



Ruud 's Kookboek

Snackrecepten II v1.0

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).	3
Algerijnse börek.	4
Barbados fishcakes.	5
Birria taco's.	6
Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.	8
Frikandellen station.	9
Italiaanse Stromboli.	10
Knapperige champignons.	11
Knapperige ricotta en basilicum sticks.	12
Pips.	13
Gebruikte afkortingen.	14

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappel-
kroketjes
150 g kaas, jong
belegen, gehalveerde
plakjes
150 g ontbijtspek,
gerookt, gehalveerde
plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 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.

Verhit de airfryer voor op 180°C.
Wikkel om elk aardappelkroketje een half
plakje kaas en een half plakje ontbijtspek.
Leg de aardappelkroketjes in het mandje van
de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze
goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de
avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als
hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met
een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee
delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of
maak een andere lekkere dipsaus naar wens.

Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

Algerijnse börek.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à
la Minute, Naturel
(Maggi)
2 citroenen
1 ei, middel
- olie, olijf-
250 g olijven, gemengde
1 snf peper, zwart
½ el peterselie, verse
100 g rijstvelen voor
verse loempia's
1 kg rundergehakt,
mager
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.
Ontdooi de loempiavellen.
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op
de verpakking.
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper
(evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook
naar smaak toevoegen).
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en
meng het gehakt, de uien en de olijven
erdoorheen.
Leg een loempiavel open.
Scheep daar een flinke lepel aardappel-
gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe
(zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak
ze dicht met wat geklopt ei.
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de
inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en
door gebakken te worden, het gaat alleen om
het kleurtje en de knapperigheid).

4

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

Barbados fishcakes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: Barbadiaanse
Stuks: 20
Sterren: ***
Bron: Barbados.org,
Foodies, Mrs. Island
Breeze

Ingrediënten

500 g bakkeljauw
2 tl bakpoeder
275 g bloem
3 el boter, zachte
2 eieren
3 tn knoflook
300 ml melk
1 snf nootmuskaat
1½ l olie, om te frituren
- peper, versgemalen
2 pepers, rode
5 tk peterselie, platte
1 el sambal
- saus, chili-
5 tk tijm
1 ui
4 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Leg de bakkeljauw in een pan en schenk er zo veel koud water overheen, dat de vis onderstaat. Breng de vis op een laag vuur aan de kook en laat hem ca. 5 min. koken. Schenk het water af en schenk er nieuw water op. Breng de vis opnieuw aan de kook en laat hem ca. 20 min. op een laag vuur koken. Was de tijm en schud hem goed droog. Ris de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Was de peterselie en schud hem goed droog. Pluk de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel en snipper de ui en de knoflook. Was de lente-uitjes en snijd ze in dunne ringen. Was de rode pepers en hak ze fijn. Giet de vis af en laat hem even afkoelen. Trek de vis met een vork in kleine stukjes en verwijder zorgvuldig alle eventuele graatjes. Doe de bloem, de boter, het bakpoeder en de eieren in een kom. Voeg al roerend de melk toe. Meng de vis, de peterselie, de tijm, de ui, de knoflook, de lente-uitjes, de sambal en de rode peper door het beslag. Breng het beslag op smaak met zout, versgemalen peper en wat nootmuskaat. Verhit de olie in een ruime pan tot ca. 160°C. Schep steeds bolletjes ter grootte van 1 el van het beslag in de olie en frituur de fishcakes in 4-5 min. goudbruin. Laat de fishcakes even uitlekken op keukenpapier en serveer de ze met chilisaus.

Bereidingstijd: 60 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

Birria taco's.



Menugang: Hoofd-
gerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Keukenwarenhuis.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, runder-
200 g kaas, geraspte
(Oaxaca kaas of
mozzarella)
4 tn knoflook, fijngehakt
1 el komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
(- koriander, verse,
fijngehakt)
2 laurierblaadjes
1 el olie, plantaardige
1 el oregano, gedroogde
- peper, versgemalen,
naar smaak
3 pepers, ancho-,
gedroogde
5 pepers, guajillo-,
gedroogde
1 ui, grof gehakt
1 kg vlees, stoof-,
runder (schouder of
borst)
- zout, naar smaak

Bereiding.

Begin met het voorbereiden van de guajillo- en anchopepers.

Verwijder de zaadjes en de steel van de pepers. Week de pepers vervolgens in heet water gedurende 15-20 min., of tot ze zacht zijn geworden.

