



Ruud 's Kookboek



34 recepten
Carta-Maya



Inhoudsopgave.

- 1. Afrikaanse Kip**
- 2. Aioli**
- 3. Amuses van gekarameliseerde Scampies**
- 4. Appelcake**
- 5. Bonengratin**
- 6. Broccoli paprika ovenschotel, als bijgerecht of hoofdgerecht**
- 7. Chili Con Carne van Felix Wilbrink**
- 8. Chinese kool**
- 9. Chinese omelet**
- 10. Flensjes met aardbeienkwark**
- 11. Gamba's aan spies met een waanzinnige walnotenpesto**
- 12. Geitenkaas beignets**
- 13. Gekarameliseerde garnalen**
- 14. Geroerbakte St Jakobschelpdieren met bosuitjes**
- 15. Gestoofde sukadelapjes**
- 16. Heksenhapjes**
- 17. Kipfilet met pasta**
- 18. Krab-soesjes**
- 19. Macaroni op zijn Surinaams**
- 20. Nasi met kip**
- 21. Omelet met rodekool-salade**
- 22. oosterse sukadelapjes**
- 23. Pikante uienringen**
- 24. Seroendeng borrelballetjes**
- 25. Sperziebonen gehaktschotel met veel knoflook**
- 26. Stampot met spruitjes, spek, ui, champignons en rookworst.**
- 27. Stoofschotel (slankgerecht**
- 28. Thaise visballetjes**
- 29. Thaise viscakejes**
- 30. Vietnamese loempia's**
- 31. Worstjes in croissantdeeg**
- 32. Zalmsalade**
- 33. Zalmtaartje met gorgonzola**
- 34. Zuurkool stampot**

Afrikaanse Kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Internationaal
Bron AH kookboek

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

500 g Kipfilet
1 rode peper
2 t knoflook
1 1/2 el citroensap
1 tl kaneelpoeder
3 el olijfolie
5 el pijnboompitten
5 el gele rozijnen
zout en peper
1 el verse gehakte munt

Bereiding

- Kipfilet in dunne repen snijden en in kom met knoflook peper en citroensap kaneelpoeder en 1 el olie 5 min laten marineren.
- Pijnboompitten 1/2 minuut roerbakken daarna uit de wok halen
- Helft van de kipfilet 1/2 minuut roerbakken, rest van de kipfilet toevoegen en 3 min bakken.
- Pijnboompittenen rozijnen 1 minuut meebakken.
- Op smaak brengen met peper en zout.
- Van vuur af munt erover strooien.

Lekker met couscous of rijst.

AIOLI

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 kleine eierdooier
peper en zout
halve dl olijfolie
1 dl slaolie



Bereiding

Pers de teentjes knoflook door de knijper in een vijzel en roer de eierdooier erdoor, tot de saus bindt.

Kruid met peper en zout en meng, onder voortdurend roeren, beide soorten olie in een dunne straal erdoor tot u een dikke mayonaise krijgt. Zorg dat de olie en eierdooier op kamertemperatuur zijn, zodat de saus meteen goed is.

Garneer met fijne plakjes knoflook om de saus meteen te herkennen.

Amuses van gekarameliseerde Scampies

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Nee
Bron	Marianne Oud			Sterren	

Ingrediënten

- 16 grote garnalen (scampies) gepeld
- 1 tl olijfolie
- 1 tl knoflook, gehakt
- halve kleine ui, in ringen
- 1-2 tl chili olie
- 3 bosuitjes, in stukjes van 2.5 cm gehakt



VOOR DE KAMELSAUS

- 125 gr bruine suiker
- 50 ml thaise vissaus (nam pla)
- 125 ml water

Bereiding

- Maak eerst de karamelsaus. Meng alle ingrediënten voor de saus in een pannetje. Verhit de pan en breng langzaam aan de kook. Laat zachtjes koken tot de suiker is opgelost. Neem de pan van het vuur
- Verhit de olijfolie in een wok tot de damp er vanaf slaat. Roerbak hierin de knoflook met de ui goudbruin.
- Voeg garnalen, 2 el van de karamelsaus en de chili-olie toe. Kook e saus in circa 1 minuut zover in dat de garnalen nog net bedekt zijn.
- Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog circa 30 seconden. Serveer de garnalen met de rest van de saus.

Appelcake

Menugang	Gebak	Soort	Cake	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ruth			Sterren	3

Ingrediënten

1/2 citroen(voor liefhebbers 1 hele); 2 middelgrote appels; 120 gr. suiker; 100 gr. margarine; 3 eieren; 120 gr. bloem; 1 afgestreken theelepel bakpoeder; 2 soeplepels witte basterdsuiker

