



Recepten *Carta*

***10 recepten /
(Carta2006-Janet)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

- 1. Appel-rozijntoetje**
- 2. Appel-spitskoolsalade**
- 3. Gado-gado met tofu**
- 4. Gerookte forel met aardappelkoekjesi en rode biet**
- 5. Kabeljauw met botersaus en 3-kleuren groente**
- 6. Kabeljauwschnitzel met selderijpuree**
- 7. Macaroni met bruine bonen**
- 8. Pannenkoek met ei, zalm en prei**
- 9. Pizza met sardientjes en artisjokken**
- 10. Stroganoffsaus**

Appel-rozijntoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	WW	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 appels

20 gram boter

beetje citroensap

handje rozijnen

50 gram walnoten, gepeld

snuffje kaneel

scheutje appellikeur

125 ml slagroom

3 theelepels suiker

1 theelepel zeer fijngehakte pinda's

1 theelepel kokosrasp



Bereiding

Was de appels en snij ze in 4 parten. Haal het klokhuis eruit en snij de parten in kleine partjes. Bestrooi de partjes met citroensap, suiker en kaneel.

Verwarm in een koekenpan wat boter. Leg de partjes in de boter en laat ze op laag vuur ca 5 minuten smoren. Tussentijds even de partjes omdraaien.

Was de rozijnen en zet ze daarna in wat appellikeur om te weken.

Hak de walnoten grof en bak ze in een pan met een beetje olie.

Klop de slagroom stijf met de suiker. Voeg de pinda's en kokos bij de slagroom.

Strooi over de warme appels de rozijnen met de appellikeur, de walnoten en een schep slagroom.

Appel-spitskoolsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	WW	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

200 gram spitskool

1 middelgrote winterwortel

2 kleine appels of 1 grote appel

2 tomaten

Kruidenmayonaise:

1 teentje knoflook

4 eetlepels yoghurt

2 eetlepels mayonaise

2 eetlepels groene kruiden (bieslook, peterselie, oregano)

1 theelepel suiker



Bereiding

Kruidenmayonaise:

Roer de yoghurt en mayonaise door elkaar en voeg een geperst teentje knoflook, wat suiker en de kruiden toe.

Snij plakken van de spitskool en was deze onder de koude kraan. Droog de plakken en snij daarna kleine stukjes van de kool.

Rasp de wortel fijn. Snij de appel in 4 parten, verwijder het klokhuis en snij dan de parten in kleine stukjes.

Snij de 2 tomaten in partjes en leg ze naast de salade op het bord.

Gado-gado met tofu

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 eieren
375 gram tofu naturel
12 vegetarische gehaktballetjes
250 gram sperziebonen
20 gram bloemkoolroosjes
300 gram gesneden wittekool
125 gram taugé
5 eetlepels olie
300 ml pindasaus
1 zakje kroepoek
1/3 komkommer, in plakken
4 satéprikkers



Bereiding

Kook de eieren hard in ca. 8 minuten. Spoel ze onder koud water en pel ze.

Kook de sperziebonen en wittekool beetgaar. Spoel de taugé met kokend water.

Snij de tofu in blokjes. Verhit wat olie in een wok bak de tofu in 2-3 porties lichtbruin. Laat de blokjes op keukenpapier uitlekken.

Verwarm de pindasaus.

Bak de vegetarische gehaktballetjes en rijg 3 balletjes per persoon aan een satéprikker.

Rangschik de groenten, tofu en ei in een schaal. Leg een prikker met gehaktballetjes erbij en schenk de pindasaus erover.

Lekker met rijst en kroepoek.

Gerookte forel met aardappelkoekjesi en rode biet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 pakjes gerookte forelfilet
1 potje rode bietjes
2 uien, grof gesneden
oregano
4 grote aardappelen, geschild
olie
zout, peper



Bereiding

Rasp de aardappelen. Verhit in een koekenpan een flinke scheut olie.

Maak met 2 eetlepels bolletjes van de aardappelen. Doe deze in de koekenpan en druk ze wat plat. Keer de koekjes pas om wanneer de onderkant stevig is. Aan beide kanten ca. 4 minuten goudbruin bakken.

Verwarm in een andere pan wat olie en bak daar de uien zachtjes. Haal ze uit de pan en strooi er wat zout, peper en oregano over.

Leg op een bord wat bietjes, daar de uien over. Leg daar de forel over.
Serveren met de aardappelkoekjes.

Kabeljauw met botersaus en 3-kleuren groente

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 kabeljauwfilets

200 gram (dop)erwten

blikje mais

2 wortelen

beetje suiker

700 gram aardappelen

1 eetlepel zout

125 gram roomboter

1 eetlepel maizena

nootmuskaat

peper

half kopje water of melk



Bereiding

Bestrooi de stukken kabeljauw met 1 eetlepel zout en stop deze ca 2 uur in een plastic zak en leg ze in de koelkast.

Snij de wortelen in kleine blokjes en kook ze met wat suiker. Kook de diepvries-erwten (doperwten niet koken).

Doe de mais, worteltjes en erwten in 1 pannetje.

Kook de aardappelen.

Laat de kabeljauw in de roomboter in 15 minuten zachtjes garen.

Maak ondertussen een mengsel van maizena met het water of de melk. Schep de kabeljauw uit de pan en maak met het maizenamengsel de boter tot een romige saus. Breng op smaak met nootmuskaat en peper.