Terwijl de pepers weken, verhit je 1 el plantaardige olie in een grote pan op een middelhoog vuur.

Voeg de gehakte ui en knoflook toe en bak ze tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg het runderstoofvlees toe aan de pan en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, gedroogde oregano en gemalen komijn en koriander.

Bak het vlees aan alle kanten bruin.

Voeg de geweekte guajillo- en anchopepers toe aan de pan, samen met de laurierblaadjes.

Giet de runderbouillon erbij totdat het vlees net ondergedompeld is.

Breng het geheel aan de kook, zet dan het vuur laag en laat het sudderen met het deksel op de pan.

Laat het vlees langzaam garen totdat het heerlijk mals is geworden, dit duurt meestal 2-3 uur.

Wanneer het vlees gaar is, haal je het uit de pan en trek je het met twee vorken uit elkaar.

Leg het vlees apart en bewaar de bouillon.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en verwarm de maistortilla's aan beide kanten tot ze licht knapperig zijn.

Vul elke maistortilla royaal met het gescheurde runderstoofvlees en bestrooi het met geraspte kaas.

Vouw de tortilla's dubbel zodat je kleine tacoschelpen krijgt en bak ze nog even in de pan tot de kaas gesmolten is en de tortilla's knapperig zijn.

Serveer de Birria taco's warm en evt. gegarneerd met verse fijngehakte koriander en uien vergezeld van limoenpartjes om er overheen te persen.

Dip de taco's in de overgebleven bouillon voor een extra smaakexplosie!

Ingrediënten (vervolg):

- limoenpartjes
10 maistortilla's

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

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.



Menugang: Hapje,
nagerecht, snack
Keuken: Italiaanse
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 ei
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
250 g ricotta
1 sinaasappel, rasp van
1 el suiker
2 el suiker, om te
bestrooien
½ zk suiker, vanille-

- chocolade, voor erbij
(evt.)
- jam, voor erbij (evt.)

Bereiding.

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom .
Voeg 1 el suiker, de vanillesuiker, de ricotta, de
sinaasappelrasp en het ei toe en mix het tot een
egaal mengsel.

Verhit een laag zonnebloemolie in een diepe
koekenpan tot 170°C.

Schep met 2 eetlepels een bolletje beslag uit de
kom, laat het in de olie zakken en bak het ca. 2-
3 min.

Bak zo ook de rest van de beignets.

Laat de balletjes even afkoelen op

keukenpapier en rol ze dan door wat suiker.

Serveer ze evt. met gesmolten chocolade of jam
erbij.

Tip:

De Italianen eten deze beignets traditioneel
tijdens de Carnaval.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 75

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 6 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Frikandellen station.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

40 frikandellen, mini
(diepvries)
5 el ketjap manis
400 ml melk, kokos-
200 g pindakaas, met
stukjes noot
1 el sambal badjak

Voor de topping:

- atjar tjampoer
- augurk, in blokjes
- curryketchup
- knoflooksaus
- kool, rode, fijn-
gesneden
- koriander, fijngehakt
- mayonaise
- mosterd
- selderij, fijngehakt
- srirachamayo
- tomatenketchup
- ui, gesnipperd,
koelvers
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Bereid de frikandellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak intussen de pindasaus.

Verwarm de pindakaas, de kokosmelk, de ketjap en de sambal in een (steel)pan al roerend tot een gebonden saus (voeg een scheutje water toe als de saus te dik is)ze. Doe alle toppings in bakjes en serveer ze met de frikandellen en pindasaus.

Mix & match.

Ketchup / knoflooksaus / ui
Mayonaise / curry / rodekool / augurk
Pindasaus / atjar / gebakken ui / selderij
Pindasaus / ui / knoflooksaus / koriander
Srirachamayo / rode kool / koriander

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

Italiaanse Stromboli.



Menugang: Snack
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smaakvolle
recepten

Ingrediënten

- bloem
1 rl deeg, pizza-
150 g ham, in plakjes
200 g kaas, mozzarella-,
geraspt
1 el kruiden, Italiaanse
100 g salami, in plakjes
½ kp saus, pizza-

Bereiding.

