



Ruud 's Kookboek

Hongaarse recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.	3
Hongaarse vleessalade.	5
Schisch-Strandja.	6
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees en de zeevruchten:

30 g boter, room-, ongezoeten
500 g garnalen, gepeld
30 ml olie, olijf-, extra vergine
1 g paprikapoeder, gerookte
2 g peper, zwarte
1 g pepervlokken, rode
750 g ribeye steak
7 g zout, koosjer

Bereiding.

Vorbereiding van ingrediënten.

Breng de biefstuk en de garnalen op kamertemperatuur.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.

Vorbereiding vlees en zeevruchten.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
Kruid de biefstuk met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Kruid de garnalen met zout en versgemalen peper.

Bakken van de biefstuk.

Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan.
Bak de biefstuk 3-4 min. per kant voor medium-rare.
Laat de biefstuk rusten op de snijplank.

Bereiding van de garnalen.

Gebruik zelfde pan.
Voeg boter toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant.
Verwijder de garnalen en houd ze apart.

Saus maken.

Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan.
Voeg de bouillon en de room toe.
Roer er de Parmezaanse kaas door.
Voeg de verse spinazie toe.
Breng de saus op smaak met citroensap.

De afwerking.

Snijd de biefstuk in plakjes.
Schik de biefstuk en de garnalen op 4 borden.
Overgiet het met de romige saus.
Garneer de borden met peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de saus:**

120 ml bouillon
1 citroen
100 g kaas, Parme-
zaanse, vers geraspte
6 tn knoflook (ca. 30 g)
250 ml room, slag-
250 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote ui (ca.
150 g)

Voor de garnering:

25 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
15 g peterselie, verse

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Hongaarse vleessalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 augurken, zoetzure
5 el azijn
¼ l bouillon, vlees-,
hete (van het
rundvlees)
1 hv groenten, soep-
2 kruidnagels
1 laurierblad
4 el olie
2 paprika's, groene
1 mp paprikapoeder,
pikant
- peper, witte
6 peperkorrels
- peterselie
1 kg rundvlees (lende,
rib, magere borst of
ezeltje)
4 tomaten
1 ui
3 uien
1½ l water
- zout

Bereiding.

Breng het water met wat zout, de schoongemaakte ui, het laurierblad, de peperkorrels en de kruidnagels aan de kook. Leg het vlees erin, sluit de pan en laat het vlees op laag vuur minstens 1 uur trekken. Maak de soepgroenten schoon, voeg ze aan de bouillon toe en laat het vlees trekken tot het gaar is.

Neem het vlees uit de pan en laat het afkoelen, maar houd de bouillon heet.

Maak intussen de paprika's schoon, verwijder het zaad en de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes.

Leg de tomaten even in kokend water, pel ze en snijd ze in partjes.

Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.

Snijd de augurken in plakjes.

Maak een pittige marinade van de hete bouillon, de olie, de azijn, wat peper, wat zout en het paprikapoeder.

Snijd het vlees in niet te dikke plakken en de plakken in reepjes.

Leg ze in de marinade en schep alles goed door elkaar.

Laat het vlees afgedekt minstens 30 min. marineren.

Meng de paprika's, de uien, de tomaat en de augurkjes door de salade, dek de salade weer af en laat de smaken nog even mengen.

Garneer de salade voor het serveren met wat blaadjes peterselie.

Tip:

Serveer er versgebakken bruine broodjes of een stuk goed boerenbrood met verse boter bij.

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

Schisch-Strandja.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
HongarijeVakantie
land.nl

Ingrediënten

80 g olie, olijf-
- marjolein
250 g paprika (½ rood,
½ groen)
- peterselie, fijngehakte
150 g sjalot
500 g tomaten
750 g varkensvlees, van
de haas
0,8 dl wijn, witte

Voor het garnituur:

200 g aardappelen,
gekookte
- bonekruid
40 g boter
2 dl bouillon, runder-
120 g paprika's
4 tomaten, gepelde,
middelgrote
80 g uien, gehakte
2 dl wijn, witte

Bereiding.

Snijd het vlees in blokken, zout het en schroei het dicht in de gloeiende olie.
Voeg er, zodra het vlees bruin is, de uitjes, de in vierkantjes gesneden paprika en de tomaten aan toe en laat die half rauw blijven.
Breng het op smaak met de marjolein.
Blus het met witte wijn en laat het 2 min. stoven.

Neem het vlees van het vuur en rijg aan het spit (vlees, tomaat, vlees, paprika, vlees, ui, enz.).
Laat het vlees gaar worden onder de grill en schik het op de garnituur.

Garnituur.

Laat de uien in de boter goudbruin fruiten, voeg er de in schijfjes gesneden aardappelen, de blokjes paprika en de stukken tomaat bij en blus het af met wat bouillon.
Kruid de garnituur met het bonekruid, giet de witte wijn erbij en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg dit mengsel als een berg op een dienschaal en leg het spit erop.

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.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

