



Ruud 's Kookboek

Voorgerechten VII v2.5

Inhoudsopgave.

Aardappelsla.....	3
Aardappelsoep.....	4
Algerijnse börek.	5
Aziatische bouillon.....	6
Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.....	7
Bosvruchten-proseccococktail.	8
Carpaccio van rosbeef.	9
Garnalentoast-driehoekjes.	10
Gefrituurde champignons.	11
Gepeperde uiensoep.	12
Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.....	13
Geroosterde paddenstoelen.....	14
Groentebouillon I.....	15
Groentebouillon III.	16
Kipcocktail met grapefruit I.....	17
Knoflookchampignons.	18
Limoengamba's.....	19
Mosterdsoep met Drentse droge worst.....	20
Mosterdsoep met gerookte paling.....	21
Roggesneetjes met verse kaas.	22
Romige kippenpasteitjes.	23
Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.	24
Tonijntartaar.	25
Vol au vent met visragout.....	26
Zwitserse knoflooksoep.....	27
Gebruikte afkortingen.....	28

Aardappelsla.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte, koude
- aroma
2 augurken, in kleine
blokjes
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, fijn-
geknipte
- slablaadjes
- slasaus
2 uien, fijngesneden
- 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.

Snijd de aardappelen in niet te grote dobbelstenen.
Meng de aardappelen met wat slasaus, de augurken,
de uien en de peterselie.

Breng het gerecht op smaak met peper, aroma en
zout.

Was de sla, dep die droog en rangschik ze op een
schotel.

Leg de aardappelsla op de blaadjes sla.

Strooi er wat paprikapoeder over.

Tips:

- Garneer desgewenst met enkele gesneden
augurken.
- Meng er eens wat gewassen, gepelde
garnalen of blokjes kaas door.

Aardappelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Sharon de Miranda

Ingrediënten:

500 g aardappelen
2 el bouillonpoeder,
groente-
10 g gember, geschild
1 tn knoflook
- olie, koolzaad-
1 peper, rode (+ extra
ter garnering)
1 prei
15 g prei, in ringen
1½ l water

Bereiding.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
Snijd de prei klein en was deze schoon.
Hak de knoflook fijn.
Hak de gember en de rode peper fijn.
Verwarm een klein scheutje koolzaadolie in een
soeppan en fruit de knoflook, de gember en de
rode peper hierin.
Bak de aardappels kort mee en blus het af met
het water.
Scheep de rode peper uit de pan en zet die apart.
Voeg de groentebouillonpoeder toe, breng het
aan de kook en laat het 15 min. doorkoken.
Haal de pan van het vuur en pureer de
aardappelsoep met een staafmixer.
Serveer de soep met de preiringen en evt. nog
wat in ringen gesneden rode peper.

Tip:

Lekker als voorgerecht bij gefrituurde kippen-
dijen met kruidenmayonaise.

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

Algerijnse börek.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à
la Minute, Naturel
(Maggi)
2 citroenen
1 ei, middel
- olie, olijf-
250 g olijven, gemengde
1 snf peper, zwart
½ el peterselie, verse
100 g rijstvelen voor
verse loempia's
1 kg rundergehakt,
mager
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.
Ontdooi de loempiavellen.
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op
de verpakking.
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper
(evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook
naar smaak toevoegen).
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en
meng het gehakt, de uien en de olijven
erdoorheen.
Leg een loempiavel open.
Scheep daar een flinke lepel aardappel-
gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe
(zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak
ze dicht met wat geklopt ei.
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de
inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en
door gebakken te worden, het gaat alleen om
het kleurtje en de knapperigheid).

5

Bereidingstijd: 45 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

Aziatische bouillon.



Menugang: Voor-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Ekoplaza

Ingrediënten:

1 l bouillon, kippen-
2 cm gember, in plakjes
2 tn knoflook
6 cm kombu
150 g oesterzwammen,
in reepjes
2 el olie, plantaardige
¼ peper, rode, in
ringetjes
200 g peultjes (of sugar
snaps)
- sesamzaadjes
2 el shoyu
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes

Bereiding.

