



Ruud 's Kookboek

Grillrecepten II v1.2

Inhoudsopgave.

Botervisspiesjes.	3
Camarao grelhado com molho cru.	4
Gegrilde botervis met mosterdolie.....	5
Gegrilde forel met spek en zeekraal.	6
Gerookte palingfilet op de barbecue/grill.	7
Geroosterde rode tilapia.	8
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.	9
Mediterraanse forel uit Andorra.....	10
Portobello met geitenkaas 2.	11
Tartaar met rode-uisnippers.	12
Tonijnsspiesen.....	13
Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Botervisspiesjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

600 g botervis
1 citroen (of limoen),
sap van
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
300 g kool, spits-,
geschaafde
2 el koriander, fijn-
gehakte
1 dl melk, kokos-, dikke
200 g mihoen
1 el sambal
12 pl spek, ontbijt-
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Halveer de plakjes spek.
Snijd de botervis in 24 stukjes, bestrijk ze met
een heel klein beetje sambal en wikkel ze elk
in een half plakje spek.
Rijg de botervis rolletjes aan 8 satéstokjes.
Snijd de lente-uitjes in reepjes.
Hak de knoflook fijn.
Leg de mihoen in ruim kokend water, zet het
vuur af en laat de mihoen in 3 min. gaar
worden.
Giet de mihoen af, laat ze uitlekken en laat ze
afkoelen.
Meng de kool, de knoflook, de lente-uitjes, de
ketjap, de kokosmelk, de rest van de sambal,
het citroensap, de koriander en de mihoen.
Rooster de visspiesen op de hete barbecue gaar
(ca. 5 min) of doe ze onder de grill gedurende
12 min. (wel een paar keer keren).
Serveer de spiesjes met de salade.

Bereidingstijd: 25-30 min.
BBQ-tijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 442
Energie kcal: 105
Eiwit: 18,2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Camarao grelhado com molho cru.



Menugang: Voorgerecht,
tapas
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Recepten galerie

Ingrediënten

4 el azijn, witte
450 g garnalen
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
½ kp ui, bos-,
fijngesneden
4 el water
¼ 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

Bereiding.

Maak de (molho cru)saus door alle ingrediënten behalve de garnalen samen te voegen en ze tot een pasta te malen.
Rijg de garnalen aan de spiezen en bestrijk ze met de saus.
Grill ze tot ze niet langer transparant zijn (3-4 min. per kant).
Serveer ze met extra saus erbij.

Tip:

Het verdient aanbeveling de saus een paar uur voor gebruik op smaak te laten komen.

Gegrilde botervis met mosterdolie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: KoelewijnVis.nl

Ingrediënten

4 botervisfilets
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 ui, rode
2 el wijn, witte
- 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.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Snijd de paprika's in dunne ringen.
Verhit 1 el olie in op een laag vuur in een
braadpan.
Voeg de ui- en paprikaringen toe.
Schenk er 2 el witte wijn bij.
Laat het op een laag vuur in ca. 10 min. zacht
(maar nog iets beetgaar) stoven.
Roer de mosterd en 2 el olie door elkaar.
Bestrooi de botervisfilets met versgemalen
peper en zout en wrijf ze aan beide zijden in
met de mosterdolie.
Maak de botervisfilets onder de grill in ca. 8
min. gaar (halverwege even keren). Verdeel
de paprika- en uienringen over 2 voor-
verwarmde borden.
Leg de botervis erop.
Sprenkel de rest van de olie er druppelsgewijs
omheen.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen en een frisse salade.
- U kunt ook zwaardvis of tonijn gebruiken voor dit recept.

Gegrilde forel met spek en zeekraal.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ralph de Kok,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of
ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
- World Spice Blend,
Toscane
1 bkj zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.
Snijd de forel aan beide kanten een beetje schuin in.
Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.
Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.
Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).
Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.
Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.
Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.
Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).
Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

6

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 526
Energie kcal: 126
Eiwit: 18,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gerookte palingfilet op de barbecue/grill.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ralph de Kok

Ingrediënten

1 tk koriander, verse
1 limoen, rasp en sap
van
100 g palingfilet,
gerookte
4 el saus, soja-
2 el saus, vis-
5 el stroop, schenk-
(100 g wakame)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 2 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.

Rijg de palingfilets zigzagsgewijs aan een saté-prikker.

Meng de stroop, de sojasaus, de vissaus en het limoensap door elkaar en verwarm dit kort in een pannetje.

Bestrijk de vis met de saus en grill de spiesen ongeveer 1 min. per kant op een super hete barbecue of grill.

Haal de spiesen van de barbecue of grill en bestrijk ze nogmaals met de laksaus.

Leg onderin een schaal een 'bedje' van de wakame (optioneel) en leg de gerookte palingspiesjes er bovenop.

Strooi er wat limoenrasp overheen en een paar blaadjes verse koriander.

