



12 recepten
(Carta2008-Leszec)

Inhoudsopgave.

- 1. Poolse aardappelpannenkoeken**
- 2. Amandelspijs maken**
- 3. Baklava**
- 4. Bigos - Pools koolgerecht**
- 5. Boulla baise**
- 6. Chili con carne**
- 7. Erwtensoup goed gevuld**
- 8. Poolse gevulde paprikas**
- 9. Hete bliksem**
- 10. Poolse kruimeltaart**
- 11. Pilav met rijst**
- 12. Poolse rode bietensoep**

Aardappelpannekoeken pools

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Aantal personen: 4

2 kg. aardappelen

5 eieren

olijfolie.

1 kopje bloem.

2 a 4 uien. Voor de liefhebber de uien vervangen door 6 a 8 teentjes knoflook. Ui-en knoflook gaat ook samen.

peper en zout.

Krop ijsbergsla, of komkommer, rauwkost naar eigen keuze.

Yoghurt met vruchten als nagerecht.



Bereiding

Voorbereiding

Aardappels schillen, raspen met een rasp in een keukenmachine, of met een ouderwetse handrasp. Eieren klutsen in een kommetje. De uien schillen en fijn snijden. De knoflook ontschillen en in kleine stukjes snijden.

Zeker 10 minuten van te voren moet de knoflook al in stukjes gesneden of geplet zijn.

Bereidingswijze

De geraspte aardappelen in een grote kom doen, de eieren er doorheen roeren, met een vork, dan de bloem er doorheen roeren.

De ui/knoflook, peper en zout toevoegen
goed door elkaar roeren.

Olie in pan verhitten, gasstand half open/

dan met een grote lepel en vork pannenkoeken vormen in de pan. De pannenkoek aan een kant goed bruin laten worden (als het tijd is om om te draaien is de bovenkant al goed aan het drogen).

Dan de andere kant bakken, lekker goudbruin bakken, en dan maar steeds verder bakken.

De gebakken pannenkoeken op ee groot bord leggen met wat aluminiumfolie erover heen. Blijven ze goed warm. Zorgen dat

AMANDELSPIJS MAKEN

Menugang Taart - koek - vlaai
Keuken Nederlands
Bron leszek

Soort Zoet
Type Gebak/taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gemalen amandelen,
100 g grove kristalsuiker,
1/2 ei en 1 eetlepel vers citroensap.



Bereiding

alle ingrediënten mengen en in de koelkast MINSTENS EEN WEEK BEWAREN.....

Baklava

Menugang	Taart - koek - vlaai	Soort	Zoet	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Gebak/taart	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

250 gram filodeeg
75 gram amandelen
75 gram walnoten
75 gram pistachenoten
3 theelepels gemalen kaneel
100 gram boter
1,5 deciliter honing
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels sinaasappelsap
1/2 deciliter water



nodig:

huishoudfolie

schone theedoek

oven

glazen ovenschaal Baklava

Bereiding

Voorbereiding:

Laat het filodeeg goed afgedekt met een stuk huishoudfolie en een schone theedoek tegen het uitdrogen in 2-3 uur ontdooien. Verwarm de oven voor op 175 graden C. Hak de amandelen, de walnoten en de pistachenoten grof en schep ze met de kaneel door elkaar. Smelt de boter. Bestrijk een glazen ovenschaal van ca. 15 x 25 cm. met de gesmolten boter.

Bereidingswijze:

Halveer de vellen filodeeg. Leg 1/3 deel van het filodeeg velletje voor velletje in de schaal en bestrijk elk velletje met gesmolten boter. Verdeel er de helft van het notenmengsel over. Leg er weer 1/3 deel filodeeg op. Verdeel daar de rest van het notenmengsel over. Leg dan het laatste 1/3 deel deeg bovenop. Bestrijk elk velletje met boter. Sprenkel er wat water over en snijd de baklava in vierkantjes. Bak de baklava ca. 35 minuten in een voorverwarmde oven tot hij bruin is. Verwarm intussen de honing met het citroensap, het sinaasappelsap en 1/2 deciliter water. Neem de baklava uit de oven en schenk er de helft van de stroop over. Laat dit ca. 20 minuten staan en schenk er vervolgens de rest van de stroop over.