cakeblik van 22 cm; houten lepel; mixer; kommen; rasp

oven voorverwarmen op 190 graden c.(hetelucht iets koeler

Bereiding

Rasp de schil van de citroen af(eerst goed afwassen) en pers de citroen uit. Schil de appels en snijd ze in dunne plakjes. Druppel wat citroensap over de appels en strooi er wat suiker over. doorroeren en even apart zetten. cakeblik dun met (vloeibare)margarine insmeren. Klop de zachte margarine met de helft van de suiker zacht (5 min met mixer). Splits de eieren en klop de eidooiers door het margarine mengsel. Voeg snufje zout toe, de geraspte citroenschil en de rest van het citroensap. Klop in een andere kom de eiwitten stijf. Voeg geleidelijk de rest van de suiker toe en klop tot het eiwit mooie pieken kan vormen. Meng eerst de helft van het eiwit door het margarinemengsel en schep daarna luchtig de rest erdoor. Zeef de bloem met het bakpoeder erover en spatel dit met een houten lepel goed erdoor heen. (geen klontjes meer) Schep het beslag in het cakeblik en druk de appelschijfjes in het deegmengsel. ook wat over de bovenkant. Strooi de basterdsuiker erover en bak de cake 45 minuten op 190 graden c en dan nog 5 min. op 150 graden c. Zet het blik midden in de oven. als je met een houten sate prikker erin prikt mag er geen deeg meer aan zitten. haal de cake uit de oven en laat de cake in het blik ongeveer 20 min. afkoelen. leg dan een plank op de vorm en draai deze om. laat de cake nu op de houten plank verder afkoelen. daarna op een taartbord leggen.

LET OP; TIJDENS HET
BAKKEN DE OVENDEUR NIET OPEN DOEN!

Bonengratin

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Nederlands
Bron smulweb

Soort Groenten
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blik witte of bruine bonen
1 1/2 ons gerookt ontbijtspek
1 grote uit + knoflook
300 gr. gesneden prei in ringen.
2 ons geitenkaas
1 dl. slagroom
peper, zout, oregano, etc. wat je lekker vindt.
3 tomaten



Bereiding

Spoel de bonen met koud water en laat ze goed uitlekken.
Snij het spek in dobbelsteentjes.
Pel de ui en de knoflook en snipper die in kleine stukjes.
Bak de spekjes en haal ze uit de pan.
Bak de groenten, ui en knoflook in het spekvet.
Was de tomaten en snij ze in plakjes.
Verbrokkel de kaas.
Schik afwisselend laagje bonen, groenten in een ingevette ovenschaal.
Als laatste leg je de plakjes tomaten erop.
Meng de room met de kruiden en giet dat over de schaal.
Strooi dan de kaas erover. Zet de ovenschotel 25 á 30 minuten in de voorverwarmde oven (220 graden of stand 5-6)

Serveertips: Stokbrood en een biertje

Broccoli paprika ovenschotel,als bijgerecht of hoofdgerecht

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Nee
Bron	Marianne Oud			Sterren	

Ingrediënten

3 courgettes in blokjes gesneden
4 tomaten
3 paprika's (geel, rood en groen eventueel)
3 uien in ringen gesneden
3 teentjes knoflook
3 el olijfolie
zout en peper
rozemarijn
peterselie
3 eieren
scheutje culinaire room of 1 eetlepel creme fraiche
ca. 100 gr geraspte kaas (mijn keuze was belegen)
300 gr broccoli
3 eetl basilicum fijngesneden
beetje rozemarijn
klein beetje suiker of zoetstof.



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bereidingswijze: Blancheer de broccoli in ca. 4 minuten. de Snijd de tomaten in stukjes en snijd het vocht er uit. Snijd de paprika's in stukjes. Snijd de uien in ringen. Doe wat olijfolie in de pan of wok en voeg de uitgeperste knoflookteentjes toe samen met de courgettes. Laat deze ca 10 minuutjes bakken en haal deze dan uit de pan. Voeg nu de paprika toe samen met de uien. Bak deze even lekker door en voeg de basilicum, suiker, zout en peper en rozemarijn toe. Doe de courgette er weer bij. Meng de 3 eieren samen met wat culinaire room en klop dit flink. Voeg nu de helft van de kaas toe. Doe de gewokte groenten in een schaal en schenk er het eier-kaasmengsel over heen. Zet het gerecht voor ca. 20-25 minuten in de oven. Eet smakelijk!!!!

Serveertips: Gisteren dit gerecht nogmaals gemaakt en er wat feta door heen gedaan. Was ook heerlijk!!

Dit recept is zelfbedacht

Chili Con Carne van Felix Wilbrink

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chileens	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Recept van culinair journalist Felix Wilbrink			Sterren	

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 potje bruinebonen 200 g
1 potje maiskorrels 200 g
2 rode uien
1 rode paprika
1 spaanse peper
3 t knoflook
3 tl bruine suiker
1 bouillonblokje
1 blikje tomatenpuree 150 g
Chilipoeder of een zakje Santa Maria Original Chili Spicemix
wat komijn, tijm en koriander het laatste erover.



Hulpmiddelen: Hapjespan.

Bereiding

Beetje olijfolie in de pan, gehakt braden samen met de fijngesneden ui en knoflook.

Spaanse peper in reepjes toevoegen.

Het zelfde met de fijn gesneden paprika.

Bouillonblokje erin, dan de bruinesuiker, komijn, koriander en zoveel chilipoeder of spicemix als je maar durft.

De bonen en de mais toevoegen en smeugig maken met tomatenpuree en wat water.

Half uurtje laten pruttelen.

Serveertips: Serveren met verse koriander erover.

heerlijk met witte rijst en geprakte avocado.

Chinese kool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Marianne Oud			Sterren	

Ingrediënten

1/2 Chinese kool
200 gram kipfilet
5 eetlepels olie
1 teentje knoflook, uitgeperst
1/4 liter kippenbouillon
ketjap manis
75 gram ongezouten cashewnoten

Bereiding

Snijd de Chinese kool in repen en de kipfilets in blokjes. Verhit de wok. Giet de olie in de pan en bak de kipstukjes gaar. Schep ze uit de pan en houd ze warm. Giet de sesamololie in de wok en bak de koolreepjes met de knoflook al roerend in enkele minuten beetgaar. Giet de bouillon op de groente en doe de stukjes kip terug in de pan. Schep alles goed om en breng het gerecht op smaak met een scheutjes ketjap. Strooi er cashewnoten over.

