



Ruud 's Kookboek

Spruitjesrecepten / v1.7

Inhoudsopgave.

Bruine borstjes met bier en honing.....	3
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.....	4
Geroosterde spruiten met pestodip.	5
Geroosterde spruiten met romige gnocchi.	6
Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruiten-stamppot en gekaramelliseerde wortelen.	7
Kerriestamppot met geroosterde spruitjes.	8
Mexicaanse spruitjes met biefstuk.....	9
Pompoenstamppot met spruitjes.	10
Spruitencurry met kip.....	11
Spruitjes met appel en rozijnen.....	12
Spruitjes met bacon.....	13
Spruitjes ovenschotel.	14
Spruitjesstamppot 1.	15
Spruitjesstamppot 2.	16
Spruitjestaart.	17
Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.	18
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.....	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- 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.

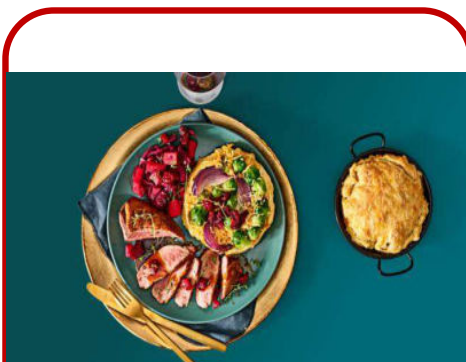
Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.
Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg langzaam het flesje bier toe.
Roer de aanbaksels los.
Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.
Roerbak in een wok ook de witlofreesjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).
Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.
Schep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.
** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



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

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in blokjes
40 g boter, zoute, in blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude, geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel, uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltes Ø 12 cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.

Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.

Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.

Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.

Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.

Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.

Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatin's 20 min. af in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin. Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.

Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.

Snijd de eendenborst in plakjes.

Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 20 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

Geroosterde spruiten met pestodip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esther Reitsema,
KookFans.nl

Ingrediënten

1 citroen, rasp van
½ citroen, sap van
100 g kaas, geraspte
3 el mayonaise
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el pesto
400 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 20-25
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.

Deze spruitjes smaken heerlijk bij de borrel, maar je kunt ze ook prima als bijgerecht gebruiken, bijvoorbeeld bij een ouderwets avg'tje.

Halveer de spruitjes.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Kook de spruitjes totdat deze gaar zijn en giet ze af.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de spruitjes op.

Verdeel dan de olijfolie, de geraspte kaas, versgemalen peper en zout over de spruitjes.

Bak ze dan ca. 20-25 min. in de oven.

Haal de spruitjes uit de oven als ze goudbruin en knapperig zijn.

In de tussentijd ga je aan de slag met de dip.

Meng hiervoor de pesto met de mayonaise, de citroenrasp en de helft van het citroensap.

Roer dit door elkaar tot er een romig geheel ontstaat.

Serveer de spruitjes samen met de pestodip.

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g gnocchi

100 g Grana Padano poeder

5 el olie, olijf-

250 ml room, kook-, 20% vet

700 g spruiten, schoon-gemaakte

1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.

Snipper de ui grof en voeg die toe.

Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.

Rooster de spruiten 20 min. in de oven.

Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).

Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.

Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.

Schep er de spruiten op en serveer.

