



*Ruud 's Kookboek*

*Risottorecepten II v0.4*

## **Inhoudsopgave.**

Bietenrisotto met spekjes.....	3
Preirisotto met zalm. ....	4
Risotto met kip en paddenstoelen.....	5
Venkel-courgette risotto met kabeljauw.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

## Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2011-02

### Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt  
50 g boter, room-, ongezoeten  
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet  
300 g ontbijtspek, aan een stuk  
300 g rijst, risotto-  
75 g rucola  
2 uien  
150 ml wijn, witte, droge

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.  
Verhit de bouillon.  
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.  
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.  
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.  
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.  
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.  
Laat de rijst alle bouillon opnemen.  
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.  
Herhaal tot de rijst beetbaar is (dit duurt ca. 20 min.).  
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.  
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de risotto over diepe borden.  
Serveer er de rucola bij.

### Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 675  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 2195 mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Preirisotto met zalm.



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

### Ingrediënten

50 g boter  
1,2 l bouillon, groente-  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
500 g preien, in ringen  
350 g rijst, risotto-  
1 hv rucola  
2 sjalotjes, gesnipperd  
100 ml wijn, witte  
400 g zalmfilets, in  
blokjes van ca. 2 cm

### Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

### Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

## Risotto met kip en paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

50 g boter  
1 l bouillon, kippen-  
400 g champignons,  
schoongeveegd, in  
kwarten  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
200 g kipdijfilets, in  
blokjes  
200 g paddenstoelen,  
gemengde, grof  
gesneden  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie,  
fijngenhakt  
300 g rijst, risotto-  
2 sjalotjes, gesnipperd  
4 tk tijm, gerist  
150 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.  
Voeg de sjalotten toe en fruit die ca. 3 min.  
Voeg de paddenstoelen, champignons en tijm toe en bak het ca. 5 min. op een hoog vuur.  
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de paddenstoelen uit de pan en houd ze apart.  
Bak in dezelfde pan de kip in ca. 5 min. rondom gaar en goudbruin. Breng ook de kip op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de kip uit de pan bij de paddenstoelen.  
Voeg de overige boter en de rijst toe aan de pan en bak het al roerend 3 min., tot de korrels een beetje glazig zijn.  
Voeg de wijn toe en roer tot deze is opgenomen.  
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit ca. 20 min., tot de rijst gaar is.  
Voeg de laatste 5 min. de champignons en de kip toe en warm het geheel nog even door.  
Neem de pan van de warmtebron en voeg bijna alle Parmezaanse kaas toe.  
Laat het afgedekt 3 min. staan.  
Neem het deksel van de pan, roer de risotto door en breng die op smaak met versgemalen peper en evt. zout.  
Bestrooi het gerecht met wat extra Parmezaanse kaas en de peterselie.  
Serveer direct.

### Tip:

Wil je deze paddenstoelenrisotto nog meer paddenstoelensmaak geven? Gebruik dan paddenstoelenbouillon in plaats van kippenbouillon.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 610  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 64 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 64 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 23 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 3,1 g



## Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Pukster.nl

### Ingrediënten

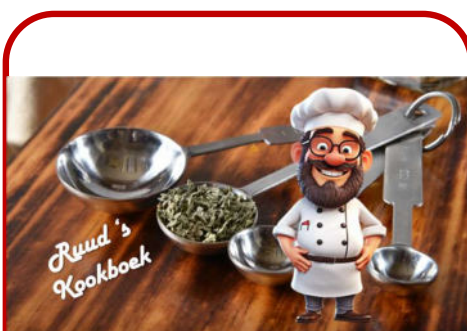
- bloem  
1 l bouillon, vis-  
1 courgette, in kleine blokjes  
50 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
4 kabeljauwfilets  
2 tn knoflook  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
500 g risotto  
1 ui, gesnipperd  
1 venkelknol, in kleine blokjes  
100 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui.  
Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.  
Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.  
Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.  
Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.  
Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).  
Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.  
Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.  
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.  
Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.  
Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.  
Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

**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

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
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	Staaftje
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)





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24