

Recepten *Carta*

***41 recepten
(Carta2005-Dick)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelblokjes met bleekselderij en salami
2. Aziatische vla-flip
3. Bloemkool en cherrytomaatjes
4. Bonenpot met rucola en rookworst
5. Bonenschotel met tonijn
6. Broccolitaart met kaas en noten
7. Caribbean minute steak met pittige mango
8. Citroennasi met gebakken ei
9. Eenpansgerecht met tonijn
10. Fantasie ovenschotel
11. Five spicebahmi
12. Gebakken aardappelen
13. Gebakken tilapia met warme broccolisalade
14. Gebakken tilapiafilet
15. Gebakken witlof met champignons
16. Groene koolschotel met saucijsjes
17. Hachee 2
18. Indiasche maïskoekjes met dip
19. Kalkoenfilet met kiwisalsa
20. Karbonade in pittige ketjapsaus
21. Kipfiletschotel
22. Koolraap stampot
23. Kroepoek met garnalen
24. Kruidige kippensoep
25. Limoenkwark
26. Mexicaanse tomaten-groentensoep
27. Mousse van kip met balsamico-aspic
28. Omelet met doperwtjes en bosui
29. Pasta met ansjovis en tomaatjes
30. Pasta met broccoli en kaas
31. Pistoletje met beenhamsalade
32. Rauwkostsalade
33. Roerbakmie met verse groenten
34. Roergebakken zeeduivel met prei en paprika
35. Spitskoolstampot met spekjes
36. Vanillerijst brûlée
37. Verpakte kabeljauw
38. Verse worst met een groentestoofpot
39. Warme feta salade
40. Witte kool met spekjes
41. Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli

Aardappelblokjes met bleekselderij en salami

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes aardappelblokjes (Avico)

2 salami worsten van stegerman

2 struiken bleekselderij

olie

peper

Bereiding

Maak de bleekselderij schoon snij het in blokjes bak het in de olie.

Laat het goed uitlekken.

Snij de salami in blokjes en apart houden.

Bak de aardappelblokjes ook in de olie laat goed uitlekken.

Als alles goed uitgelekt is doe je de bleekselderij in een grote pan, dan de aardappelblokjes erbij, en dan de salami .

Aziatische vla-flip

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels tropische vruchtensiroop

3 dl vanillevla

3 dl yoghurt

1 eetlepel Conimex Gembersiroop

Bereiding

Meng de vruchtensiroop met de gembersiroop.

Schenk in 4 hoge schaaltes een laagje siroop, een laagje yoghurt en eindig met een laagje vla.

Steek in elk schaalte een lange lepel.

Variatietip: vervang de siroop door gepureerd fruit zoals aardbeien, mango of ananas.

Bloemkool en cherrytomaatjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool, in kleine roosjes
3 eetlepels olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel kerriepoeder
peper
zout
250 g tros cherrytomaatjes
3 eetlepels koriander, fijngeknipt

Bereiding

Schep de bloemkool met de olie, de spekreepjes, de chilipoeder, de kerriepoeder en peper en zout naar smaak in een ruime ovenschaal of braadslede door elkaar.
Zet de schaal in een voorverwarmde oven (225°C) en laat de groenten in ± 35 minuten bruin en gaar worden.
Schep 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd de tomaatjes erdoor.
Bestrooi met de koriander.
Lekker met witte rijst en roergebakken rundvleesreepjes.

Wijnadvies: Die Breede Kloof rosé

Bonenpot met rucola en rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rookworst
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
400 ml tomatenblokjes
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
2 eetlepels worcestersaus
1 theelepel dijonmosterd
760 g Spaanse reuzenbonen (2 pakjes, Bonduelle)
zout
peper
150 g rucola

Bereiding

Bereid de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.
Pel de knoflook uit en pers uit boven een pan met de olijfolie.
Voeg de tomatenblokjes, basterdsuiker, worcestersaus en mosterd toe.
Laat dit ca. 10 minuten achtjes koken.
Laat de bonen uitlekken en spoel ze onder stromend water af.
Voeg ze toe aan het tomatenmengsel.
Breng op smaak met zout en peper.
Was de rucola en snij de ze grof.
Scheep de rucola door het bonenmengsel.
Snij de worts in schuine plakken en leg deze met de bonen op een schaal.

Variatietip: vervang de rookworst door een Geldersche worst

Wijnadvies: Beresford Shirza Cabernet, Australische rode wijn

Bonenschotel met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 rode uien, in dunne partjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, ontzaad en in dunne ringetjes
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
2 potten witte bonen in tomatensaus à 340 g
2 blikken John West tonijnstukken in water à 185 g, uitgelekt

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook, de rode peper en de paprika al omscheppend 7 minuten op een halfhoog vuur.
Scheep de bonen erdoor en warm alles goed door.
Verdeel de vis in stukjes en schep ze door de bonen.
Warm alles kort door.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Broccolitaart met kaas en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes deeg voor hartige taart (Koopmans)

50 g walnoten

500 g broccoli

3 sjalottjes

bloem

100 g gorgonzola

3 eieren

250 ml slagroom

zout

peper

Bereiding

Laat de plakjes ontdooien.

