



Ruud 's Kookboek

Fruitrecepten X v0.6

Inhoudsopgave.

Bananendipsaus.	3
Mango-frambozen-ijsthee.....	4
Mozzarella tomaat.	5
Kip met abrikozen en ras el hanout.	6
Kwark met blauwe bessen en pangranola.....	7
Zomerkoninkjeslikeur.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Bananendipsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SWZetter

Ingrediënten

2 bananen
1 tl kerriepoeder
250 ml yoghurt of
kwark

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.

Prak/pureer de bananen.
Meng de bananenpuree met de kerriepoeder en
yoghurt.

Mango-frambozen-ijsthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, Dekamarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

150 g frambozen
16 ijsblokjes
2 mango's, rijpe, in
blokjes
6 el siroop, frambozen-
3 zk thee, mango-
1 l water, kokend

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 108
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk het water over de theezakjes in een grote kan.
Laat het 30 min. trekken en afkoelen.
Verwijder de zakjes.
Pureer intussen met de staafmixer de mango met de frambozensiroop. Roer de fruitpuree door de afgekoelde thee en zet het minimaal 60 min. in de koelkast.
Roer de ijsblokjes en frambozen door de ijsthee en serveer.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

Mozzarella tomaat.



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

Ingrediënten

1 bol Mozzarella
- peper, versgemalen
2 tomaten

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.

Was de tomaten en snijd ze vervolgens in plakken.
Snijd ook de Mozzarella in plakken.
Leg om en om tomaat en Mozzarella op een bord.
Bestrooi het naar eigen smaak met versgemalen
peper.

Kip met abrikozen en ras el hanout.



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

Ingrediënten:

150 g abrikozen,
gedroogde
2 el boter
1 kip, braad-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 el Ras el hanout
150 g tomaatjes, kers-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Hak de kip in stukken en kruid de stukken met versgemalen peper en zout.
Wrijf de kipstukken in met ras el hanout.
Smelt de boter in de pan en bak de kipstukken in 10 min. bruin.
Snijd de uien in vieren en bak ze 4 min. mee met de stukken kip.
Voeg de tomaten, de abrikozen en 100 ml water toe.
Laat het geheel 40 min. zachtjes stoven.
Strooi er fijngesneden peterselie over.

Tip:

- Eet er krieltjes gekruid met cayennepeper en gerookte paprikapoeder en gebakken in de oven bij.
- Geen abrikozen? Met gedroogde pruimen is het ook lekker!

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

Kwark met blauwe bessen en pangranola.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

40 g amandelen,
ongearande
2 bananen
200 g bessen, blauwe,
diepvries
40 g havermout,
volkoren, grof
½ tl kaneel, gemalen
800 g kwark, magere
1 el olie, olijf-, milde
1½ el pindakaas,
naturel, 100%
25 g rozijnen

Bereiding.

Meng de kwark met de blauwe bessen.
Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de havermout ca. 6 min. op een middelhoog vuur (roer regelmatig).
Hak ondertussen de amandelen grof en voeg die samen met de rozijnen en kaneel de laatste 2 min. toe aan de havermout (pangranola).
Roer de pindakaas erdoor en laat het op een bord in ca. 5 min. afkoelen tot kamertemperatuur.
Snijd ondertussen de bananen in schuine plakken van ca. een ½ cm dik.
Verdeel de kwark over 4 kommen.
Verdeel de banaan erover en bestrooi het met de pangranola.

Tips:

- Maak een dubbele hoeveelheid pangranola en bewaar de granola in een goed afgesloten pot.
- In plaats van zelfgemaakte pangranola kun je ook geroosterde muesli zaden of geroosterde muesli aardbei gebruiken.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: 26 g
Natrium: 80 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerkoninkjeslikeur.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

700 g aardbeien
300 g suiker
1 l wodka

1 stopfles, glazen,
schone

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.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in vieren.

Vul de fles tot de rand met de aardbeien.

Vul de fles vervolgens tot de helft met suiker en vul met wodka af tot de rand.

Schud de fles een paar keer flink, zodat de suiker gaat zakken.

Laat de likeur zes weken intrekken op een warme, zonnige plek, bijv. in de vensterbank.

Filter de vloeistof vervolgens door een schone (thee)doek en giet de likeur over in een mooie, donkere karaf.

Tip:

Lekker als aperitief of bij ijs.

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
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)