Chinese Omelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Ja
Bron	Maya van Deventer			Sterren	

Ingrediënten

6 Lente/bosuitjes.
3 cm verse gemberwortel
150 gr gekookte ham (dikke plakken) of 150 gr ham in blokjes
1 el zonnebloemolie
1 teentje knoflook
200 gr Noorse of Hollandse garnalen
2 el gehakte koriander (vers of diepvries)
2 el sojasaus
8 eieren
versgemalen peper
zout
50 gr boter



Bereiding

Hak de uitjes met het loof
houd wat gesneden blad voor garnering apart.
Rasp de geschilde gemberwortel
Snijd de gekookte ham in kleine blokjes

Verhit 1 el olie en roerbak hierin de bosuitjes, gember en geperste knoflook 1 min.
Voeg de hamblokjes, garnalen, koriander en sojasaus toe en bak zachtjes 2 min.
Kluts de eieren en voeg zout en peper toe
Smelt een klontje boter in een koekenpan.
Bak van een kwart deel van het eimengsel een omelet
Bak er nog drie
Verdeel de vulling over de omeletten en rol ze op of klap ze dubbel
Bestrooi ze met het gehakte loof van de lenteui

Serveertips: Serveer direct eventueel met wat witte gekookte rijst

Flensjes met aardbeienkwark

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken Internationaal

Type -

Slank Nee

Bron Donald Duck kookboek

Sterren

Ingrediënten

1x basisrecept voor flensjes = voor 10 flensjes

100 g bloem

snufje zout

3 eieren

5 dl melk

40 g boter of 2 el olie



200 g aardbeien in kwarten

2 bakjes vruchtenkwark

40 g amandelschaafsel

poedersuiker

Bereiding

Bak de flensjes en vul deze met aardbeienkwarkmengsel en bestrooi met amandelen en poedersuiker

Gamba's aan spies met een waanzinnige walnotenpesto

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Nee
Bron	Marianne Oud (smulweb)			Sterren	

Ingrediënten

12-16 grote ongepelde gamba's
50 gr walnoten
4 el fijngehakte peterselie
4 el fijngehakte verse basilicum
3 teentjes knoflook, gehakt
3 el geraspte Parmezaanse kaas
2 el olijfolie
2 el walnotenolie
zout en peper.



Bereiding

Pel de garnalen, verwijder de koppen maar laat de staarten zitten. Verwijder de aders en leg de garnalen in een grote kom.

Doe voor de pesto de walnoten, de peterselie, het basilicum, het knoflook, de Parmezaanse kaas en de oliën in een keukenmachine en hak ze goed fijn. Kruid het geheel met zout en peper

Voeg de helft van de pesto toe aan de garnalen in de kom, schud het geheel zodat alles grondig is gemengd en dek de kom af. Zet hem minstens 1 uur in de koelkast of laat hem 1 nacht marinieren.

Rijg de gamba's aan de spiesen en maak er twee inkepingen in. Gril ze 3-4 minuten in een hete oven onder de grill. Serveer de garnalen met de rest van de walnotenpesto.

Geitenkaas Beignets

Menugang borrelhapje
Keuken Internationaal
Bron Maya van Deventer

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 plat stuk Hollandse geitenkaas van ca. 100 g.
3 bosuitjes.
8 el pannenkoekenmix.
half flesje premium pilsener.
35 ml olie om in te frituren.



Wok of frituurpan

Bereiding

Olie verhitten.
Kaas ontkorsten en in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

In kom pannenkoekenmeel en bier tot een glad beslag kloppen.
Bosuitjes door het beslag mengen.
Kaasstaafjes een voor een door het beslag wentelen en in hete frituurolie met 4 stuks tegelijk in 2 tot 3 min. goudbruin bakken.

Dit gerecht is voor 12 Geitenkaas-beignets.
Direkt serveren.

Gekarameliseerde Garnalen

Menugang Bijgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Internationaal

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 tl. milde plantaardige olie

2 tl. fijngehakte knoflook

1/2 kleine ui, in ringen

15 grote garnalen, gepeld

1/2 tl. gemalen zwarte peper

1-2 tl. chili-olie

3 bosuitjes in stukjes van 2,5 cm. gehakt
veldsla



Voor de karamelsaus :

50 ml. vissaus

125 gr bruine suiker

1,25 dl. water

Bereiding

Maak eerst de karamelsaus : meng alle ingrediënten voor de saus en laat ze koken tot de suiker is opgelost.

Verhit de olie in een wok of een grote pan tot de damp er vanaf slaat. Roerbak de gehakte knoflook en de uienringen goudbruin. Voeg garnalen, peper, 2 el. karamelsaus en de chili-olie toe en kook de saus in ca. 2 minuten zover in dat de garnalen nog juist bedekt zijn. Bewaar de rest van de karamelsaus. Voeg de bosuitjes toe en roerbak het geheel nog ca. 30 sec.