Laat de kombu 15 min. weken in koud water.

Giet de kombu af.

Doe de kombu met de kippenbouillon, de gember, de knoflook en rode peper in een pan en breng het aan de kook.

Zet het vuur laag en laat het 20 min. trekken.

Zeef de bouillon en voeg de shoyu toe.

Houd de bouillon warm.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de oesterzwammen 3-4 min. bruin.

Breng ondertussen een pan met ruim water en zout aan de kook en blancheer hierin de peultjes of sugar snaps 3 min. en giet ze af.

Verdeel de oesterzwammen en de peultjes over 4 kommen en vul ze aan met de warme bouillon.

Serveer de kommen met de bosui en het sesamzaad.

Info:

- Kombu is een vorm van eetbaar zeewier.
- Shoyu is de klassieke, milde Japanse sojasaus.

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

Bladspinazie met Parmezaan en visfilet.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Guido de Vliegheer

Ingrediënten

- boter
50 g kaas, Parmezaan-,
gemalen
- peper, versgemalen
¼ l saus, béchamel-
400 g spinazie, blad-,
verse
400 g visfilet (vb.
kabeljauw, heilbot, ...)
- zout

Bereiding.

Spoel de spinazie en ontdoe ze van de grootste nerven.

Stoof de spinazie 10 min. in weinig water met deksel op de pan (af en toe roeren).

Bak ondertussen de vis in wat boter.

Kruid de vis met versgemalen peper en zout.

Maak een dikke béchamelsaus door de Parmezaankaas erdoor te roeren en deze volledig te laten smelten.

Doe de spinazie met het kookvocht bij de saus, kruid het geheel met peper en zout en roer het goed om

Schep dit op 4 voorverwarmde borden.

Leg op ieder bord een stuk vis boven op de spinazie (je kan de vis ook eerst in stukjes verdelen en door het braadvocht in de pan roeren).

Tip:

Serveer het gerecht met stokbrood.

Wijntip:

Een droge witte wijn (vb. een Italiaanse Chardonnay).

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

Bosvruchten-proseccococktail.



Menugang: Drank, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

75 g bosvruchten
(diepvries)
2 el jenever, bessen-
1/2 fls prosecco, gekoeld

Bereidingstijd: 15 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.

Schep de bosvruchten in de glazen
Verdeel de bessenjenever erover.
Giet de koude prosecco erover.
Serveer direct.

Tips:

- Voeg eens een gehakt blaadje munt aan iedere cocktail toe.
- Vervang de bessenjenever eens door crème de cassis of rode bessensap.
- Vervang de prosecco eens door cava, champagne of een mousserende witte wijn.

Carpaccio van rosbeef.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
- boter
1 kbl paddenstoelen,
gemengde
1 el kaas, Parmezaanse
- peper, versgemalen
4 el pijnboompitten
200 g rosbeef
1 sjalotje
- 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.

Smeer 4 bordjes in met de Balsamico-azijn.
Leg er de plakken rosbeef dakpansgewijs
bovenop.
Strooi er wat peper over.
Snijd het sjalotje in dunne ringetjes.
Fruit het sjalotje lichtbruin in een beetje boter.
Leg de ringetjes op een stukje keukenrol om uit
te lekken...
Rooster de pijnboompitten.
Verwarm de gemengde paddenstoelen licht met
wat zout.
Verkruimel de sjalotjes over de rosbeef.
Verdeel de paddenstoelen over de rosbeef.
Strooi er de pijnboompitten en de Parmezaanse
kaas over.

Tip:

Garneer eens met eendenlever; verrukkelijk!.

Garnalentoast-driehoekjes.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN

Ingrediënten

4 boterhammen, witte
2 eieren
400 g garnalen, verse
150 g kabeljauwfilet
- olie, om te frituren
½ tl peper, witte
1 el saus, soja-, lichte
1-2 el sesamzaadjes
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Spoel de garnalen en de kabeljauw af onder koud water, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in grote stukken.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in niet te kleine stukken.

Scheid de eieren.

Klop de eiwitten stijf.

