



Ruud 's Kookboek

Vegarecepten IV v0.4

Inhoudsopgave.

Groene kruidendip.	3
Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.	4
Indiase groentestoof met pompoen.	5
Vegetarische wrap uit Moskou.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Groene kruidendip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

10 g bieslook, verse
¼ tl knoflook, gemalen
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte,
verse
100 g spread, zuivel-,
naturel
1 tl tijm, gedroogde
- zout

- staafmixer met hak-
molen

Bereidingstijd: 10 min.
Kooktijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 80 mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de gedroogde tijm met de platte peterselie, de bieslook, de zuivelspread, de gemalen knoflook, wat versgemalen peper en evt. wat zout in een kleine hakmolen.
Maal alles tot een gladde dip.
Doe in een kommetje.

Tip:

Lekker voor op stokbrood of een stuk vlees zoals biefstuk, of op een soepje.

Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: BinnensteBuiten,
Ramon Brugman

Ingrediënten:

Voor de mousse:

250 g chocolade, pure
180 ml eiwit
500 ml room, slag-
100 g suiker

Voor de ganache:

300 g chocolade, pure
300 ml room, slag-

Voor een toefje slagroom:

200 ml room, slag-
20 g suiker

Voor de krokante amandelen:

200 g amandelen
2 citroenen
2 eieren
200 g suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Begin met de mousse.

Smelt hiervoor de chocolade, sla de slagroom tot deze lobbijg is en klop het eiwit stevig met de suiker.

Voeg 2/3 van het opgeslagen eiwit bij de chocolade en roer het goed door elkaar.

Doe de rest van het eiwit erbij en spatel deze rustig door de massa. Voeg nu de slagroom toe en schep deze voorzichtig door de mousse.

Ga verder met de ganache.

Breng hiervoor de slagroom aan de kook.

Hak de chocolade fijn.

Als de room kookt, haal je deze van het vuur af en roer je de chocolade er doorheen.

Roer tot de chocolade helemaal opgelost is.

Laat de ganache afkoelen.

Klop voor een lekker toefje slagroom de slagroom stevig samen met 20 g suiker. Zet het dan even apart.

Ga nu verder met de krokante amandelen.

Scheid het ei in eidooier en eiwit.

Rasp wat schil van de citroen en voeg dit bij de suiker en de amandelen.

Roer het door elkaar en voeg een beetje eiwit toe, zodat het goed gaat plakken.

Verdeel het op een bakplaat met bakpapier.

Bak de amandelen in een voorverwarmde oven op 170°C.

Roer het na 5 min. goed door en bak het weer 3-4 min.

Dit herhaal je tot de amandelen krokant en lichtbruin zijn.

Laat ze goed afkoelen.

Doe de hemelse modder in een glas.

Giet er wat van de afgekoelde ganache op.

Doe daar een toef slagroom op met wat krokante amandelen.

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

Indiase groentestoof met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knoflook en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: 13,7 g
Koolhydraten: 29,5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11,9 g
w/v verzadigd: 3,7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.

Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.

Pel en snijd de uien fijn.

Snijd de spitskool fijn.

Verhit een pan met de olijfolie op een middelhoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.

Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.

Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.

Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.

Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Vegetarische wrap uit Moskou.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Russische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

45 g kaas, geraspte
¼ kool, spits-
200 g linzen, uit blik
3 el olie
6 olijven, met citroen-
vulling
- peper, versgemalen
40 g tomaten,
gedroogde
½ ui, rode
2 wraps
25 g Zuivelspread,
Knoflook en Kruiden
- 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.

Snipper de ui en bak die in 1 el olie uit het potje van de gedroogde tomaten (laat de ui 7-8 min. langzaam garen).

Spoel de linzen onder de stromende kraan af en laat ze uitlekken in een zeef.

Snijd de gedroogde tomaten julienne en halveer de olijven.

Voeg de linzen en olijven toe aan de ui en bak het nog 5 min. op een middelhoog vuur.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwijder de kern van de spitskool en snijd de kool julienne.

Doe de ui-linzen-olijf mix over in een kom en dek die af met aluminiumfolie.

Verhit 2 el olie in de koekenpan en bak de spitskoolreepjes ca. 3 min. op een middelhoog vuur.

Voeg de zuivelspread toe en roer tot de zuivelspread gesmolten is en zich helemaal gemengd heeft met de spitskool.

Doe de spitskool over in een kom en verwarm de wraps even in de koekenpan.

Verdeel de warme spitskool en het linzenmengsel over de tortilla en bestrooi die met de geraspte kaas.

Rol de tortilla op.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

