



*Ruuds kookboek*



***Poffertjesrecepten***



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.....	5
Eipoffertjes met kruiden. ....	6
Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham. ....	7
Poffertjes met fruit.....	8
Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.....	9
Poffertjesspiesen. ....	10
Ricottapoffertjes met warme karamelsaus.....	11
Zwitserse aardappelpoffertjes.....	12

## Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte

Afkorting	Betekenis
wgls	Wijnglas



## Aardappelpoffertjes met gerookte zalm.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
geschild (vastkokers)  
30 g boter  
- boter, gesmolten  
1 citroen, in partjes  
4 tk dille  
2 eieren  
2 eiwitten  
1 el kappertjes,  
uitgelekt  
50 ml melk  
- peper  
50 ml slagroom  
150 g zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.  
Pureer de aardappelen.  
Voeg melk, slagroom, boter, eieren, eiwitten, peper en zout toe aan de aardappelpuree.  
Meng de puree tot een glad mengsel.  
Verwarm een poffertjespan.  
Bestrijk de kuiltjes van de poffertjespan met gesmolten boter.  
Vul de kuiltjes voor  $\frac{3}{4}$  met het beslag.  
Bak de poffertjes op een matige warmtebron tot de bovenkant bijna droog is.  
Draai de poffertjes om en bak deze kant goudbruin.  
Verdeel de poffertjes over 4 borden met de gerookte zalm ernaast.  
Strooi kappertjes over de borden.  
Garneer de borden met een partje citroen en een takje dille.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Eipoffertjes met kruiden.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande (1994-03)

### Ingrediënten

2 el bieslook,  
fijngehakte  
4 eieren  
2 el jenever  
2 el kaas, oude,  
geraspte  
- margarine  
1 el melk  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop de eieren los met zout, peper, melk, jenever, geraspte kaas en bieslook. Schep dit beslag in een ingevette poffertjespan. Bak de poffertjes aan beide zijden lichtbruin.

### Tip:

Lekker als borrelhapje.



## Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 24  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud's kookschrift

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
175 g bloem  
2 eieren  
100 g ham, rauwe  
150 g kaas, oude  
2 dl melk  
- pesto  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.  
Voeg beetje bij beetje de melk toe aan de bloem.  
Meng het beslag met een garde goed door elkaar.  
Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Zorg dat het beslag glad wordt zonder klonten. Rasp de kaas fijn en meng dit door het beslag. Vet de poffertjespan in met een beetje boter of olie.  
Giet het beslag in de daarvoor bestemde rondjes.  
Bak de poffertjes aan weerszijden goudbruin. Laat de poffertjes vervolgens afkoelen in een schaal.  
Bestrijk de poffertjes met een tl pesto.  
Drapeer op de pesto een half plakje rauwe ham.

## Poffertjes met fruit.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Super de Boer**

### Ingrediënten

1 klnt boter, room-,  
halfvolle  
1 blk fruitcocktail  
- kaneel, gemalen  
1 pk poffertjes (à 300 g)  
- stroop, schenk-  
- suiker, poeder-

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 257**  
**Eiwit: 7 g**  
**Koolhydraten: 45 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Schenk de fruitcocktail in een zeef.  
Laat het fruit uitlekken.  
Verwarm de poffertjes volgens de  
gebruiksaanwijzing op de verpakking  
Voeg een klontje roomboter toe aan de  
poffertjes.  
Scheep de poffertjes voorzichtig om.  
Serveer de poffertjes samen met de  
fruitcocktail op de borden.  
Bestrooi de poffertjes naar smaak met kaneel,  
poedersuiker en een scheutje schenkstroop.



## Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 36**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vrouw**

### Ingrediënten

- basilicumblaadjes  
- boter, gesmolten  
1 ei  
1 el honing, vloeibare  
150 g kaas, geiten-,  
zachte  
12 pl prosciutto, elk in 3  
stukken 200 g meel,  
bak-, zelfrijzend  
2 dl melk  
1 mp zout

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en meng met het zout.

Voeg melk, geitenkaas, honing en ei toe.

Mix het geheel tot een glad beslag.

Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.

Vul de kuiltjes voor  $\frac{3}{4}$  met het beslag.

Bak de poffertjes op matige vuur tot de bovenkant bijna droog is en draai ze om.

Bak deze kant goudbruin.

Wikkel een stukje prosciutto om elk poffertje en steek het vast met een cocktailprikker.

Verdeel ze over 4 borden.

Garneer met een klein blaadje basilicum.

## Poffertjesspiesen.



**Menugang:**  
**Lunchgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

12 druiven, witte,  
pitloze  
5 el hazelnootpasta  
- kaneelpoedersuiker  
1 pk poffertjes  
- roomboter  
4 satéprikkers  
- slagroom (spuitbus)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 521  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 31 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de druiven.  
Maak de poffertjes warm volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Besmeer de helft van de poffertjes dik met de hazelnootpasta.  
Druk de andere helft van de poffertjes op de besmeerde poffertjes.  
Maak 4 spiesen door de poffertjes en de druiven om en om aan een satéprikker te steken.  
Bestrooi de spiesen met de kaneelpoedersuiker.  
Serveer de roomboter en de slagroom bij de spiesen.

## Ricottapoffertjes met warme karamelsaus.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
100 g bloem  
50 g boter  
2 eieren  
1 el mascarpone  
125 ml melk  
250 g ricotta  
1 dl slagroom  
200 g suiker  
4 el water  
1 mp zout

### Bereiding.

Doe suiker en water in een pan met dikke bodem en roer door.  
Laat dit op matig vuur karameliseren (niet doorroeren!).  
Als de karamel lichtgoud kleurt, roert u de boter, slagroom en mascarpone erdoor.  
Hou warm op een laag vuur.  
Zeef de bloem en doe het zout erdoor.  
Splits de eieren en sla de eiwitten stijf.  
Doe eidooiers, ricotta, melk en bakpoeder bij de bloem.  
Klop tot een glad beslag.  
Spatel de stijfgeslagen eiwitten erdoor.  
Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.  
Vul ze voor  $\frac{3}{4}$  met beslag.  
Bak de poffertjes op matig vuur tot de bovenkant bijna droog is en draai om.  
Bak de andere kant goudbruin.  
Verdeel over 4 borden/glazen en schenk de karamelsaus erover.

### Tip:

Garneer met geschaafde chocolade.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Zwitserse aardappelpoffertjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

300 g aardappelen,  
gekookte  
70 g bloem  
15 g boter  
1 ei  
75 g kaas, geraspte  
(bijv. Gruyère, maar ook  
oude kaas is goed)  
- nootmuskaat  
- peper  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de aardappels gaar in water met zout.  
Smelt de boter in de magnetron.  
Prak de gekookte aardappels fijn.  
Voeg er het ei, de gesmolten boter en de bloem  
aan toe.  
Prak dit goed door elkaar.  
Breng op smaak met zout, peper en  
nootmuskaat.  
Verdeel dit mengsel in tweeën.  
Maak er een rol van en verpak het in  
huishoudfolie.  
Leg het een half uurtje in de koelkast.  
Zet een pan met water met een beetje zout op  
en laat dit zachtjes koken.  
Snijd het aardappelmengsel in plakjes van  
ongeveer 1 cm dik.  
Kook dit in het zachtjes kokende water in 2  
min. gaar.  
Verhit ondertussen de oven voor op 200°C.  
Laat de aardappelpoffertjes in een vergiet  
uitlekken.  
Leg de aardappelpoffertjes in een ovenschaal  
en strooi er geraspte kaas over.  
Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven  
en wacht tot de kaas gesmolten is.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>