



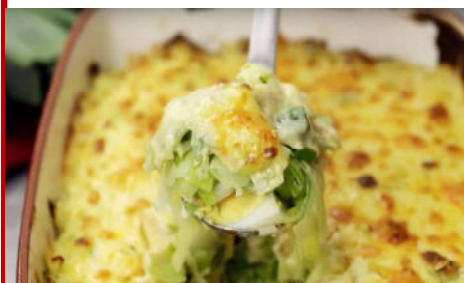
# *Ruud 's Kookboek*

*Preirecepten / v2.0*

## **Inhoudsopgave.**

Aardappel-preigratin. ....	3
Aardappelpreisoep met gerookte paling. ....	4
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus. ....	5
Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes. ....	6
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes. ....	7
Mestrechtse poorsop mèt geruikde zallèm - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm. ....	8
Pannenkoeken met ei, zalm en prei. ....	9
Pastinaak-prei soep. ....	10
Prei-gehakttaart. ....	11
Prei-spaghetti. ....	12
Preiroomsoep met grijze garnalen. ....	13
Preisoep met kip. ....	14
Preistamppot met ei. ....	15
Preistamppot met makreel. ....	16
Spaanse preiballetjes. ....	17
Stamppotje aardpeer met prei en champignons. ....	18
Witte bonen met prei en schnitzel. ....	19
Witte vis met prei en kerrieroom. ....	20
Zalm met preipasta. ....	21
Zalm-preisalade. ....	22
Gebruikte afkortingen. ....	23

## Aardappel-preigratin.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelschijfjes, voorgekookte  
100 g Gruyère, geraspte  
1 tn knoflook  
1 dl melk, volle  
- peper, versgemalen, zwarte  
1 prei, dunne  
150 g roomkaas met kruiden, verse  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 700  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 53 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 42 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak de prei schoon.  
Snijd de prei in flinterdunne ringetjes.  
Klop de verse roomkaas en de melk met een handmixer los.  
Pers het teentje knoflook boven het melkmengsel uit.  
Schep de voorgekookte aardappelschijfjes erdoor.  
Schep de prei erdoor.  
Voeg naar smaak zout en peper toe.  
Vet een lage taartvorm in.  
Schep het aardappelmengsel erin.  
Strijk de bovenkant glad.  
Strooi er de Gruyère over.  
Verwarm de oven voor op 225°C.  
Bak de aardappelgratin in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

## Aardappelpreisoep met gerookte paling.



**Menugang:** Voorgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Emté

### Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige  
½ bs bieslook  
25 g boter  
600 ml bouillon, kippen- of groente-  
150 g paling  
- peper, versgemalen  
400 g prei  
300 ml room  
1 ui

**Bereidingstijd:** 40 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

**Vezen:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het wit van de prei in grove ringen.

Snijd het groen van de prei in dunne ringen (houd apart voor de garnering).

Pel en snipper de ui.

Schil en snijd de aardappels in blokjes.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei en ui.

Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.

Blus af met bouillon en room en breng het geheel aan de kook.

Laat het geheel nog ongeveer 30 min.

pruttelen.

Pureer de soep glad met een staafmixer/blender.

Snijd de paling in plakjes.

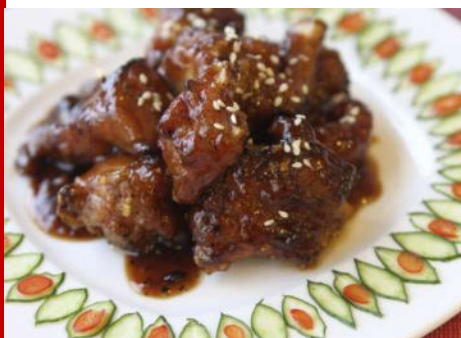
Snijd de bieslook fijn.

Schep de soep in een diep bord.

Leg in het midden van het bord een hoopje preiringen en leg hier wat plakjes paling op.

Strooi er wat bieslook over en maak af met een draai versgemalen peper.

## Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: John & Maggie Ancona, MijnReceptenboek.nl

### Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-  
500 g fricandeau  
1 dl ketjap manis  
4 lomboks, groene  
3 el olie  
1 tl olie, sesam-  
1 mp peper, versgemalen  
200 g prei  
5 uitjes, bos-  
1 mp zout

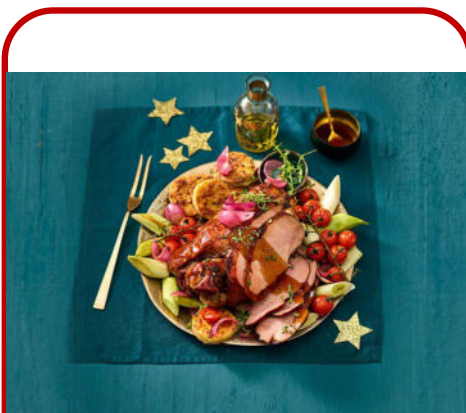
### Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.  
Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.  
Snijd het varkensvlees in lange repen.  
Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.  
Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.  
Scheep het geheel goed door en laat het even bakken.  
Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap. Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.  
Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat zout.

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



## Beenham met huisgemaakte rösti, geroosterde cherry-tomaatjes en preirolletjes.



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

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
1 el ahornsiroop  
2 el azijn, balsamico-  
1 beenham  
100 g bloem  
2 eieren  
2 el honing  
200 g kaas, 1000 dagen  
5 el mosterd  
- olie, olijf-  
- peper  
2 preien  
10 g tijm  
250 g tomaatjes,  
cherry-, aan de tak  
2 uien, gepeld  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Plaats de beenham onder in de oven en bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Schil de aardappelen en rasp samen met de uien en de 1000 dagen kaas fijn.  
Meng de aardappel, ui, kaas, bloem en eieren.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Vorm met uw handen 8 rösti's en leg ze op de helft van de bakplaat.  
Leg de cherytomaatjes ernaast en besprenkel met ahornsiroop en balsamicoazijn.  
Plaats de bakplaat boven in de oven en rooster de rösti's en de tomaatjes de laatste 35 min. mee in de voorverwarmde oven.  
Snijd de prei in stukjes van 3 cm en spoel ze schoon onder koud stromend water.  
Ris de blaadjes tijm van de takjes.  
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de prei 10 min. in de olie.  
Voeg de laatste 2 min. van de baktijd de honing, mosterd en tijm toe.  
Serveer de beenham met de rösti's, tomaatjes en de preirolletjes.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** 55 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

## Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: MenuOpMaat,**  
**Siska Wolf**

### Ingrediënten

60 g bloem  
50 g boter  
1 l bouillon, groente-  
3 el mosterd, Groninger  
2 el olie, olijf-  
1 prei, in dunne  
ringetjes  
125 ml room, slag-  
250 g spekreepjes,  
gerookte

### Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.  
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min. zachtjes mee zonder het te laten kleuren.  
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend met een garde bij en klop het glad.  
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de kook.  
Kook de soep 5 min. zachtjes.  
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.  
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de olijfolie.  
Laat de spekjes op een vel keukenpapier uitlekken.  
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep niet meer koken).  
Voeg vlak voor het serveren de prei en spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze over 4 kommen.

### Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl kerriepoeder toe.

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

## Mestreechter poorsop mèt geruikde zalle - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: Nederlandse,  
Limburgse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Limburgse  
Recepten

### Ingrediënten

200 g aardappelen,  
afkokende, geschild en  
in blokjes gesneden  
±8 dl bouillon, vlees-  
(blokjes)  
1 el margarine, plant-  
aardige  
- peper, zwarte, vers  
gemalen  
- peterselie, verse,  
gehakte  
350 g prei, schoon-  
gemaakt en klein-  
gesneden  
1/8 l room, slag-  
1 el saus, Worcester-  
50 g spek, ontbijt-, in  
plakjes  
1 uitje, bos-, in  
ringetjes  
- zout  
100 g zalm, gerookte

### Bereiding.

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak deze in een soeppan krokant in de margarine. Fruit de bosuitjes en de prei op het laatst even mee.

Voeg dan de aardappelen en twee deciliter van de bouillon toe.

Kook de groenten in ca. 30 min. door en door gaar.