Doe de vis, de garnalen, de eiwitten, de sojasaus en de peper in een keukenmachine en mix het net zolang tot het een zachte, crèmige massa is geworden.

Schep er dan de lente-uitjes door.

Bestrijk de boterhammen met de vispuree.

Bestrooi ze vervolgens met sesamzaadjes en druk die iets aan.

Snijd de boterhammen in driehoekjes.

Verhit de olie in een pan tot 170°C.

Leg de driehoekjes brood met de besmeerde kant naar beneden in de pan en frituur ze (in porties) tot ze goudbruin zijn.

Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze heet.

Tips:

- Verdeel de driehoekjes over wat blaadjes sla, die u bedrupt met een lichte kruidenvinaigrette.
- De kabeljauw is evt. te vervangen door schol of wijting.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2690

Energie kcal: 640

Eiwit: 63 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Gefrituurde champignons.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 augurkjes, kleine
4 el bloem
500 g champignons,
kleine
4 par citroen
2 tl citroensap
2 eieren
100 ml mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
90 g paneermeel
1 mp paprikapoeder
- peper, zwarte
1 bs peterselie, gladde
½ bs uitjes, lente-
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Kruid het bloem met zout, peper en wat paprikapoeder en doe het over in een ondiepe kom.
Klop in een andere kom de eieren kort door elkaar.
Doe het paneermeel in een derde kom.
Spoel de peterselie af, dep die droog en snijd die fijn.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.
Snijd de augurkjes in kleine blokjes.
Vermeng de peterselie, de uitjes en de augurken met de mayonaise en de yoghurt.
Voeg het citroensap en de mosterd toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout en zet die koel weg.
Verhit de olie in een wok op een zo hoog vuur, dat een stukje brood in 1 min. bruin is.
Wentel de champignons door het ei, de bloem en de paneermeel.
Frituur de champignons in porties steeds in 6 min. goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Garneer ze met een partje citroen en geef er de mayonaise als dip bij.

Tips:

- Je kunt ze natuurlijk ook frituren in de frituurpan (180°C).
- Lekker met toast met paté, aardappeltjes uit de oven bestrooid met kaas of een salade.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2540
Energie kcal: 605
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,2 mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Gepeperde uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1 l bouillon, van een
blokje
1 prei
1 bl peperkorrels,
groene
1 tl suiker, bruine
3 uien, grote
- 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.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Was de prei.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Smelt de boter.
Fruit hierin de uien op een matige warmtebron
goudgeel.
Voeg de suiker en de prei toe.
Scheep e.e.a. goed om.
Giet de peperkorrels af.
Spoel koud water over de peperkorrels.
Scheep 2 el peperkorrels door het ui-
preimengsel.
Giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 8-10 min.

Tip:

Serveer de soep met donker roggebrood.

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: Roel Steenbergen

Ingrediënten:

2 bouillontabletten,
kippen-
250 cl crème fraîche
4 el olie, olijf-
5 paprika's, gele
4 paprika's, oranje
- peper, versgemalen,
naar behoefte
2 bk rivierkreeftjes
(bijv. AH)
- rucolacress, naar
behoefte (of tuinkers)
4 sjalotten, gesnipperd
1 l water
400 cl wijn, witte
- zout, naar behoefte

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.

Verwijder de lijsten en zaden van de paprika's verwijderen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Ontvel de sjalotten en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een pan olie en laat de paprika en sjalotten 6 min. heel zachtjes bakken.

Voeg de witte wijn toe aan de pan.

Brokkel de bouillonblokjes boven de pan.

Laat het op een laag vuur nog 10 min. zachtjes koken.

Pureer het geheel in een keukenmachine of met een staafmixer en draai het door een roerzeef.

Voeg het water toe.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Voeg wat soep toe aan de crème fraîche, roer het los en voeg het mengsel toe aan de soep.

Verwarm de rivierkreeftjes even in de magnetron en verdeel ze over de borden.

Schenk de soep over de rivierkreeftjes.

Garneer de soep met wat rucolacress.

