



# *Ryud 's Kookboek*

***Amerikaanse recepten II v0.7***

## **Inhoudsopgave.**

American beauty.....	3
Egg nog met honing en cognac. ....	4
Kipgehaktbrood. ....	5
Meatloaf - gehaktbrood. ....	6
Ontbijtmuffins. ....	7
Pastramisandwich. ....	9
Peen americain. ....	10
Gebruikte afkortingen. ....	11

## American beauty.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerLekker.nl

### Ingrediënten

15 ml brandewijn of brandy  
5 ml grenadine  
15 ml port, rode  
22 ml sinaasappelsap  
8 ml vermouth, droge  
8 ml vermouth, zoete

**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.

Shake de brandy, de vermouth, het sinaasappelsap en de grenadine.

Schenk het mengsel door de zeef in een martiniglas.

Schenk de port er voorzichtig op.

## Egg nog met honing en cognac.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Podium

### Ingrediënten

4 bgl's cognac  
4 eierdooiers  
4 tl honing  
4 kp melk, ijskoude  
4 el 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.

Klop de eierdooiers met de suiker schuimig (in een mixer).  
Giet de ijskoude melk al roerend toe.  
Voeg daarna de honing en de cognac toe aan de eiermelk.  
Roer het geheel goed door.

## Kipgehaktbrood.



Menugang: Brunch-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4-8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

4 el barbecue sauce  
original American style  
3 sn brood, tijger-, wit  
5 eieren  
1 kg gehakt, kip-  
80 g kruidenmix voor  
gehakt met uitjes  
100 ml melk, halfvolle  
2 el tapenade, tomaten-

- bakpapier  
- cakevorm (25 cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.  
Kook 4 eieren in 8 min. hard.  
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.  
Snijd de korstjes van het brood en besprenkel het brood met de melk.  
Doe het kipgehakt in een kom en meng er het brood, 1 rauw ei, de kruidenmix en tapenade door.  
Bekleed de cakevorm met bakpapier en schep het gehakt in de vorm.  
Duw de 4 gekookte eieren in het gehakt.  
Maak het gehaktbrood dicht boven de eieren.  
Bak het gehaktbrood in het midden van de oven in 55-60 min. gaar.  
Bestrijk het gehaktbrood na 20 min. met 2 el barbecuesaus en na 40 min. nog een keer.  
Haal het gehaktbrood uit de oven, giet het vet af en laat het vervolgens nog minimaal 15 min. rusten voordat je het aansnijdt.



Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: 60 min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 196  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: 4 g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 1,7 g

## Meatloaf - gehaktbrood.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Julius Jaspers

### Ingrediënten

1 ei  
2 kg gehakt, half-om-half  
500 ml Heinz tomatenketchup  
1 tn knoflook  
- peper  
2 el saus, chili- (geen tabasco)  
200 g suiker, bruine  
1 ui, gesnipperd  
100 ml water  
- zout

### Bereiding.

Meng het gehakt in een ruime kom met de gesnipperde ui, het rauwe ei, de uitgeperste knoflook en zout en peper.

Vul een braadslee met dit mengsel en zorg dat je een soort platte koek krijgt door alle hoekjes goed aan te drukken (alleen zo verspreidt de saus zich goed over het gehakt).

Maak in dezelfde kom de saus door de ketchup, de bruine suiker, de chilisaus en het water goed met elkaar te vermengen en giet dit over het vlees.

Zet de meatloaf 30 min. in de oven op 200°C als je haar de volgende dag gaat opwarmen, 40 min. als je haar direct gaat opeten.

Eet je de meatloaf de volgende dag?

Warm dan 25 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

### Tip:

Serveer de meatloaf met gratin dauphinois of rijst en een groene salade.

