



Ruud 's Kookboek

Wortelrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.	3
Hartige muffins met wortel en maïs.....	4
Jachtschotel met wortelpuree.	5
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.....	6
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, SPAR

Ingrediënten

150 ml azijn
200 g bloemkool, in kleine
roosjes
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kurkuma
1 peper, rode, in stukjes,
zonder zaadjes
3 el suiker
100 g taugé
1 wortel, winter-, grof
geraspt

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.

Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.

Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.

Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.

Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

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

Hartige muffins met wortel en maïs.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
6 eieren
150 g kaas, cheddar-,
geraspt
1 bl mais (uitgelekt, 300
g)
150 g meel, bak-, zelf-
rijzend
- peper, versgemalen
150 g worteljulienne
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een ruime kom en meng er
de bieslook, de wortel, de cheddar en de maïs
door.
Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.
Zeef het bakmeel erboven en spatel het erdoor.
Verdeel het beslag over de holtes van de
muffinvorm.
Bak de muffins in ca. 25 min. in het midden van
de oven gaar.
Laat ze 10 min. afkoelen.
Neem vervolgens de muffins uit de vorm.
Laat ze verder afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip:

Maak de muffins tot 2 dagen van tevoren en
bewaar ze in de koelkast. Serveer ze op kamer-
temperatuur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 36 g
Zout: 0,6 g

Jachtschotel met wortelpuree.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen (iets
kruimig)
1 aubergine
- boter
400 g gehakt, runder-
150 ml melk, halfvolle
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 blij tomatenpuree
1 ui
800 g winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil alle winterpenen.

Snijd 1 wortel in dunne plakjes (zodat je rondjes krijgt) en leg deze apart in een bakje. Snijd de rest van de winterpeen brunoise (= in blokjes).

Kook de helft van de wortelblokjes met de aardappelen in 20 min. gaar.

Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan.

Snijd ondertussen de paprika, de ui en de aubergine brunoise.

Bak de ui, de paprika, de aubergine en de rest van de wortelblokjes in ca. 5 min. mooi goudbruin.

Voeg het gehakt toe en bak dit in ca. 5 min.

mooi goudbruin (tijdens het bakken in beweging houden zodat het mooie, kleine stukjes worden).

Voeg tijdens het bakken zout en peper toe en bak de tomatenpuree mee.

Dek het af en laat het 10 min. op een laag vuur garen.

Bring het indien nodig verder op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.

Giet de aardappelen met de wortel af.

Voeg de melk met 50 g boter toe en stamp het met de pureestamper tot puree.

Bring de puree op smaak met peper en zout.

Vet een ovenschaal in met wat extra boter.

Doe het gehaktmengsel in de ingevette ovenschaal.

Verdeel de puree erover.

Leg de plakjes wortel daar dakpansgewijs op.

Verdeel nog wat klontjes boter over de wortelplakjes.

Bak de jachtschotel in het midden van de oven in 20 min. goudbruin.

Bereidingstijd: 90 min.

Grill-/oventijd: 20 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

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

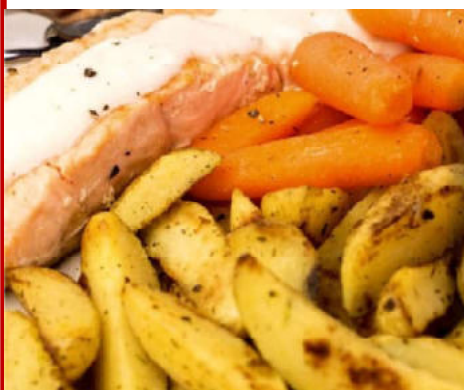
Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje
schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de
kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de
knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het
sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de
pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel
het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min.
zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de
stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-
champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net
als de kip 3 min.

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.



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

Ingrediënten

**800 g aardappelpartjes,
gekruid**
- boter
- olie, bak-
400 g saus, room-
400 g wortels, mini-
300 g zalmfilet
- 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.

Verhit een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 min. rondom goudbruin.

Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 min. gaar.

Giet ze af en bewaar ze in de pan.

Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 min. rondom gaar.

Breng de vis op smaak met een snuffje zout.

Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

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)

