



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten VII v0.9

Inhoudsopgave.

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	3
Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.	4
Flammkuchen met ham en ui.....	5
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.	6
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.	7
Japanse vleessaus.	8
Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.	9
Speklapjeskruiden I.....	11
Stoofpotje met (vega)worst.	12
Gebruikte afkortingen.....	13

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vast-
kokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.

Maak de aardappelen schoon.

Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.

Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.

Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.

Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).

Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.

Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.

Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de grill.

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

Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl amandelen,
geschaafde
1 sn brood, wit-
½ citroen, uitgeperste
½ citroenschil, geraspte
2 eieren
500 g gehakt, lams-
2 tl jam, abrikozen-
1 el kerriepoeder
1 tl koenjit
25 g krenten
1 tl kruiden, Proven-
çaalse
- kruidnagel, gemalen
1 laurierblad
¼ l melk
- melk, uitgeperst uit
het brood
1 cl olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek
1 ui, ragfijn gesnipperde
- zout

Bereiding.

Week het brood 10 min. in de melk, druk er daarna de vloeistof uit en bewaar de melk. Verhit de olie, bak de ui zonder te kleuren, voeg de kruidnagel en de koenjit toe en laat dit op een laag vuur garen.

Voeg het gehakt, de Provençaalse kruiden, de citroenschil, de abrikozenjam, de krenten en de amandelen toe.

Roer het goed door en neem de pan van het vuur.

Meng 1 ei, vermengd met het citroensap, het brood en de sambal door het vleesmengsel. Doe het vleesmengsel in een vorm en bak het 30 min. in een op 160°C voorverwarmde oven. Klop 1 ei met de bewaarde melk los.

Haal de bobotie uit de oven en giet het ei-melkmengsel over het vlees.

Steek er het laurierblad in en bak de bobotie in 8 min. op 160°C verder af.

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

Flammkuchen met ham en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

150 g crème fraîche
90 g ham, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Flammkuchendeeg (260 g)
1 ui, middelgrote, in ringen

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15-20 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

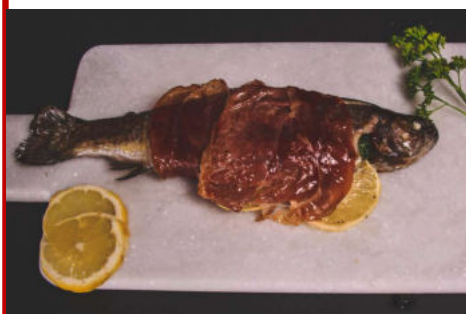
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte.
Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uit.
Verdeel de crème fraîche zodat er 1 cm van de rand rondom vrij blijft.
Verdeel de ui en de ham gelijkmatig.
Bak de Flammkuchen onderin in de oven gedurende 15-20 min. krokant af.
Breng de Flammkuchen na het bakken met versgemalen peper op smaak.

Tip:

Voor de pikante variant voeg je nog wat gehakte knoflook, geraspte kaas en een snufje cayennepeper toe.

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediterrane, Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WereldGerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-, verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in 1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-
gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-
(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruchten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Japanse vleessaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 1/4 dl bouillon,
kippen-
1/2 tl knoflookpoeder
1/4 tl peper, zwarte,
versgemalen

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.

Zeef de bouillon.
Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met
de peper door de bouillon.

Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afgaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl,
Hindoe food

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
500 g gehakt, runder-

Voor de kruidenpasta:

1 tl chilivlokken
3 tn knoflook
2 tl koriander, gemalen
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
½ paprika, punt-
1 tl paprikapoeder
2 pepers, groene
1 tl tomatenpuree
1 ui
1 tl zout

Voor de garnering:

- koriander, verse
- pepers, groene, in
ringetjes
1 ui, rode, in halve
ringen
- uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereiding.

De saus:

Meng alle ingrediënten voor de saus met een lepel in een kom en zet die apart (evt. in de koelkast).

De garnering:

Meng de ingrediënten voor de garnering en zet die apart.

De kruidenpasta:

Doe alle ingrediënten van de kruidenpasta in een blender en maal het fijn tot een pasta.

