



Ruud 's Kookboek

BBQ-recepten III v0.8

Inhoudsopgave.

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.....	3
Donutburger.	4
Gegrilde kipvleugels met briedip.	5
Hamburgersaus.	6
Hollandse vissjaslied.	7
Mangosaus.....	8
Spiesen van zalm en kabeljauw.	9
Vitello tonnato.....	10
Gebruikte afkortingen.....	11

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

Ingrediënten

8 augurken, mini-
200 ml bier, bock-
4 braadworsten
4 el Coleslaw rauwkost
(bijv. Bieze Coleslaw)
2 el olie, olijf-
4 pistolets, afbak-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 uien, witte, grote
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 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.

Snijd de uien in ringen.

Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.

Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.

Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min.

zacht, totdat het bier is verdampt.

Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.

Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de broodjes aan de bovenkant in.

Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.

Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

Donutburger.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak

1/2 courgette

4 Donutburgers Smokey BBQ (AH)

2 el mayo, sriracha-

2 el olie, olijf-, milde

4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 600

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: 7 g

Natrium: 760 mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie.

Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant.

Verdeel de sriracha-mayo over de bagels.

Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Gegrilde kipvleugels met briedip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

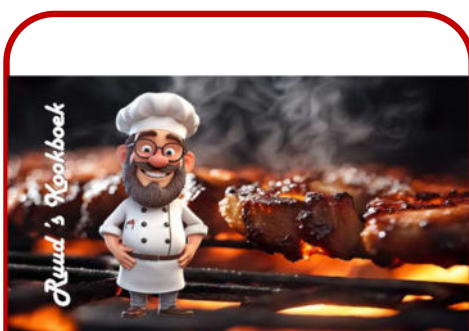
Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Hamburgersaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Van Beekum
Specerijen

Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder
1 tl suiker
1 el tomatenketchup
1 tl worcestersaus

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Hollandse vissjasliek.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Variatie op het
vuur**

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen,
gekookte
- mosterd, Zaanse (of
mosselsaus)
- olie, olijf-, om te
bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Snijd het katenspek in de lengte doormidden. Snijd de prei in stukjes van 2 cm. Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen. Rijg het katenspek zigzaggend mee. Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

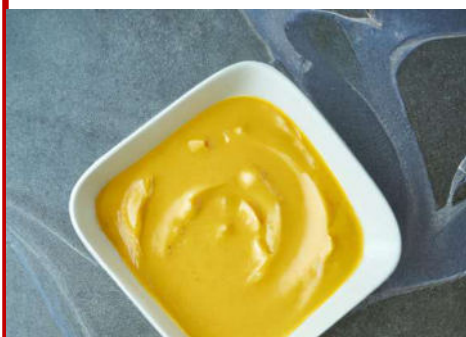
Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig). Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mangosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
½ mango
½ dl room fris (20%
vet)

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.

Snijd 2 mooie partjes van de mango.
Snijd de rest van de mango in stukjes.
Pureer de mangostukjes met behulp van een
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en
zeef.
Roer de room fris door de mangopuree.
Garneer de mangosaus met de honing en
mangopartjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Spiesen van zalm en kabeljauw.



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

Ingrediënten

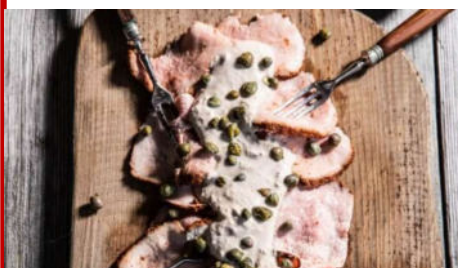
10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Vitello tonnato.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

Ingrediënten

800 g kalfsmuis
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

Voor de rub:

1 el paprikapoeder
½ el peper, zwarte
1 el pimentpoeder

Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van
1 el kappertjes, uitgelekt
4 el mayonaise
1 blij tonijn, in water (160 g)

Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C. Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub. Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster. Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C. Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is. Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus. Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken. Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender. Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout. Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren. Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur. Snijd de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal. Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

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
trs	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..



..U ook???

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

13

Compressed by