Kabeljauwschnitzel met selderijpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	WW	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 stukken kabeljauw van ca 100 gram per stuk

wat bloem

1 bord paneermeel

1 bord grof paneermeel of gehakte cornflakes

2 eieren, losgeklopt

1 afgestreken theelepel bouillonpoeder

kerrie

frituur

500 gram aardappelen

200 gram selderijknol

zout, peper

20 gram roomboter

nootmuskaat



Bereiding

Schil de aardappelen en de selderijknol. Snij de aardappelen in grove stukken, de selderij in fijne blokjes.

Doe alles in 1 pan met wat zout. Kook het geheel gaar. Maak een puree met de roomboter en wat nootmuskaat. Breng alles op smaak met wat zout en peper.

Kabeljauwschnitzel

Bestrooi 4 gelijke stukken kabeljauw met wat zout en peper en wrijf ze in met bloem.

Klop de eieren los met een mixer en doe het mengsel in een schaal.

Strooi in een bord flink wat paneermeel met wat kerrie en een afgestreken theelepel bouillonpoeder.

Haal de kabeljauw door het ei en dan door het paneermeel. Haal de kabeljauw nogmaals door het ei en vervolgens door het grove paneermeel zodat de korst bros en knapperig wordt.

Frituur ze in hete olie, ca 4 minuten.

Macaroni met bruine bonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

300 gram macaroni
200 gram bruine bonen
30 gram gedroogde ingeweekte tomaten
2 uien, middelgroot
2 teentjes knoflook
2 vegetarische hamburgers
1 vegetarische worst
sojasaus
worcestersaus
peper en zout



Bereiding

Kook de macaroni gaar volgens de bereiding op de verpakking.

Breng in een pannetje water aan de kook en leg het vegetarische worstje daarin. Draai het vuur uit en laat het worstje ca. 10 minuten in het warme water staan.

Snij de vegetarische hamburgers in dobbelsteentjes en bak ze in een pan met boter totdat ze knapperig zijn.

Temper het vuur en voeg de ui toe. Voeg na 2 minuten de fijngesneden knoflook toe.

Voeg de fijngesneden gedroogde tomaten toe. Alles goed doorroeren.

Voeg tenslotte de bonen, macaroni en plakjes worst toe. Breng het geheel op smaak met een beetje sojasaus, worcestersaus en/of peper en zout.

Pannenkoek met ei, zalm en prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

Beslag:

2 eieren

200 gram tarwebloem

1/2 liter beetje melk

zout

boter



Beleggen met:

4 krieleitjes

100 gram gerookte zalm

100 gram geraspte kaas

1 kleine prei

oregano

Verder nodig:

1 of meerdere koekenpan(nen) met deksel

Bereiding

Maak een beslag van bloem, eieren en melk. Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snij de prei in fijne stukjes en snij de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet wat beslag hierover. Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek. Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg dan pas met de reepjes zalm.

TIP:

- met meerdere koekenpannen gaat het bakken van 4 pannenkoeken sneller
- bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

Pizza met sardientjes en artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	WW	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://carta.verbi.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

Pizzadeeg:

500 gram meel

1 pakje droge gist

wat lauw water

scheutje olijfolie

zout



Saus:

2 dl tomatenketchup

2 teentjes knoflook, fijngesneden

provencaalse kruiden, oa. peterselie, basilicum, oregano, thijm

1/2 afgestreken theelepel bouillonpoeder

1/2 theelepel suiker

Beleggen:

1 blikje sardientjes

1 blikje artisjokharten

zwart en/of groene olijven

100 gram Gorgonzola

100 gram champignons

olijfolie

peper

200 gr jonge en oude kaas

1 klein blikje ananas en/of mandarijntjes

Bereiding

Tomatensaus:

De tomatenketchup op smaak brengen met de kruidenbouillon, oregano, knoflook en wat suiker.

Pizzadeeg:

Meng het meel met de gist en wat lauw water totdat het een stevig deeg is. Een scheutje olijfolie en wat zout toevoegen nogmaals doorkneden en het deeg een half uurtje laten rijzen. Daarna nog een keer doorkneden en uitrollen op een bakblik met bakpapier.

Het deeg beleggen met de tomatensaus, champignons en wat geraspte kaas. De schoongemaakte sardientjes, ananas/mandarijnpertjes en stukjes artisjokken over de pizza verdelen. Nog wat geraspte kaas erover en stukjes gorgonzola toevoegen.

Ca. 20-25 minuten in een voorverwarmde en hete oven.

Stroganoffsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken WW
Bron <http://carta.verbi.nl>

Soort Vegetarisch
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

Voor 4 personen:

2 uien, gesnipperd
2 bakjes champignons (a 250 gram)
1 rode paprika, gesneden
2 teentjes knoflook
4 dl room
2 theelepels paprikapoeder
2 theelepels mosterd
4 eetlepels peterselie
4 eetlepels wodka of cognac
klein scheutje sojasaus
tabasco naar smaak
klein beetje worchester saus
peper en zout



Bereiding

Snij de uien, champignons, paprika en knoflook en fruit alles in een koekenpan. Voeg de wodka/cognac en de room toe.

Breng het geheel aan de kook en voeg de overige ingrediënten toe. Laat alles op een laag vuur nog 5 minuten staan.

Wanneer de saus te dun is: los met wat melk 2 theelepels maizena op en giet het bij de saus. Even doorkoken.

Serveer met rijst.