Het gehakt:

Voeg de kruidenpasta toe aan het rundergehakt en meng het goed door elkaar.

De kebabs:

Neem wat gehakt en vorm het met je handen tot een langwerpige staaf.

Verhit wat olie in een pan en bak de seekh kebabs aan alle kanten goudbruin.

De pitabroodjes:

Verwarm de pita broodjes volgens de instructies op de verpakking.

Samenstelling:

Plaats de seekh kebab in het broodje, voeg wat verse salade (garnering) toe en maak het af met een beetje yoghurtsaus.



Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

½ tl knoflook, fijn-
gehakte
1 tl muntblaadjes,
gedroogde
¼ l yoghurt, volle
½ tl 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

Speklapjeskruiden I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Van Beekum
specerijen

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
1 tl kurkuma
1 el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder
(1 el zout, naar smaak)

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

De knoflookpoeder zorgt voor een diepe, aromatische smaak.
De kurkuma geeft een subtiele warme smaak en een mooie kleur.
De paprikapoeder is voor een licht zoete en aardse smaak.
De uienpoeder voegt een milde, zoete smaak toe.
De gedroogde peterselie zorgt voor een frisse, groene toets.
De zwarte peper geeft een milde pittigheid.
Voeg evt. zout naar smaak toe, of laat die weg voor een zoutvrije variant.

Tips:

Zoutvrije mix: Gebruik ca. 7-10 g per kg speklappen.

Mix met zout: Gebruik ca. 20 g per kg speklappen.

Stoofpotje met (vega)worst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

250 g aardappelen
½ appel, zoetzure
100 g bonen, kidney-
10 g boter
200 ml bouillon*
½ tn knoflook
25 ml melk
1 el olie
- peper, versgemalen
2 saucijsjes (of vega-worstjes)
4 el tomatenblokjes (uit blik)
1 tl tomatenpuree
½ ui
½ winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze, afhankelijk van de grootte, door de helft of in vieren. Doe ze in een pan en doe daar water bij totdat de aardappelen net onder staan.

Voeg een snufje zout toe.

Breng dit aan de kook en laat ze 20 min. koken.

Giet ze af, pureer ze met een stamper, voeg zout en peper naar smaak, de melk en de boter toe en meng dit door elkaar.

Zodra alle klontjes weg zijn proef je of je puree op smaak is.

Schil de appels en snijd ze door de helft.

Haal het klokhuis eruit en snijd ze dan in brunoise (in blokjes van 5x5 x5 mm).

Snipper de ui en knoflook en snijd de winterpeen brunoise.

Verhit de olie in een diepe steelpan (diepe pan) en bak de saucijsjes ca. 5 min. op een middelhoog vuur (totdat ze aan alle kanten mooi goudbruin zijn).

Haal de worstjes uit de pan en bak de ui en de winterpeen al roerend ca. 5 min.

Voeg de knoflook en zout en peper naar smaak toe en roer alles goed door.

Voeg de bonen, de tomatenblokjes, tomatenpuree, appels en worstjes toe.

Voeg de bouillon toe en breng het aan de kook.

Roer alles goed door.

Zodra het stoofpotje kookt zet je het vuur lager (het moet nog wel blijven koken) en roer je om de paar minuten even door je pan.

Laat het stoofpotje 15-20 min. koken.

Proef of het gerecht op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout/peper.

Serveer de aardappelpuree met de stoofpot.

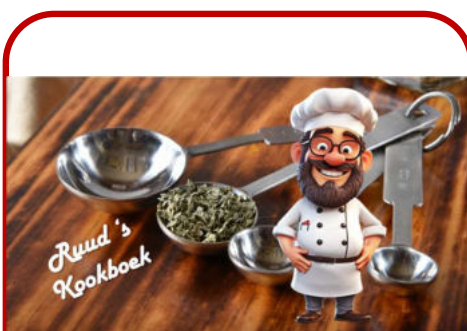
Tips:

- Serveer het gerecht evt. samen met sperziebonen, sugar snaps of doperwtjes.
- 200 ml bouillon → 200 ml water en ½ bouillonblokje.

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
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)



Compressed by  PDF24