6

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 617

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 14 g

Vezels: 10 g

Groente: 200 g

Zout: 2,2 g

Hertenbiefstuk met paddenstoelensaus, spruitenstamppot en gekaramelliseerde wortelen.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
4 el azijn, balsamico, rode
4 biefstukken, herten-
30 g boter
2 el honing
1 tn knoflook, fijngehakt
100 ml kookroom
200 ml melk
- olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper
500 g spruiten
10 g tijm
1 ui, gesnipperd
50 ml wijn, rode
500 g wortelmix
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de hertenbiefstukken op kamertemperatuur komen.
Schil de wortelen.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wortelen op de bakplaat.
Besprenkel de wortelen met de honing, balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper.
Ris de blaadjes van de takjes tijm en verdeel vervolgens de tijm over de wortelen.
Rooster de wortelen 20 min. in het midden van de oven.
Verhit intussen wat olijfolie in een pannetje.
Fruit de ui en knoflook samen met de paddenstoelen aan.
Blus het geheel met de rode wijn en kookroom.
Laat de paddenstoelensaus op laag vuur 10 min. inkoken.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Maak de spruiten schoon.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Kook de aardappelen 10 min. in ruim kokend water.
Voeg dan de spruitjes toe en kook deze nog 10 min. mee.
Bak intussen de hertenbiefstuk in wat olijfolie op een middelhoog vuur 5 min. rondom bruin.
Haal de biefstukken uit de pan en leg ze op een bord onder aluminiumfolie (zo kan het vlees rusten en blijft het mals).
Giet de aardappelen en spruitjes af.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de melk en boter toe.
Stamp de stamppot met een pureestamper tot een grove stamppot.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de stamppot met een hertenbiefstuk met de paddenstoelensaus en de gekaramelliseerde wortelen.

7

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

Kerriestamppot met geroosterde spruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
2½ el bloem
2½ el edelgistvlokken
2 el kerrie (- melk)
- olie, olijf-
½ el paprikapoeder
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
- zout

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

Bereiding.

Verwarm je oven voor op 180°C.

Snij de spruitjes doormidden.

Meng de spruitjes met 1½ el olijfolie en 1 el kerrie.

Rooster de spruitjes in 30 min. gaar.

Schil de aardappelen en kook ze in 20 min. gaar (ze zijn gaar als je er makkelijk met een vork ik kan prikken).

Meng de bloem, het paprikapoeder, 1 el kerrie, versgemalen peper naar smaak, 125 ml water en de edelgistvlokken in een steelpannetje.

Laat dit even inkoken tot het dik wordt, voeg dan nog 100 ml water toe.

Meng dit kerriesausje met de aardappelen en de spruitjes en stamp het tot een stamppot.

Voeg evt. wat melk toe als de stamppot niet romig genoeg wordt.

Breng de stamppot op smaak met zout.

Mexicaanse spruitjes met biefstuk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

250 g biefstukpuntjes
125 g crème fraîche
100 g kaas, Parmezaanse
2 el kruiden, picadillo-
1 limoen
300 g maïs
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
10 g peterselie
350 g spruitjes, kleine
12 tacoschelpen
- zout

Bereiding.

Snijd de spruitjes in kwarten.
Laat de maïs uitlekken.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Rasp de schil van de limoen, pers de helft van de vrucht uit en snijd de rest in 4 partjes.
Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de biefstukpuntjes in 3 min. rondom bruin en rosé van binnen.
Breng de biefstuk op smaak met versgemalen peper en zout.
Scheep de biefstuk op een bord en laat het onder aluminiumfolie 5 min. rusten.
Bereid intussen de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olijfolie in de wok en roerbak de spruiten en picadillokruiden 5 min.
Voeg de maïs, kaas, limoenrasp en -sap toe en roerbak 1 min.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de biefstukpuntjes in reepjes en verdeel ze samen met de Mexicaanse spruitjes over de tacoschelpen.
Garneer het gerecht met de peterselie.
Serveer het gerecht met de crème fraîche en de limoenpartjes.

Tip:

Lekker met jalapeñopeper.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2341
Energie kcal: 560
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Pompoenstampot met spruitjes.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stampot-
50 g boter, room-
200 g kaas, feta-, 40+
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
400 g pompoenblokjes
350 g spruitjes, schoongemaakte
260 g worst, cipolata-, gemarineerd (varken)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Leg de pompoenblokjes op een bakplaat.
Verdeel 25 g boter in vlokjes over de pompoen.
Bak de pompoen in de voorverwarmde oven in 18 min. zacht en gaar.
Kook intussen de aardappelen in water in 12 min. gaar.
Halveer de spruitjes en voeg na 2 min. van de kooktijd van de aardappelen toe aan de pan.
Kook de spruitjes bij de aardappelen in 10 min. zacht en net gaar.
Rooster in een koekenpan de pijnboompitten in 3-5 min. goudbruin en schud ze op een bord.
Snijd intussen de feta in blokjes.
Verhit in de koekenpan de resterende boter en bak de chipolataworstjes in 8 min. rondom gaar.
Giet de aardappelen met de spruitjes af en vang een kopje kookvocht op.
Stamp ze in de pan met het kookvocht tot puree.
Neem de pompoenblokjes uit de oven en schep ze met de fetablokjes door de stampot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de stampot met de worstjes over 4 borden en bestrooi met de pijnboompitten.

Vorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 18 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 660
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Spruitjes met appel en rozijnen.



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

Ingrediënten

1 appel, kleine
1 tl kaneel
½ el margarine, vloeibare
1 el rozijnen
400 g spruitjes

Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.
Was de rozijnen.
Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 min. gaar.
Was de rozijnen.
Schil de appel en snijd hem in blokjes.
Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de margarine.
Stuif er wat kaneel over.
Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel erdoor.

12

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Spruitjes met bacon.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Handboek voor
creatief koken

Ingrediënten

4 pl bacon, dikke
180 g boter
- citroen
2 tn knoflook
- peper
1 dsl peterselie, gehakte
800 g spruitjes, verse
- 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.

Maak de spruitjes schoon.
Dompel de spruitjes in water waaraan
citroensap is toegevoegd.
Giet de spruitjes af.
Zet de spruitjes op in ruim kokend water met
zout.
Laat de spruitjes ca. 20 min. gaarkoken.
Giet de spruitjes af.
Laat de spruitjes goed uitlekken.
Snijd de bacon in dobbelsteentjes.
Smelt de boter.
Laat de boter geel worden.
Voeg de bacon toe aan de boter.
Laat de bacon in enkele ogenblikken goed bruin
bakken.
Voeg de spruitjes toe aan de bacon.
Voeg wat peper en zout toe aan de spruitjes.
Laat de spruitjes 10-15 min. op het (lage) vuur
staan.
Strooi voor het serveren flink wat peterselie
over de spruitjes.

Tip:

Server de spruitjes met Belgische patat.

Spruitjes ovenschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bjorn Hermans

Ingrediënten

100 g champignons, in plakjes
6 eieren
15 g margarine
4 el melk
- peper, versgemalen
1 kg spruitjes, schoongemaakte
- 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.

Kook de spruiten gaar.
Bak de champignons in 15 g margarine.
Scheid 2 eieren en klop de eiwitten stijf.
Klop de 4 eieren, de 2 dooiers en de melk, samen met wat versgemalen peper en zout, door elkaar.
Schep de eiwitten door dit mengsel.
Beboter een ovenschaal, en schep hierin de spruiten, gemengd met de champignons.
Giet hier het eiermengsel over.
Zet dit 20 min. in een oven van 175°C (of langer, als het eiermengsel nog niet volledig gestold is).

Tip:

Lekker met aardappelpuree en paprikaroom of Stroganoffsaus.

Spruitjesstampot 1.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Oog en zo

Ingrediënten

1 kg aardappelen
50 g boter,
3 el crème fraîche
- foelie
250 g kastanjes, tamme
2 dl melk
- peper, versgemalen
3 sjalotjes
500 g spruitjes
- 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.

Was de kastanjes.
Kruis de kastanjes aan de brede, platte kant diep in.
Kook de kastanjes in ruim kokend water met zout in ca. 45 min. gaar.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Maak de spruitjes schoon.
Halveer de spruitjes.
Zet de aardappelen op met de melk, een snuf foelie en zout.
Laat de aardappelen ca. 10 min. koken.
Voeg de halve spruitjes bij de aardappelen.
Laat de aardappelen en spruitjes nog circa 10 min. koken.
Pel de sjalotjes.
Snipper de sjalotjes.
Fruit de sjalotjes glazig in de boter.
Giet de kastanjes af.
Laat de kastanjes uitlekken.
Giet de aardappelen/spruitjes af (bewaars het kookvocht).
Stamp de aardappelen/spruitjes door elkaar.
Schep de gefruite sjalotjes en de kastanjes door de stampot.
Maak de stampot geheel smeug met een scheutje kookvocht en de crème fraîche.
Breng de stampot op smaak met zout en peper.