Giet het mengsel in de foodprocessor en pureer het goed totdat er een dikke, gebonden brij ontstaat (heb je geen foodprocessor, gebruik dan de staafmixer).

Verhit de soep opnieuw en roer er beetje bij beetje de rest van de bouillon doorheen.

Breng de soep op smaak met de Worcestersaus, ruim vers gemalen zwarte peper en eventueel nog wat zout.

Snijd de gerookte zalm in blokjes.

Klop de slagroom lobbig.

Presenteer de soep in gezellige kommen.

Maak hem extra romig door in elke kom een forse lepel slagroom te scheppen.

Strooi er wat gehakte peterselie overheen.

Leg op het laatste moment wat blokjes zalm in de soep (ze mogen niet gaar worden).

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



## Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Weight Watchers

### Ingrediënten

#### Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-  
- boter  
2 eieren  
½ l melk  
- zout

#### Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-  
100 g kaas, geraspte  
- oregano  
1 prei, kleine  
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere  
koekenpan(nen) met  
deksel

### Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

### Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

**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

## Pastinaak-prei soep.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl,  
PuurGezond.nl

### Ingrediënten

800-1000 ml bouillon,  
groente-  
2 tn knoflook  
2 laurierblaadjes  
1-2 el mosterd, grove  
- olie, olijf-  
4 pastinaken  
- peper, versgemalen  
2 preien  
200 ml room

**Bereidingstijd:** 30 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.

Maak de pastinaak schoon.

Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Pel en snipper de knoflook.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.

Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.

Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.

Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.

Roer de room en mosterd door de soep.

Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

### Tips:

- Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.
- Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.

## Prei-gehakttaart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

- boter of margarine  
4-6 pl deeg, blader-, diepvries  
2 eieren  
300 g gehakt  
1 el maïzena  
1 tl majoraan  
1 el olie  
- paneermeel  
- peper  
600 g prei  
1 bk room, zure  
50 g spek, doorregen, in blokjes  
1 ui, kleine  
- zout

- springvorm Ø 24 cm

### Bereiding.

Snij de prei in ringen en was ze.  
Snipper de ui.  
Bekleed de beboterde vorm met deeg, waarbij de randen van de deeglapjes zijn bevochtigd en elkaar voor 1/2 cm overlappen en op elkaar zijn gedrukt.  
Zet de vorm afgedekt in de koelkast.  
Warm de oven voor op 200°C.  
Bak de blokjes spek langzaam uit in de olie, laat daarna de ui glazig fruiten.  
Doe het gehakt erbij en bak dit al roerend rul.  
Bestrooi het met peper, zout en majoraan.  
Voeg de preiringen toe.  
Roerbak het geheel tot de prei geslonken is.  
Laat het mengsel in een vergiet uitlekken.  
Bestrooi het deeg in de vorm dun met paneermeel.  
Schep het gehakt-preimengsel in de vorm.  
Roer de maïzena door de losgeklopte eieren en klop er de zure room door met een beetje peper en zout.  
Schenk dit uit over het prei-gehaktmengsel.  
Bak de taart 40 min. op een rooster op 1 richel onder het midden van de oven.  
Dek de taart, als die te donker dreigt te worden, de laatste 10 min. af met aluminiumfolie.

**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

## Prei-spaghetti.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Blue Band

### Ingrediënten

50 g boter, room-  
200 g kaas, oude, geraspte  
(Pardano of Parmezaanse)  
1 el kerrie  
- peper, naar smaak  
1 el peterselie, gehakte  
1 kg prei  
½ dl room, slag-  
500 g spaghetti  
- zout, naar smaak

**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 prei in heel dunne ringetjes, was zorgvuldig en laat goed uitlekken.  
Smelt in een braadpan de boter op een laag vuur en fruit hierin heel even de kerrie.  
Voeg daarna de prei toe en laat dit ongeveer 20 min. met een deksel op de pan, stoven op laag vuur.  
De laatste 5 min. de deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen.  
Voeg, als het vocht is verdampt, de peterselie toe.  
Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing met een lepel zout.  
Doe, na het uitlekken van de spaghetti, deze terug in de pan en voeg het preimengsel toe.  
Voeg daarna de kaas en de room toe en meng dit alles goed door elkaar.  
Voeg naar smaak nog wat peper en/of zout toe en eventueel nog een klontje boter.  
Dien heet op.

