



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten-varken VII v0.4

Inhoudsopgave.

3, 2, 1 spareribs, fall of the bone.	3
Blinde vink met aardpeer.....	4
Spareribs rub.....	6
Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.....	7
Gebruikte afkortingen.....	9

3, 2, 1 spareribs, fall of the bone.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

28 el BBQ Sauce Texas Style
300 g boter, room-
- BXC pork power rub
1900 g spareribs, king, size
8 el suiker, riet-
- blokje rookhout

Bereidingstijd: 240 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.

Verwijder met een tafelmes het vlies onder de spareribs.

Kruid de spareribs met de rub en laat ze ca. 60 min. marineren.

Bereid de BBQ voor op indirecte opstelling (een techniek waarbij je het vlees niet bovenop de kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 120°C.

Plaats de spareribs op het rooster en voeg een blokje rookhout (optioneel) toe aan de kolen.

Haal de spareribs na 90 min. van de BBQ en pak deze in met aluminiumfolie met de helft van de BBQ-saus, de rietsuiker en de roomboter.

Gaar de spareribs ca. 60 min.

Verhoog de temperatuur van de BBQ naar 180°C.

Haal de ribs uit de folie en kwast ze in met de rest van de BBQ-saus.

Leg de spareribs op de BBQ tot de saus indikt en de ribs glanzend en sticky zijn.

Herhaal het kwasten van de spareribs 3x (iedere 10 min.).

Tip:

Wil je wat meer bite aan je spareribs? Gaar ze dan wat korter in de aluminiumfolie.

Blinde vink met aardpeer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jan Tournier,
Njam.tv

Ingrediënten

- boter
- 500 g gehakt, varkens-
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 200 g postelein
- 8 varkenslapjes, dunne
- zout

Voor zalfje van aard- peer:

- 12 aardperen
- 2 klt boter
- 2 bouillonblokje,
- kippen-
- 2 sch melk
- 2 sch olie, olijf-
- 2 sch room
- zout

Bereiding.

Schil de 6 aardperen voor het zalfje en snijd ze in stukken.

Kook ze gaar in gezouten water met een scheutje melk en een blokje kippenbouillon erbij.

Smelt de boter voor de gebakken aardperen in een steelpannetje en laat het goed heet worden.

Leg de aardperen erin en laat ze bakken (wanneer de boter een hazelnootbruine kleur heeft mag het vuur lager gezet worden zodat de aardperen rustig verder kunnen garen; draai de aardperen af en toe om zodat ze langs alle kanten gebakken worden).

Leg ondertussen de lapjes varkensvlees open en draai er kleine hoopjes varkensgehakt in.

Rol ze mooi op tot mini blinde vinken.

Bak de mini blinde vinken in een scheutje olijfolie.

Breng ze op smaak met peper en zout en voeg een klontje boter toe.

Laat ze nog even verder garen onder deksel.

Giet de aardperen voor het zalfje af en doe ze in de blender.

Voeg enkele lepeltjes van het kookvocht, een scheutje olijfolie, een scheutje room en een klontje boter toe.

Mix het tot een gladde crème.

Breng het op smaak met zout.

Serveren:

Snijd de blinde vinken door midden en leg ze op een bord.

Leg de gebakken aardperen erbij en garneer het met het zalfje van aardpeer en enkele blaadjes postelein.

Ingrediënten (vervolg):**Voor gebakken aard-
peren:**

12 aardperen
400 g boter

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spareribs rub.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 2
Sterren: ***
Bron: BBQ-junkie

Ingrediënten

2 tl knoflookgranulaat
1½ tl mosterdpoeder
2 el paprikapoeder,
gerookt
1½ tl peper, cayenne-,
gemalen
1½ el peper, zwarte,
versgemalen
4 el suiker, basterd-,
donkere
1½ tl uienpoeder
1½ el 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.

De genoemde ingrediënten zijn goed voor 2 flinke strengen spareribs. Vermenigvuldig de ingrediënten om meer spareribs te bereiden met deze rub of om een voorraadje aan te leggen.....

Neem een mengkom en meng hierin alle ingrediënten tot een rub.

Gebruik de rub vervolgens om je spareribs te kruiden of giet de rub over in een droge, goed afsluitbare pot.

Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Jamaicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodies

Ingrediënten

1 aardappel (ca. 325 g)
2 aardappels, zoete (ca. 500 g)
2 avocado's, rijpe, geschild en ontpit
8 pl bacon, dikke
½ tl honing
1 limoen, uitgeperst
2 maïskolven
100 g meel, cassave-
100 ml olie, plant-aardige
¼-½ peper, fijngenhakt (scotch bonnet of jalapeñ)
- peper, versgemalen
8 el room, zure
1 tl tamarinde-extract (bij de toko)
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C).

Prik de zoete aardappels en de aardappel een aantal keer in met een scherp mes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn (45-60 min. voor de aardappel en 40-50 min. voor de zoete aardappel).

Draai ze halverwege de baktijd om.

Neem ze uit de oven, laat ze afkoelen tot je ze kunt oppakken, schraap het vruchtvlees uit de schil en prak het door elkaar tot een grof mengsel.

Schep, terwijl de aardappels roosteren, de avocado in een kom en prak ze een beetje.

Voeg de helft van de lente-ui, de scotch bonnet, het limoensap en een snufje zout en peper toe. Zet het in de koelkast.

Snijdt de maïskorrels van de kolven en kook ze ca. 3 min. in een pan gezouten water.

Spoel ze onder de koude kraan.

Voeg de maïs toe aan het aardappelmengsel, samen met de overige lente-ui en wat zout en peper.

Roer het mengsel rustig door elkaar en neem een deel van het mengsel ter grootte van een tomaat uit de kom.

Rol het op je werkblad tot een bal en druk de bal een beetje plat tot hij ca. 2,5 cm dik is.

Herhaal dit met de rest van het mengsel (12-14 koekjes).

Doe het cassavemeel in een ondiepe kom en rol de koekjes er voorzichtig doorheen om ze met het meel te bedekken.

Roer het tamarinde-extract en de honing met 1 el warm water door elkaar tot de honing en de tamarinde zijn opgelost.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en leg de bacon erin. Bestrijk ze na ca. 1 min. met het tamarindemengsel, draai de bacon om en bestrijk de andere kant ook met het mengsel (het zal er eerst uitzien alsof de bacon kookt, maar herhaal het bestrijken van de bacon nog twee keer tot de bacon begint te karamelliseren).

Neem de bacon uit de pan als hij bruin gebakken is en houd de plakken warm.

Doe de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zodat de koekjes voor de helft onder de olie kunnen staan.

Verhit op het op een middelhoog vuur en bak de koekjes 3-4 min. aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.

Laat op keukenpapier uitlekken en houd ze warm terwijl je de rest van de koekjes frituurt. Leg 2-3 koekjes op elk bord en serveer ze met de avocadopuree en 2 el zure room ernaast en

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

2 plakjes bacon erbovenop.

Tips:

- In plaats van 2 maïskolven kun je ook 300 g maïs uit blik gebruiken.
- Het cassavemeel is verkrijgbaar bij de toko of ecologische supermarkt.

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

