



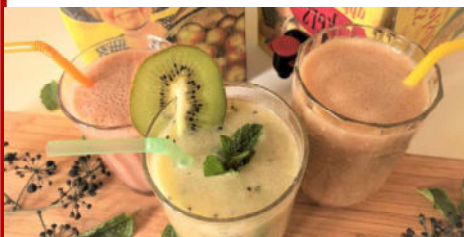
# *Ruud 's Kookboek*

***Appelrecepten III v0.8***

## **Inhoudsopgave.**

<b>Appel-kiwi smoothie.</b> .....	<b>3</b>
<b>Appel-Stiltonstrudel met portsausje.</b> .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<b>Appels uit de oven met gehakt.</b> .....	<b>4</b>
<b>Appeltoetje (magnetron).</b> .....	<b>6</b>
<b>Flammkuchen met brie en appel.</b> .....	<b>7</b>
<b>Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.</b> .....	<b>9</b>
<b>Griekse yoghurt met gebakken appel.</b> .....	<b>10</b>
<b>Hemel en aarde.</b> .....	<b>11</b>
<b>Gebruikte afkortingen.</b> .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Appel-kiwi smoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** AppelenRoes.be

### Ingrediënten

150 ml appelsap  
1 kiwi  
- muntblaadjes

**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.

Schil de kiwi en snijd hem in grove stukken (houd evt. een schijfje kiwi over voor de versiering van het glas).

Doe de kiwi samen met het appelsap en de muntblaadjes in een blender en mix tot je een egaal geheel hebt.

Giet de smoothie in een glas en versier die met enkele muntblaadjes en een schijfje kiwi.

## Appel-Stiltonstrudel met portsausje.



**Menugang:** Gebak, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

2 appels, kleine, geschilde, in blokjes  
1 appel, rode  
100 g boter, gesmolten  
2 el citroensap  
10 vl filodeeg, ontdooid  
225 g kaas, Stilton-, grof verkruimeld  
100 g meel, paneer-  
- peper, versgemalen  
- tijmpoeder  
- zout

### Voor het portsausje:

1 tl cranberrycompote  
1½ dl port  
- sap, citroen-  
1 tl suiker



Stiltonkaas

### Bereiding.

Doe de blokjes appel, het citroensap, de Stiltonkaas, een snuifje tijmpoeder en versgemalen peper en zout in een kom en schep alles goed door elkaar.  
Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed de bakplaat met bakpapier.  
Leg een vochtige theedoek op het aanrecht.  
Spreid 2 vellen filodeeg op de theedoek uit en bestrijk die met gesmolten boter.  
Bestrooi ze licht met paneermeel.  
Spreid hierop weer 2 vellen filodeeg uit, bestrijk ze met gesmolten boter en bestrooi ze met paneermeel.  
Herhaal deze handeling nog 3 keer (houd wat boter en paneermeel achter).  
Verdeel het appel-Stiltonmengsel over het deeg (laat de rand vrij) en rol het deeg en de vulling met behulp van de theedoek op.  
Leg de strudel met de naad naar onder op de bakplaat.  
Bestrijk de bovenkant met de rest van de gesmolten boter en bestrooi die met de rest van het paneermeel.  
Laat de strudel in het midden van de oven in 30-35 min. gaar worden.  
Steek met een ster-uitsteekvormpje 4 sterretjes uit de rode appel.  
Snijd van de strudel 4 schuine plakken en leg die op 4 borden.  
Bewaar de rest van de strudel koel.  
Verwarm de strudel dan 15 min. in een voorverwarmde oven van 225°C.

### Portsausje:

Doe de port, de cranberrycompote en de suiker in een steelpannetje en laat het in 2 min. iets inkoken.  
Breng het op smaak met enkele druppels citroensap.  
Verwarm het sausje vlak voor het serveren nog een keer.

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

## Appels uit de oven met gehakt.



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

### Ingrediënten

4 appels, grote, stevige  
(bijv. Elstar)  
2 beschuiten  
1 ei  
400 g gehakt, h-o-h  
- peper, versgemalen  
1 mp tijm, gedroogde  
- tomatenketchup  
- 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 180°C.

Halveer de appels in de lengte, verwijder de klokhuisen en hol ze iets uit.

Maak het gehakt op de gebruikelijke manier aan met de verkruimelde beschuiten, het ei, de tijm en wat zout en versgemalen peper en maak er 8 balletjes van. Leg de balletjes in de uitgeholde appels en druk ze goed aan.

Giet een laagje van ½ cm water in een platte ovenschaal en zet de gevulde appels er naast elkaar in.

Zet de schaal ca. 30 min. in de voorverwarmde oven tot het gehakt gaar en goudbruin is. Garneer ze met een likje tomatenketchup.

