



# *Ruud 's Kookboek*

*Preirecepten II v0.5*

## **Inhoudsopgave.**

|   |   |
|---|---|
| Gebakken mie met prei en rode pepers. ....      | 3 |
| Prei-tomaatsalade. ....                         | 4 |
| Preirisotto met zalm. ....                      | 5 |
| Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas..... | 6 |
| Zeeduivel met prei.....                         | 7 |
| Gebruikte afkortingen.....                      | 8 |

## Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Menu

### Ingrediënten

1 tl koenjit  
150 g mie, (eier-)  
2 el olie, olijf-  
1 st peper, Spaanse  
150 g prei  
50 g taugé  
- zout, naar smaak

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.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes.  
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes.  
Spoel de taugé af.  
Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens de gebruiksaanwijzing.  
Giet de rood geworden mie af.  
Verhit de olie in een wok of koekenpan.  
Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 min.  
Voeg de mie toe en bak ze even mee.  
Schep de taugé erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 min.

## Prei-tomaatsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Monique van der Vloed

### Ingrediënten

1 el erythritol,  
biologische  
1 el kerriepoeder  
2 el maïzena  
1 prei, kleine, zeer fijn-  
gesneden  
150 g puree, tomaten  
2 gel Ras El Hanout  
400 ml water

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak een papje van de maïzena met wat water. Doe de rest in een steelpan en breng het al roerend aan de kook.

Voeg, zodra de massa kookt, het papje toe en blijf roeren tot de gewenste dikte is bereikt.

### Tips:

- Je kunt de salade na afkoelen bewaren in de koelkast.
- Erythritol is een natuurlijke zoetstof en suiker-ervanger (100 gram suiker heeft ongeveer dezelfde zoetkracht als 130-140 gram Erythritol).



## Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hoogvliet

### Ingrediënten

50 g boter  
1,2 l bouillon, groente-  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
3 el olie, olijf-  
500 g preien, in ringen  
350 g rijst, risotto-  
1 hv rucola  
2 sjalotjes, gesnipperd  
100 ml wijn, witte  
400 g zalmfilets, in  
blokjes van ca. 2 cm

### Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

### Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

## Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 pl bladerdeeg  
- boter  
50 g crème fraîche  
1 ei  
30 g kaas  
- nootmuskaat  
1 el olie  
1/8 paprika  
- peper, versgemalen  
1/4 prei  
45 g spinazie  
- 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 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .  
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.  
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.  
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.  
Was de prei vervolgens in een vergiet.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.  
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).  
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.  
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.  
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.  
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.  
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

## Zeeduivel met prei.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

100 g boter  
2 el broodkruim  
- kervel (of peterselie)  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
2-3 preistengels  
4 el water  
4 st zeeduivel (à 200 g)  
- 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

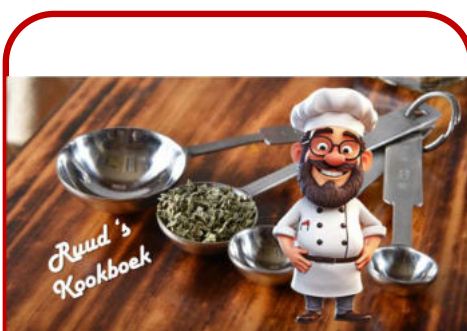
### Bereiding.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bak de stukken vis even aan in wat boter.  
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.  
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).  
Snijdt de prei in sliertjes (Julienne) en stooft ze in de pan van de vis.  
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.  
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.  
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.  
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.  
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

### Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

## 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                  |
| klnj      | 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              |
| mbl        | 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              |
| trsj       | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgls       | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24