



Ruud 's Kookboek

Paasrecepten II v1.6

Inhoudsopgave.

Bier-borrelbrood met ui en kaas.	3
Bosje tulpen.	5
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.	6
Cocktail eggnog.	7
Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.	8
Marmercake met chocolade-eitjes.	9
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.	10
Muesli kwarkbollen.	11
Ontbijtcroissantje met ei.	12
Scholrolletjes met champagnesaus.	13
Scones met clotted cream en jam.	14
Thaise viscakejes.	15
Tiramisu met limoncello en aardbeien.	16
Vrolijk Paashaassoepje.	17
Zalm Wellington met spinazie 1.	18
Zalm Wellington met spinazie 2.	19
Gebruikte afkortingen.	20

Bier-borrelbrood met ui en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
7 g gist, gedroogde
150 g kaas, geraspte,
voor ovengratin
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-, milde
4 tl suiker, kristal-
330 ml Tripel Karmeliet
6 uien, middelgroot
150 g mozzarella, mini-
1½ tl zout

- bakpapier
- ramequin (diameter
8cm, hoogte 8 cm,
ingevet)
- springvorm (Ø24 cm,
ingevet)
- staande mixer met
deeghaken
- vershoudfolie



Ramequin

Bereiding.

Doe de bloem, de ½ van de suiker, de gist, ½ van de olie, het bier en het zout in de kom van de staande mixer.

Kneed het in ca. 10 min met de deeghaak of met de hand tot een samenhangend deeg.

Vorm hier een bal van.

Leg die in een ingevette kom.

Dek de kom af met vershoudfolie.

Laat het deeg 1 uur rijzen op een warme plek tot het deeg in volume is verdubbeld.

Maak ondertussen de uien schoon en snijd ze in halve ringen.

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de ui, de knoflook en de rest van de suiker 5 min. op hoog vuur tot de ui begint te kleuren. Zet het vuur laag, voeg de tijm toe en laat het in 15 min. karameliseren (roer af en toe).

Halveer de mozzarellabolletjes.

Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en zet de ingevette ramequin in het midden van de vorm.

Kneed het deeg kort door, verdeel het in 40 porties en rol er balletjes van.

Druk de bolletjes plat en leg er een stukje mozzarella in.

Vouw het deeg eromheen tot een bolletje.

Verdeel ⅓ van de bolletjes over de vorm.

Bestrooi die met ⅓ van de geraspte kaas en ⅓ van de gekarameliseerde ui.

Herhaal deze stap 2 keer.

Dek het brood losjes af met vershoudfolie en

laat 2 uur rijzen op een warme, tochtvrije plek tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de folie en bak het brood in 30-35 min. lichtbruin en gaar.

Dek het evt. na 20 min. af als de ui te donker wordt.

Haal het brood uit de oven, verwijder de ramequin en laat het 5 min. in de vorm afkoelen.

Haal het brood uit de vorm en serveer.

Tip:

Lekker met gezouten (room)boter.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 420
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g



Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikker

Bereidingstijd: 10 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 tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- 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.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa

Cocktail egnog.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: DrinkRituals.nl

Ingrediënten

100 ml brandy
4 eidooiers
1 bl melk, gecondenseerde (397 g)
50 g suiker, basterd-
1 tl vanille-extract

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.

Doe de suiker in een pan met 75 ml water. Laat het sudderen tot de suiker is opgelost. Laat het vervolgens afkoelen. Klop de dooiers met de vanille tot een gladde massa. Voeg de gecondenseerde melk, de brandy en de afgekoelde suikersiroop toe en meng het goed. Giet de egnog in een kan en zet het minimaal 2 uur in de koelkast. Serveer de egnog binnen 24 uur op ijs.

Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.