Laat de baklava minstens 4 uur staan zodat de smaak goed kan intrekken.

Bigos Pools koolgerecht

Menugang	Bijgerecht	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Personen: 4

250 gr zuurkool
1/2 witte kool
1 winterpeen
500 gr varkensvlees
200 gr zuurkoolspek
1/2 blik tomatenpuree (klein)
4 blaadjes Laurier
1/2 tl Karwijzaad/kummel
Citroenpeper
Paprikapoeder
Marjolein
snufje zout



Bereiding

Laat de zuurkool uitlekken.
Zet de zuurkool met een beetje water op matig vuur.
Snijd de wittekool in reepjes. Hak de winterpeen in kleine blokjes.
Voeg de kool, winterpeen en tomatenpuree toe aan de zuurkool.
Roer de laurierbladeren en de karwijzaadjes door het gerecht.
Flink wat gemalen peper, een snufje zout en wat paprikapoeder toevoegen.
30 minuten laten koken.
(regelmatig water bij het gerecht)
Snijd het varkensvlees en de zuurkoolspek in kleine blokjes.
Braad dit samen aan in boter of olie. Voeg het vlees en het spek toe aan het gerecht.
Laat het geheel nog 90 minuten sudderen. Laat de kool uitlekken in een vergiet.
Serveer met aardappelen, puree of maak er een stampot van

Bereidingstijd: 120 minuten

boulla baise

Menugang	Soep	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	

Ingrediënten

- 1,5 kg gemengde vis en rauwe schelpdieren, zoals rode mul, zonnevis, zeeduivel, rode snapper, wijting, grote garnalen en venusschelpen -
225 g smaakvolle tomaten
snufje saffraandraadjes
6 el olijfolie
1 ui, in ringen
1 prei, in ringen
1 stengel bleekselderij, in stukjes
2 tenen knoflook, geperst
1 bouquet garni
1 reep sinaasappelschil
0,5 ti venkelzaad
1 el tomatenpuree
2 ti Pemod
4-6 dikke sneden stokbrood 3 el verse peterselie - gehakt
zout en versgemalen zwarte peper



Bereiding

1 Verwijder de koppen, staarten en vinnen van de vissen en leg de vis in een grote pan. Voeg 1,25 liter water toe, breng het aan de kook en kook de vis 15 minuten. Zeef het viswater en bewaar het vocht.

2 Snijd de vis in grote stukken en laat de schelpdieren in de schelp. Ontvel de tomaten en snijd ze in grote stukken.

Week de saffraan in 1-2 eetlepels heet water.

3 Verwarm de olijfolie in een grote pan en bak de ui, prei en bleekselderij tot ze zacht zijn.

4 Voeg het knoflook, de bouquet garni, de sinaasappelschil, het venkelzaad en de tomaten toe en roer de saffraan en het saffraanwater, en de achtergehouden visbouillon erdoor. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Breng de soep aan de kook en laat hem 30-40 minuten zachtjes koken.

5 Voeg de schelpdieren toe en kook ze 6 minuten mee. Voeg de vis toe en bak hem in 6-8 minuten gaar.

Chili con carne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bonen	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 gram rundergehakt (of hoh)
1 flinke ui
1 rode paprika
1 groene paprika
3 tomaten of een half blikje gepelde tomaten
2 tenen knoflook uit de knijper
1 blikje maïs
1½ literblik bruine bonen
1 gedroogde rode peper, verkruimeld zonder zaadjes
1 eetlepel chilipoeder
1 theelepel cayennepeper
1 theelepel komijnpoeder
scheutje worcestershire saus
1 blikje tomatenpuree
1 deciliter gembersiroop
zout, peper
olie (neutrale olie)



Bereiding

Vorbereiding:

Maak de verse groenten schoon en snijd ze in blokjes.

