



Ruuds kookboek



Komkommerrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I.	5
Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer II.	6
Ei met komkommer.	7
Frisse komkommer-radijssandwiches.....	8
Gepofte aardappelen met komkommer fresh.....	9
Komkommers in 't zuur I.	10
Komkommer in ketjap.....	11
Komkommers uit de oven.	12
Komkommersalade met tapenade-crème.	13
Komkommersoep met rauwe ham.....	14
Koude komkommersoep I.	15
Koude komkommersoep II.....	16
Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.	17
Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.	18
Parisienne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.....	19
Snelle groen(t)e hap.....	20
Turkse komkommersalade.	21

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
cp	Cup(s)
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
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik



Afkorting	Betekenis
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Pm3.nl

Ingrediënten

½ kp azijn
1 komkommer
2 tl suiker
1 tl 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.

Schil de komkommer.
Snijd de Komkommer in schijven of reepstukjes.
Roer de azijn, suiker en zout door elkaar.
Laat de komkommer in het azijnmengsel trekken.

Tip:

Ook lekker bij boerenkoolstampot.

Atjar ketimoen – zoetzuur van komkommer II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

3 el azijn
1 komkommer
3 kruidnagels
2 lomboks, rode,
ontpitte
- peper
2 el suiker
2 uien
1 el 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.

Schil de komkommer en snijd hem in schijfjes. Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar.

Laat het zout drie uur intrekken.

Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.

Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagels met ongeveer ½ dl water in een pannetje en breng het mengsel aan de kook.

Temper de hittebron en laat alles circa 10 min. zachtjes koken.

Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot.

Schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen.

Laat het mengsel afkoelen.

Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan.

Bewaar het zoetzuur in de koelkast.

Ei met komkommer.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
1 plk kaas, in stukjes
(20 g)
- kerrie
¼ komkommer
1-2 el olie
- paprikapoeder
- peper

Bereiding.

Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in blokjes.
Klop de eieren los met peper en paprikapoeder.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak eerst de blokjes komkommer.
Strooi kerrie over de komkommerblokjes.
Giet het eimengsel bij de komkommer.
Bak al roeren een roerei.
Voeg op het laatst de stukjes kaas toe aan de roerei.
Verhit de kaas tot ze gesmolten is.

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 286,2
Energie Kcal: 68,4
Eiwit: 9,8 g
Koolhydraten: 0,3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6,3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Frisse komkommer-radijssandwiches.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

½ komkommer
1 bs radijsjes
300 g sandwich-brood
4/5 pt sandwichspread,
naturel (à 300 g)

En verder:

1 broodtrommel

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
1327
Energie kcal: 316
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 40 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bewaar een handje jonge radijsblaadjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Besmeer 4 plakken brood met een dunne laag sandwichspread.
Verdeel de radijs, de komkommer en de radijsblaadjes over de sandwichspread.
Leg de plakken brood op elkaar en sluit af met de laatste plak brood.
Snijd het brood in 8 brede repen.
Leg ze in een broodtrommel strak tegen elkaar aan.
Sluit de trommel en bewaar tot vertrek in de koelkast.

Gepofte aardappelen met komkommer fresh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
kruimige
1 bk Bieze komkommer
fresh á 250 gram
- peper
- zout

Bereiding.

Warm de oven voor op 225°C.
Boen de aardappelen schoon onder stromend water.
Kook de aardappelen 10 min. in water.
Giet de aardappelen af.
Leg de aardappelen elk op een stukjes aluminiumfolie.
Bestrooi de aardappelen met peper en zout naar smaak.
Pak de aardappelen stevig in het folie.
Laat de aardappels op het rooster in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar worden.
Controleer de aardappelen door er met een vork in te prikken.
Snijd de aardappelen dwars door het folie heen kruiselings in.
Vouw de aardappelen iets open.
Scheep in elke aardappel een lepel komkommer fresh.
Serveer de rest van de komkommer fresh er apart bij.