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

## Ontbijtmuffins.



Menugang: Ontbijtgerecht  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Smulweb.nl

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
225 g bloem, tarwe-  
50 g boter, gesmolten  
1 ei  
2½ dl melk  
½ tl soda,  
dubbelkoolzure  
3 el suiker, basterd-,  
gele  
2 el suiker, fijne witte  
1 snf zout

### Met kaneel

25 g havervlokken  
2 tl honing, vloeibare  
2 tl kaneel, gemalen  
100 g rozijnen  
1 el sinaasappelsap

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed 10 grote muffinvormpjes met papieren vormpjes.  
Zeef alle droge bestanddelen in een kom.  
Maak een kuiltje in het midden.  
Roer het ei, melk en zout door elkaar.  
Werk het eimengsel door de bloem in de kom.  
Voeg de gesmolten boter toe.  
Roer alle ingrediënten goed door elkaar (roer beslist niet te lang).  
Schep de overige ingrediënten door het beslag.  
Vul de muffinvormpjes voor driekwart.  
Bak de muffins 20 min. (tot een ingestoken saté-pen er schoon uitkomt).  
Serveer de muffins warm of koud.

### Met kaneel:

Roer de havervlokken en kaneel door de droge ingrediënten.  
Voeg de honing en sinaasappelsap tegelijk met de melk toe  
Schep de rozijnen er op het laatst door.  
Bak als boven aangegeven.

### Met bosbessen:

Laat de basterdsuiker achterwege.  
Gebruikt u bessen uit blik, voeg dan de helft minder fijne witte suiker toe.  
Schep de bessen met de vanille essence door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

### Met chocolade:

Zeef de cacao met de droge ingrediënten.  
Schep de gehakte chocolade door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

### Met banaan:

Roer de zemelen door de droge bestanddelen.  
Schep de bananen op het laatst door het beslag.  
Bak als boven aangegeven.

### Met bosbessen

100 g suiker, fijne witte  
75 g bessen, blauwe  
2-3 drp vanille-essence

### Met chocolade

4 el cacao  
100 g chocolade, pure,  
grofgehakt  
100 g chocolade, witte,  
grofgehakt

### Met banaan

50 g zemelen  
2 bananen, grote,  
geprakt

---

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

---



## Pastramisandwich.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 avocado  
12 boterhammen, witte  
1 citroen  
4 eieren  
4 pl kaas, jong belegen  
- kip- of kalkoenfilet,  
gesneden  
- kruiden, Provençaalse  
200 pastrami, runder-  
4 el mayonaise  
1 el mosterd  
- sla, veld-  
2 tomaten

**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.

Kook de eieren.  
Rooster het brood.  
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje in de hoek van 4 sneetjes toast.  
Bak de pastrami 2 min. in een hete koekenpan. Laat de pastrami uitlekken op keukenpapier.  
Maak de avocado schoon.  
Snijd de avocado in plakken.  
Besprenkel de avocadoplakken met wat citroensap.  
Meng de mosterd met de mayonaise.  
Besmeer 4 sneetjes toast met het mayonaisemengsel.  
Beleg de 4 sneetjes met veldsla, een plakje kippenborstfilet en avocado.  
Bestrooi de avocado licht met peper en zout.  
Leg hierop nog een sneetje toast.  
Besmeer de toast met het mayonaisemengsel.  
Beleg de sneetjes toast met veldsla, tomaat, pastrami en kaas.  
Leg het sneetje toast met het gat bovenop.  
Leg een ei in het gat.  
Maak er met 2 satéprikkers een stevig geheel van.  
Snijd de sandwiches tussen de prikkers in schuin doormidden.

### Tip:

Met gekleurde gekookte eieren leuk voor de Paasdis.

## Peen american.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carolien Nijland,  
Landleven

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
1 eitje, gekookt, in  
kleine blokjes  
- kappertjes  
2 el mayonaise  
1 el mosterd  
- olie, olijf-  
2 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 el saus, worchester-  
1 sjalotje, fijngesneden  
2 el tomatenpuree  
6 wortels  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Maak de wortels schoon.  
Wrijf ze in met olijfolie, zout en versgemalen peper.  
Rooster ze in een klein ½ uur gaar en laat ze daarna afkoelen.  
Meng de wortels met de tomatenpuree, de mayonaise, de worchestersaus en de mosterd in een hoge kom.  
Maal de wortels fijn met een staafmixer.  
Roer het paprikapoeder, het citroensap en het sjalotje erdoor.  
Proef en voeg evt. nog extra zout en peper toe.  
Schep het in een mooi potje.  
Dek het potje af.  
Laat het koud worden in de koelkast.  
Garneer het gerecht voor het opdienen met kappertjes of blokjes ei en wat madeliefjes.

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.



v1.9

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



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)

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

Compressed by  PDF24