



Ruud 's Kookboek

Broodrecepten V v1.9

Inhoudsopgave.

Bagel met eiersalade en gerookte paling.....	3
Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.....	4
Broodbakjes met roerei en garnalen.....	5
Broodje Jantje.	6
Donutburger.	7
Haring met uitjes op roggebrood.	8
Italiaans brood.	9
Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.	10
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).	12
Naanbrood met Paturain Naturel en gegrilde paprika.....	13
New York smash burger bagel.....	14
Oosters lamsgehaktbrood.....	15
Portobelloburger.	16
Roggebroodjes met paling.....	17
Shoarmatosti met tomatensalsa.	18
Tosti met chutney van rode ui en cheddar.	19
Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.....	20
Wentelteefjes met vijgenpuree, amandelen en Black Sabbath.....	21
Zwiebelbrot II.	22
Gebruikte afkortingen.....	23

Bagel met eiersalade en gerookte paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

4 bagels
350 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

Voor de eisalade:

- bieslook, verse,
geknipte
1½ el crème fraîche
4 eieren, hardgekookte
1 tl kappertjes, fijn-
gehakt
1½ el mayonaise
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, fijn-
gehakte
- zout

Bereiding.

Eisalade:

Vermeng de mayonaise met de crème fraîche, de
fijnggehakte kappertjes, de peterselie en de bieslook.
Breng het op smaak met wat zout en versgemalen
peper.
Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes.
Meng alles door elkaar.

Halveer de cherrytomaatjes.

Beleg de bagel met een paar blaadjes sla, eisalade,
een paar cherry tomaatjes en reepjes gerookte
paling.

Tip:

Hou je van iets meer pit? Voeg dan mosterd en/of
een half fijngesneden sjalotje toe aan de eisalade.

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

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek,
UNOX

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 pl brood, rozijnen-
1 el hazelnoten
1 zk Unox Bospadden-
stoelensoep

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.

Bereid de paddenstoelen:

Rooster de plakken rozijnenbrood in een brood-
rooster.
Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan.
Laat de hazelnoten afkoelen.
Hak de hazelnoten fijn.
Meng de stukjes hazelnoot met de roomboter.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de
verpakking.
Serveer het geroosterde rozijnenbrood met de
hazelnootboter bij de paddenstoelensoep.

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Brood.net

Ingrediënten

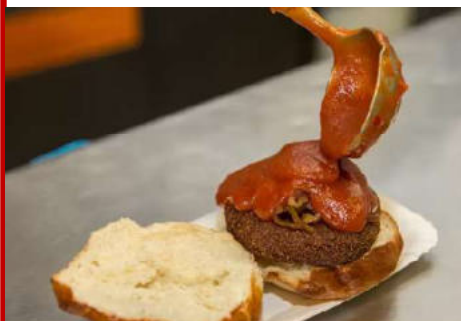
4 sn brood, oud, zonder
korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle
ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.
Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.
Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.
Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.
Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer $\frac{3}{4}$ van de bosui en de garnalen erdoor.
Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.
Scheep het roerei erin.
Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Broodje Jantje.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

**Bron: Carta,
SnackNieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje

1 hamburger

- saus, tomaten-, pittige

1 ui

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.

Snijd het broodje in.

Snijd de ui in ringen en bak de ringen bruin.

Frituur of bak de hamburger.

Leg de hamburger in het broodje.

Leg de gebakken uienringen op de hamburger.

Doe de er de pittige tomatensaus over.

Donutburger.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
1/2 courgette
4 Donutburgers Smokey
BBQ (AH)
2 el mayo, sriracha-
2 el olie, olijf-, milde
4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 760 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie. Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant. Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Haring met uitjes op roggebrood.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookse.tv

Ingrediënten

50 g appelmoes
4 sn brood, rogge-
½ tl gemberpoeder
2 haringen, schoon-
gemaakt
½ tl kerrie
100 g mayonaise
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Meng de mayonaise met de appelmoes en breng die op smaak met de kerrie, het gemberpoeder, peper en zout.
Snijd de haring doormidden en verdeel die over het roggebrood.
Verdeel de ui erover en besprenkel het met de saus.

