



Ruud 's Kookboek

Rijstrecepten III v1.0

Inhoudsopgave.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.....	3
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.....	4
Gebakken rijst met ketjap en garnalen.....	5
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.....	6
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.....	7
Keizerinnenrijst II.....	8
Preirisotto met zalm.....	9
Rijst en bonen.....	10
Rijstsalade met aardbeien en kip.....	11
Snelle nasi (multicooker).....	12
Gebruikte afkortingen.....	13

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuur-
bessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel
verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse,
voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en
geweekt
1 tl rijstkruidenmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in
reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui
goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de
kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en
rijstkruidenmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip
regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag
vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede
zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedek de pan met aluminiumfolie en een deksel en
laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min.
sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het
met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 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

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan
Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte,
uitgelekt
15 dl bouillon, kippen-
(van tablet)
2 courgette, kleine, in
blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el
verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

4 timbaaltjes of kleine
kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±
5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het
met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het
midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

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

Gebakken rijst met ketjap en garnalen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

2 eieren
500 g garnalen, grote
(diepvries, ontdooid)
600 groenten, wok-,
Oosterse
3 el ketjap manis
1 el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
300 g rijst
1 tl sambal oelek
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 585
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok- of hapjespan en roerbak hierin de garnalen ca. 3 min.
Schep de garnalen uit de pan en houd ze apart.
Verhit 1 el zonnebloemolie en roerbak hierin de wokgroenten ca. 5 min.
Voeg de ketjap, de sambal en de gekookte rijst toe en roer het geheel goed door elkaar.
Schuif het rijstmengsel naar een kant in de pan.
Giet de overige zonnebloemolie aan de andere kant in de pan en voeg de eieren toe. Roerbak deze in 1-2 min. bijna gaar.
Voeg de garnalen weer toe.
Neem de pan van de warmtebron.
Besprenkel het geheel met de sesamololie, roer alles goed door elkaar en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Met hetzelfde gemak serveer je dit recept mild of spicy. Eten er kinderen mee of houd je niet van pittig? Vervang dan de sambal oelek door 1 el ketjap asin, Japanse sojasaus of maak het nog zoeter met extra ketjap manis. Houd je juist van extra pittig? Voeg dan meer sambal toe.

Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



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

Ingrediënten

75 g chips, nacho-
(200 g guacamole)
150 g kaas, cheddar-,
geraspte
1 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
150 g Lassie Half
Volkoren Toverrijst
1 bl maïs, uitgelekt (150
g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bl tonijnstukken in
water, uitgelekt (à 145
g)
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de paprika's in de lengte.
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verhit in een koekenpan de olie.
Fruit de ui en de knoflook 1 min.
Scheep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Scheep de rijst door het tonijnmengsel.
Breng dit op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's met het rijstmengsel.
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Bestrooi ze met de bosui.

Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje,
groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- 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.

Snijd de rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe. Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Keizerinnenrijst II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

8 bld gelatine, witte
2-3 el likeur
6 dl melk
60 g rijst
2½ dl room, slag-
1 zk suiker, vanille-
½ fl saus, bessens-, rode
50 g suiker

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.

Kook de rijst met de vanillesuiker in ca. 20 min. gaar in de melk.

Week 6 bld gelatine in ruim koud water en los ze van het vuur af op in het rijstmengsel.

Roer de suiker erdoor en laat het afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep dit samen met de likeur door de nog niet dik geworden rijst.

Giet de bessensaus in een steelpan.

Week nog 2 bld gelatine.

Breng de saus aan de kook en los er van het vuur af de gelatine in op.

Stort dit in een koud omgespoelde puddingvorm en laat die snel afkoelen, zodat de gelei stevig wordt.

Schenk dan de rijst erbij en laat het in de koelkast opstijven.

Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofd-
gerecht

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

Rijst en bonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belizaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

125 g bonen, kidney-,
rode, gedroogde
4 tn knoflook, gepeld
400 ml melk, kokos-
- peper, versgemalen
125 g rijst, basmati
(Tilda)
- zout

Voor de groentemix:

2 stl bleekselderij, in
blokjes
1 tn knoflook, grof
gehakt
2 laurierblaadjes
- olie
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakt
1 ui, grote, gehakt
- zout

Bereiding.

Was de gedroogde bonen goed in water.
Doe de gewassen bonen de avond ervoor in een
pan met water (3-4x zoveel water als bonen).
Week de bonen vervolgens in het water (kijk op
de verpakking hoelang je ze in water moet
weken; vaak is dat 8-24 uur).