Menugang: Hapje
Keuken: Afrikaanse,
Ghanese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MasterCook, NYT
Cooking, Spar

Ingrediënten

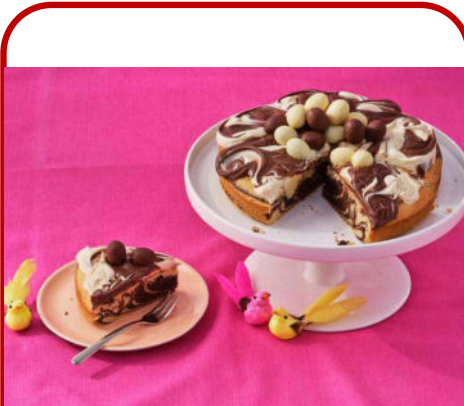
8 eieren
2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 peper, rode
- peper, versgemalen
1 tomaat, tros-
1 ui, rode
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: ca. 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: 10 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze onder de koude kraan af.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en
verwijder de zaadjes.
Snijd de ui in vier kwarten.
Houd ¼ apart en snijd de rest van de ui fijn.
Hak de tomaat in stukken.
Pureer de gehakte ui, de rode peper, de tomaat
met de gember en ½ tl zout in een vijzel of
keukenmachine tot een salsa.
Pel de eieren en bestrooi ze rondom met een
beetje zout.
Snijd het overige stuk ui in dunne reepjes.
Snijd het ei in de lengte half open en vul de
opening met een lepel van de salsa en een
reepje rode ui.
Bestrooi de eieren naar wens met peper.

Marmercake met chocolade-eitjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezouten
20 g cacaopoeder
300 g Duo Penotti, hazelnoot & vanille
4 eieren, middelgrote
250 g meel, bak-, zelfrijzend
150 g paaseitjes mix (melk, puur, wit)
200 g suiker, kristal-, fijne
1 tl vanille-extract
½ tl zout

- bakpapier
- sateprikker
- springvorm (Ø24 cm, ingevet)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier.
Splits de eieren.
Doe de boter, de suiker, het vanille-extract en het zout in een kom en klop het in 3 min. licht en luchtig met een mixer.
Voeg al mixend een voor een de eidooiers toe en klop het geheel in 3 min. romig.
Klop de eiwitten in een vetvrije schone kom stijf met de mixer.
Voeg het botermengsel toe en spatel het erdoor.
Zeef het bakmeel erboven en meng het met een spatel voorzichtig door elkaar.
Spatel 1/3 van de Duo Penotti en de cacaopoeder door 1/3 van het beslag.
Scheep telkens een flinke eetlepel beslag in de springvorm, doe dit om en om met de verschillende kleuren beslag en ga door tot alles op is.
Maak met een satéprikker een zigzagbeweging door het beslag voor het marmereffect.
Bak de cake in ca. 45 min in de oven gaar.
Controleer evt. met een satéprikker.
Steek de prikker in het midden van de cake. Komt hij er schoon uit, dan is de cake gaar.
Neem de cake uit de oven en laat hem in de vorm min. 1 uur afkoelen op een rooster.
Verdeel de rest van de Duo Penotti met een lepel in swirls over de bovenkant van de cake.
Verdeel er de paaseitjes over.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 37 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaalte en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentjus en van de vleesjus over het gerecht.

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

Muesli kwarkbollen.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: ca. 10
Sterren: ***
Bron:
UitPaulinesKeuken.nl

Ingrediënten

5 abrikozen, gedroogde
2 tl bakpoeder
200 g bloem, spelt-
2 eieren
2 x 25 g havervlokken
1 tl kaneel
250 g kwark
40 g noten, gemengde
50 g rozijnen
1 snf 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

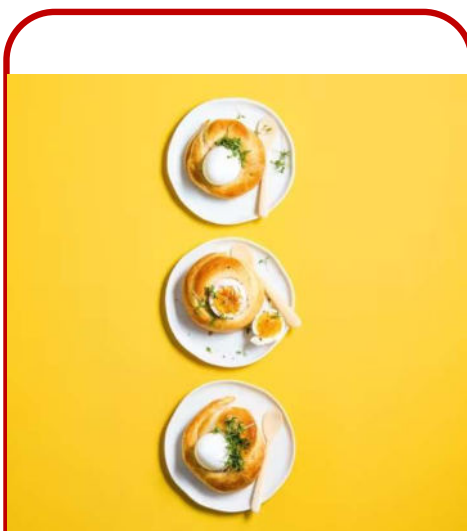
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht).
Meng de kwark en de eieren door elkaar.
Voeg de speltbloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en meng het nog even kort in je keukenmachine (met een spatel mengen kan ook).
Hak de noten grof, snijd de abrikozen in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door het deeg.
Voeg 25 g havervlokken toe en meng het nog even kort door elkaar.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel het deeg met een ijsschep of 2 lepels over de bakplaat.
Garneer de bovenkant met de resterende havervlokken.
Bak de kwarkbollen in 18-20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

Tip:

Serveer de mueslibroodjes met roomboter en kaas.