Presentatie

Serveer de garnalen op een bedje van veldslablaadjes. Sprenkel de rest van de saus er overheen

Geroerbakte St Jakobschelpdieren met bosuitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Lonny Gerungan			Sterren	

Ingrediënten

10 St Jakobschelpdieren
2 bosuitjes
3 kleine teentjes knoflook
1 grote rode chilipeper Lombok
3 kleine chilipepers Rawit
2 el plantaardige olie
2 el zoete sojasaus ketjap manis
1 el vissaus nam pla

1 tl fijne kristalsuiker

zout naar smaak



Bereiding

Maak de schelpdieren schoon, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze horizontaal in ronde plakjes. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in reepjes. Verwijder de zaadjes uit de chilipepers en snijd deze in reepjes.

Pel de knoflook en snijd ze in stukjes. Maak de chilipepers schoon en verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes. Wrijf de knoflook, en chilipepers in een vijzel tot pasta.

Verhit een wok 1 minuut op hoog vuur, doe de olie erin en laat deze goed heet worden. Fruit de kruidenpasta een paar seconden, doe de Jakobschelpendieren erbij en roerbak 2 minuten.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en schep alles goed om.

Garneer dit in een schelp met wat bosuien en over gebleven pepertjes.

GESTOOFDE SUKADELAPJES

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 teentjes knoflook
7 dl rode wijn
2 dl bouillon of vleesfond
100 gr boter
1 eetl olijfolie
1 kg sukadelappen
zout
versgemalen peper
1 laurierblad
2 kruidnagels
4 jeneverbessen

Bereiding

DIT IS EEN ECHT EEN GERECHT WAAR JE ALLEEN MAAR VAN GENIET

Pel de uien en de teentjes knoflook en snipper deze. Verwarm de wijn met de bouillon. Verhit de boter in een braadpan, voeg de olijfolie toe en bak de sukadelapjes rondom bruin. Strooi er peper en zout over. Bak de uien en de knoflook even mee. Giet de warme wijn met de bouillon erbij en voeg het laurierblad, de kruidnagels en de jeneverbessen toe. Laat het vlees 2- 2 1/2 uur stoven. (sukadelapjes zijn gaar als de zeen in het midden zacht en doorschijnend is). Verwijder, als het vlees gaar is, het laurierblad en de kruidnagels. Meng de rozijnen door de saus.

Heksenhapjes

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Donald Duckkookboek

Sterren

Ingrediënten

Plakjes bladerdeeg 12x12

200 g paddestoelen

2 el olie

10 cm wit van prei

1 el bieslook

100 g Ham

zout en peper

3 eieren

1 dl slagroom

1 zakje gemengde groene sla

1 bakje balsamicodressing



Bereiding

Oven voorverwarmen op 200o C

Paddestoelen in grove stukken snijden

Prei in dunne ringetjes

Bieslook fijn knippen en ham in dunne reepjes snijden.

Verhit olie in de koekepan en bak hierin prei 2 min, voeg paddestoelen en bieslook toe en bak nog 1 min. mee.

Roer ham erdoor en strooi wat peper en zout er over.

Schep het mengsel uit de pan in een kom en laat afkoelen.

Strooi wat bloem op de aanrecht en rol met een deegroller elk deegplakje uit tot 14x14cm. Vet taartvormpjes van een doorsnee van 10cm met boter in. Leg in ieder taartvormpje een plakje deeg en laat het deeg boven de randjes uitkomen.

Prik gaatjes in de deegbodems. Klop de eieren en slagroom met garde door elkaar en voeg wat zout en peper toe.

Vul de deegbodempjes met het paddestoelenmengsel en giet hierover wat ei-roombeslag. Bak dit de Heksenhapjes in de oven in 20 min gaar.

Serveer dit gerecht met groene salade overgoten met balsamicodressing.

Kipfilet met Pasta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Internationaal
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gr. kipfilet; 1 groene paprika; 1 gele paprika; 1 bosui of wat peultjes; 1 grote rode ui; 2 teentjes knoflook; 250 gr champignons
200 ml. creme fraiche (Albert H. eigen merk is erg goed) 100 ml. shanghai chilisaus (grote fles van de aldi is erg lekker) 1 kippenbouillon tablet; 2 el zonnenbloemolie; wat kipkruiden; handvol pijnboompitten;

250 gr. fusilli

Bereiding

Breng vast het water voor de fusilli aan de kook. paprika in smalle stukjes snijden. bosui in kleine ringetjes. knoflook en ui klein snipperen. kipfilet in blokjes snijden. champignons in vieren snijden

Doe 2 soeplepels zonnenbloemolie in de hapjespan. zet vuur hoog. als de olie goed heet is de kippblokjes op hoog vuur in 7 min. lekker bruin bakken.

Na 6 minuten de kipkruiden erdoor roeren en nog 1 min. al omroerend bakken. dan met schuimspaan de kippblokjes eruit scheppen en op een bord doen.

In de achtergebleven olie op hoog vuur de ui, knoflook en pijnboompitten al roerend (met houten lepel) goed fruiten. daarna de bosui of peultjes, de champignons, en de paprika erbij doen en flink al roerend laten bakken.

Vervolgens de chilisaus doorroeren en daarna de creme fraiche. alles goed doorroeren. als het heet begint te worden de kippenbouillon tablet erdoor kruimelen en goed doorroeren.

Daarna de kippblokjes door de saus doen en opnieuw goed roeren tot alles kookt. Dan gas op klein zetten en nog 10-12 min. lekker laten sudderen met de deksel schuin op de pan. nu en dan roeren. in deze tijd kun je de fusilli, volgens de gebruiksaanwijzing, gaar koken. als je de saus iets dikker wil kan dat natuurlijk dmv wat water vermengd met maizena er goed door te roeren, maar dit gaat wel ten koste van de smaak vind ik.

