



Ruuds kookboek



Mierecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Aardbeiendessert.	4
Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).	5
Ajam pinda saté met rode ui	6
Eiermie met groenten en sojasaus.	7
Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.	8
Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.	9
Mie met zalm.....	10

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
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	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Aardbeidendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Wok & wadjangrecepten

Ingrediënten

200 g aardbeien
4 plk cake, amandel-
150 g mascarpone
± 75 g mie, zeer dunne
(angle hair)
± 1 dl olie, zonnebloem-
2 el suiker, poeder-
1 el suiker, vanille-

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los. Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoe 3/4 van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mie-nestjes over. Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

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

Ajam bali met atjar, gewokte ketjaspinazie en Chinese mie (pittig).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

4 el Atjar Tjampoer
(Conimex)
1 bk Boemboe Ajam Bali
(Conimex)
- ketjap manis
350 g kipfilet
250 g mie, eier-, Chinese
(Conimex)
- olie, wok- (Conimex)
600 g spinazie, panklaar
2 el uitjes, zilver-,
zoetzure

Bereiding.

Snijd de kipfilet in grote stukken.
Verhit een hapjespan.
Voeg een scheutje wok-olie toe.
Roerbak de kip 6 min.
Voeg de Atjar Tjampoer en zilveruitjes toe aan de kip.
Voeg de Boemboe Ajam Bali en 200 ml heet water toe.
Roer de inhoud van de pan goed door.
Laat het geheel 10 min. sudderen.

Kook ondertussen de Chinese eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie in een vergiet uitlekken.

Verhit een wok.
Voeg een scheutje wok-olie toe.
Roerbak de spinazie: eerst 1/3 in de wok omscheppen tot het is geslonken, dan nog 1/3 omscheppen en snel laten slinken en dan de rest toevoegen en nog 2 min. wokken.
Voeg 3 el ketjap manis en peper naar smaak toe aan de spinazie.
Wok de spinazie nog 1 min.

Verdeel de mie en de spinazie over 4 borden.
Scheep de kipstukken ernaast.

Serveertip:

Geef er lekker krokante gebakken uitjes bij.

Tip:

Voeg eventueel aan de spinazie ook een paar el seroendeng en een tl sambal brandal toe.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Ajam pinda saté met rode ui



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboe
voor Ajam Pinda Saté
1 zk eiermie, Chinese
(Conimex - 250 g)
3 el ketjap manis
400 g kipreepjes
500 g kool, Chinese,
gesneden
- olie, wok-
4 uien, rode

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie goed uitlekken.
Mengde ketjap met de mie.
Pel de uien.
Snijd de uien in zeer dunne ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Roerbak de uienringen in de olie tot ze bruin beginnen te worden.
Laat de ui-ringen op keukenpapier uitlekken.
Maak de wok schoon met keukenpapier.
Verhit nog een scheutje olie.
Wok de kipreepjes 3 min. in de olie.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan de kipreepjes.
Meng de boemboe goed door de kipreepjes.
Laat de kipreepjes nog 5 min. pruttelen.
Kook de kool ondertussen 3 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de kool af.
Scheep de mie op 4 borden of in kommen.
Scheep de kool op de mie.
Scheep vervolgens de ajam pinda saté en rode uien op de kool.

Bereidingstijd: 15 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2591
Energie kcal: 617
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Eiermie met groenten en sojasaus.



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

Ingrediënten

1½ bouillonblokje,
vlees-
3 el Chinese dark soya
sauce
2 el Chinese light soya
sauce
250 g eiermie, ronde
4 el ketjap manis
1 tn knoflook, fijn
gehakt
½ kool, witte, fijn-
gesneden
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, Spaanse,
ontdaan van pitjes en
zaadlijsten en fijn
gehakt
2 preien, gesnipperd
½ tl sambal badjak
250 g taugé, knapperige
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Verwarm in een ruime pan twee liter water en voeg de bouillonblokjes toe.

Kook de eiermie in de bouillon, nét een minuutje minder lang dan op de verpakking staat aangegeven (sommige soorten mie hoeft je niet te koken; wellen in hete bouillon is voldoende).

Giet de mie af in een vergiet.

Verhit de olie in een wok of een koekenpan met antiaanbaklaag.

Fruit in de olie de uien, de prei, de kool, de Spaanse peper en de knoflook.