Tip:

De aardappels kunnen ook tussen de gloeiende kooltjes van de barbecue gepoft worden.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Komkommers in 't zuur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-, witte
1 komkommer
- peper, versgemalen
- 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

Vorbereitung.

Snijd met behulp van een schaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijd je ze met schil, dan blijven de plakjes nét even wat steviger).

Leg de plakjes in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout.

Laat het 30 min. uitlekken en spoel het daarna af.

Dep het met keukenpapier zo droog mogelijk en doe de komkommerschijfjes in een kom.

Voeg naar smaak wat zout en peper toe en giet er de azijn over (bedekken).

Dek het af en zet het in de koelkast.

Komkommer in ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Recepten.net

Ingrediënten

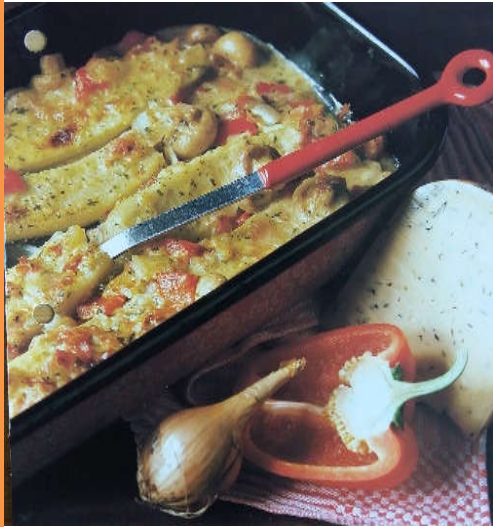
1 el ketjap manis
1 komkommer
1 el olie

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

Vorbereiding.

Schil de komkommer, haal de zaaddozen eruit en snijd ze in de lengte door.
Snijd de twee helften in partjes.
Verhit wat olie in een koekenpan.
Voeg de partjes komkommer toe en giet hierover een scheut ketjap.
Laat dit alles nu in ca. 5 min. gaar sudderen.

Komkommers uit de oven.



Menugang: Bij- /
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

60 g boter of margarine
1 bouillontablet
75 g champignons,
kleine
2-3 el citroensap
75 g kaas, komijne,
kleingesneden
1 tn knoflook, uitgeperst
2 komkommers
30 g maizena
3 dl melk
- nootmuskaat
1 paprika, rode,
kleingesneden
- peper
3 el peterselie, gehakte
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Vorbereiding.

Schil de komkommers dun, snijd ze overlans door en verwijder het evt. zaad.
Bestrijk een ovenschaal met 10 g boter.
Was de stukken komkommer.
Leg deze met de bolle zijde naar beneden naast elkaar in de pan.
Verwarm de rest van de boter in een steelpan. Fruit daarin de ui met knoflook glazig.
Voeg de paprika toe en draai de warmtebron laag.
Schuif het rooster in het midden van de oven. Verwarm de oven voor op 220°C.
Was de champignons, verwijder daarbij harde en donkere delen en snijd ze doormidden.
Doe de champignons, de melk en het bouillontablet in een pan en laat deze zacht koken.
Maak een glad papje van de maizena en wat koud water.
Giet het papje in de melk en roer tot de vloeistof bindt.

Bereidingswijze.

Temper de warmtebron weer; laat de kaas, al roerende, in de saus smelten.
Maak de saus pittig van smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
Schep de saus over de stukken komkommer; zet de schaal in de oven.
Laat de groente in 10-15 min. gaar, maar niet al te zacht worden.

Tips:

Vervang de komkommer eens door courgettes.
Vervang de paprika eens door stukjes tomaat.
Serveer dit recept met aardappelen, friet, droog gekookte rijst of macaroni.
Bestrooi het gerecht met 200 g geraspte kaas.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: 10-15 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

Komkommersalade met tapenade-crème.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Stuks: 12-15
Sterren: **
~~Snel / Slang~~
Bron: ReceptenMetKaas.nl

Ingrediënten

2 tk dille
½ komkommer
100 g mascarpone
- peper
1 sjalot
- sla, lollo rosso
100 g tapenade, zontomaat
- 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.