Geroosterde paddenstoelen.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 limoen
50 g oesterzwammen
1 el olie, olijf-
50 g paddenstoelen,
seizoensmix
50 g shiitake
1 tl zout

- crème brûléebrander

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 9
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de paddenstoelen schoon.
Verwijder de stelen van de shiitake en snijd de
hoedjes in kwarten.
Scheur de oesterzwammen in reepjes.
Snijd de rest van de paddenstoelen in stukjes
(laat kleine paddenstoelen heel).
Schenk de olijfolie op een bord en schep de
paddenstoelen erdoor. Rooster de
paddenstoelen met de crème brûléebrander
beetgaar. Bestrooi ze met zout (naar smaak).
Verdeel de paddenstoelen over de amuselepels
en rasp er de limoenschil naar smaak over.

Tip:

Serveer deze geroosterde paddenstoelen met
een glas Montaignan Chardonnay. De volle
smaak van de wijn sluit mooi aan bij de aardse
tonen van shiitake en oesterzwam, terwijl de
limoenrasp zorgt voor een frisse twist.

Groentebouillon I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1 bouquet garni*
100 g champignons,
stevige
4 tn knoflook
1 steranijs
2 tomaten
2 uien
2 wortels
1 el zout, zee-, grof

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.

Schil of pel de groenten en snijd ze in blokjes.
Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan.
Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook.
Laat de bouillon 30 min. koken.
Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten.
Giet de bouillon door een fijne zeef.

Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djerook poeroet aan de bouillon toevoegen.

*Bouquet garni:

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

Groentebouillon III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten:

2 foelieblaadjes
3 tn knoflook,
ongepelde
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, de
stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
2 strnk selderij, bleek-
- selderijstengels
2 tk tijm
2 uien
1½ l water, koud
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken.

Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).

Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.

Tip:

Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.

16

Bereidingstijd: 190 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

Kipcocktail met grapefruit I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Kuiranto

Ingrediënten

2 grapefruits (dik
geschild)
1 el ketchup
100 g kip, gerookte
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse,
fijngesneden
1 el sherry
- 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.

Pel de grapefruits af.
Snijd tussen de vliesjes van de grapefruit de
partjes uit de vrucht.
Meng de ketchup, de mayonaise en de sherry
door de kip.
Breng de kip op smaak met zout en
versgemalen peper.
Verdeel de kip over 8 glaasjes.
Leg de grapefruitpartjes erop.
Bestrooi ze met wat peterselie.

Knoflookchampignons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

50 g boter, zachte
4 champignons, reuze-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
3 el peterselie, gladde,
gehakte
50 g stilton (of andere
blauwschimmelkaas)
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 880
Energie kcal: 210
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 0,2 g
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de champignons schoon en snijd de stelen af. Verhit de helft van de boter en de olie in een pan. Doe de champignons erin en bak ze 5 min., voortdurend kerend, op een laag vuur tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Pel de knoflook, hak ze fijn en meng ze in een schaal met de rest van de boter en de olie.

Leg de champignons met de open kant naar boven in de pan.

Vul ze met het mengsel en bestrooi ze met peterselie.

Verwarm de champignons 1 min. zonder ze te keren.

Breng ze op smaak met peper en zout en verdeel de kaas erover.

Verwarm ze nog 1-2 min. met de deksel op de pan tot de kaas gesmolten is.

Tips:

- Maak de champignons schoon met een doekje of keukenpapier. Was ze liever niet, omdat ze snel water opnemen en dan tijdens het koken te zacht worden. Bewaar ze in een papieren zak in de koelkast.
- De champignons krijgen een heerlijke mediterrane smaak als u in plaats van peterselie basilicumblaadjes gebruikt.
- Serveer de champignons als voorgerecht bij gegrilde zalm, aardappeltjes (bijv. krieltjes) en verse asperges.

Limoengamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

100 g bonen, sperzie-
1 tl citroengraspoeder
(bijv. Silvo)
8 gamba's, grote
15 g koriander, verse
½ limoen
2 el olie, olijf-
½ peper, rode
1 ui, bos
2 el vissaus

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.