Serveertips: lekker met frisse komkommer salade of plakjes augurk

Krab-soesjes

Menugang borrelhapje
Keuken Internationaal
Bron mayavandeventer

Soort Vis
Type Soesje

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 gr. margarine
60 gr Bloem
2 eieren
1 dl water
zout
200 gr.Krabsticks(Surimisticks)
1 a 2 el mayonaise
peper en zout.



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 gr.
Breng 1 dl water in een pan met boter en zout aan de kook.
Haal de pan van het vuur en voeg in een keer de bloem erbij.
Blijf roeren tot het deeg als een bal van de pan loslaat.
Blijf roeren tot het deeg iets is afgekoeld en roer dan een voor een de eieren erdoor.
Het ei geheel laten opnemen en daarna pas het volgende ei.
Nog even blijven roeren tot het deeg blazen trekt.

Bereidingswijze: Doe het deeg in een spuitzak of spuitpistool
Vet een bakplaat in of leg er bakpapier op.
Spuit klein hopjes deeg op de bakplaat ter grootte van een walnoot of iets groter.
Bak de soesjes 10 min. op 200 gr en daarna 10 min. op 175 gr.
laat ze afkoelen.
Vul ze met fijn gesneden krabsticks(Surimisticks)die op smaak gebracht zijn met wat mayonaise en peper en zout.

Lekker bij een buffet of gewoon bij de borrel.

Macaroni op zijn Surinaams

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Macaroni	Slank	Nee
Bron	MayavanDeventer			Sterren	

Ingrediënten

500 g macaroni
250 g kip filet
1 gesnipperde ui
2 takjes selderij
roerbakolie
1 rode paprika in stukjes
2 teentjes knoflook geperst
1 madam jeanette peper zonder zaadjes klein gesneden
4 el Faja Lobi Bami roerbaksaus
2 tl Faja Lobi Pinda -satesaus



Bereiding

Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing
kipfilet heel klein snijden
paprika in kleine blokjes snijden
teentjes knoflook uitpersen
de ui snipperen
selderij fijn snijden
peper klein snijden

Olie verhitten, ui en knoflook en peper hierin licht fruiten.
Kip hieraan toevoegen en bakken tot het gaar is
Bami roerbaksaus en Pinda-satesaus toevoegen en omscheppen
vervolgens de paprika erdoor en en het geheel enkele minuten roerbakken
Macaroni en selderij toevoegen en 5 a 10 minuten op een zacht vuur omscheppen

Serveer dit gerecht met rolletjes omelet
Kippevleugeltjes uit de oven
komkommersalade
Faja Lobi Bami roerbakmix en Faja Lobi Pinda-satesaus
zijn in potjes te koop in Supermarkten of Tokos

Nasi met kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Nederlands
Bron

Soort Kip
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kipfilet in fijne reepjes gesneden
Kruidenmix met zout voor Wokgerechten
3 eetlepels arachideolie of sojaolie
1 eetlepel sesamolie
200 g rijst, gekookt en koud gespoeld
150 g prei in ringetjes gesneden
100 g ultrafijne wortelschijfjes
60 g erwten
150 g fijngesneden Chinese kool
100 g witte kool in julienne gesneden
4 fijngesneden pijpajuintjes
60 g ajuin in ringen gesneden
2 eetlepels oestersaus of vissaus 6 eetlepels sojasaus
Peper zwart zout



Bereiding

1. Verhit de olie in de wok en bak de kipreepjes krokant samen met de ajuin en de witte kool. Kruid met de kruidenmix voor wokgerechten.
2. Voeg prei, wortel en erwten toe en laat even meebakken.
3. Doe de rijst en de sesamolie erbij en roerbak 5 min.
4. Voeg de sojasaus, de oestersaus en de Chinese kool toe.
5. Werk af met pijpajuin en kruid met peper en zout.

Serveertips: Serveer met een salade en bestrooi met geroosterde sesamzaadjes

Omelet met rodekool-salad

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Ja
Bron	Jacoba			Sterren	

Ingrediënten

300g gesneden rodekool, 2 bosuitjes, 1 teentje knoflook, 1cm verse gember, 1 rode peper, 1 limoen, 1 eetlepel witte basterdsuiker, 2 eetlepels sojasaus, 3 eetlepels witte wijnazijn, 4 eieren, 4 eetlepels melk

Bereiding

Bestrooi 300g gesneden rodekool royaal met zout, schenk 250ml kokend water over de kool en laat het ca. 30 minuten staan.

Spoel de kool af en laat deze uitlekken.

Was 2 bosuitjes en snij ze in reepjes. Pel en pers 1 teentje knoflook.

Schil 1cm verse gember en rasp deze fijn. Halveer 1 rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijst en snij de peper in reepjes.

Meng de kool met de bosui, de gember, de knoflook en de peper. Pers 1 limoen en meng het limoensap met 1 eetlepel witte basterdsuiker, 2 eetlepels sojasaus en 3 eetlepels witte wijnazijn tot een dressing.

Schenk de dressing over de kool en laat het ca. 1 uur staan. Klop 4 eieren los met 4 eetlepels melk en bak er 2 omeletten van.

Serveer de omeletten met de koolsalade.