Geroosterde rode tilapia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 citroen
5 cm gember
2 maggiblokjes
1 paprika, in reepjes
1 tilapia rode
1 tomaat, in reepjes
1 ui, rode, in reepjes
1 snf 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.

Schraap de schubben van de tilapia, haal de ingewanden eruit en was hem goed schoon (of laat de visboer dit doen bij aanschaf).

Dep de vis droog.

Snijd aan elke kant van de vis drie inkepingen en stop in elke snee een plakje citroen.

Blend de gember met de helft van de ui en de blokjes maggi tot een pasta.

Besmeer de buitenkant van de vis met de pasta en doe het restant in de buikholte.

Bestrooi de vis met zout.

Laat de vis 3 uur staan.

Leg de vis 10 min. onder een voorverwarmde grill (of op de barbecue).

Garneer voor het uitserveren de vis met de reepjes paprika, de tomaat en de rest van de ui.

Tip:

Lekker met banku of jollof-rijst.

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap
van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes
van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1
cm
2 el uitjes, gebakken uitjes
(pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.

Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.

Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.

Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus. Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.

Schep intussen de limoenrasp door de rijst.

Schep de limoenrijst op 2 borden.

Leg er de groentespiesen bij.

Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 524

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 85 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: 225 g

Zout: 1,5 g

Mediterraanse forel uit Andorra.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Steffan Jansen,
WereldGerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen (in schijfjes
van ca. ½ cm.)
4 forellen, regenboog-,
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, grillpan of koekenpan op een
middelhoog vuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op
smaak met extra zout en versgemalen peper.
Bak de ham in 1 min. aan beide kanten kort aan en
leg die op de forel.
Garneer het geheel met de overgebleven peterselie
en partjes citroen.

Tips:

- Je kunt de vis natuurlijk ook op de bbq bereiden.
- De serranoham kan vervangen worden door
parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 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

Portobello met geitenkaas 2.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g dressing,
balsamico-
300 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-,
traditionele
4 panini's
4 el pijnboompitten
4 portobello
champignons
150 g veldsla met
bietjes

- ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Maak de portobellos schoon met keukenpapier
en snijd het harde steeltje aan de binnenkant
weg.
Leg de portobellos met bolle kant naar boven in
een ovenschaal en bestrijk ze met de helft van
de olie.
Gril de portobellos ca. 6 min. onder de
ovengrill.
Keer de portobellos.
Leg op elke portobello een plak geitenkaas.
Besprenkel ze met de rest van de olie.
Schuif de portobellos ca. 10 cm onder de hete
grill en gril ze in ca. 5 min. goudbruin.
Rooster de pijnboompitten in een droge
koekenpan goudbruin.
Verdeel de veldsla over de borden en leg de
gevulde portobellos er voorzichtig op.
Verdeel de dressing over de borden en strooi de
pijnboompitten erover.
Serveer de broodjes er apart bij.

11

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 665
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 41 g
Suiker: - g
Natrium: 1075 mg
Vet: 44 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 14 g
Vezels: 4 g
Groente: -g
Zout: - g

Tartaar met rode-uisnippers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

4 el dressing, sla-, yoghurt
750 g frites, oven-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 zk sla, ijsberg-, gemengde
400 g tartaar, runder-
3 tomaten
4 el ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 705
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiksaanwijzing.

Pers de knoflook uit.

Meng de tartaar in een kom met de knoflook, 3 el uien en zout en versgemalen peper naar smaak.

Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.

Warm de grillpan voor en gril de tartaar in 10 min. gaar (af en toe keren).

Snijdt de tomaten in plakjes en meng ze met de sla en de dressing.

Verdeel de tartaar over 4 borden en bestrooi ze met het restant rode ui.

Serveer de frites en salade ernaast.

Tonijnsspiesen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

4 pl citroen, in kwarten
1 courgette, dunne, in plakken van 1 cm
500 g tonijn, verse, in blokjes
- zout, (zee-)

Voor de marinade:

½ el azijn, balsamico
1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
3 el olie

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.
Steek de overige ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.
Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in 4-6 min. rondom mooi bruin en gaar (keer ze regelmatig).
Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

13

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 402
Energie kcal: 96
Eiwit: 21,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti met witte chocolade, amandelen en banaan.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Lekkerbekken met een
knipoog

Ingrediënten

1½ el amandel-
schaafsel, geroosterd
1 banaan, in plakjes
2 el boter
8 sn brood, wit, dik
gesneden
25 g chocolade, witte,
geraspt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte
chocolade, plakjes banaan en wat geroosterd
amandelschaafsel.

Dek ze af met 4 andere sneeën brood.

Bestrijk de buitenkanten van het brood licht met wat
boter en bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

I.p.v. witbrood kan natuurlijk ook bruinbrood
worden gebruikt.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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

15



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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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