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal.
Hak de peper fijn.
Was de koriander.
Haal de bonen af.
Snijd de bosui in schuine stukken.
Pers de limoen uit.
Roer een marinade van het citroengraspoeder, de peper, 1 el limoensap en olijfolie.
Scheep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ca. 1 uur staan.
Was de sperziebonen, kook ze net gaar en halveer ze in de lengte.
Bak de gamba's met de marinade ca. 3 min. tot ze roze zijn en omkrullen.
Scheep er de vissaus door.
Haal de gamba's eruit en bak de bosui ca. 2 min.
Server de gamba's met de bosui/bonen en garneer ze met de koriander.

Tip:

Serveer de gamba's met partjes limoen.

Wijntip:

Uvas del Sol Torrontes / Chenin Blanc, Argentijnse witte wijn.

Mosterdsoep met Drentse droge worst.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Noorderland.nl

Ingrediënten:

60 g bloem
1 l bouillon
1 laurierblaadje
50 g margarine
3 el mosterd
- peper, versgemalen
2 dl room, slag-
1 ui, fijngesneden
1 worst, droge, Drentse, grote
- 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.

Snijd de Drentse droge worst alvast in smalle plakjes.

Doe de margarine in een grote pan van 4-5 l. Voeg, als de pan warm is, de fijngesneden ui en het laurierblaadje toe. Voeg voordat de ui verkleurt de bloem toe.

Roer met een houten spatel de bloem glad, totdat er een bol ontstaat. Laat de roux op een laag vuurtje al roerend gaar worden.

Verwarm de bouillon en voeg deze met kleine scheutjes toe aan de roux (roer steeds tot het vocht opgenomen is).

Bak ondertussen de schijfjes worst ca. 5 min. in een koekenpan.

Voeg de mosterd toe aan de soep en roer deze glad met een garde.

Laat de soep nog 5 min. zachtjes koken (wel steeds even roeren).

Voeg vlak voor het serveren de room toe en garneer de soep met de plakjes droge worst.

Mosterdsoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van der
Geest, Ik hou van paling

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
1 l bouillon, kip- (of
groente-)
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el mosterd, grove
100 g palingfilets,
gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
4 el peterselie, platte,
gehakt
200 ml room, slag- (of
kookroom)
(3 el sherry, droge)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de knoflook in de boter (langzaam, op niet al te hoog vuur).

Voeg, zodra de ui glazig is, de bloem in één keer toe.

Zet het vuur laag, roer het goed met een garde en bak het totdat er geen klontjes meer in zitten (ca. 4 min) en let op dat het niet te bruin bakt!

Zet het vuur wat hoger en voeg beetje bij beetje al roerend de bouillon toe.

Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe (dit is ook het moment om evt. de sherry toe te voegen).

Blijf roeren totdat een licht gebonden soep ontstaat.

Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de soep in kommen en garneer ze met de peterselie en de stukjes palingfilet.

Tip:

Serveer er eens uitgebakken spekjes bij!

21

Bereidingstijd: 30 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

Roggesneetjes met verse kaas.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 schf ananas
4 sn brood, rogge-
4 gemberbolletjes,
gekonfijte
125 g kaas, room-,
verse
1 el siroop, gember-

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.

Vermeng de verse roomkaas met de gember-siroop.

Snijd de gemberbolletjes en één ananasschijf heel fijn en meng dit door de roomkaas.

Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.

Verdeel het kaasmengsel over de roggebrood-sneetjes en versier deze met 3 stukjes ananas.

Tip:

Als gembersiroop kunt u het sap van de gekonfijte gemberbolletjes gebruiken.

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

Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carrefour.be

Ingrediënten

2 appels, Granny Smith
- bieslook, verse
2 citroenen
1 eierdooier
1 el mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g rucola
8 sint-jakobsschelpen
120 g zalm, gerookte
- 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.