Open de blikken, doe de inhoud in een zeef, spoel af onder stromend water en laat uitlekken.

Bereiding:

Verhit olie in een grote pan. Bak het gehakt om tot het rul is en de rauwe kleur verloren heeft. Dit gaat goed door met een vork te prakken. Haal het vlees uit de pan, laat uitlekken. Doe nieuwe olie in de pan, fruit de uien glazig. Doe nu paprika erbij, knoflook en specerijen. Fruit door tot de paprika zacht is. Doe dan het vlees terug in de pan, doe er tomatenpuree, worcestershire saus en gembersiroop bij, Roer door, laat vijf minuten sudderen, doe dan de uitgelekte blikgroenten en tomaten (vers of uit blik) erbij. Verwarm goed, proef, doe er zout en peper naar smaak bij, en wat je eventueel nog mist aan smaak.

Erwtensoep goed gevuld

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Recept voor 6 personen

1 hamschijf
1 groot stuk spek
2 rookworst
1 laurierblaadje
½ eetlepel peperkorrels
2 bouillonblokjes
1 kleine knolselderij
2 grote aardappels
1 prei
1 blik doperwten (groot)
½ bosje bladselderij
snufje zout



Bereiding

Vorbereidingstijd: 90 min.

Bereidingstijd: 45 min.

Breng in een ruime soeppan 1½ liter water met de Hamschijf, de spek, het laurierblad, de peperkorrels, zout en bouillonblokjes aan de kook. Laat dit ca. 1,5 uur zachtjes koken.

Schil en snijd ondertussen de knolselderij en de aardappels in blokjes. Snijd de prei in ringen.

Voeg de knolselderij, aardappels, prei en doperwten na 1,5 uur toe. Laat alles nog ca. 15 minuten koken.

Voeg dan de rookworst toe en laat alles nog ca. 15 minuten zachtjes koken.

Snijd de bladselderij fijn. Haal het laurierblad en de peperkorrels met een schuimspaan uit de soep. Haal de Hamschijf, spek en de rookworst uit de soep. Laat even afkoelen.

Pureer de soep met een staafmixer of haal door een roerzeef.

Verwijder de botjes en snijd de worst in plakjes. Voeg het vlees weer toe aan de soep. Breng op smaak met zout en peper.

Garneer de soep met de bladselderij.

Lekker met roggebrood met boter.

gevulde paprikas pools

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Voor 6 personen

6 groene paprikas
250 gr. half om half gehakt -+ 750 gr. rijst, gekookt
en afgekoeld
1 eetl. geraspte ui
2 eetl. droog broodkruim
2 flessen Tomatenketchup
zout
peper
2 1/2 eetl. gesmolten boter
2 dl. runderbouillon



Bereiding

Vorbereiding

Was de paprikas.

Verwijder het kapje met de steel en haal de zaadjes en zaadlijsten er uit.

Kook de paprikas 10 minuten in ruim water met zout.

Giet ze af en laat uitlekken.

Meng de rijst met het gehakt, de ui, broodkruim, zout en peper, naar smaak.

Vul met dit mengsel de paprikas.

Bereidingswijze

Smelt de boter in een grote pan en plaats hier de paprikas zo in, dat ze niet om kunnen vallen.

Meng de Tomatenketchup met de bouillon en maak op smaak met peper en zout.

Schenk de tomaten-bouillon rondom de paprikas in de pan.

sudder de paprikas in ca 60 tot 80 minuten gaar.

Serveertips

is het lekkerst met aardappelen

Hete Bliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Huishouden	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

1,5 kg aardappelen

zout

500 gr zure appels

250 gr zoete appels

azijn

250 gr doorregen rookspek

2 kleine uien



Bereiding

De aardappelen aan de kook brengen met 2 dl water en iets zout.