Verschoon het weekwater of gebruik het als
kookwater.

Voeg de knoflookteentjes (4) en wat zout toe
en kook de bonen in ca. 60 min. bijna gaar.
Verwijder de zaadlijsten van de paprika en
snijd deze in blokjes.

Fruit in een koekenpan of wok in olie het
gehakte knoflookteentje, de gehakte ui, de
paprikablokjes, de bleekselderijblokjes met het
laurierblaadje.

Voeg de gehakte peterselie toe en breng het
geheel op smaak met zout en versgemalen
peper.

Voeg het groentemengsel toe aan de bonen.

Voeg de rijst en de kokosmelk toe aan de
bonen.

Roer het goed door elkaar en kook alles volgens
de aangegeven kooktijd van de rijst (met
Tildarijst dus 11 min., maar als je andere rijst
gebruikt misschien 45 min.; check zelf even! In
dat geval kook je de bonen 45 min.).

Als je te weinig vocht hebt en alles niet meer
onder staat, voeg dan nog wat heet water toe.

Tip:

Serveer de rijst met bonen met kip of vis van
jouw keuze en desgewenst met een
aardappelsalade en gefrituurde plakjes
(bak)banaan en evt. ook nog met coleslaw.

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

Rijstsalade met aardbeien en kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AV-krantenrecepten,
Sonja van de Rhoer,
Trouw

Ingrediënten

500 g aardbeien
300 g kipfilet, gerookte
1 prei, dunne
250 g rijst, meergranen-
of noten-, gekookte
125 g taugé

Voor de dressing:

2 el azijn, wijn-, witte
(of frambozenazijn)
2 tl honing, vloeibare
2-3 korianderblaadjes,
verse (of 12 spr
bieslook)
1 tl mosterd, fijne (met
groene peper)
6 el olie, maïs-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de garnering:

- evt. Oostindische kers

Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd acht mooie exemplaren in een waaivorm en de rest in vieren.

Snijd de kipfilet in smalle repen.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.

Was de taugé, verwijder zoveel mogelijk de groene hulsjes en de bruine wortelpuntjes en laat ze goed uitlekken.

Houdt u niet van rauwe prei en taugé, doe de groente dan over in een vergiet, schenk er kokend water over en laat het goed uitlekken. Meng de aardbeien (behalve de waaiertjes) met de kipfilet, de prei, de taugé en de rijst in een mooie slaschaal.

Maak de dressing door de ingrediënten goed samen los te kloppen (knip de koriander of bieslook klein) en schenk de dressing over de salade.

Meng alles luchtig en garneer het met de aardbeienwaaiers en evt. de Oostindische kers.

Tips:

- Kook de rijst al 's morgens of de avond van tevoren.
- De aardbeien zorgen voor een grote hoeveelheid vitamine C. De rijst, zeker als u voor meergranen- of notenrijst kiest, voor de broodnodige vitamines van het B complex en de vezelstoffen.
- Gerookte kipfilet wordt vacuüm verpakt verkocht. Altijd handig om in huis te hebben.

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

Snelle nasi (multicooker).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

1 sch gembersiroop
400 g groente, roerbak-,
Oosterse
1 sch ketjap manis, zoet
200 g kipblokjes
½ zk kruiden, nasi-,
Conimex
- olie, arachide-
150 g rijst, witte
200 ml water

Bereiding.

Zet de multicooker op sauteren en bak de kipblokjes in de arachide-olie even aan.

Stop de multicooker.

Doe de rijst op de aangebakken kipblokjes.

Giet 200 ml water, de ketjap en de gembersiroop op de rijst.

Voeg de groente en de kruidenmix toe.

Sluit het deksel en kies het manual programma, hoge druk, 4 min.

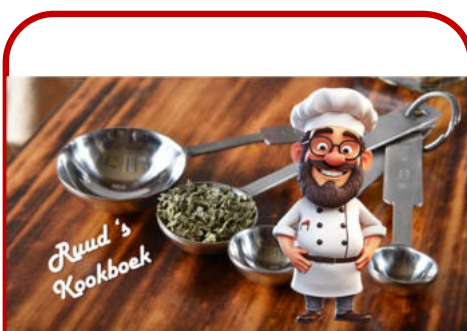
Laat het gerecht na afloop nog 4 min. staan en haal (voorzichtig) de druk eraf.

Roer alles goed door en je nasi is klaar.

12

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.



v2.5

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)