Deze Italiaanse Stromboli is een heerlijk en hartig brood gevuld met kaas en vlees – perfect voor een feestelijke maaltijd of een gezellige snack!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het pizzadeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak tot een rechthoekige vorm.
Smeer een laag pizzasaus over het pizzadeeg, maar laat ca. 2 cm vrij aan de randen.
Verdeel de plakjes ham en salami gelijkmatig over de sauslaag.
Leg er vervolgens de geraspte mozzarellakaas overheen.
Bestrooi de vulling met Italiaanse kruiden (voor extra smaak).
Rol het deeg stevig op vanaf een lange kant, zodat je een lange rol krijgt.
Zorg ervoor dat de naad naar beneden ligt en vouw de uiteinden naar binnen om de vulling binnen te houden.
Leg de opgerolde Stromboli op de voorbereide bakplaat en maak een paar sneetjes bovenin de rol om stoom te laten ontsnappen.
Bak de Stromboli in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 min., of totdat het deeg goudbruin en knapperig is.
Laat de Stromboli enkele min. afkoelen voordat je hem in plakjes snijdt en serveert.

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

Knapperige champignons.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Amanda.ricetina.com

Ingrediënten

250 g champignons
100 g meel, paneer-
50 g bloem
2 eieren
1 tl knoflookpoeder
- zout, naar smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
- olie, olijf- (of boter),
voor het bakken

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon met een vochtige doek en dep ze goed droog.

Zet 3 borden klaar: één met bloem, één met de licht geklopte eieren en één met paneermeel gemengd met knoflookpoeder, zout en peper. Dip elke champignon eerst in de bloem, schud het teveel af, dan in het ei en tot slot door het paneermeel.

Druk het paneermeel goed aan voor een krokante laag.

Verhit een goede scheut olijfolie of een klontje boter in een pan (met dikke bodem) op een middelhoog vuur (wacht tot de olie heet genoeg is om te sissen bij aanraking).

Bak de champignons in porties, zodat je de pan niet overvol maakt.

Afhankelijk van de grootte bak je ze ca. 3-4 min. per kant, totdat ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de knapperige champignons warm als bijgerecht, of als borrelhapje met een lekkere dipsaus zoals aioli of een yoghurtsaus met kruiden.

Tips:

- Zorg ervoor dat de champignons goed droog zijn voor het paneren.
- Bak in kleine porties; te veel in één keer gaat ten koste van de krokante textuur.
- Proef het paneermeel mengsel voordat je het op de champignons doet; pas de kruiden aan naar jouw smaak.
- Voor extra smaak, voeg verse kruiden toe aan het paneermeel, zoals peterselie of oregano.

Variaties:

- Voeg geraspte Parmezaanse kaas toe aan het paneermeel voor een extra smaakdimensie.
- Gebruik verschillende kruiden zoals paprikapoeder of komijn voor een speciale twist.
- Maak het pittig met cayennepeper of een scheutje Sriracha in het eimengsel.

Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

Ingrediënten

2 el basilicum, verse,
fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om
te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap.
Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak.
Bestrijk het lichtjes met olijfolie.
Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dunnere strook te maken.

Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook.
Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is.
Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken.
Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

Pips.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Creatief-koken

Ingrediënten:

500 g bloem
5 g gist
3 dl water
- worstjes, varkens-
1 el 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.

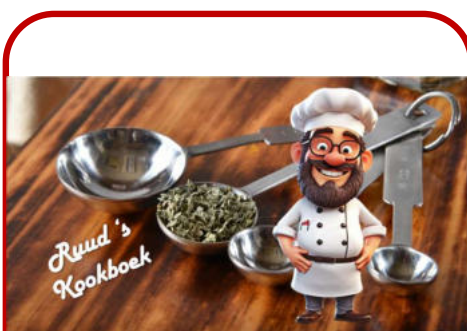
Een piro is een varkensworst gebakken in deeg. Op zich is dat niet zo spectaculair als streekgerecht. Dat wordt het wél als je weet dat het pirobakken nog steeds een levende traditie is in Zuid-West-Vlaanderen.

Meng de bloem met het water, de gist en een het zout.
Kneed het tot een homogene deegbal.
Verdeel het deeg in kleinere porties en rol ze uit tot vierkanten.
Haal het vel van varkensworstjes en rol ze op in het deeg.
Leg de piro's op een bakplaat op bakpapier.
Laat ze afgedekt 30 min. rijzen.
Schuif de plaat daarna 20 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip:

Als je de piro's later opnieuw wil opwarmen, doe dat dan in een warme oven, zodat het broodje krokant blijft.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