Voeg als de uien glazig zien en de kool beetgaar is, de taugé en de mie toe.

Roerbak het geheel kort en maak de mie op smaak met de drie soorten sojasaus en de sambal.

Serveer het gerecht meteen.

Tips:

Taugé wordt altijd lekker stevig en krokant als je hem een uurtje in ijskoud water legt.

Chinese dark en light soya sauces zijn heel anders van smaak dan de bekende Indonesische ketjap.

Dark soya sauce is dik en zoet.

Light soya sauce is dun en licht en veel minder zoet.

Beide sauzen zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en in oosterse winkels.

Voor de maaltijd kun je de groenten voor dit gerecht al bakken of wokken.

Wel of kook de mie na het voorgerecht en maak het gerecht af.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Conimex

Ingrediënten

4 beschuiten
3 el bieslook, fijngeknipt
½ zk Conimex Mix voor
Nasi Goreng
1 fls Conimex
Sambalsaus Pangang
1 ei
500 g gehakt
6 el ketjap manis
1 zk mie, eier-
- olie
600 g sperziebonen
25 ml water, heet

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 860
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de mix 10 min. in 25 ml heet water.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water.
Giet de sperziebonen af.
Meng de sperziebonen met 3 el ketjap.
Meng het gehakt met de geweldige mix.
Verkruimel de beschuiten boven het gehakt.
Voeg het ei toe aan het gehakt.
Voeg 3 el ketjap toe aan het gehakt.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm kleine balletjes van het gehakt.
Verhit een wok.
Doe een scheutje olie in de wok.
Wok de balletjes in ca. 10 min. rondom bruin en gaar.
Voeg de sambalsaus toe aan de gehaktballetjes.
Verwarm de sambalsaus kort mee.
Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verdeel de warme mie, de bonen en de gehaktballetjes over 4 borden.
Bestrooi de borden met de bieslook.

Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Koken met de wok
- vis

Ingrediënten

250 g chilisaus, zoetzure
6 eieren
250 g garnalen, cocktail-
250 g mie, eier-, Chinese
2 el olie, sesam-
2 pepers, chili-, groene,
kleine milde
300 g peultjes
2 el sojasaus, lichte
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eiermie in zout water volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de uiteinden van de peultjes.
Was de peultjes.
Klop de eieren los.
Dep de peultjes droog.
Snijd de peultjes diagonaal doormidden.
Was de lente-uitjes.
Maak de uitjes schoon.
Snijd de uitjes schuin in dunne ringetjes.
Was de chilipepers.
Dep de pepers droog.
Snijd de pepers in smalle repen.
Verhit de sesamololie in de wok.
Bak de lente-uitjes in de olie.
Voeg de peultjes toe aan de uitjes.
Bak de peultjes 2 min. mee.
Voeg de chilireepjes toe aan de uitjes.
Bak de chilireepjes 2 min. mee.
Voeg de mie toe aan de groenten.
Meng de mie goed met de groenten.
Bak de mie nog 3 min. mee.
Voeg de garnalen toe.
Breng het geheel op smaak met soja- en
chilisaus.
Schuif het mie-mengsel in de wok aan de kant.
Giet de losgeklopte eieren in het midden van de
pan.
Laat de eieren al roerend stollen.
Meng tenslotte de eieren met de gebakken mie.

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2355
Energie kcal: 562
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
Suiker: - g
Vet: 19 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mie met zalm.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

500 g bami-groenten
3 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk kruidenmix voor
bami (25 g)
250 g mie, Chinese mie
3 el olie, roerbak-,
Oosterse 225 g
zalmfilet, Schotse

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing.
Maak de peper (uit het bami-pakket) schoon, verwijder de zaadjes en snipper fijn.
Snijd de tomaat (uit het bami-pakket) in plakjes en bewaar ze voor de garnering.
Snijd de zalm in stukjes.
Pel de knoflook pellen en uit 'm uit en meng 'm met de ketjap.
Marineer de zalm in het ketjapmengsel.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de peper en de bami-groenten toe en bak ca. 2 min.
Voeg de kruidenmix toe en bak ca. 2 min. mee.
Schuif de groenten in de wok aan de kant.
Voeg de zalm en de marinade toe en bak ca. 3-4 min. mee.
Voeg de mie toe.
Schep alles goed door elkaar.
Garneer met de tomaat.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>