



Ruud 's Kookboek

Valentijnrecepten / v1.0

Inhoudsopgave.

Bosvruchten-proseccococktail.	3
Hartige tomatensoep.	4
IJshartjes.	5
Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.	6
Pizzahart sandwiches.	7
Taart voor Valentijnsdag (airfryer).....	8
Tweekleurig soepje.....	9
Valentijn wentelteefjes.....	10
Valentijnsharten.	11
Valentijnstaart.....	12
Gebruikte afkortingen.....	13

Bosvruchten-proseccococktail.



Menugang: Drank, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

75 g bosvruchten
(diepvries)
2 el jenever, bessen-
1/2 fls prosecco, gekoeld

Bereidingstijd: 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.

Schep de bosvruchten in de glazen
Verdeel de bessenjenever erover.
Giet de koude prosecco erover.
Serveer direct.

Tips:

- Voeg eens een gehakt blaadje munt aan iedere cocktail toe.
- Vervang de bessenjenever eens door crème de cassis of rode bessensap.
- Vervang de prosecco eens door cava, champagne of een mousserende witte wijn.

Hartige tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WeightWatchers

Ingrediënten

- basilicum, gedroogde
125 ml bouillon,
groente-
- chilipoeder
1 bol mozzarella, light
1 kl olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 pepertje, rood
1 snf suiker
300 ml tomaten,
gezeefde
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui en de paprika's in stukjes.
Snijd het pepertje in ringen.
Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stoof daarin de groenten.
Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat 10 min. sudderen.
Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder.
Snijd de mozzarella in dunne plakken en snijd er kleine hartjes uit.
Snijd de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep.
Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snufje suiker, zout en chilipoeder.
Serveer met de mozzarellahartjes.

IJshartjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2005-11

Ingrediënten

400 g cake,
grootmoeders-
100 g frambozen, verse
1 l ijs, sorbet-,
bosvruchten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: 290 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 1 g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Neem het sorbetijs uit de vriezer.
Laat het ijs 5 min. staan, zodat het wat zachter wordt.

Snijd 5 dikke plakken van 2 cm. van de cake en steek uit elke plak met een uitsteekvorm een hartje.

Bedek de cake in de hartvorm met sorbetijs en neem de vorm er voorzichtig af.

Maak zo nog 4 ijshartjes.

Bewaar de ijshartjes tot gebruik in de vriezer.

Neem, voor gebruik, de ijsharten uit de diepvries, garneer ze met frambozen en serveer direct.

Kaiserbroodjes gevuld met ei en ham.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

12½ g bieslook, verse
4 broodjes, Kaiser-,
afbak-
4 eieren, middelgrote
100 g ham, been-,
gegrilde, flinterdun

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1920 mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel
van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Pizzahart sandwiches.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g mozzarella
3 el pesto, groene pesto
3 el saus, pizza- of
tomaten- (pittige)
1 rl Tante Fanny Vers
Pizzadeeg 400 g

- prikkers, voor
stabilisatie

Ingrediënten vulling (bijv.):

- basilicum
- pl cheddarkaas
- ham
- mozzarella, gesneden
- rucola
- tomaten, gesneden

Bereiding.

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om je liefde op een originele manier te uiten. Met deze zelfgemaakte pizzahart sandwiches zet je een stukje extra romantiek op tafel. Deze hartvormige pizza sandwiches zijn voor ieder zijn smaak aan te passen. Of je nu de voorkeur geeft aan de klassieke combinatie van mozzarella en tomatensaus of iets nieuws wilt proberen met groene pesto en diverse toppings, deze pizzahartjes zijn een liefdevol en smakelijk cadeau. Bereid samen met je geliefde of verras hem of haar met dit lekkere gebaar!.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven- en onderwarmte).

Neem het pizzadeeg uit de koelkast en rol het uit op het bijgeleverde bakpapier.

Gebruik een hartvormige uitsteker om smalle harten uit het deeg te steken (ca. 8-9 cm groot) en plaats deze op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Bestrooi 5 van de deeghartjes gelijkmatig met geraspte mozzarella.

