



# *Ruud 's Kookboek*

***Ontbijtgerechten IV v0.8***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep. ....           | 3  |
| Carnavalsbroodje.....                                        | 4  |
| Fruitsalade met kaneelsiroop.....                            | 5  |
| Korvapuusti - Finse kaneelbroodjes.....                      | 6  |
| Quesadillas met gehakt en cheddar. ....                      | 8  |
| Roerei met tomaten.....                                      | 9  |
| Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika. .... | 10 |
| Wentelteefjes met abrikozenjam I.....                        | 11 |
| Gebruikte afkortingen.....                                   | 12 |

## Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.



Menugang: Hoofd-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: Marokkaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: SihamDaily.nl

### Ingrediënten

300 g erwten, split-  
4 tn knoflook  
2 tl komijn  
25 ml olie, olijf-  
1 ui  
700 ml water  
1 tl zout

### Bereiding.

Spoel de spliterwten goed af (totdat het water helder is).  
Schil de ui, was deze en snijd hem in reepjes.  
Voeg de gesneden ui en de spliterwten toe aan een pan.  
Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe aan de pan.  
Giet het water in de pan om de ingrediënten te bedekken en zet het op een middelhoog vuur.  
Voeg de olijfolie, het zout en de komijn toe.  
Laat de spliterwten langzaam gaar worden (controleer regelmatig of er genoeg water in de pan zit; voeg zo nodig extra kokend water toe).  
Kook de spliterwten in 35 min. gaar (ze moeten een dikke, maar nog niet pureerbare substantie hebben; iets dikker dan gewone soep, maar niet zo dik als puree).

*Zorg ervoor dat de spliterwten volledig gaar zijn.*

Pureer de spliterwten met een staafmixer tot een gladde soep.  
Zet de pan weer op laag vuur en voeg nog een scheutje (ca. 20 ml) olijfolie toe.  
Meng het goed met een spatel en laat de soep nog 2 min. pruttelen.  
Serveer de soep met een extra snufje komijn en een beetje olijfolie bovenop.

### Tip:

Serveer dit traditionele gerecht met heerlijk (huisgemaakt) vers brood.

Vorb. tijd: 5 min.  
Bereidingstijd: 35 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

## Carnavalsbroodje.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

- aardbeien  
- bessen, blauwe  
1 broodje, bloem-  
- kaas, room-

**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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.  
Snijd er de aardbeien op.  
Garneer met wat blauwe bessen.

## Fruitsalade met kaneelsiroop.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten:

2 appels (Elstar)  
150 g bramen  
250 g druiven, witte,  
pitloze  
2 tl kaneel, gemalen  
7,5 g munt, verse  
1 el sap, citroen-  
2 el siroop, ahorn-  
6 vijgen, verse

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 180  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 20 mg  
Vet: 1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Meng de kaneel en het citroensap met de ahornsiroop tot een dressing.  
Snijd de appels in kwarten.  
Verwijder de klokhuizen en snijd de kwarten in blokjes.  
Meng de appel met de druiven in een grote schaal en besprenkel ze met de dressing.  
Snijd de muntblaadjes fijn en strooi ze over de salade.  
Scheep het voorzichtig om.  
Snijd de vijgen in partjes en verdeel ze met de bramen over de salade. Serveer de salade direct.

### Tip:

Kun je geen verse vijgen (meer) krijgen, dan kan je het recept ook met gedroogde vijgen maken (gebruik dan iets minder).

## Korvapuusti - Finse kaneelbroodjes.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Finse  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: CookGeeks

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

520 g bloem, patent-  
4 el boter, gesmolten,  
op kamertemperatuur  
2 eieren  
1 zk gist, droge  
1 el kardemom, vers-  
gemalen  
240 ml melk, volle  
100 g suiker, kristal-  
- suiker, parel-  
(Zweedse)  
1 tl zout, zee-, zuiver