Italiaans brood.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Molen de Weert

Ingrediënten

250 g bloem
1 zk gist
6 el olie, olijf-
1 el rozemarijn, verse
(of tijm)
½ tl zout, zee-, grof

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 de bloem met de gist, 3 el olijfolie en 180 ml handwarm water.

Kneed het tot een elastisch deeg.

Maak er een bal van.

Bestuif het aanrecht met wat bloem en laat de bal afgedekt met een vochtige theedoek 1 uur rijzen.

Rol het deeg uit tot een lap van 1 cm dik en leg hem op een ingevette bakplaat.

Bestrijk het deeg met 1 el olie en laat het nog 30 min. afgedekt rijzen.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Prik met je vingers kuultjes in het deeg en bestrooi het met het zout en de kruiden en 2 el olie.

Bak het brood gedurende 20-25 min. goudbruin.

Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Andrea Gentl,
Bibian Berkhout,
DeHippeVegetarier.nl

Ingrediënten

Voor de relish:

30 g chilipepers,
groene, ingelegde (uit
pot), zonder steel, fijn-
gehakt
½ citroen, sap van en
geraspte schil (liefst
onbespoten)
30 g olijven, groene,
vlezige, ontpit en fijn-
gehakt
225 g paddenstoelen,
verse (eikhaas
(maitake) en/of
oesterzwammen), bij-
gesneden en fijngehakt

Bereiding.

Maak de relish:

Verwarm een gietijzeren koekenpan op een halfhoog tot laag vuur.
Bak de gehakte paddenstoelen zonder vet ca 4 min. al roerend om te voorkomen dat ze vastplakken (tijdens het bakken geven ze vocht af).
Meng de paddenstoelen, ingelegde groene pepers, olijven en de rasp en het sap van de citroen in een kom.

Maak de tosti's:

Snijd 1 cm dikke sneetjes van het brood.
Schaaf de cheddar met een kaasschaaf in heel dunne plakken.
Leg het brood op een snijplank of bakplaat en besmeer één kant van de sneetjes met ½ el boter.
Leg 4 sneetjes met de beboterde kant naar beneden en schep er 4 el relish op, gevolgd door de kaasplakken.
Leg de andere 4 sneetjes brood erop, met de beboterde kant naar boven.
Verhit een gietijzeren koekenpan op een halfhoog vuur.
Bak de tosti's ca. 4 min. per kant tot ze goudbruin zijn en druk ze af en toe stevig aan met een spatel; keer ze en druk ze minstens twee keer stevig aan.
Bestrooi beide kanten van de tosti's met zeezoutvlokken en serveer ze heet.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de tosti's:**

4 el (60 g) boter, op
kamertemperatuur
1 brood, zuurdesem- of
casino-, groot, rond
225 g cheddar, extra
scherp
- zeezoutvlokken
(Maldon)

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

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uitgeperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 uur

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

Naanbrood met Paturain Naturel en gegrilde paprika.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet,
ILoveCheese.nl

Ingrediënten

4 tk basilicum
4 broden, naan-
2 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 bkl Paturain Naturel
- peper, versgemalen

Bereiding.

Goudbruin naanbrood, royaal besmeerd met fluweelzachte Paturain Naturel, vormt de perfecte basis voor sappige, gegrilde paprika's met een subtiele rokerige zoetheid. Perfect als lunch of als smakvolle snack.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verwijder de steel en de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in repen van 2 cm.

Verwarm een grillpan met de olijfolie en grill de paprika.

Bak de naanbroden af volgens de aanwijzing op de verpakking in de voorverwarmde oven.

Pluk de blaadjes van de basilicum.

Verdeel de Paturain Naturel over de naanbroden en beleg ze met de gegrilde paprika.