Serveertips: Lekker met notenrijst.

oosterse sukadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Smulwerb			Sterren	3

Ingrediënten

Marinade: 2 uien 2 teentjes knoflook 1 nootje gember (vers of gekonfijt) 1 limoen 1 stengel citroengras (sereeh) 1 rood pepertje 1 kg sukadelappen 1 eetlepel bruine suiker 2 dl dl ketjap manis 2 dl kokosmelk, ongezoet 2 eetlepels neutrale azijn
----- 3-4 dl kippebouillon (blokjes)

Bereiding

Maak de ui en knoflook schoon. Snijd de ui in ringen. Snijd de knoflook, gember en limoen in plakjes. Verwijder het bovenstuk en buitenste blad van het citroengras en snijd de rest fijn. Verwijder de pitjes van het pepertjes en snijd deze fijn. Voeg aan al deze ingrediënten de bruine suiker, ketjap, kokosmelk en azijn toe. Schenk dit over de sukadelapjes. Laat dit afgedekt 1 nacht in de koelkast marineren. Draai ze een keer om zodat alle kanten bedekt zijn.

Bereidingswijze: Schep/schenk de sukadelappen met marinade in een diepe pan. Voeg nog extra kippebouillon toe, totdat de lapjes helemaal onder staan. Breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat het vlees met een deksel (half open) op de pan in ongeveer 2 tot 3 uur gaar stoven.

Serveertips: serveren met gekookte basmati rijst, of couscous met pikante groene boontjes (zie recept)

Pikante uienringen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Ja
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Nee
Bron	Louise			Sterren	

Ingrediënten

-2 uien* 1 eierdooier* 2 eetlepel bloem* 2 eetlepel maizena (of 5 eetlepels zelfrijzend bakmeel* 1 kopje water* 1 theelepel paprikapoeder* theelepel cayennepeper*olie om in te frituren



Bereiding

Zet frituurpan aan op 180°C* snijd uien in niet al te dunne ringen*maak een papje van de bloem en het ei* Niet te dik niet te dun* Voeg de kruiden toe.

Bereidingswijze: Wentel de uienringen door het mengsel en frituur voor 1 minuut!

Serveertips: Lekker bij bruine bonen, of frietjes, of sla of vis of rijst (nasi)of...of

Seroendeng borrelballetjes

Menugang	borrelhapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Dit recept voor lekkere gehaktballetjes stond in Margriet 08-06.			Sterren	

Ingrediënten

500 gr gehakt

* 1 e

* 2 el ketjap

* 2 el Thaise chilisaus

* 1 teentje knoflook

* 1/2 tl kerriepoeder

* 1 tl komijnpoeder

* 1 tl gemberpoeder

* 1 el mosterd

* 75 gr seroendeng

* zout en peper

* 3-4 el paneermeel

* frituurolie

* 100 gr gemalen kokos *

Bereiding

Kneed van het gehakt met het ei, de ketjap, chilisaus, knoflook uit de pers, specerijen mosterd, seroendeng, zout en peper naar smaak en zoveel paneermeel als nodig een samenhangende bal

* Laat 15 minuten rusten in de koelkast

* Verwarm frituurolie tot 180 graden

* Rol balletjes ter grootte van een walnoot

* Rol ze door de kokos en frituur ze in gedeelten in ca. 7 minuten gaar (zonder mandje)

* Laat ze op keukenpapier uitlekken

* Bak intussen in een droge koekenpan de rest van de gemalen kokos onder steeds omscheppen lichtbruin

* Schud de kokos in een diep bord en rol de gebakken balletjes erdoor

Serveer de balletjes warm of koud, met (zoete) chilisaus

Ik heb zelf de balletjes niet gefrituurd, maar gebraden in boter, dat gaat ook heel goed.

Je kunt het mengsel natuurlijk ook gebruiken voor wat grotere ballen voor bij de maaltijd.

Sperziebonen gehaktschotel met veel knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Marianne Oud			Sterren	

Ingrediënten

600 gr rundergehakt
500 gr sperziebonen (5 minuten geblancheerd)
2 el olijfolie
2 Spaanse pepers fijn gesneden
4 teentjes knoflook
1 gele paprika in reepjes gesneden
2 dl creme fraiche
2 el fijngehakt bonenkruid
2 grote uien gesnipperd
peper en zout
heerlijk met wat verse Basilicum (naar wens)



Bereiding

Verhit in een wok de olie en bak het gehakt kruimig. Voeg de Spaanse pepers, de knoflook, de ui en de paprika toe. Roer alles goed door elkaar. Wanneer de uien glazig worden voeg je de boontjes, de creme fraiche en het bonenkruid toe en roer je alles goed door elkaar. Dek het gerecht af en laat circa 10 minuten op laag vuur stoven. Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

STAMPOT met Spruitjes, spek, Ui, Champignons en Rookworst.

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Nederlands
Bron MayavanDeventer

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 2

Ingrediënten

300 g aardappels
100 g spruitjes
100 g spekreepjes
1 ui gesnipperd
2 t knoflook geperst
1 doosje kastanje champignons
1/2 rookworst
1 gerookte kipfilet



Bereiding

Kook de geschilde aardappels en maak er een purree van.
kook de spruitjes gaar.

Snipper de ui en pers de teentjes knoflook uit
Snij de champignons in blokjes
de kipfilet in kleine stukjes snijden

Bak de spekreepjes in de wok krokant

Doe de ui en knoflook erbij, bak deze glazig.

De kipfilet toevoegen en nog even roerbakken

Voeg de champignons, de gare spruitjes en de rookworst in halve plakjes gesneden toe.

