



Ruud 's Kookboek

Spruitjesrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.	3
Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder vlies
1 el olie, zonnebloem-
200 g saus, roedewijn-
250 g spekreepjes,
gerookte
500 g spruiten

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.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).
Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.
Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).
Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).
Verwarm de rode wijnsaus.
Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.
Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.



Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

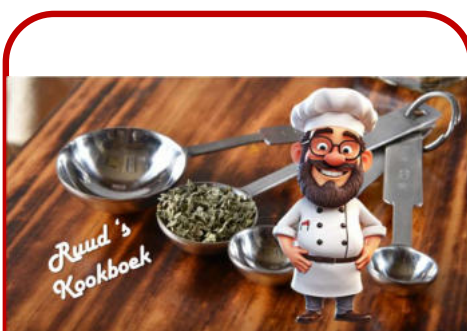
80 g bloem
2 eieren
30 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
350 g panko
- peper, versgemalen
2 el pesto
350 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Airfryertijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 321
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Breng een pan met water aan de kook.
Voeg de spruitjes en 1 ei toe en kook de
spruitjes beetgaar en het ei hard in 8 min.
Laat de spruitjes goed uitlekken en dep ze
droog.
Laat het ei schrikken en afkoelen.
Zet 3 diepe borden klaar.
Meng in het eerste bord de panko en
Parmezaanse kaas.
Doe de bloem in het tweede bord.
Klop in het derde bord 1 ei los.
Breng he ei op smaak met zout en peper.
Rol de spruitjes door de bloem, dan door het ei
en ten slotte door het pankokaasmengsel.
Leg de gepaneerde spruitjes in het
airfryermandje en bak ze in 5 min. goudgeel en
gaar.
Pel intussen het ei en snijd het in grove
stukken.
Pureer het ei en de pesto met de staafmixer tot
een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer de saus bij de warme, krokante
spruitjes.

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
klnj	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
mbl	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by 