Schil de komkommer.
Halveer de komkommer.
Ontdoe de komkommer van het zaad.
Snijd de komkommer in kleine stukjes.
Hak de dille (hou een klein takje apart voor garnering) klein.
Snipper het sjalotje.
Meng deze ingrediënten.
Breng het komkommersmengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Laat het komkommersmengsel even apart staan.
Meng de mascarpone en de tapenade goed door elkaar.
Breng ook dit mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.
Leg de amuselepels op een groot bord of dienblad.
Leg op elke lepel en stukje lollo rosso.
Scheep een hoopje komkommersalade op de sla.
Scheep op de komkommersalade wat tapenade-crème.
Garneer de lepels met een beetje verse dille.

Tip:

Voor een professionele "look" kun je de crème er eventueel ook op spuiten met een spuitzak met gekarteld spuitmondje.

Komkommersoep met rauwe ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

20 g boter, room-
125 ml crème fraîche
4 pl ham, rauwe
1 kippenbouillontablet
2 komkommers
4 tk koriander
- peper, zwarte,
versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Was 1 komkommer wassen en dep 'm droog met keukenpapier.
Snijd er 12 dunne plakjes af.
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.
Halveer de komkommers in de lengte.
Schraap de zaadjes eruit.
Snijd de komkommers in blokjes.
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Verhit de boter in een pan.
Bak de sjalotje ca. 2 min.
Bak de komkommerblokjes kort mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven.
Schenk een ½ liter water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.
Snijd intussen de ham in reepjes.
Knip de koriander fijn.
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.
Roer de crème fraîche er door.
Verwarm de soep opnieuw.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over vier borden.
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

Tip:

Serveerde soep met warme toast.

Bereidingstijd: 40 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 145

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 3 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Koude komkomersoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: G.J. St uut

Ingrediënten

½ l bouillon (van ½
bouillontablet)
1½ el griesmeel
¼ komkommer
- oregano
- peper
1 bk room, zure
- tijm
2 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
- 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

Vorbereiding.

Was de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Kook de tomaten ca. 5 min. in een bodempje water.
Wrijf de tomaten door een zeef.
Voeg de tomatenpuree toe aan de gezeefde tomaten.
Voeg de bouillon toe aan de tomaten.
Breng de tomaten al roerend aan de kook.
Voeg de griesmeel toe aan de bouillon.
Laat de soep in ca. 10 min. gaar worden.
Breng de soep op smaak met zout en kruiden.
Laat de soep afkoelen.
Was de komkommer.
Schaaf de komkommer met schil en al in zeer dunne plakjes.
Serveer de soep in koppen of borden.
Verdeel de komkommer de koppen of borden.
Doe in elke kom of bord wat losgeroerde zure room.

Koude komkommersoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ l bouillon, vlees- (van ½ blokje)
1 ei
½ komkommer
½ l melk, karne-
½ tl paprikapoeder
¼ tl peper, zwarte
¼ l yoghurt, magere

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

Vorbereiding.

Schil de komkommer.
Rasp de komkommer.
Meng de geraspte komkommer door de yoghurt.
Laat de komkommer afgedekt een nacht op een koele plaats (niet in de koelkast) staan.

Bereiding:

Bereid de vleesbouillon volgens de aanwijzingen op het pakje.
Laat de bouillon afkoelen.
Scheep het vet van de bouillon.
Leg het ei in kokend water.
Kook het ei in 10 min. hard.
Strooi wat peper over de komkommer-yoghurt.
Roer de komkommer-yoghurt door de karnemelk.
Roer de koude bouillon door de komkommersoep.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Laat het ei in koud water schrikken.
Pel het ei.
Hak het ei fijn.
Strooi in elke kom wat ei en een snufje paprikapoeder.

