



Fruitrecepten IX v0.9

Inhoudsopgave.

Andijviesla met tomaat en verse augurk.....	3
Appel-Stiltonstrudel met portsausje.	4
Frambozensaus.....	5
Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.	6
Mangosorbet.....	7
Mon Chou kersentaart.....	8
Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.	9
Taco's met surimi en ananas.	10
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Andijviesla met tomaat en verse augurk.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 strk andijvie
4 augurken, verse
4 tomaten, kleine

Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder
1/8 l room, slag-

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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

Appel-Stiltonstrudel met portsausje.



Menugang: Gebak,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 appels, kleine,
geschilde, in blokjes
1 appel, rode
100 g boter, gesmolten
2 el citroensap
10 vl filodeeg, ontdooid
225 g kaas, Stilton-,
grof verkruimeld
100 g meel, paneer-
- peper, versgemalen
- tijmpoeder
- zout

Voor het portsausje:

1 tl cranberrycompote
1½ dl port
- sap, citroen-
1 tl suiker



Stiltonkaas

Bereiding.

Doe de blokjes appel, het citroensap, de Stiltonkaas, een snuifje tijmpoeder en versgemalen peper en zout in een kom en schep alles goed door elkaar.
Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
Leg een vochtige theedoek op het aanrecht.
Spreid 2 vellen filodeeg op de theedoek uit en bestrijk die met gesmolten boter.
Bestrooi ze licht met paneermeel.
Spreid hierop weer 2 vellen filodeeg uit, bestrijk ze met gesmolten boter en bestrooi ze met paneermeel.
Herhaal deze handeling nog 3 keer (houd wat boter en paneermeel achter).
Verdeel het appel-Stiltonmengsel over het deeg (laat de rand vrij) en rol het deeg en de vulling met behulp van de theedoek op.
Leg de strudel met de naad naar onder op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de rest van de gesmolten boter en bestrooi die met de rest van het paneermeel.
Laat de strudel in het midden van de oven in 30-35 min. gaar worden.
Steek met een ster-uitsteekvormpje 4 sterretjes uit de rode appel.
Snijd van de strudel 4 schuine plakken en leg die op 4 borden.
Bewaar de rest van de strudel koel.
Verwarm de strudel dan 15 min. in een voorverwarmde oven van 225°C.

Portsausje:

Doe de port, de cranberrycompote en de suiker in een steelpannetje en laat het in 2 min. iets inkoken.
Breng het op smaak met enkele druppels citroensap.
Verwarm het sausje vlak voor het serveren nog een keer.

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

Frambozensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tip Culinair 1998

Ingrediënten

¼ citroen, sap van
250 g frambozen
(diepvries)
25 g suiker, kristal-,
fijne

Bereidingstijd: 10-15
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.

Pureer en zeef de frambozen.
Breng de vruchtenpuree op smaak met
citroensap en poedersuiker.

Tip:

Vervang de frambozen eens door aardbeien
voor aardbeiensaus.

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lassie

Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend
75 g bessen, blauwe
- munt
1 ei
6 el kwark, magere
50 g Lassie Haverrijst
2 el olie, zonnebloem-
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.

Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.

Verhit in een koekenpan de olie.

Schep bergjes beslag in de pan.

Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op een bord.

Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

Tips:

- Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.
- Lekker met een straaltje honing.
- Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.

Mangosorbet.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kook ook

Ingrediënten

1 tl kardemom
1 limoen
2 mango's, geschild en
in stukjes
4 tf munt
150 g suiker

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: 990
Energie kcal: 235
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de suiker met 1½ dl water al roerend aan de kook (roer tot de suiker is opgelost).

Laat de siroop afkoelen.

Borstel de limoen schoon en snijd met een dunschiller de schil eraf; snijd de schil in dunne sliertjes.

Pers de limoen uit.

Pureer de mangostukjes met het limoensap en de kardemom in een keukenmachine of met een staafmixer en meng de afgekoelde siroop erdoor.

Schep het mangomengsel in een ijsmachine en laat deze draaien tot de sorbet dik is (of schep het mengsel in een diepvriesdoos en laat het in ca. 3 uur bevriezen; prak het ijs dan elk uur met een vork door en verplaats het ca. ½ uur voordat u het gaat serveren van de diepvries naar de koelkast, zodat het wat zachter kan worden).

Schep de sorbet met een ijsbolletjeslepel in glazen of schaalpjes en garneer ze met de reepjes limoenschil en een toefje munt.

Mon Chou kersentaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Carta

Ingrediënten

4 bld gelatine
1 pk lange vingers
3 pk Mon Chou (à 100 g)
250 ml room, slag-
75 g suiker, bastard-
1 zk suiker, vanille-
1 bl vlaaivulling kersen

Bereidingstijd: - min.
Baktijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
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.

Week de gelatine 10 min. in ruim koud water.
Verdeel de lange vingers over de bodem van een springvorm van 22 cm. doorsnede.
Klop met een mixer de Mon Chou met de suiker en vanillesuiker glad.
Klop in een aparte schaal de slagroom stijf.
Los de uitgeknepen gelatine op in 3 el warm water.
Scheep eerst de gelatine door de Mon Chou en daarna de slagroom.
Verdeel het mengsel over de bodem van lange vingers en strijk de bovenkant glad.
Verdeel hierover de vlaaivulling.
Laat de taart minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



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

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes,
cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap.
Laat de stukken vis zo 5 min. liggen.
Verwarm de ovengrill voor.
Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor.
Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar.
Scheep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie.
Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar.
Leg de rogvleugelfilets op warme borden.
Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken.
Scheep de jus over de vis en scheep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Taco's met surimi en ananas.



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

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika's, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.

Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.

Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.

Spoel de maïs af.

Snijd de puntpaprika's in dunne ringen.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.

Bereid de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood,
ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode
paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is
om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de
Airfryer.

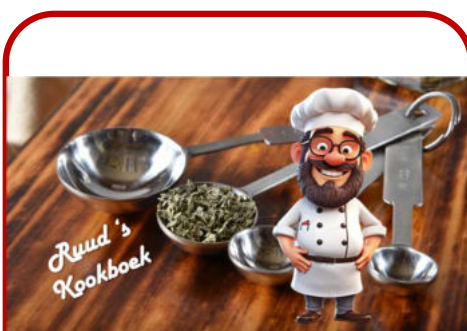
Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste
broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de
broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de
warme broodjes.

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

12



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	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