Eet smakelijk.

## Preiroomsoep met grijze garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezondheisnet.nl**

### Ingrediënten

1 l bouillon, groente-,  
bereid  
1 bs dille  
200 g garnalen, grijze,  
bereid  
75 g kaas, smeer- (20+)  
- nootmuskaat  
1 kl olie, plantaardige  
- peper  
3 preien, middelgrote  
120 ml room, zure  
125 ml wijn, droge,  
witte

### Bereiding.

*Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.  
En bovendien boordevol vitaminen.*

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.

Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 min. sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.

Verwarm de garnalen in de soep.

Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.

13

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



## Preisoep met kip.



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

### Ingrediënten

**250 ml bouillon, kippen-**  
**100 g kipfilet**  
**1 el olie**  
**- peper**  
**200 g prei**

**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 kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.  
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.  
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.  
Voeg de kipreepjes toe.

## Preistamppot met ei.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Holland Culinair**

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, geschild  
2 el bieslook, fijngeknipt  
40 g boter  
4 eieren, kleine  
1 dl melk  
- peper  
1 kg prei  
1 tl shoarmakruiden  
350 g shoarmareepjes  
- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met wat zout gaar.  
Snijd de prei in ringen.  
Was de prei.  
Bak het vlees al omscheppend in 25 g boter bruin.  
Voeg de prei toe aan het vlees.  
Bak de prei 10 min. mee.  
Stamp de aardappelen met melk, shoarmakruiden en wat peper fijn.  
Scheep het preimengsel door de aardappelen.  
Bak 4 spiegeleitjes.  
Leg de eitjes op de stamppot.  
Garneer het gerecht met de bieslook.

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

## Preistamppot met makreel.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-  
2 el kaas, room-, met knoflook en kruiden  
275 g makreelfilet, gerookte  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 preien  
2 knl venkel  
150 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Kook de aardappelen in 15 min. gaar.  
Halveer de preien over de lengte, was ze en snijd ze in gelijke stukken van 5 cm.  
Verwarm in een koekenpan 2 el olie en bak de prei in 15 min. op middelhoog vuur zacht.  
Halveer intussen de venkelknollen, verwijder de harde kern en snijd ze in dunne repen.  
Voeg de laatste 10 min. kooktijd van de aardappelen, de venkel toe aan de pan.  
Controleer de makreel op graten.  
Leg de makreel in de ovenschaal en verwarm 5 min. in de voorverwarmde oven.  
Giet de aardappelen af en stamp ze met de roomkaas tot een grove puree.  
Schep er de gebakken prei door.  
Breng de stamppot op smaak met versgemalen peper.  
Roer de yoghurt los en breng op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de stamppot over 4 borden.  
Verdeel de makreel met twee vorken in 'flakes' en verdeel ze over de stamppot.  
Serveer met de yoghurt.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 575  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 55 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 27 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spaanse preiballetjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 35**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Pinterest**

### Ingrediënten

1 el bloem  
15 g boter  
6 el bouillon, kippen-  
(van tablet)  
1 ei, losgeklopt  
1½ dl melk  
2 el olie  
- olie, frituur-  
- paneermeel  
1 el peterselie,  
fijngesneden  
500 g prei, in dunne  
ringen

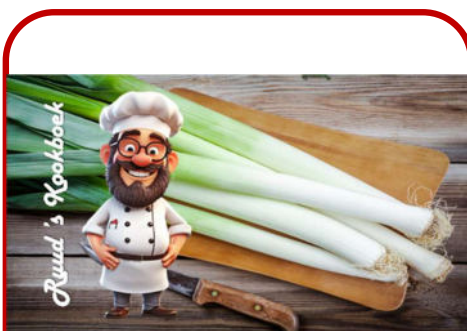
### Bereiding.