#### Voor de vulling:

60 g boter, gesmolten  
2 el kaneel  
140 g suiker, basterd-,  
(licht)bruine

### Bereiding.

Verwarm de melk tot deze lauwwarm is.  
Voeg vervolgens de gist toe aan de melk,  
samen met 1 tl suiker.  
Laat het mengsel ca. 10 min. staan, tot het  
begint te bubbelen.  
Meng, als het mengsel gerezen is, in een kom  
de melk/gistmix met de rest van de suiker en  
de gesmolten boter.  
Gebruik een garde om zout, kardemom en 1 ei  
door het mengsel te roeren.  
Voeg het bloem toe en gebruik een mixer met  
deeghaken tot alles goed gecombineerd is.  
Kneed vervolgens het deeg met de hand, tot het  
deeg glad, glanzend en niet meer plakkerig is.  
Vet een kom lichtjes in met een anti-  
aanbak spray en leg het deeg erin.  
Dek het af met een theedoek en laat het op een  
warme, donkere plek ca. 60 min. rijzen, of tot  
het deeg in omvang verdubbeld is.  
Meng in een kleine kom de bruine suiker en de  
kaneel goed door elkaar.  
Druk als het deeg gerezen is, het deeg plat en  
verdeel het in twee gelijke delen.  
Rol elk deel met een deegroller uit tot een  
rechthoek van 25×35 cm.  
Smelt de boter en gebruik een bakkwast om de  
gesmolten boter over elk deel van het deeg te  
strijken.  
Verdeel vervolgens met je handen het kaneel-  
suikermengsel gelijkmatig over elk vierkant  
deeg.  
Rol het deeg op vanaf de korte zijde, zodat je  
een lange rol krijgt. Snijd deze rol vervolgens in  
7 driehoekige/schuine stukken van 5cm (totaal  
14 stuks).  
Vet een bakplaat lichtjes in en leg de  
kaneelbroodjes erop met de naad naar  
beneden.  
Druk met je vinger in het midden van elk  
broodje zodat de zijanten iets uitpuilen.  
Dek de broodjes af met een theedoek en laat ze  
nog 1 uur rijzen, tot ze weer verdubbeld zijn in  
omvang.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Klop een ei in een kleine kom en bestrijk elk  
broodje ermee met een bakkwast.  
Strooi daarna wat Zweedse parelsuiker over elk  
broodje.  
Bak de broodjes gedurende 10-15 min., of tot  
ze goudbruin zijn.

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

---

## Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd  
100 g kaas, Cheddar-, geraspte  
2 eieren  
2 el ketchup  
2 tn knoflook, geperst  
- paprikapoeder, gemalen  
- peper, rode, naar wens  
- peterselie, verse, fijngehakt  
2 quesadilla's  
1 tomaat, verse, in blokjes  
1½ ui, middelgrote, fijngehakt  
- zout, naar smaak

### Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen  
- peterselie  
- kaas, geraspte

### Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.  
Was en hak de peterselie.  
Snijd de tomaat in kleine blokjes.  
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

### Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.  
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.  
Voeg het gehakt toe en braad het rul.  
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.  
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.  
Leg de quesadilla's open op een werkblad.  
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.  
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.  
Vouw de quesadilla's dicht.  
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.  
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.  
Bak ondertussen spiegeleieren.  
Snijd de quesadilla's diagonaal door.  
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.  
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

### Tips:

- Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.
- Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.
- Experimenteer met verschillende kaassoorten.
- Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.
- Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.

Vorb. tijd: 10 min.  
Bereidingstijd: 25-30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 450-500  
Eiwit: - g

Koolhydraten: 25 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Roerei met tomaten.



**Menugang:** Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- boter of margarine  
4 sn brood  
4 eieren  
- peper, versgemalen  
2 tomaten  
- 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.

Klop de eieren met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.  
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.  
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.  
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.  
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

## Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht-  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten:

½ citroen  
6 eieren, middelgrote  
50 ml melk, halfvolle  
1 el olie, olijf-, milde  
2 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
4 tortillawraps, volkoren  
20 g tuinkers  
- zout

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 340  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 34 g  
w/v suikers: 5 g  
Natrium: 360 mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 6 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.  
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.  
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).  
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.  
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.  
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal doormidden.

### Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, gril ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

## Wentelteefjes met abrikozenjam I.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Wentelteefjes.nl

### Ingrediënten

1½ kljn boter, room-  
8 sn brood, oud  
2 eieren  
3 el jam, abrikozen-  
50 g kaas, room-  
100 ml melk, magere  
1 tl kaneelpoeder  
- stroop

### Bereiding.

Snijd met een mesje een horizontale spleet in elk sneetje brood om een soort van zak te vormen.  
Neem een kom en meng de abrikozenjam en de roomkaas.  
Scheep 1 el van dit mengsel in elk sneetje brood.  
Pak een ondiepe kom doe hier de eieren, de melk en de kaneel in en meng deze tot een mix.  
Leg de helft van de sneetjes brood in het eimengsel (ca. 5 sec. aan elke kant).  
Smelt een klont roomboter in een grote koekenpan op een matig laag vuur.  
Plaats 1 sneetje in een koekenpan, bak deze totdat ze goudbruin is (ca. 3-4 min. per kant).  
Doe dit ook met de rest van de sneetjes (gebruik meer roomboter indien nodig).  
Serveer de wentelteefjes met de stroop.

### Tip:

Voeg eens wat spekjes toe aan het gerecht.

**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                  |

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)           |