Breng ze op smaak met versgemalen peper en garneer ze met de basilicum.

13

Bereidingstijd: 20 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

New York smash burger bagel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 bagels, sesam-
4 burgers, rundvlees-
4 pl cheddar
4 el ketchup, tomaten-
(Heinz Tomato Ketchup
Pickle Flavour)
4-8 bld little gem
4 el mayonaise (Heinz)
3 el mosterd, milde
80 zuurkool, verse

- bakpapier
- gietijzeren pan
(skillet)

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 200°C.
Snijd de bagels doormidden en rooster ze 1-2 min.
Bestrijk de onderste helft met mayonaise en mosterd.
Leg hier de little gem op.
Zet een gietijzeren pan op de BBQ en laat deze heet worden.
Leg een burger in de pan, dek die af met een vel bakpapier en druk de burger stevig plat met een kleine pan of grote spatel.
Verwijder het bakpapier en bak de burger 1-2 min. (tot de randen krokant zijn).
Keer de burger om en leg er direct een plak cheddar op.
Bak de burger nog 1 min.
Leg de burger op de bagel.
Verdeel de zuurkool erover en top het af met de ketchup.
Leg de bovenste helft van de bagel erop.

14

Bereidingstijd: 15 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

Oosters lamsgehaktbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
FoodAndFriends.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, fijn-
gehakte
2 dl bouillon, vlees-
2 eidooiers
600 g gehakt, lams-
½ tl gemberwortel,
verse, geraspte
¼ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook, geperste
¼ tl peper, cayenne-
- peper, witte vers-
gemalen
50 g rijst, gekookte
2 el rozijnen
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng het gehakt, de rijst, de tijm, de rozijnen, de amandelen, de eidooiers, de kaneel, de cayenne-peper, de gember en zout en peper naar smaak goed door elkaar.

Vorm dit gehaktmengsel tot een brood en druk het stevig aan.

Leg het gehaktbrood in een braadslede en bak het in het midden van de oven in ± 50 min. goudbruin en gaar.

Neem het gehakt uit de braadslede.

Bak de knoflook 3 min. in het braadvocht, blus het af met de vleesbouillon en laat de saus 5 min. inkoken. Serveer de saus bij het gehaktbrood.

Tip:

Lekker met salade van couscous.

15

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

Portobelloburger.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Div. bronnen

Ingrediënten

100 g boter (kamertemperatuur)
4 broodjes, hamburger-
1 citroen
2 tk dragonblaadjes,
fijngenhakt
50 g feta
3 tn knoflook, uitgeperst
- mosterd
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijngenhakt
4 portobello's, grote
100 g rucola
- zout

Bereiding.

Steek de barbecue aan.

Maak kruidenboter door de boter te mengen met de knoflook, de peterselie en de dragon.

Breng de boter op smaak met versgemalen peper en zout.

Borstel de portobello's schoon en vul ze met de kruidenboter.

Wikkel ze één voor één in aluminiumfolie en zet ze op het rooster van de barbecue.

Rooster ze ca. 15 min. tot de portobello's gaar zijn (controleer met een satéstokje; als het stokje er heel gemakkelijk doorheen gaat, zijn ze gaar).

Halveer de broodjes overdwars en rooster ze kort op de barbecue.

Besmeer het onderste gedeelte van het broodje met mosterd.

Beleg het met wat rucola en een portobello.

Kruimel er wat feta over.

Bestrooi het met versgemalen peper en zout en besprenkel het met wat citroensap.

Dek het af met het kapje en serveer.

Bereidingstijd: 20-25 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

Roggebroodjes met paling.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- brood, rogge-
200 g palingfilet,
gerookte

Voor de appelsalsa:

1 appel (Granny Smith)
- bieslook, fijngehakte
- mayonaise
1 el sap, citroen-
½ el siroop, gember-

Voor de bietjes:

- bieslook, fijngehakte
1 biet, gekookte
- kaas, room-

Voor het roerei:

- bieslook, fijngehakte
- boter, room-
2 eieren, middelgrote
- kaas, room-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Snijd de palingfilets diagonaal in stukjes.
Snijd het roggebrood in gelijke stukken.

