



Ruud 's Kookboek

Rundvleesrecepten IV v0.3

Inhoudsopgave.

Gegratineerde bloemkool met tartaar.....	3
Koreaanse burger met gebakken ei.	4
Steak tartaar met fijne frieten.	5
Gebruikte afkortingen.....	7

Gegratineerde bloemkool met tartaar.



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

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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.

Maak de bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenschaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Koreaanse burger met gebakken ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder
Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot
Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern. Snijd hem overdwars in repen van 2 cm. Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom. Wrijf het zout in de kool. Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om). Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken. Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta. Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot. Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om). Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten. Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren. Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei. Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine
1 el azijn, natuur-
1 ei
2 el kappertjes
1 el mosterd
2 dl olie, arachide-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, krul-
600 g rundsvlees (bijv. 'pelée royale')
1 sch saus, Worcestershire-
1 sjalot
2-3 drp tabasco
1 sch water, lauw
- zout

Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-
- Ossewit
- zout

Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

Bereiding.

Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm)). Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).

Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden. Verhit het Ossewit tot 140°C.

Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).

Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.

Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).

Voeg de mosterd, een scheutje natuuraazijn en een likje (lauw) water toe.

Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.

Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.

Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.

Bewaar de saus koel.

De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.

Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.

Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.

Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.

Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).

Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.

Bewaar de gehakte biefstuk koel.

Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Tips:

- Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
- Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.

Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).

Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).

Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.

Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.

Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeug is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).

Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.

Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.

Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.

Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.

Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.

Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.

Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.

Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.

Werk het bord af met een schepje mayonaise.

Tips:

Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.

Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.

Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

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
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