Spruitjesstampot 2.



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

Ingrediënten

1,25 kg aardappelen, kruimige
1 el kerriepoeder
1 dl melk
- nootmuskaat
- peper
250 g spekblokjes
500 g spruitjes
3 uien
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snipper de uien.
Schil en was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in stukken.
Doe de aardappelen met een beetje water en zout in een pan.
Maak de spruitjes schoon.
Halveer de spruitjes.
Leg de spruitjes op de aardappelen.
Breng het geheel aan de kook.
Laat het geheel in ca. 20 min. gaar koken.
Bak in een pan de spekblokjes uit.
Voeg de uien toe.
Bak de uien even mee.
Verwarm in een steelpannetje de melk.
Giet de aardappelen en de spruitjes af.
Stamp de aardappelen en de spruitjes fijn.
Roer dan de warme melk, peper, nootmuskaat en kerriepoeder door de stampot.
Schep tenslotte het spek-uienmengsel door de stampot.

Spruitjestaart.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Info magazine, LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

5 pl deeg voor hartige taart (vriezer)
4 eieren
75 g kaas, geraspte
1 snf nootmuskaat
1 el paneermeel
- peper, versgemalen
100 ml room, kook-
100 g spek (evt. vega)
300 g spruitjes
1 snf tijm
1 ui
- zout

1 quichevorm (20-22 cm)

Bereiding.

Maak de spruitjes indien nodig schoon. Kook ze ca. 4 min. in een pan water. Laat ze daarna goed uitlekken. Verwarm de oven voor op 190°C. Snipper de ui en bak deze in een pan samen met de stukjes spek. Vet de quichevorm in of bekleed hem met bakpapier. Verdeel hier de plakjes deeg in, zodat alles mooi bedekt is en alle naadjes goed aan elkaar gedrukt zijn. Bestrooi de bodem met een beetje paneermeel. Klop de eieren los met de room, geraspte kaas, nootmuskaat, tijm, versgemalen peper en zout in een kom. Voeg de voorgekookte spruiten toe en het gebakken spek- en uienmengsel. Giet dan alles in de quichevorm met deeg. Bak de spruitjestaart ca. 40 min. in de oven tot hij gaar is.

Tip:

Vervang de spekjes eens door champignons of gedroogde tomaatjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 40 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

Talbot met spruitjes, spek en mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Krabbetje.be

Ingrediënten

- bloem
- boter
- olie, olijf-
- peper
3 sjalotjes
250 g spekblokjes
1 kg spruiten
4 st tarbot (à 200 g)
- zout

Voor de mosterdsaus:

250 g boter
2 eierdooiers
1 kl mosterd
- peper
2 el wijn, witte
- zout

kl = koffielepel

Bereiding.

Kook de spruitjes beetgaar in gezouten water en laat ze schrikken onder koud water voor een frisgroene kleur.

Haal de tarbotmoten lichtjes door de bloem.

Bak ze gaar in wat boter en olijfolie en houd ze warm.

Verwijder het vet uit de pan en bak de spekblokjes krokant.

Doe er een klontje boter en de spruitjes bij.

Laat alles even stoven en breng op smaak met peper en zout.

Saus:

Smelt de boter.

Schep het schuim er af en verwijder het bezinksel.

Klop de eierdooiers met de witte wijn, peper en zout op tot schuim.

Meng er geleidelijk de geklaarde boter door.

Meng er de mosterd. door.

Leg de tarbotmoten centraal op het bord.

Schik de spruitjes langs beide kanten.

Lepel de saus over de vis.

Tip:

Serveer met duchesse- of natuuraardappelen.

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

Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

Ingrediënten

30 g boter
1 citroen
8 pl deeg, bladerdeeg
½ bs dragon
1 ei
2 tn knoflook
2 el mayonaise
- olie, olijf-, om in te bakken
- peper, versgemalen
2 el pijnboompitten
800 g spruitjes
2 el yoghurt
400 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ontdooi het bladerdeeg.

Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.
Kluts het ei in een kom.
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.
Pel en snijd de knoflook klein.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise 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.



v2.3

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



v2.3

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

Compressed by  PDF24