Ontbijtcroissantje met ei.



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

Ingrediënten

1 bk Danerolles
croissants classic (6 stuks)
7 eieren
1 bk tuinkers

- bakkwastje
- bakplaat bekleed met
bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snijd de driehoekjes deeg los en rol ze vanaf de langste (diagonale) kant naar de tegenoverliggend punt op (zo ontstaat een rolletje).
Vouw de rolletjes op de bakplaat om 6 rauwe eieren heen.
Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegmandjes hiermee met het bakkwastje.
Bak de eieren en het deeg in 15 min. gaar in de oven.
Snijd met een mes de kapjes van de eieren en bestrooi met de tuinkers.



Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 232
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Scholrolletjes met champagnesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Freslyfish.nl, Gery Mazereeuw

Ingrediënten

1 hv basilicumstelen, verse
20 g boter
300 ml champagne (of droge mousserende wijn)
1 citroen
60 g kaas, geraspte
200 ml room, slag-
2 scholfilets
2 sjalotjes, in stukjes

Bereidingstijd: 20-25 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.

Fruit de sjalotten in wat olie, totdat ze zacht maar niet gekleurd zijn.

Blus ze af met de citroensap en champagne en laat ze op een hoog vuur inkoken totdat er 1/3 over is.

Voeg de slagroom toe en laat het voor 1/2 inkoken. Zeef de saus.

Zet de saus terug op laag vuur en voeg de boter en de kaas toe.

Houd de saus warm.

Snijd elke scholfilet in de lengte doormidden, zodat je twee smalle filets krijgt.

Rol de vis op en maak ze vast met basilicumstelen (of een prikker).

Leg de visrolletjes in de ovenschaal en bak ze ca. 10 min. in de oven.

Leg de rolletjes op de borden en schep de saus eromheen.

Scones met clotted cream en jam.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: o.a. Bakken.nl,
ChickLovesFood, The
answer is food

Ingrediënten

10 g bakpoeder
- bloem, voor het
werkblad
60 g boter, room-, op
kamertemperatuur
1 ei
- jam, aardbeien-
250 g mascarpone
250 g meel, bak-,
zelfrijzend
110 ml melk, volle
125 ml room, slag-
30 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.
Doe het zelfrijzend bakmeel samen met het
bakpoeder en het merg uit het vanillestokje in
een kom.
Snijd de boter in plakjes en wrijf ze met je
vingers door het meelmengsel heen, het is de
bedoeling dat het lekker korrelig wordt.
Meng nu ook de suiker door het mengsel.
Klop het ei los met de melk.
Houd 5 el in een bakje apart.
Meng beetje bij beetje het eimengsel met een
vork door het deeg.
Zodra er een deegbal ontstaat kun je het deeg
verder tot een bal vormen (je hoeft het deeg
niet echt te kneden, zo blijft het lekker luchtig).
Strooi wat bloem op je werkblad en rol het
deeg uit tot een plak van ca. 1,5 à 2 cm.
Steek rondjes uit het deeg met een glas met
een doorsnede van ca. 6 cm.
Leg de uitgestoken rondjes op een bakplaat
met bakpapier, bestrijk ze met het overige ei-
melk mengsel en bak ze 10 tot 15 min. in de
oven.
Klop ondertussen de slagroom stijf.
Schep vervolgens de mascarpone erdoorheen.
Serveer de scones met de clotted cream en wat
aardbeienjam (of een andere jam naar keuze).

Tip:

Ook lekker met lemon curd.

Bereidingstijd: 10 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

Thaise viscakejes.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 ei
2 cm gemberwortel,
verse, geraspt
250 g kabeljauwfilet
1 limoen
4-5 el olie, roerbak-
1 peper, rode, zonder
zaadjes en in reepjes
1 el saus, soja-, Thaise
1 el saus, vis-, Thaise
2 el maïzena
2 uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 304
Energie kcal: 72
Eiwit: 16,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de limoen schoon en rasp de groene schil eraf.
Pers de limoen uit.
Hak de vis in heel kleine stukjes.
Meng de vis in een kom met 1 el limoensap, de limoenrasp, de gember, de vissaus, de sojasaus, het ei, de maïzena en de ½ van de bosui en de rode peper.
Vet een muffinvorm met holtes van 3-4 cm royaal in met roerbakolie en schep het vismengsel erin.
Strooi de rest van de bosui en de rode peperreepjes erover.
Druppel er nog wat olie over en bak de viscakejes in de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.
Serveer de viscakejes lauwwarm op een blaadje sla.