Verdeel de pizzasaus over 6 andere deegharten en de groene pesto over de laatste 4 hartjes.

Bak de deeghartjes ca. 15 min. in de oven op het onderste rooster, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Beleg na het bakken twee hartjes met je gekozen verse ingrediënten en dek ze af met een hartje met geraspte mozzarella (gebruik evt. een prikker om de sandwich bij elkaar te houden).

Tip:

Mocht je geen hartjesvorm hebben, dan kun je eenvoudig zelf een sjabloon maken van karton met de afmetingen van ongeveer 8,5 x 6,5 cm.

Bereidingstijd: ca. 30 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

Taart voor Valentijnsdag (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 4

Ingrediënten

Ingrediënten kapsel:

150 g bloem, gezeefde
5 eieren
150 g suiker
1 mp zout

Ingrediënten vulling:

- jam, aardbeien
- likeur, Maresquin
- room, gele

Ingrediënten garnering:

25 g marsepein, licht
groene
200 g marsepein, rood
500 g marsepein, roze
- snoeppareltjes, roze



Bereiding.

Mocht je een Viva Airfryer hebben dan mag de vorm maximaal 21cm zijn, voor XL Avance Airfryer 24cm. Deze bak je dan met de mand uit de Airfryer.

Sla de eieren met de suiker en het zout luchtig. Voeg voorzichtig met een spatel de gezeefde bloem toe.

Klem een vetvrij papier in de springvorm en vet hem in.

Stort het beslag in de springvorm en bak het af in de voorverwarmde airfryer (Viva - 180°C - 30 min., Avance XL - 160°C - 45 min.)

Attentie!!! Niet tussendoor openmaken!!!

Laat het kapsel afkoelen en snijd het daarna met een zaagmes in 3 plakken.

Besprenkel op de 1e laag de Maresquin likeur en verdeel er de aardbeienjam over.

Spuut op de 2e laag de room op en leg er de derde laag op.

Rol het roze marsepein uit en bedek de taart met de marsepein.

Maak roosjes van het rode marsepein en versier de taart met takjes gemaakt van de groene marsepein.



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

Tweekleurig soepje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WeightWatchers

Ingrediënten

1 el bloem
350 ml bouillon,
groente-
1 koolrabi
125 ml melk, magere
- nootmuskaat
2 tl olie, olijf-
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
- peterselie
1 tl suiker
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de koolrabi in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met antiaanbaklaag.
Bak de blokjes koolrabi kort en kruid met zout en peper.
Bestrooi de koolrabi met bloem, blus het geheel al roerend met melk en 150 ml groentebouillon af.
Laat de soep ca. 25 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Snijd de paprika en ui in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met antiaanbaklaag en stoof de paprika- en ui-blokjes er kort in aan.
Blus af met de rest van de groentebouillon.
Kruid met zout, peper, paprikapoeder en suiker en laat de soep ca. 15 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak naar eigen wens.
Giet de witte en rode soep gelijktijdig in een soepbord, bestrooi met peterselie in hartvorm en serveer.

Vorbereidingstijd: 30 min.
Bereidingstijd: 40 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

Valentijn wentelteefjes.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

- boter of margarine
- 2 sn brood
- 1 ei
- frambozen en bessen of ander fruit
- honing
- 1 snf kaneel
- 1 el mascarpone
- 100 ml melk
- 1 zk suiker, vanille-

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 sneetjes brood in de vorm van een hartje.

Je kunt het beste een brood nemen, dat wat breder is i.p.v. hoog.

Je hoeft dan alleen de onderste hoekjes er schuin af te snijden en boven in het midden een driehoekje.

Klop de eieren los met de melk in een diep bord.

Voeg de vanillesuiker en kaneel toe en klop er doorheen.

Leg een sneetje brood in het eimengsel, ongeveer 30 sec., niet te lang anders gaat hij stuk.

Verhit een koekenpan met een beetje boter of margarine.

Leg de gesopte boterham in de pan en herhaal dit ook met het andere sneetje brood.