Was de rucola.
Snijd de appels in blokjes en een paar reepjes (ter garnering).
Besprenkel de appelblokjes meteen met citroensap (dan verkleuren ze niet).
Hak de zalm fijn.
Bereid de mayonaise.
Meng in een kom de eierdooier met de mosterd, wat zout en een snuifje peper.
Klop het geheel op en voeg beetje bij beetje de olie toe.
Blijf kloppen tot de mayonaise stevig wordt.
Versnipper de bieslook en voeg die aan de mayonaise toe.
Meng de appelblokjes met de gerookte zalm.
Doe de carpaccio van sint-jakobsschelpen in een glas (of een ronde vorm).
Schep daar de zalm-appelmengsel op en werk het af met een laagje mayonaise.
Dresseer het bord en garneer het met wat rucola-blaadjes en de appelreepjes.
Druppel evt. nog wat mayonaise rond de tartaar.

Tonijntartaar.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: AllerHande,
HappyFitAndHealthy.net

Ingrediënten

1 avocado
1 komkommer
1 bs koriander, verse
½ limoen, sap van
- sesamzaadjes
2 el sojasaus
- tomaatjes, cherry-
300 g tonijn
1 ui, rode

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 de tonijn in kleine blokjes en schep ze in een kommetje.
Snijd vervolgens de rode ui fijn en voeg deze bij de tonijnblokjes.
Breng de tonijn blokjes op smaak met de sojasaus en het limoensap.
Voeg er wat sesamzaadjes aan toe en roer het voorzichtig door elkaar.
Snijd vervolgens de avocado door midden en lepel het vruchtvlees eruit.
Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en schep deze in een ander kommetje.
Was en snijd de koriander en komkommer fijn en voeg deze ook naar smaak toe aan de avocadoblokjes.
Roer het voorzichtig door elkaar.
Leg een kookring op het midden van een bord en verdeel het avocado mengsel over de kookring.
Druk het iets aan met een lepel en verdeel vervolgens de tonijn blokjes over de avocado.
Verwijder voorzichtig de kookring en herhaal dit op het andere bord.
Snijd de cherrytomaatjes in stukjes en meng deze met wat sesamzaadjes en stukjes komkommer.
Garneer de tonijntartaar met het tomatenmengsel en serveer het meteen.

Vol au vent met visragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esmée Scholten,
Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

- bieslook, om te
garneren
60 g bloem
50 g boter
1 bouillonblokje, vis-
200 g crème fraîche
500 g kabeljauwfilet, in
grote stukken
2 tl kruiden, vis-
½ tl peper, witte
3 el peterselie, fijn-
gesneden
4 ragoutbakjes
250 ml water

Bereiding.

Smelt de boter op zacht vuur en voeg de bloem toe.

Roer het goed en bak de bloem 3 min. op een half hoog vuur.

Voeg het bouillonblokje en de witte peper toe. Schenk dan in één keer het water en de crème fraîche toe.

Blijf nu goed roeren tot er een dikke ragout is ontstaan.

Voeg de stukken vis toe aan de ragout en laat deze op zacht vuur (af en toe roerend) gaar worden.

Roer op het laatst de gesneden peterselie door de ragout.

Bereid de ragoutbakjes zoals aangegeven op de verpakking.

Schep de ragout in de warme bakjes en garneer ze met de bieslook.

Tips:

- Serveer de ragout met wat kaviaar (echt of namaak) voor een extra feestelijke uitstraling.
- De kabeljauwfilet kan door een andere witvis vervangen worden (bijv. schelvis, wijting).

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

Zwitserse knoflooksoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
2 eieren
75 g kaas, Gruyère,
geraspte
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
2 el olie, olijf-
- peper
1 el tijm, verse,
fijngehakke
1 l water
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Voeg het water, de bouillonblokjes, de tijm en de laurier toe.
Laat de soep ca. 30 min. zachtjes koken.
Klop de eieren in een ruime schaal of beslagkom los en voeg al roerende voorzichtig 3-6 el bouillon toe.
Voeg dit mengsel al roerende aan de hete soep toe.
Blijf roeren en laat de soep niet meer koken.
Serveer de geraspte Gruyèrekaas apart bij de soep.

27

Bereidingstijd: 20-30 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.



v2.5

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
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