Tip:

Lekker met mangochutney of een dipsausje van sojasaus en limoensap.

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te
garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereidingstijd: 4 uur 30
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 citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de $\frac{3}{4}$ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjeskant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!

Vrolijk Paashaassoepje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Hoera Kinder-
centra, Plus**

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
1 courgette
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
100 ml room, kook-
300 g spinazie
1 ui

Bereidingstijd: 20 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.

Snipper de ui en pers de knoflook.
Was de courgette en de spinazie.
Snijd de courgette in reepjes.
Bak de ui glazig en bak de knoflook kort aan in een pan met hete olie.
Leg wat reepjes courgette apart en doe de rest bij de ui en knoflook in de pan.
Bak het in 10 min. gaar (roer af en toe om).
Voeg handje voor handje de spinazie toe.
Leg ook wat blaadjes spinazie apart.
Schenk de bouillon erbij en laat de soep 15 min. op een laag vuur garen.
Pureer de soep in de pan met een staafmixer en giet het room erbij.
Bak 2 eieren (laat ze helemaal stollen).
Schenk de soep in 4 kommen.
Maak de soep af met ogen en een neusje van ei, oren van spinazieblaadjes en snorharen van courgette.

Zalm Wellington met spinazie 1.



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

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg
1 ei
30 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
(1 el mosterd, scherpe)
- olie, olijf-
30 g paneermeel
- peper, versgemalen
1 hv pompoenpitten
125 g roomkaas met
bieslook (of dille)
1 sjalot
200 g spinazie, blad-
1 hv walnoten
50 ml wijn, droge witte
600 g zalmfilet
- zout

Bereiding.

Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190-200°C.
Snipper de sjalot en snijd de knoflook fijn. Fruit ze op middelhoog vuur aan in een ruime pan of wok met wat olijfolie.
Blus het geheel af met de witte wijn tot de wijn nagenoeg is verdampt.
Voeg nu stapsgewijs de spinazie toe tot deze is geslonken.
Voeg indien nodig een scheutje extra (olijf)olie toe.
Meng vervolgens de roomkaas door het geheel tot de kaas is gesmolten.
Voeg desgewenst de mosterd toe voor extra pit.
Voeg nu ook de Parmezaanse kaas toe en meng het geheel grondig.
Voor de binding voeg je vervolgens ca. 25-30 g paneermeel toe of zoveel als nodig (het geheel moet enigszins stevig worden).
Rol het verse bladerdeeg uit op een bakplaat en plaats de zalmfilet in het midden.
Bestrooi de zalm rondom riant met zout en versgemalen peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de zalm en vouw het geheel als een pakketje dicht.
Keer het pakketje om zodat de vouwranden aan de onderkant liggen.
Kluts het eigeel van eei met 2 tl water los en bestrijk het zalmpakketje rondom met het eigeel.
Maak evt. met een scherp mes inkepingen in het deeg.
Plaats het zalmpakket nu ca. 25 min. in de oven (afhankelijk van de oven of tot de korst goudbruin is).

Tips:

- Serveer het gerecht als complete maaltijd of met bijvoorbeeld gekarameliseerde wortels.
- Of serveer de zalm met haricots verts omwikkeld met spek of een frisse salade.

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

Zalm Wellington met spinazie 2.



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

Ingrediënten

1 ei
60 g kaas, jonge
1 hv pompoenpitten
200 g spinazie
1 hv walnoten
1 Zalm Wellington (uit de visbox)

Voor de dressing:

2 tl dille
2 tl honing
2 tl mosterd
1 mp peper
2 el yoghurt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet de Zalm Wellington in de oven en bereid die zoals op de verpakking staat vermeld.
Kook het ei hard in 5-6 min.
Was de spinazie.
Snijd de kaas en het ei in stukjes.
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en schep ze door elkaar.
Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de dressing en verdeel die over de salade.

19

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

Compressed by

