



Ruud 's Kookboek

Jusrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Fluweelzachte zelfgemaakte jus.	3
Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.	4
Jus.	5
Kriekbier-wijnjus.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Fluweelzachte zelfgemaakte jus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 500 ml
Sterren: ***
Bron: Optimale recepten

Ingrediënten

60 g bloem
1 l bouillon, runder- of kippen-
60 g kalkoenvet (of ongezouten roomboter)
- peper, zware, versgemalen, naar smaak
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 2,5 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Vorbereiding van het basisvet.

Bij gebruik van kalkoenvet:

Zeef het warme braadvet door een fijne zeef.
Verwijder evt. onzuiverheden.
Meet precies 60 g af.

Bij gebruik van boter:

Kies voor ongezouten roomboter van hoge kwaliteit.
Snijd in kleine blokjes om gelijkmatig te smelten.

De perfecte roux.

Verwarm een zware bodemsteelpan op een middelhoog vuur.
Smelt het vet of de boter rustig, zonder te bruinen.
Voeg de bloem in één keer toe.
Roer met een houten spatel in een 8-vormige beweging.
Laat het 3-4 min. garen tot de roux licht nootachtig geurt (let op de kleur – streef naar licht goudbruin).

Toevoegen van de bouillon.

Nu komt het cruciale moment:

Haal de pan van het vuur.
Voeg de eerste 250 ml bouillon toe in een dunne straal.
Klop constant met een garde om klonten te voorkomen.
Plaats de pan terug op het vuur.
Voeg geleidelijk de resterende bouillon toe.
Blijf kloppen tot alle bouillon is opgenomen.

Verfijning en afwerking.

Breng de jus constant roerend aan de kook.
Verlaag het vuur en laat het 15-20 min. zachtjes pruttelen.
Roer het regelmatig om aanbranden te voorkomen.
Proef en breng de jus op smaak met zout en versgemalen peper.
Zeef de jus nogmaals voor een extra glad resultaat.

Tips:

- Gebruik altijd verse, zelfgemaakte bouillon voor het beste resultaat.
- Laat de roux nooit donkerder worden dan licht goudbruin.
- Meet ingrediënten nauwkeurig af voor consistente resultaten.
- Bewaar overvloedige jus max. 3 dagen in de koelkast.
- Vries porties in voor later gebruik.

Indische sperziebonen met gehaktballen en sambaljus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

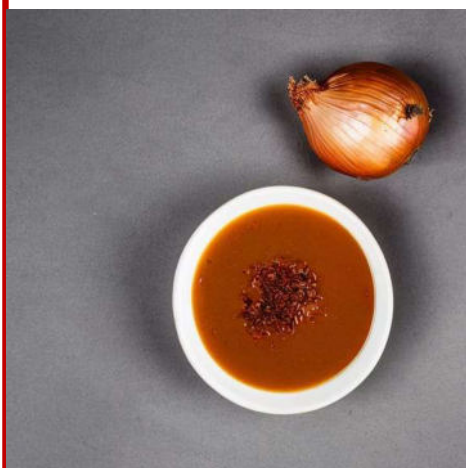
600 g bonen, sperzie-,
gebroken
350 g gehakt, runder-,
mager
125 ml ketjap manis
6 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
2 tl sambal badjak
3 el seroendeng
2 uien

Bereiding.

Zet een pan water op voor de rijst.
Snipper de uien fijn.
Meng de helft van de ui met 25 ml ketjap door het gehakt.
Kneed goed en vorm er met vochtige handen 4 gehaktballen van.
Verhit 3 el olie in een koekenpan.
Bak de gehaktballen in 5 min. aan alle kanten bruin.
Voeg 150 ml water toe en gaar de gehaktballen in 10 min. (keer ze regelmatig).
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan.
Fruit de ui 1 min. in de olie.
Scheep de sperziebonen door de ui en bak ze 1 min. mee (scheep ze regelmatig om).
Schenk de resterende 75 ml ketjap met 50 ml water bij de sperziebonen en breng ze tegen de kook aan.
Smoor de sperziebonen in 10 min. zachtjes gaar.
Schuif de gehaktballen aan de kant en voeg de sambal toe aan het bakvet.
Bak de sambal 1 min. mee.
Schenk 150 ml water bij de gehaktballen en stoof ze nog 5 min.
Neem de deksel van de pan met gehaktballen en laat het vocht tot juskte inkoken.
Breng eventueel op smaak met wat extra ketjap,
Scheep de gehaktballen met de sambaljus op 4 borden.
Scheep er de sperziebonen bij.
Bestrooi de sperziebonen met de seroendeng en serveer ze met de rijst.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 742
Eiwit: - g
Koolhydraten: 88 g
Suiker: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 12 g
Vezels: 8 g
Groente: 175 g
Zout: 3,2 g

Jus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

50 g boter, room-
½ bouillonblokje
1 tl gemberpoeder
3 tn knoflook
1 el maïzena
5 tl paprikapoeder
1 snf peper, zwarte
1 ui
250 ml water
1 snf zout

Bereiding.

Los het bouillonblokje op in 250 ml gekookt water.
Laat boter lichtbruin worden en fruit de ui en de knoflook aan.
Blus het af met een beetje bouillon en roer de restjes los.
Voeg de paprikapoeder en de gemberpoeder toe.
Voeg bouillon toe naar keuze.
Los 1 el maïzena op in 2 el water en voeg net zoveel van het papje toe totdat de jus dik genoeg wordt.

5

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

Kriekbier-wijnjus.



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

Ingrediënten

150 g boter, in blokjes
225 ml bouillon, runder-
1 tn knoflook, geraspt
2 fl Kriekbier (50 cl
totaal)
- peper, versgemalen
2 sjalotjes, fijn-
gesnipperd
250 ml wijn, rode
- 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.

Stoof in een pannetje de sjalotjes en de knoflook (laat het niet kleuren).

Blus het geheel af met kriekbier, rode wijn en runderbouillon en laat dit inkoken tot een derde van het geheel.

Voeg de blokjes boter toe en roer deze met de garde tot de boter volledig is opgenomen.

Breng de jus geheel op smaak met versgemalen peper en zout.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

Compressed by

