



Ryud 's Kookboek

Braadzakrecepten / v0.6

Inhoudopgave.

Entrecote met sjalottensaus (braadzakrecept).....	3
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	4
Gehaktbrood met groenten (braadzakrecept).....	5
Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).....	6
Pittige kip (braadzakrecept).....	7
Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Entrecote met sjalottensaus (braadzakrecept).



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

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
25 g boter
600 g entrecote
1 el frambozenjam
½ el mosterd, zachte
- peper
1 dl port, rode
2 tk rozemarijn
4 sjalotjes
3 tk tijm, verse
2 dl vleesfond
- 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.

Pel en snipper de sjalotjes.
Ris van 1 takje de tijmblaadjes.
Smelt de boter in een braadpan en smoor de sjalotjes met de tijmblaadjes in ± 10 min. gaar.
Voeg de fond, de port en de jam toe en kook het geheel op hoog vuur tot ± de helft in.
Pureer de saus met een staafmixer en voeg naar smaak zout en peper toe.
Snijd de bleekselderij in blokjes en doe die in een braadzak.
Wrijf de entrecote in met mosterd en leg hem op de bleekselderij.
Leg de takjes kruiden op en naast het vlees, bind de braadzak dicht en leg de zak in een lage ovenschaal.
Prik enkele gaatjes in de zak.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Braad de entrecote in 20-25 min. bruin en van binnen rosé.
Haal het vlees uit de braadzak en laat het onder aluminiumfolie ± 5 min. rusten.
Verwarm de sjalottensaus, roer er het vocht uit de braadzak door en laat de saus nog ± 2 min. zachtjes doorkoken.
Snijd het vlees in dunne plakken en leg die op de borden.
Schep de saus erover en ernaast.

Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Braadzakrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
2 sn brood, oud
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 tn knoflook
1-1½ el kruiden,
shoarma-
½ paprika, groene
½ paprika, rode

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 korst van de sneetjes brood en week het brood in water.
Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn. Klop het ei los.
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van. Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarmakruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

Gehaktbrood met groenten (braadzakrecept).



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Stieny Koopmans

Ingrediënten

2 aardappelen
- bieslook
1 ei
2 eieren, hardgekookte
500 g gehakt, mager
- groentemix
- kaas, jonge
- knoflook
- kruiden, gehakt-
- paneermeel
- peterselie

1 braadschaal
1 braadzak
- plasticfolie

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng het gehakt met de groentemix, het paneermeel en het ei.

Rasp de aardappelen, of snijdt ze heel fijn en voeg dit toe aan het gehaktmengsel.

Voeg peterselie, bieslook, gehaktkruiden en knoflook toe.

Meng alles goed door elkaar en voeg eventueel wat extra paneermeel toe om het wat droger te maken.

Pel de hardgekookte eieren.

Rol nu het gehakt uit op een stuk plasticfolie, zodat het een dunne plak gehaktmengsel wordt.

Leg hierop de hardgekookte eieren en rol vervolgens, door de folie naar elkaar toe te trekken, de rol gehakt dicht.

Haal voorzichtig de folie eraf en leg het brood in de braadzak.

Leg deze op de braadschaal en prik 2 gaatjes in de zak.

Gaar het geheel, in een voorverwarmde oven op 180°C in ongeveer een uur.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

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

Kip met oesterzwammen (braadzakrecept).



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

3 el basilicum,
fijngesneden
1 el boter
1 kip, zonder vel (±
1100 g)
250 g oesterzwammen,
in reepjes
- peper
½ dl room, garde-
1 sjalotje, gesnipperd
½ dl wijn, witte
6 worteltjes, in plakjes
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spoel de kip onder koud water af.
Dep de kip droog.
Bestrooi de buikholte van de kip met zout en peper.
Meng de boter met de basilicum.
Scheep het botermengsel in de buikholte.
Bind de poten van de kip met keukentouw bij elkaar.
Doe de worteltjes, oesterzwammen en sjalot in de braadzak.
Schenk de wijn bij de groenten.
Leg de kip op de groenten.
Sluit braadzak.
Zet de braadzak in een ovenschaal in de oven.
Braad de kip in ± 1½ uur gaar.
Leg de kip op een schaal.
Zeef het kookvocht.
Leg de groenten rond de kip.
Breng het gezeefde vocht aan de kook.
Laat het vocht op een hoog vuur iets inkoken.
Voeg de garderroom toe aan het kookvocht.
Serveer de saus apart bij de kip.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Pittige kip (braadzakrecept).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

14 aardappelen
- ketjap
6 kippenbouten
6 tn knoflook
15 g koriander, verse
- olie, olijf-
6 tl paprikapoeder
- peper
2 pepers, chili-
2 preien
6 tk tijm, verse
1 bs wortelen
- zout

Pittige kip uit de oven. Door de braadzak blijven alle sappen behouden en hoeft er geen extra vet toegevoegd te worden. Lekker licht!

Vorbereiding:

Maak een marinade van de fijngehakte koriander, gestripte tijm, geperste teentjes knoflook, fijngesneden chilipepers, paprikapoeder, ketjap, olie, zout en peper. Wrijf de kippenbouten in met de marinade en laat 1-2 uur marineren.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine stukken.
Snijd de paprika's in reepjes.
Snijd de prei in plakjes.
Snijd de bospeen in schijfjes.

Bereiding:

Warm de oven voor op 200°C.
Plaats de kip in de braadzak.
Plaats de aardappelen, paprika, prei en bospeen om de kip.
Gebruik eventueel 2 braadzakken in 2 braadsledes.
Bind de braadzak dicht en prik een klein gaatje om de stoom te laten ontsnappen.
Plaats in het midden van de oven gedurende 1½ uur.

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

Rollade met paddenstoelen (braadzakrecept).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

400 g aardappelen, geschilde, in blokjes
250 g champignons, in plakjes
1 tn knoflook, uitgeperst
1 laurierblad
- peper
600 g rollade, runder-, magere
1 tk tijm
- 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.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Meng de champignons en de aardappelen, bestrooi ze met zout en peper en schep het mengsel in de braadzak.
Leg de runderrollade op het aardappel-champignonmengsel en leg de knoflook, de tijm en het laurierblad op de rollade.
Bind de braadzak dicht, leg hem in de ovenschaal en prik met een vork enkele gaatjes in de zak.
Schuif de schaal in het midden van de oven en braad de rollade in ± 1½ uur gaar.
Neem de rollade uit de braadzak, dek hem met aluminiumfolie af en laat ± 10 min. rusten.
Verdeel de champignons met de aardappelen en het braadvocht over 4 borden.
Snijd de rollade in plakken en verdeel die over de aardappelen.

Tip:

Lekker met witlofsalade.

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