Bak het brood in hartvorm 2-3 min. aan 1 zijde, tot deze mooi bruin is en draai dan om en bak ook de andere zijde nog kort.



Leg de brood hartjes op een bord en bestrooi eventueel licht met een beetje suiker (voor de zoetekauwen).

Schep er een eetlepel mascarpone op.

Verdeel er wat fruit over.

Druppel er een beetje honing over.

Serveer ze warm als ontbijt of lunch en verras je Valentijn op Valentijnsdag met dit heerlijke ontbijtje.

Valentijnsharten.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3-4 el amandelen,
gemalen
200 g hazelnootpasta
1 rl Tante Fanny Vers
Bladerdeeg 270 g

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 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 onderwarmte).

Rol het bladerdeeg uit op het meegerolde bakpapier volgens de instructies op de verpakking.

Meng de hazelnootpasta met helft van de gemalen amandelen.

Bestrijk de helft van het uitgerolde bladerdeeg gelijkmatig met het hazelnootmengsel en bestrooi dit vervolgens met rest van de gemalen amandelen.

Vouw het deeg dan als een boek dubbel.

Snij het dubbelgevouwen deeg in lengterichting in reepjes van ongeveer 1½ cm breed.

Draai elke strook zachtjes om een gedraaide vorm te creëren.

Vorm vervolgens iedere chocolade bladerdeegstengel in een hartvorm.

Plaats de hartvormige chocolade bladerdeeg stengels op een bakplaat en bak ze ca. 15 min. in het midden van de voorverwarmde oven (tot ze goudbruin zijn).

Tip:

Experimenteer met verschillende vullingen zoals je favoriete jam of chocoladepasta voor variatie.

Valentijnstaart.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Trouw

Ingrediënten

60 g boter, room-, zacht
gesmolten
- boter, voor het
invetten
140 g bloem, patent-
- bloem, voor de
springvorm
60 g cacaopoeder
6 eieren
- jam, vlierbessen-
- room, slag-
150 g suiker, kristal-
1 zk suiker, vanille-

springvorm (Ø 26-28
cm)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 30 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.

Bij Valentijn hoort chocolade: bitterzoet, smeltend zacht, een ware streling voor de tong. Bovendien bevat chocola onder andere cafeïne, theobromine en fenylethylamine, alle 'natuurlijke' amfitaminen die het zenuwstelsel stimuleren. Cafeïne heeft een opwekkende werking, theobromine is van dezelfde familie als cafeïne, maar heeft naast een licht opwekkende werking ook een vochtafdrijvende werking. Fenylethylamine is een stof die van nature in de hersenen wordt geproduceerd als iemand emotioneel opgewonden is. Sommige mensen reageren niet op de normale antidepressiva, maar worden vrolijker van chocolade.

Verwarm de oven voor 150°C

Vet de springvorm in met boter en bestrooi deze licht met bloem.

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker in een ruime kom tot een luchtige romige massa ontstaat die als een dik lint van de lepel loopt.

Schep de goed gezeefde bloem en het cacaopoeder met een spatel voorzichtig door de ei-massa.

Spatel er dan langzaam de afgekoelde gesmolten boter door.

Giet het beslag in de springvorm.

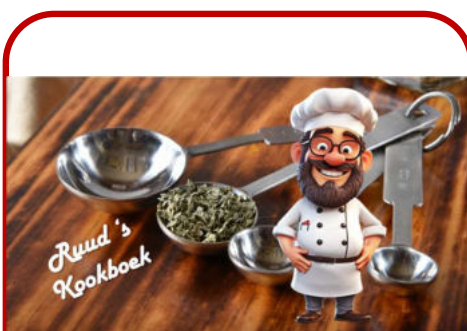
Bak de taart in het midden van de voorverwarmde oven in ± 30 min. lichtgoudbruin en gaar.

Laat het gebak afkoelen en snijd de taart naar keuze in 2 of 3 lagen.

Bestrijk de lagen met de stijfgeklopte slagroom en vlierbessenjam.

Bestrijk de bovenkant van de taart met slagroom en bestrooi hem licht met cacaopoeder.

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

13



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)