Roerbak dit nog even.

Schep nu voorzichtig, (spatelen), dus niet met een stampotstamper, de purree door het wokgerecht.

Lekker met zelf gemaakte jus.

Nog wat extra rookworst of sla- of blindevinken

Stoofschotel (slankgerecht)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Internationaal	Type	-	Slank	Ja
Bron	Louise			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
1 courgette
100 g sperziebonen
2 tenen knoflook
4 eetlepels olijfolie
½ Blik gepelde tomaten (andere helft invriezen of in een soepje verwerken)
Zout en versgemalen peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie
150 g geraspte kaas



Bereiding

Ooit dit recept gekregen van mijn dochter. Van de week weer gemaakt en nou weet ik weer waarom ik het bewaard heb. Het is niet alleen een slank gerecht (310cal p.p.) maar ook nog eens heerlijk. Het is zonder vlees maar je kan het heel goed restjes gaar (rund)vlees of rul gebraden gehakt toevoegen. Voor andere tips lees onderaan bij "Serveertips"

Snipper de gepelde uien.

Maak alle paprika's schoon. (zaadlijsten en zaadjes verwijderen) en snijd ze in reepjes.

Uiteinden van courgette snijden en in plakjes snijden van ongeveer ½ cm dik.

Sperziebonen schoonmaken en doormidden breken.

Knoflook pellen

Verhit de olie in een pan en bak hierin de gesnipperde uit zacht en glazig.

Voeg de repen paprika, de courgetteplakjes

de sperziebonen de tomaten inclusief het vocht uit blik en de knoflook uit de knijper toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Roer alles goed door elkaar.

Voeg ongeveer een kwart liter water toe.

Breng alles aan de kook. Temper de hittebron en stoof de groenten met een deksel op de pan circa 10 minuten.

Bestrooi de groenten met de geraspte kaas en plaats de schaal enkelen minuten onder de ovengrill.

Zet de schaal op tafel zodra de kaas is gesmolten.

Lekker met Pasta of Rijst.

Tip 1; Druk nadat de groenten in een vuurvaste schaal zijn gedaan, met de bolle kant van een lepel vier kuiltjes in de groenten en breek er 4 eieren in. Plaats onder de grill en dien op zodra de eieren zijn gestold.

Tip 2; Vervang de geraspte kaas door Mozzarella en laat ze onder de grill smelten

Thaise Visballetjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron AH

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet
1 tl zout of 2 el thaise vissaus
1 t knoflook
2 gesnipperde sjalotten
1 fijn gehakte rode peper
1 geraspte schil van een limoen
1 ei
100 g bloem
100 ml zonnebloem olie



Bereiding

Pureer de kabeljauw in de keukenmachine met 1 tl zout, knoflook, sjalotten, rode peper en limoenschil
Meng 1 ei en 100 g bloem door het vismengels en maak hiervan 12 tot 16 balletjes.
Verhit 100 ml zonnebloem olie in een hapjespan en bak de balletjes rondom bruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier

Serveer de balletjes met sambal of pikante salsa uit een pot.

Thaise viscakejes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	MayavanDeventer			Sterren	

Ingrediënten

250 g kabeljauwfilet
1 limoen
2 cm gemberwortel-geraspt
1 el vissaus
1 el sojasaus
4 el roerbakolie
1 ei
2 el maizena
2 bosuitjes-in ringetjes
1 rode peper-zonder zaadjes in reepjes



Bereiding

1 muffin-vorm

Verwarm de oven op 200 gr

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf

Pers de limoen uit

Snijd de vis in heel kleine stukjes

Meng de vis in een kom met 1 el limoensap, limoenrasp, gember, vissaus, sojasaus, 3 el roerbakolie, ei, maizena en de helft van de bosui en rode peper

Vet een muffinvorm met holtes van 3-4 cm royaal in met roerbakolie

Schep het vismengsel erin

Strooi de rest van de bosui en rodepeper erover

Druppel er nog wat olie over de vis

Bak de viscakejes in de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar

Serveertips: Serveer de viscakejes lauwarm op een blaadje sla

Lekker met mangochutney of een dipsausje van wasabi gemengd met sojasaus

Vietnamese Loempia's

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron	MayavanDeventer			Sterren	1

Ingrediënten

200 g. cellofaannoedels (so-oen)
1 pakje loempiavellen 20 x 20
500 g rundergehakt
zout en zwarte peper
2 teentjes knoflook geperst
3 el shaohsing rijstwijn
3 el vissaus
3 el Kikkoman soja saus
snufje bruine suiker
4 lente uitjes gehakt
1 zakje van 200 g jullienne gesneden wortel
1 ei
Dit is voor ongeveer 25 loempiaatjes



Bereiding

Week de cellofaannoedels in warm water tot ze zacht wordt, laat uitlekken.

Knip de cellofaannoedels in stukjes of doe ze in de keukenmachine en snijd ze heel even maar, in kliene stukjes, niet te fijn.

Doe het zelfde met de wortel, ook niet al te klein.

Meng de cellofaannoedels met de wortel en de rest van de ingredienten door het rauwe gehakt

Leg een loempiavel diagonaal op een werkblad, vouw een rand op, leg daar wat vulling op.

Vouw beide zijkanten naar binnen en rol op tot een pijp van 3 cm dik.

Rol ze niet te strak op, anders barsten ze wanneer ze gebakken worden.