### Tips:

- Serveer met frites en appelmoes.
- Reken voor kleine eters (kinderen) 1/2 appel per persoon.



## Appeltoetje (magnetron).



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Recepten met de magnetron

### Ingrediënten

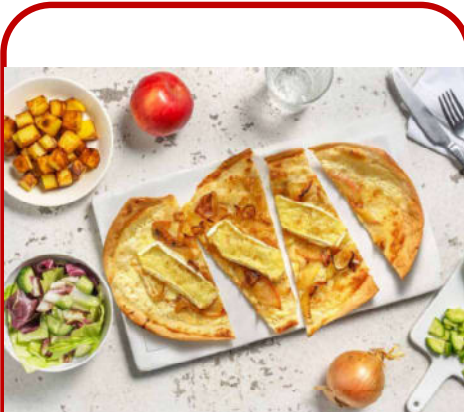
**4 appels**  
- kaneel  
**2 hv rozijnen**  
- suiker  
**2 hv walnoten**  
- room, slag-

**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 appels in kleine stukjes en bestrooi ze met kaneel en wat suiker.  
Verdeel het mengsel over vier mokken.  
Voeg bij iedere mok 1 hv rozijnen en walnoten toe.  
Zet de mokken 1½ min. op de hoogste stand in de magnetron.  
Voeg voor het serveren nog een toef slagroom toe.

## Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Hello Fresh

### Ingrediënten

300 g aardappelen  
1½ appel  
2 el azijn, balsamico  
200 g brie  
4 flammkuchen  
2 komkommers  
2 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen, naar smaak  
100 g Radicchio en romaine  
100 g room, zure  
4 uien  
- zout, naar smaak

### Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.  
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.  
Snijd de ui in dunne halve ringen.  
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

### Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.  
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

### Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de zure room over de flammkuchen.  
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.  
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

### Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.  
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.

### Tip:

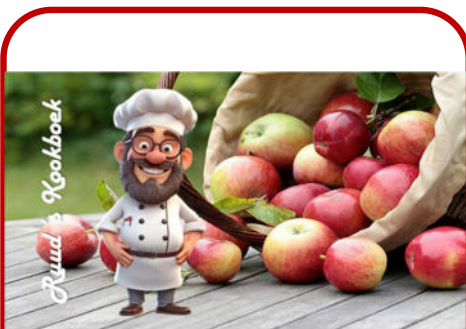
Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

**Bereidingstijd: 35-45 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2916**  
**Energie kcal: 697**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 74 g**  
**w/v suikers: 15,6 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 33 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 13,7 g**  
**Vezels: 7 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,7 g**

---



## Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Rudolph van Veen**

---

### **Ingrediënten**

**1 pl citroen**  
**1 el granaatappelpitjes**  
**- ijsblokjes**  
**200 ml water, mineraal-**  
**, bruisend (citroen-**  
**smaak)**

---

**Bereidingstijd: 5 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.**

Doe de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas. Schenk er het mineraalwater (citroensmaak) bij.

## Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Cosis.nu

### Ingrediënten

2 appels  
1 klnt boter  
- kaneel  
50 g walnoten,  
ongezouten  
500 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15 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 appels en snijd ze in dunne plakjes.  
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.  
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).  
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.  
Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

### Tips:

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

## Hemel en aarde.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta

### Ingrediënten

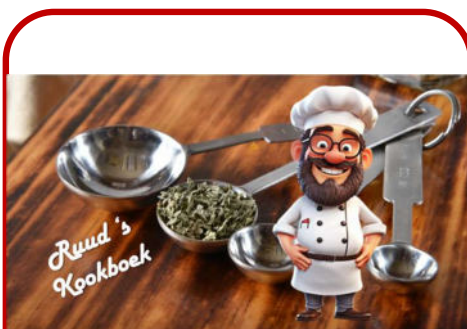
750 g aardappelen,  
kruimige  
750 g appels, moes-  
(goudreinetten of jona-  
gold)  
1 kaneelstokje  
225 g spekreepjes,  
magere  
50 g suiker  
- zout  
  
- aardappelstamper  
- keukenpapier

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 465  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil en was de aardappelen.  
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.  
Snijd de aardappelen en appels in vieren.  
Kook de aardappelen in een pan met water en wat zout in ca. 20 min. gaar.  
Kook intussen in een andere pan de appels met een klein laagje water en het kaneelstokje in 10-15 min. tot een grove moes.  
Bak de spekjes in een droge koekenpan knapperig.  
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Meng de suiker door de appelmoes.  
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de stamper.  
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en verdeel de spekjes erover.

## 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	Theelepел
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