



*Ryud 's Kookboek*

***Hoofdgerechten XVIII v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Äplermagronen - Alpenmacaroni. ....	3
Bietenrisotto met geitenkaas.....	4
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm. ....	5
Pizzarol.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

## Älplermagronen - Alpenmacaroni.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Jumbo, Smulweb

### Ingrediënten

400 g aardappelen  
300 g kaas, Gruyère  
1 tn knoflook  
100 ml melk, halfvolle  
1 snf nootmuskaat  
1 snf peper, zwarte  
300 g Pipe Rigate  
200 ml room, slag-, onbereid  
250 g spekreepjes  
2 uien  
1 snf zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Kook de aardappelblokjes en de pasta gaar.  
Bak de spekreepjes krokant.  
Voeg halve ringen ui en de fijngehakte knoflook toe aan de spekreepjes.  
Bak tot ze de uien glazig zijn.  
Giet de aardappelen en de pasta af en laat ze goed uitlekken.  
Schep dit door het spek, ui en knoflook mengsel.  
Meng er de helft van de geraspte kaas doorheen en doe het geheel in een ovenschaal.  
Meng zout, peper en nootmuskaat door het room/melk mengsel.  
Verdeel dit over de ovenschaal.  
Strooi de rest van de kaas eroverheen.  
Zet het geheel 15-20 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.  
De Älplermagronen zijn klaar als de kaas gesmolten is en het een mooi bruin korstje heeft gekregen.



**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

## Bietenrisotto met geitenkaas.



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

### Ingrediënten

400 g bieten, gekookte, geraspt  
50 g boter  
1 l bouillon, groente-  
75 g kaas, geiten-, zachte  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspt  
1 hv munt, fijngesneden  
- peper, versgemalen  
300 g rijst, risotto-  
2 el rozemarijn, gedroogde  
2 sjalotjes, gesnipperd  
150 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Verhit de helft van de boter in een pan met dikke bodem.  
Voeg de sjalot-ten toe en fruit ze ca. 3 min.  
Voeg de rijst toe en bak die al roerend 3 min. mee (tot de korrels glazig zijn).  
Voeg de wijn toe en roer het geheel tot de wijn is opgenomen.  
Voeg een scheut bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen.  
Herhaal dit circa 20 min., tot de rijst gaar is.  
Voeg de laatste 5 min. de biet en de rozemarijn toe.  
Neem de pan van de warmtebron en voeg de helft van de Parmezaanse kaas en de rest van de boter 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.  
Verdeel de geitenkaas erover en garneer het met de rest van de Parmezaan en de munt.

### Tip:

Maak je deze bietenrisotto met geitenkaas liever zonder wijn? Voeg dan extra bouillon toe.

Bereidingstijd: 35 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 590  
Eiwit: 22 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 3,4 g



## Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Oma's recepten

### Ingrediënten

1 kp broodkruimels  
1 ei, groot  
500 g gehakt, runder-  
250 g gehakt, varkens-  
2 el honing  
½ kp kaas, cheddar-,  
geraspte  
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte  
½ kp ketchup  
2 tn knoflook, fijngehakt  
½ kp melk  
½ tl peper, zwarte  
1 el tijm, verse, fijngehakt  
1 ui, kleine, fijngehakt  
1 el worcestersaus  
1 tl zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

### Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

### Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.  
Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

### Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.  
Zet dit opzij.

### Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.  
Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

### Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.  
Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse tijm.

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

## Pizzarol.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Elisabeths-kitchen

### Ingrediënten

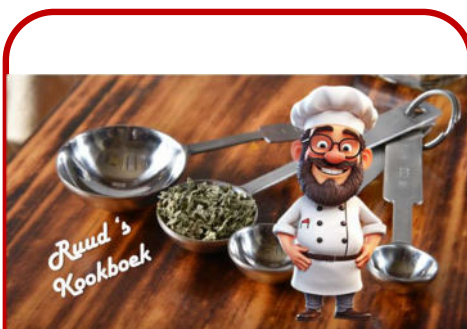
1 courgette, gele (of  
groene)  
75 gorgonzola  
75 g ham (soort en  
smaak naar eigen  
keuze)  
4 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
1 el keukenkruiden,  
Italiaanse, gedroogde  
- peper, witte  
1 rl Pizzadeeg (koelvak)  
10 tomaten, zon-  
gedroogde, in kruiden-  
olie  
1 el tomatenketchup

### Bereiding.

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat.  
Dek het af met een vochtige doek.  
Was de courgette en droog die af.  
Snijd het kroontje eraf.  
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.  
Verwijder de vochtige doek van het deeg.  
Leg de plakken ham op het deeg.  
Verdeel de plakjes courgette over de ham .  
Strooi de Italiaanse keukenkruiden erover en maal er  
naar smaak peper over.  
Verdeel de tomaten erover.  
Verdeel daar dan gorgonzola over.  
Rol het pizzadeeg vanaf de lange kant naar het  
midden.  
Pak dan de andere kant van het deeg en rol dat ook  
naar het midden.  
Vouw het over de andere helft heen.  
Strijk de tomatenketchup erover en strooi daar de  
geraspt kaas op.  
Bak de pizza ca. 20 min. in een voorverwarmde oven  
op 200°C.

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

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