Verhit in een wok of hapjespan een laag olie van minimaal 4 cm diep en bak de loempias met een paar tegelijk krokant en gaar.

Zorg dat de loempias elkaar niet raken tijdens het bakken.

Laat de loempias op keukenpapier uitlekken.

Serveer de loempias met chilisaus

Deze loempias worden met rauw vlees gevuld, hierdoor krijg je het beste resultaat, anders worden ze te korrelig en vet van binnen.

Worstjes in croissantdeeg

Menugang borrelhapje
Keuken Internationaal
Bron Donald Duckkookboek

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blik croissantdeeg voor 6 croissants
2 tl mosterd
blik of pot lange frankfurters
1 ei, losgeklopt
2 el sesamzaad
1 el maanzaad



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de plakjes deeg los van elkaar

Rol het deeg iets uit met een deegroller.

Bestrijk de deeglapjes licht met mosterd.

Snij nu reepjes van het deeg, doe dit aan de korte kant van het deeg zodat je kleine reepjes van ongeveer 8 cm krijgt.

Wikkel elke deegreepje spiraalsgewijs om een worstje, mosterdkant naar binnen.

Zo dat het worstje hier en daar te zien is.

Bestrijk nu met ei en bestrooi met sesamzaad en maanzaad.

Bak de worstjes in de oven op 200 graden in 10 min goudbruin en gaar

Zalmsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Maya van Deventer			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje zalm ongeveer 200g.
5 hard gekookte eieren
2 el klein gesneden zilveruitjes
6 kleine zoetzure klein gesneden augurkjes
2 el mayonaise
peper en zout



Bereiding

De eieren hard koken

Bereidingswijze: Ontdoe de zalm van graten en prak hem fijn in een grote schaal.

Pel de hard gekookte eieren en snij ze in plakjes in de ei-snijder

Leg het ei nogmaals maar dan overdwers in de ei-snijder en snij ze nogmaals door, zodat het kleine stukjes zijn geworden.

Doe de ei samen met de zilverui, augurk en de mayonaise door de zalm vermeng alles goed door zodat de salade wat smeugig wordt

Breng op smaak met peper en zout.

Serveertips: Garneer de salade met partjes ei en of kleine sherry-tomaatjes

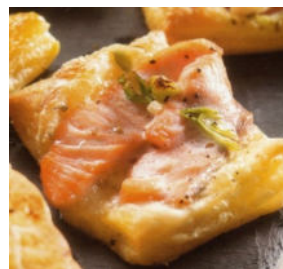
Lekkere snelle zalmsalade van mijn moeder. Voor op brood als lunchgerecht, of op toast bij de borrel.

Zalmtaartje met Gorgonzola

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Maya van Deventer			Sterren	1

Ingrediënten

200 g verse zalmfilet.
5 plakjes roomboter bladerdeeg - ontdooid.
150 g gorgonzola - kamertemperatuur.
3 bossuitjes - indunne ringetjes.
4-5 el olijfolie extra vierge (met kruiden)



Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 gr.
Snijd de zalmfilet in dunne plakjes.
Snijd de plakjes bladerdeeg in vieren en leg de vierkantjes op een ingevette bakplaat

Bestrijk het bladerdeeg met gorgonzola en leg de plakjes zalm erop.
Strooi zout en peper over de zalm en verdeel de bosuitjes erover.
Besprenkel het geheel met (kruiden)olie.
Bak de taartjes in de oven in 10 min. goudbruin en gaar.

Serveertips: Serveer de lauwwarm.

Zuurkool stampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Smulweb			Sterren	

Ingrediënten

aardappelen,
wijnzuurkool voor 4 pers,
300 gram spekreepjes,
rozijnen
200 gram kip,
ananas, zwarte peper,
olijfolie, ketjap, zoete chilisaus, zout, melk, boter

Bereiding

schil de aardappelen totdat de pan tot iets over de helft is gevuld met aardappelen. Maak de aardappelen klein, dit scheelt in de kooktijd. Snijd de kip in kleine blokjes of reepjes. kruid daarna de kip met de zwarte peper, flinke scheut ketjap en de chilisaus. Als je niet zo van pittig houdt dan kun je het laatste weg laten.

kook de aardappelen met een zout gaar. zet tegelijkertijd de hapjespan op het vuur met een klein beetje olie. Echt een klein beetje omdat het anders te vet wordt; er gaat straks tenslotte ook al spek in deze pan.

Bak hierin de kip totdat deze licht bruin van kleur is. Doe er dan het spek bij. als het spek wat hard begint te worden kun je er de zuurkool bij doen. Schep de zuurkool vervolgens goed door het vlees en doe het deksel van de pan erop. laat dit ongeveer 5 minuten door sudderen en doe er dan de stukjes ananas bij en roer deze ook goed door de gehele massa. Tenslotte voeg je een flinke hand rozijnen toe. doe dan nogmaals het deksel op de pan en wacht tot alles warm en zacht genoeg is. Intussen zijn je aardappelen ook gaar en kun je de aardappelen afgieten en er puree van maken. Stamp dus de aardappelen of doe dat met de mixer. Om een lekkere puree te maken kun je er een scheutje melk en een klontje boter aan toevoegen. Vergeet ondertussen niet om je pan met zuurkool en vlees uit te zetten. Als de aardappelpuree klaar is dan kun je de inhoud van de zuurkool;an in gedeelten door de aardappelpuree heen scheppen. Zorg ervoor dat alles evenredig door de puree verdeeld zit.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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