



Ruud 's Kookboek

Gevogelterecepten IV v0.4

Inhoudsopgave.

Romige kippenpasteitjes.	3
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.	4
Whisky-eend.....	5
Zoete-aardappelfriet met krokante kip.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN,
SamenEenKoeKopen.nl

Ingrediënten

75 g champignons
150 ml crème fraîche
2 kipfilets, enkele
2 el mayonaise
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde, fijngehakte
- slablaadjes
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.
Snijd de tomaten klein.
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.
Braad daarin de reepjes kipfilet ca.2-3 min. aan.
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.
Neem de pan of wok van het vuur.
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de vulling over de pasteitjes.
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen .
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2390
Energie kcal: 570
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, De Nieuwsbode

Ingrediënten

2 courgettes
100 g crème fraîche
300 g kipgehakt
1 el olie, olijf-, milde
40 g Parmigiano Reggiano
- peper
90 g pesto, groene, verse
300 g tagliatelle
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 440 mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur. Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over. Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper. Giet de pasta af en doe die terug in de pan. Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

Whisky-eend.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Schotse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marischka

Ingrediënten

1 eend (ca. 5 kg)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- spekreepjes
2 fl whisky, Scotch
- 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.

Verwarm de oven ca. 10 minuten voor op 180°C.
Vul een longdrink glas voor de helft met whisky.
Drink de whisky op gedurende het opwarmen van de oven.
Lardeer de eend met het spek.
Wrijf de binnenkant van de eend in met zout en peper.
Leg de eend op een muur...vuurvaste schotel.
Schenk een tweede glas whisky in.
Drink de whisky op.
Plaats de eend in de oven plaatsen.
Zet de oven na. 20 minuten op 200°C
Bul twee blazen met whisky.
Dlink de klazen op.
Laap de scherven van et ielste klas op.
Sjenk nog een aalff klas in.
Dlink de klas op.
Doe na en nalff uul de hoven ope om deent te sjekke.
Ga de blantwondezalf in de padkamer aale en doet oep de povekand van de rinkeland.
Gev denove nesjot.
Sjenk twi glose in.
Soep ven de twie glose biski tmiddelste glas op.
Doe nove ope na dieste bles bieske leegis.
Pak de sjotel vast.
Doe de blandwondesalf op de binnekand van de twiejande.
Rape deent oep.
Drink dander glasse bisski oep.
Rape deent nogis oep.
Vege met nen nantdoek de blandwondzalf van deent.
Ontvet ande me bissky.
Rape den tuup salf kier oep.
Vege tkapot glas oep.
Zit deent terug inden ove.
Rape deent oep.
Doe den ove ope.
Doe de twiede fles biski ope.
Rape den twiede fles oeprape van de keukenbloer.
Staan oep van de bloer en vege tvettig spek onder dekas.
Staan nogis oep van de bloer en blieve dan tochma zitte.
Sett de bles op de grond.
Drinke ban de teut; de klase zen oep of kapot.
Sett den ove af.
Doen doege toe.
Ronke deniele nacht.
Snijd de volgende late voormiddag de eend aan met het zilveren feestbestek.
Degusteren de eend met citroen en mayonaise.
Ruim de hele namiddag en de vroege avond de rotzooi in de keuken op.
Was de muren en het plafond af.
Breng de twee lege flessen naar de glasbak.
Koop op de terugweg paracetamol, maagtabletten en zout.
Snijd het vlees aan plakken.

Zoete-aardappelfriet met krokante kip.



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

Ingrediënten

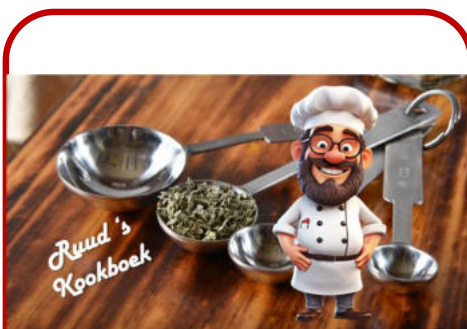
600 g aardappelfriet,
zoete (diepvries)
6 el dressing, naturel
4 kipschnitzels,
gepaneerd
2 el olie, zonnebloem-
300 g sla-melange
4 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,6 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel de friet over de bakplaat en rooster die in ca. 25 min. in het midden van de oven lichtbruin (schep de friet halverwege om).
Verhit intussen de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de schnitzels in ca. 10 min. goudgeel (keer ze halverwege).
Snijd de tomaten in dunne partjes en meng die met de sla-melange en de dressing.
Serveer de friet met de schnitzels en de salade.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	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	Vorbereidingstijd
wgls	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

Compressed by  PDF24