De appels schillen, in vieren delen en de klokhuizen verwijderen. Elk stuk weer in vieren delen. Als de aardappelen 20 minuten koken, de appels erop leggen. Alles nog 10 minuten laten koken.

Intussen het rookspek uitbakken en de in ringen gesneden ui in het spekvet goudgeel bakken.

Het kookvocht van de aardappelen afgieten en bewaren. De aardappels en appels met een pollepel goed omroeren en op smaak brengen met iets azijn.

Spek en uien op de hete bliksem leggen.

KRUIMELTAART pools

Menugang	Gebak	Soort	Zoet	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Gebak/taart	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

Deeg:

500 gram zelfrijzend bakmeel

250 gr. Echte boter

200 gram suiker

1 zakje vanille suiker

1 ei

snufje zout



Vulling:

een grote pot Kersen (750 gram) of verse vruchten

maïzena (of funcchi) om sap aan te dikken

Bereiding

In een beslagkom doe je alles bij elkaar. Alles mag erdoor, dus ook het ei gaat door het deeg. Lekker makkelijk dus. Daarna even lekker erdoorheen met de kneedhaken van de mixer. Dan ontstaat een kruimelig deeg, is het te zacht, gewoon meel erbij. Moet echt los kruimeldeeg worden. Dan is het deeg al klaar. Springvorm invetten en 2/3 van het deeg verdelen over de bodem en de rest is voor de bovenkant. De bodem goed aandrukken en dan ongeveer 750 gram vruchten erop leggen. (de kersen uit laten lekken en vervolgens het sap even aanmaken met maïzena (funcchi kan ook) en kook dit even, om wat in te dikken). Dan de kersen met sap op de bodem en de rest van de kruimels eroverheen strooien. En hup in de oven van 160-170 graden voor krap een uur! Laat wel eerst afkoelen voor je de taart aansnijdt.

Met verse vruchten nog lekkerder!!!!!! Je kan er ook appels met kaneel en suiker in doen...

PILAV MET RIJST

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Hartig	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bonen	Slank	Nee
Bron	leszek			Sterren	0

Ingrediënten

250 gram Margarine
1 kilo Hamlappen
2 grote blikken perziken (op lichte siroop)
2 grote uien
6 teentjes knoflook
Zout
Peper
2 eetlepels ketjap manis
1 afgestreken eetlepel sambal
halve fles tomaten ketchup
Rijst



Bereiding

Siroop uit de perzik blikken opvangen en bewaren.
Hamlappen, perziken en uien in stukjes snijden.
Boter omsmelten en bruin laten worden.
Vlees in stukjes licht bakken.
Uien, knoflook, ketjap, sambal, tomaten ketchup en kruiden in de pan.
Daarna sap van beide perzikblikken erbij gieten.
1 uur laten sudderen.
Op laatste moment perzik blokjes toevoegen en het geheel serveren met witte rijst.

Rode bieten soep pools

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type -	Slank	Nee
Bron	leszek		Sterren	0

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen

600 gr bieten, gekookt en in grote blokken
2 uien, grof gesneden
6 teentjes knoflook, fijn gesneden
Â½ venkel, grof gesneden
60 gr aardappels, geschild en grof gesneden
750 ml water
2 dessertlepels dille
2 dessertlepels zout
Â¼ dessertlepel cayenne peper
2 dessertlepel balsamiek azijn
150 ml soyayofu
1 eetlepel lente uitjes, in dunne ringen
zeer dunne komkommer schijfjes



Bereiding

Zo maakt u Rode bieten soep
Kook de bieten samen met uien, knoflook,
venkel en aardappels totdat de aardappels gaar zijn.
Haal de pan van het vuur af. Voeg dille, zout, peper, azijn en soyayofu toe.
Pureer alles goed tot een volle soep.
Dien de soep op gegarneerd met lente uitjes en komkommer schijfjes.
Deze soep is koud ook lekker tijdens tropische dagen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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