-8 min. beetgaar.  
Serveer de pastei met de rijst en de sperziebonen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 1030  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 102 g  
w/v suikers: 8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 52 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 24 g  
Vezels: 9 g  
Groente: 288 g  
Zout: 3,1

## Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

12½ g bieslook, verse  
4 broodjes, Kaiser-,  
afbak-  
4 eieren, middelgrote  
100 g ham, been-,  
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 200  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 1920 mg  
Vet: 6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.  
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.  
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.  
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.  
Zet de broodjes op de bakplaat.  
Breek in elk broodje een ei.  
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.  
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.  
Knip ondertussen de bieslook fijn.  
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

## Krokante, in spek verpakte worstjes (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Beste recepten

### Ingrediënten

- worstjes, naar keuze
- spek, plakjes (één per worst)
- bakpapier (evt.)

### Bereiding.

Verwarm de airfryer een paar min. voor op 200°C.  
Wikkel elk worstje in een reepje spek (gebruik indien nodig tandenstokers om het spek vast te zetten).  
Plaats desgewenst een vel bakpapier in de mand van de airfryer, zodat u deze gemakkelijk kunt opruimen.  
Plaats de in spek gewikkelde worstjes in de mand van de airfryer en zorg ervoor dat ze niet overlappen, zodat ze gelijkmatig gaar worden.  
Kook de worsten op 200°C gedurende ca. 12-15 min. (draai ze halverwege het koken om, zodat ze gelijkmatig gaar worden).

*De exacte kooktijd kan variëren afhankelijk van de grootte van uw worsten en de kracht van uw airfryer, dus houd deze goed in de gaten.*

Zodra de in spek gewikkelde worstjes mooi bruin en krokant zijn, haal je ze met een tang uit de airfryer.  
Laat ze iets afkoelen voordat je ze eet.  
Serveer ze met je mosterd, ketchup of andere sauzen naar keuze.

**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

## Krokante varkenshaas met knoflook (airfryer).



Menugang: Bij-, hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
AirfryerAanbieding.nl,  
Corina

### Ingrediënten

1 ei  
4 el kaas, belegen, geraspte  
2 tn knoflook  
3 el meel, paneer-  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- peterselie, verse (of oregano)  
1 sjalotje  
350-400 g varkenshaas  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.  
Snij de peterselie of oregano, het sjalotje en knoflook heel fijn (met de hand of met een keukenmachine; zorg ervoor dat je het zo klein mogelijk hakt).  
Verzamel de gehakte kruiden en ui in een bakje.  
Voeg hier de olijfolie, een snufje versgemalen peper en zout, de kaas en het paneermeel aan toe.  
Roer de helft van het ei er doorheen en meng het geheel goed door elkaar.  
Pak de varkenshaas en snijd deze in tweeën.  
Pak de kwast en smeer het mengsel met de kwast over de varkenshaas (druk het mengsel goed aan).  
Plaats de varkenshaas in het mandje van de Airfryer.  
Laat het geheel in 15 min. garen.  
Heb je een hele dikke varkenshaas?  
Dan kun je het geheel eventueel 2-3 min. langer laten bakken.  
Na deze baktijd is er een heerlijk krokant laagje op de varkenshaas ontstaan.

### Tips:

- Je kunt bij dit gerecht ook andere kruiden gebruiken zoals gedroogde Provençaalse kruiden, Italiaanse kruiden of selderij. Kies de kruiden die je zelf het lekkerst vindt.
- Haal je vlees bij de slager voor het ultieme varkenshaasgerecht. Je merkt al gauw het verschil met vlees uit de supermarkt en het vlees van de slager. Voor dit recept is dat verschil het meer dan waard.
- Serveer dit vleesgerecht met gebakken aardappeltjes, een salade of serveer het als bijgerecht bij een groter diner.

Vorb. tijd: 15 min.  
Bereidingstijd: - min.  
Airfryertijd: 15-18 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

## Pinwhezel met gebakken bacon, ei en kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
ChicksLovesLowCooking

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte  
1 vl bladerdeeg,  
ontdoid  
3 eieren, grote, roerei  
1 ei, geklopt (voor het  
bestrijken van het ei)  
1 kp kaas, cheddar-,  
geraspte  
1 el melk  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
4 pl spek, gebakken en  
verkruid  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.

Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.

Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.

Strooi het verkruidde spek en de geraspte cheddarkaas over de eieren.

Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.

Snijd de rol in dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.

Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin is en opgeblazen is.

Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

### Tips:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachtijd: - 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

## Rode kool met veenbessen en varkensreepjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Hollandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Voedingscentrum,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

1 kg aardappelen  
2 appels, zoetzure  
- azijn  
1 kool, rode  
12 kruidnagels  
4 laurierblaadjes  
4 el margarine, vloeibare  
200 ml melk, halfvolle  
- nootmuskaat  
- peper, versgemalen  
300 g varkensreepjes  
40 g veenbessen,  
gedroogde, zonder  
suiker

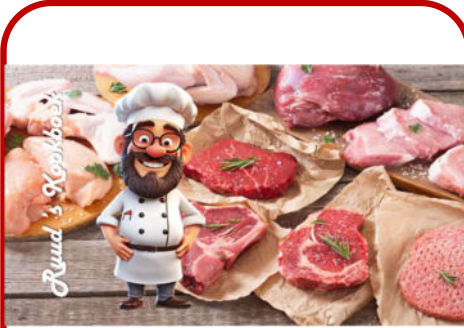
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:**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

### Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Maak de rode kool schoon en schaaf de kool fijn.  
Schil de appels en snijd ze in blokjes.  
Breng de rode kool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde veenbessen aan de kook.  
Kook de kool in 20-25 min. gaar.  
Bestrooi de reepjes vlees met versgemalen peper.  
Bak het vlees in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.  
Breng de melk aan de kook.  
Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.  
Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rode kool en breng de groente op smaak met wat azijn.  
Serveer er de vleesreepjes en aardappelpuree bij.



## Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 pk bladerdeeg  
8 pl ham, rauwe  
1 el Italiaanse kruiden,  
gedroogd  
1 zk Unox Romige  
Tomatensoep

**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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.  
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.  
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).  
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.  
Haal de repen uit de oven.  
Laat de repen afkoelen.  
Wikkel een plakje rauwe ham om de soepstengel.  
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Serveer de soepstengels bij de soep.

## Toast cirkel met ham en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: BudgetKoken.eu

### Ingrediënten

40 g boter  
20 sn brood, toast-  
2 x eigeel  
20 pl ham, naar keuze  
20 pl kaas, naar keuze  
1 zk kaas, geraspte  
40 g meel  
400 ml melk  
- mosterd  
½ tl nootmuskaat  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- peterselie, fijn-  
gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de korsten van de sneetjes brood en rol ze voorzichtig plat met een deegroller.  
Doe op de onderste rand van het sneetje brood een beetje eigeel (dit kun je het beste doen met een kwastje).  
Druk de rand van het tweede sneetje brood erop en druk stevig aan zodat het vast blijft zitten. Herhaal dit met het resterende brood, maak rijen van 4 sneetjes brood.  
Besmeer het brood met mosterd en beleg het met plakjes kaas en plakjes ham.  
Snijd nu het brood in de lengte door.  
Rol de ene strook stevig op en leg hem dan op de volgende en rol verder, er ontstaat nu een grote cirkel.  
Plaats de grote cirkel in een ingevette en met bakpapier beklede springvorm van 26 cm.  
Dek de springvorm af met aluminiumfolie  
Bak de cirkel in ca. 40 min. gaar.  
Maak ondertussen de bechamelsaus.  
Smelt de boter in een pan, voeg al kloppend op een laag vuur de bloem toe.  
Giet er geleidelijk de melk bij en klop voortdurend tot er een gladde saus ontstaat.  
Haal de saus als hij kookt van het vuur.  
Voeg er nu een handje geraspte kaas, een snuffje zout, versgemalen peper en nootmuskaat toe. Roer dit alles goed door elkaar.  
Haal de springvorm uit de oven, verdeel de bechamelsaus over de cirkel en bestrooi deze met de resterende geraspte kaas.  
Plaats de springvorm ongeveer 5 min. terug in de oven tot de kaas gesmolten is.  
Bestrooi de cirkel met peterselie, en snijd hem in punten.

Voorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 45 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

## Wändische Dopsche.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Duitse, Berlijnse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
- boter  
1/8 l bouillon, vlees, hete  
1 tl kummel  
250 g kwark, room- (40%)  
1 tl maïzena  
1/8 l melk  
- peper, zwarte  
- peterselie  
500 g uien, grofgehakte  
750 g varkensvlees, in blokjes  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.  
Hak de peterselie grof.  
Bestrijk een hoge vuurvaste schaal goed in met boter.  
Leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte de aardappelen in en strooi op iedere laag wat zout en peper.  
Strooi de peterselie erover.  
Schenk er de bouillon op.  
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel erop gedurende 1½ uur (niet roeren).  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Roer de kwark los met de melk, de kummel en de maïzena en bestrijk de aardappelen in de vorm hiermee.  
Gratineer het gerecht in de oven in 10 min. goudbruin.

### Tip:

Lekker met een groentesalade.

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

## Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Delicious Magazine

### Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-  
100 g garnalen, rauwe,  
gepelde, fijngemaakt  
300 g gehakt, varkens-  
50 g gember, verse, in  
dunne reepjes  
2 tn knoflook, in dunne  
plakjes  
125 g mie, eier-, dunne,  
gedroogde  
½ tl olie, sesam-  
4 paksoi, Shanghai,  
gehalveerd (of in  
kwarten)  
1 tl peper, witte  
1 el saus, soja-  
2 tl suiker, basterd-,  
witte  
1 el wijn, rijst-, Chinese  
40 wontonvelletjes

### Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.

Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtballen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.

Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.

Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.

Bestrijk de randen lichtjes met water.

Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtballen te verwijderen.

Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.

Leg de wontons op bakpapier.

Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.

Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.

Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).

Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.

Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.

Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.

Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaars het kookwater).

Breng het water weer aan de kook.

Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.

Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.

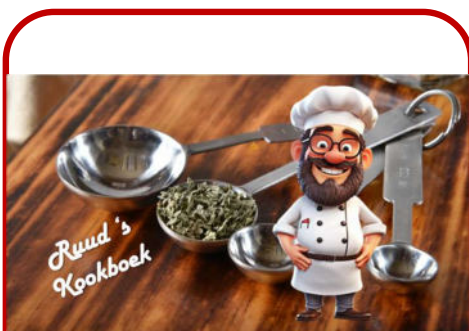
Herhaal dit met de overige wontons.

Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 761  
Eiwit: 39 g  
Koolhydraten: 116 g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 14 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
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
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