



*Ruud 's Kookboek*

***Vleesrecepten-varken VI v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Banaan met bacon. ....                         | 3 |
| Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas. .... | 4 |
| Carajacas - pittige varkenslever. ....         | 5 |
| Gebruikte afkortingen.....                     | 6 |

## Banaan met bacon.



**Menugang: Gourmet**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### **Ingrediënten**

**½ banaan**  
**1 kl boter**  
**- pl bacon (voor ieder plakje banaan)**

**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 banaan in stukken.**  
**Omwikkel de stukken banaan met bacon.**  
**Prik de bacon vast aan de banaan met een cocktailprikkertje.**  
**Bak de bananenparten rondom totdat de bacon goudbruin en knapperig is.**

## Bloemkoolovenshotel met ham/spek en kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 2

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** -

### Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte

25 g bloem

20 g boter

75 g ham- of spekreepjes

50 g kaas, geraspte

400 g kool, bloem-

300 ml melk

- peper, versgemalen

- 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 220°C (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .

Kook de bloemkool ca. 6-8 min.

Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.

Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.

3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).

Ga zo door totdat je melk op is.

Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).

Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes toe en is je saus klaar.

Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.

Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.

Verdeel hier de bloemkool overheen.

Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.

Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenshotel.

Zet de bloemkoolovenshotel ca. 30 min. in de oven.

## Carajacas - pittige varkenslever.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**

**Keuken: Spaanse**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: -**

### Ingrediënten

1/8 l azijn, wijn-, rode  
- brood, boeren-  
1 chilipeper, gedroogde  
8 tn knoflook  
1/8 l olie, olijf-  
50 g oregano, verse  
1 el paprikapoeder  
1 tl peper  
1 kg varkenslever, klein  
gesneden  
1/2 tl zout

### Bereiding.

Braad de lever aan en zet die apart.

Vermaal de knoflook met het zout, de peper, de oregano en de paprika tot het een dikke brei is.

Voeg de olie en de azijn toe en breng het verder op smaak met zout en peper.

Voeg, als de pasta te dik is, wat water toe.

Verdeel de pasta over de lever en laat het een nacht intrekken.

Laat de volgende dag alles in een braadpad 15 min. zachtjes stoven. Direct serveren met vers boerenbrood.

5

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        |
| krrp       | 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               |
| trs        | Trosje             |
| tub        | Tube               |
| vel        | Volle eetlepel     |
| vl         | Vel                |
| vrk        | Vierkantje         |
| vlt        | Vingerlengte       |
| voorb.tijd | Voorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas           |
| zk         | Zak(je)            |