Appelsalsa:

Snipper de appel.
Meng het citroensap met de gembersiroop en de gesnipperde appel.
Bestrijk het roggebrood dun met mayonaise, leg er een stukje paling op en schep de appelsalsa eroverheen.
Garneer ze met bieslook.

Bietjes:

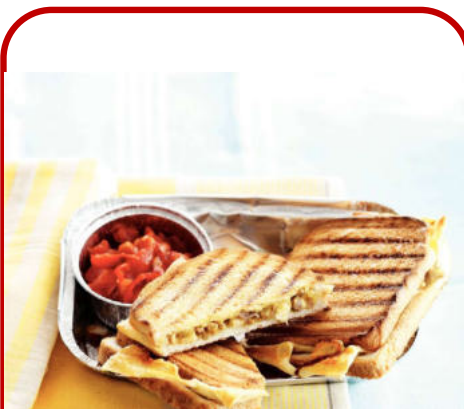
Snijd de gekookte biet in kleine blokjes.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas.
Leg er een palingstukje op en schep de bietenblokjes erop.
Garneer ze met bieslook.

Roerei:

Klop de eieren kort los met een vork in een kom.
Smelt de boter in de pan en schenk het ei erbij (zet het vuur laag).
Blijf vervolgens roeren totdat het ei gestold is.
Breng het op smaak met peper en laat het afkoelen.
Bestrijk het roggebrood met de roomkaas, leg er een palingstukje op en schep het roerei erop.
Garneer ze met bieslook.

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

Shoarmatosti met tomatensalsa.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
AllerHande 2011-7

Ingrediënten

8 sn brood, casino-
4 pl kaas, jonge
3 el ketchup
1 mp komijn, gemalen
(djinten)
1 limoen
2 el olie. olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
2 tomaten, tros-
1 ui, rode
250 g vlees, shoarma-
- zout

- tosti-ijzer

Bereiding.

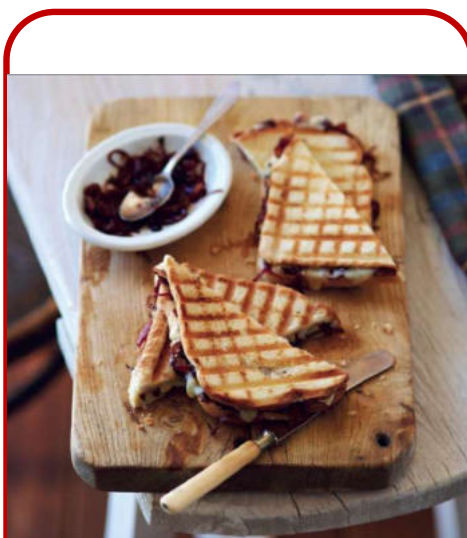
Snijd de peper in dunne reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees met de helft van de peper in ca. 5 min. goudbruin en gaar.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en meng met de ketchup, de komijn en de ui.
Voeg de rest van de rode peper toe.
Rasp de groene schil van de limoen en halveer de vrucht.
Voeg het rasp toe en knijp er een paar druppels sap bij.
Breng de salsa op smaak met peper en zout.
Beleg 4 sn brood met het vlees en leg er een plak kaas op.
Dek ze af met de overgebleven sneetjes brood.
Gril ze in het tosti-ijzer en serveer ze met de salsa.

Tip:

Lekker met komkommer-avocadosoep.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti met chutney van rode ui en cheddar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit
- boter, ongezouten,
zachte
150 g cheddar, rijpe,
geraspte

Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 uien, rode, in dunne
plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.

Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.

Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.

Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.

Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.

Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.

Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti's gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti's voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti's goudbruin zijn.

Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti's nog een keer om, waarbij je ze 90° naar links of rechts draait.

Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.

Haal de tosti's uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.

Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

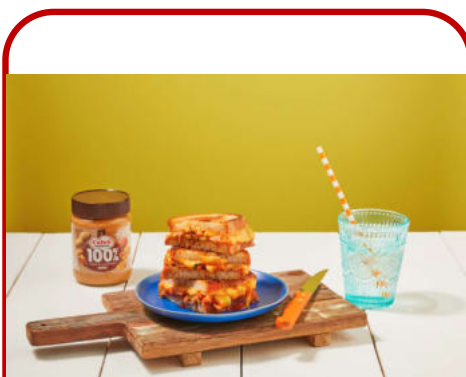
Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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

Tosti met kimchi, pindakaas en cheddar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Calvé

Ingrediënten

2 sn brood, zuurdesem-,
bruin
2 pl kaas, cheddar-
2 el kaas, pinda- (Calvé
100%)
50 g kimchi

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 378
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 1011 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: 11 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer 1 snee brood met de pindakaas en leg op de andere de kimchi en de cheddar. Leg de besmeerde kant van de snede op de cheddar en bak de tosti in een grillpan (met een beetje olie) of in een tosti-ijzer.

Wentelteefjes met vijgenpuree, amandelen en Black Sabbath.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BierCuisine.nl

Ingrediënten

100 g amandelen,
ontvelde, fijngemalen
50 g amandelsnippers,
voor de garnering, zeer
kort verwarmd
150 ml Black Sabbath,
op kamertemperatuur
2 el boter, room-
6 sn brood, volkoren- of
wit-, oud
1 ei, groot
150 ml melk, halfvolle
4 el olie, zonnebloem-
- suiker, poeder- (of
lichte basterdsuiker)
8 vijgen, kleine

Bereiding.

Snijd de kleine vijgen in stukjes en week ze 2 uur in de Black Sabbath. Pureer ze na het weken met het restant van het bier in de staafmixer. Roer, na het pureren, de fijngemalen, ontvelde amandelen erdoor. Maak in een schaal een beslag van het ei en de melk.

Verdeel de puree over een snee brood en dek die met de andere snee af (goed aandrukken). Haal de sneden brood door het beslag en vang het overtollige beslag op in de schaal opvangen.

Verhit een mengsel van de olie en de boter in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en bak de sneden kort om en om lichtbruin (af en toe omkeren).

Laat de sneden iets afkoelen en halveer ze of snijd ze in driehoekjes. Bestrooi ze lichtjes met zeer kort verwarmde amandelsnippers en poedersuiker en verdeel ze over bordjes. Serveer er een licht gekoeld proefglasje (15 cl) of glas Black Sabbath bij (dit donkere bier van 10 vol%, volmondig van smaak met een aangenaam licht zoetje past goed bij de zoete smaak van de geweekte vijgen, de subtiële toets van de amandelen en de zachte smaak van het gebakken brood).

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

Zwiebelbrot II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Eat.de

Ingrediënten

1 el bakpoeder
400 g bloem
350 ml melk
100 g uien, gebakken
1 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

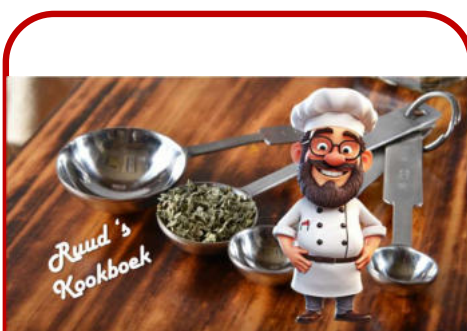
Bereiding.

Meng alle ingrediënten en doe ze in een broodvorm.
Bak het brood 40 min. in de oven op 180°C.

Tip:

Vervang 100 g gebakken uien eens door 100 g
g Emmentaler kaas of 100 g gehakte ham.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



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