Krokante visschnitzel met komkommerpickles op een broodje.



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

Ingrediënten

6 el azijn, appelcider-
30 g bloem
8 bolletjes, meergranen
10 g dille
1 ei
75 g paneermeel
320 g pangasiusfilet
2 komkommers
6 el mayonaise,
(knoflook-)
- olie, plantaardige
1 snf peper
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de frituurpan met olie tot 180°C.
Bestrooi de visfilet met zout en peper.
Strooi de bloem op een bord.
Klop het ei in een diep bord los en strooi het paneermeel op een derde bord.
Wentel de visfilets door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.
Haal de vis vervolgens door het ei en paneermeel.
Druk het paneermeel goed aan en leg de visfilets op een bord.
Snijd de komkommers met een kaasschaaf in dunne linten.
Meng in een kom de komkommerlinten met de azijn en zout en peper naar smaak.
Meng in een schaal de mayonaise met de dille en peper naar smaak.
Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met de dille-knoflookmayonaise.
Verdeel er wat komkommerpickles over.
Bak in de hete olie de visfilets in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.
Laat de visschnitzels op keukenpapier uitlekken en leg ze op de komkommer.
Leg er de bovenste helften van de broodjes op en steek er eventueel een prikker door.
Serveer de rest van de komkommerpickles apart erbij.

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 773
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 41 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

Ingrediënten

6 augurken, zoetzure, fijne
2 el augurkenvocht
3 el bieslook
50 croutons, salade- (bijv. knoflook met stukjes ui)
½ komkommer
600 g krieltjes, in de schil
150 g maïs, crispy
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 snf peper
125 g room, zure room
1 ui, rode

Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar. Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm dik.

Snijd de augurken in de lengte in vieren. Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en peper naar smaak.

Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot lauwwarm.

Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui en maïs over een schaal.

Schep de dressing erover en bestrooi met de bieslook en croutons.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 211

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 21 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Parisienne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

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

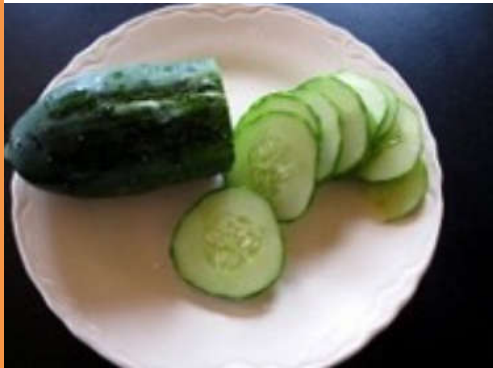
Bereiding.

Snijd de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snijd de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snijd de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

Snelle groen(t)e hap.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stofzuigerzen.nl

Ingrediënten

4 el crème fraîche
400 g gehakt, vega- (of runder-)
- kerriepoeder
3 komkommers
3 paprika's, groene
- peper
3 preien
2 tn knoflook
- 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.

Snijdt de paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.

Rul het gehakt met 2 uitgeperste teentjes knoflook.

Laat de groenten een aantal min. meebakken.

Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor.

Breng het gerecht op smaak met de kruiden (peper, zout en kerriepoeder).

Turkse komkommersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepten voor feestelijke dagen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
100 g druiven, pitloze
1 tn knoflook, uitgeperst
1 komkommer
1 tl mint
1 el olie, olijf-
1 el uigroen, fijngehakt
2 dl yoghurt
1½ tl 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.

Klop de yoghurt glad.
Meng de knoflook, azijn, zout, olijfolie, groen van de ui en mint door de yoghurt.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in dunne plakken.
Meng de komkommer en de druiven voorzichtig door de yoghurt.
Houd wat plakjes komkommer en druiven apart voor de garnering.
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.
Garneer de salade met druiven en komkommer.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>