Bak de prei ±5 min. in de olie.  
Voeg de bouillon toe en stoof de prei op zacht  
vuur 10-15 min. tot het vocht is verdampt.  
Smelt de boter, voeg de bloem toe en warm die  
2 min. mee.  
Roer de melk erdoor en kook de saus zachtjes  
10 min.  
Meng de prei en de saus en laat afkoelen.  
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van  
een walnoot en rol die door het ei en daarna  
door het paneermeel.  
Verhit de frituurolie tot 170°C.  
Frituur de balletjes hierin ±3 min.  
Bestrooi ze met de peterselie.

17

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

## Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Kromme Rijn krat

---

### Ingrediënten

400 g aardperen  
½ bkg champignons  
- melk, volle  
- nootmuskaat, versgemalen  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
200 g prei  
- 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.

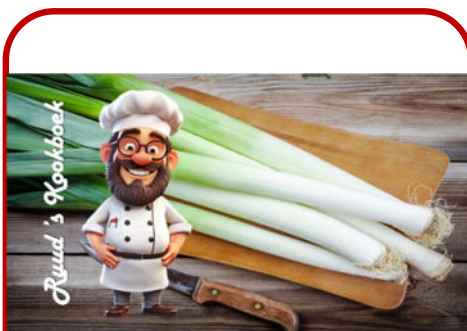
Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.  
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.  
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.  
Was de prei grondig en laat het uitlekken.  
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.  
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.  
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

### Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.



## Witte bonen met prei en schnitzel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

2 appels, zure  
720 g bonen, witte  
125 ml crème fraîche  
3 el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
250 g prei, panklare  
4 schnitzels  
1 ui, gesnipperd  
- 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.

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes. Verhit 1 el van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig. Bak de prei en de appel 3 min. mee. Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm, al omscheppend, alles. Breng de groenten op smaak met peper en zout. Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.

### Tip:

Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

## Witte vis met prei en kerrieroom.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: TijdVoorVis.nl**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
125 ml crème fraîche, light  
50 g kaas, 30+, geraspt  
½ el kerriepoeder  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, versgemalen  
2 preien, in dunne ringetjes  
300 g visfilet, witte, stevige (diepvries)

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 428**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 29 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 11,5 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Dit heerlijke ovengerecht kunt u met verschillende witte vissoorten maken, zoals koolvis, pangasius, kabeljauw of tilapia. Kijk zelf in de winkel welke vissoort op dat moment het voordeligst is.*

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 min. beetgaar.  
Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.  
Vet een ovenschaal in en verdeel  $\frac{3}{4}$  van de prei over de bodem.  
Wrijf de visfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.  
Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei.  
Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.  
Strooi de kaas erover.  
Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree of rijst.

## Zalm met preipasta.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight Watchers**

### Ingrediënten

1 kol kurkuma  
1 kol olie, plantaardige  
100 g pasta,  
ongekookte  
(papardelle/brede  
lintpasta)  
- peper, grofgemalen  
500 g prei  
1 kol sap, citroen-  
280 g zalm (2 filets)  
- zout

### Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

**Vorb. tijd: 15 min.**

**Bereidingstijd: 40 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**

## Zalm-preisalade.



Menugang: Hapje,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6-8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 el augurk, in blokjes  
1 el augurkenvocht  
1 el dille, fijngehakt  
2 eieren  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 prei, fijngesneden  
1 zalmfilet, in stukjes,  
warmgerookt

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 111  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Bereiding.

Kook de eieren in 8 min. hard.

Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak ze fijn.

Snijdt intussen het witte deel van 1 dunne prei zeer fijn.

Meng het ei met de prei, de warmgerookte zalmfilet, de mayonaise, de augurkenblokjes, het augurkenvocht en de fijngehakte dille.

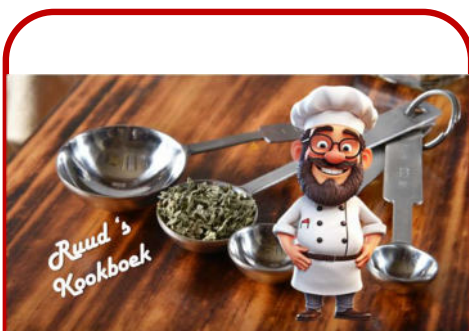
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

### Tips:

Serveer de salade als hapje met toastjes.

Serveer de salade als lunch op een pistolet met sla.

## 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
kpr	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

25

Compressed by  PDF24