Verwarmd e oven voor op 220 C.

Hak de walnoten grof.

Snij de broccoli in roosjes en laat ze in kokend water een beetje gaar worden en spoel ze koud.

Pel en snipper de sjalotjes.

Vet een springvorm (24 cm) in en bestrooi deze met bloem.

Bestuif een werkvlak met bloem.

Leg de plakjes op elkaar en rol het deeg uit tot een ronde lap ter grootte van de vorm.

Bekleed de vorm met het deeg en verdeel de noten, broccoli en de sjalot erover.

Brokkel de gorgonzola erover.

Klop de eieren los met slagroom en breng op smaak met voldoende zout en peper.

Laat de taart in het midden van de oven in 40 minuten gaar worden.

Dek de bovenkant af met aluminiumfolie als de taart te bruin wordt.

Tip: laat detaart ca. 10 minuten rusten voor het uitserveren.

Tip: gebruik ook wat cayennepeper in de peper.

Serveertip: lekker met een gemengde groene salade en een Franse dressing

Wijnadvies: Castillo de Liria blanco, Spaanse witte wijn

Caribbean minute steak met pittige mango

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rijpe mango
3 eetlepels munt, fijngeknipt
Tabasco
peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
25 g boter
4 Caribbean minute steaks

Bereiding

Schil de mango.
Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd het in kleine stukjes.
Scheep de mango met de munt door elkaar en breng alles pittig op smaak met Tabasco, peper en zout.
Verhit de olie met de boter in een koekenpan en bak de minute steaks aan beide kanten, bruin en gaar.
Serveer ze met de mango.
Lekker met gebakken aardappelen en doperwtjes.

Wijnadvies: E & J Gallo merlot

Citroennasi met gebakken ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
800 g gemengde roerbakgroenten met broccoli
1 zakje Conimex Kruidenmix voor Nasi
300 g (witte) rijst
Conimex Wok Olie
4 eieren
zout
peper

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Laat de rijst zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.
Boen ondertussen de citroen onder de koude kraan schoon.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten ca. 3 minuten.
Rasp de schil van de citroen boven de groenten en schep de citroenschil erdoor.
Snijd de citroen doormidden.
Voeg de afgekoelde rijst en de kruidenmix toe aan de groenten.
Knijp de halve citroenen over de rijst uit en roerbak ca. 5 minuten.
Scheep de nasi uit de wok en houd deze afgedekt warm.
Zet de wok terug op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en bak hierin de 4 eieren.
Bestrooi de eieren met wat zout en wat peper.
Scheep de citroennasi op 4 warme borden.
Leg op elk bord een gebakken ei.

Serveertip: Zet Conimex Ketjap en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Voeg met het citroensap ook 75 g hamreepjes of uitgebakken spekjes toe. Bestrooi de nasi met wat gebakken uitjes.

Eenpansgerecht met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 pers.

1/2 ui

2 teentjes knoflook

½ groene paprika

1 kleine tomaat

350 g aardappelen

1 eetlepel olie

zout

peper

80 ml Spaanse witte wijn

250 g tonijn

70 g oud witbrood

Bereiding

Snijd de ui en de knoflook fijn.

Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.

Snijd de aardappelen in schijfjes van 1 cm dik.

Verwarm de olie en fruit de ui en de knoflook daarin glazig.

Voeg de paprika, tomaat en de aardappels toe, strooi er wat zout en peper over.

Schenk de witte wijn en 80 ml water erbij, en kook dit ca 20 minuten.

Snijd de tonijn in kleine stukjes en voeg die na 10 minuten toe aan de groenten.

Snijd het witte brood in blokjes, doe die in de pan en het geheel nog 2 minuten zachtjes koken

Serveer in de pan met een glas witte wijn.

Fantasie ovenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

750 Gram Rundergehakt.

750 g aardappels

4 schijven ananas

3 plakjes ham, in reepjes gesneden

3 paprika's

2 eetlepels Mexicaanse wereldkruiden

4 uien

1 banaan

1 zakje Mix voor Aardappelschotel (Knorr)

1 zakje mozzarella kaas

Bereiding

Bak het gehakt rul.

Snijd de ui in ringen en fruit deze even.

Bak de paprika even licht aan en doe deze door het gehakt met de kruiden.

Kook de aardappels beetgaar en maak er schijfjes van.

Vet een oven schaal in.

Doe hier de helft van de aardappelschijfjes in daarop het gehaktmengsel,daarboven op plakjes banaan, en de helft van de uiringen.

Dan de andere helft van de aardappelschijfjes.

Daarboven op de schijven ananas,en de resterende uiringen,en de reepjes ham.

Strooi er een klein beetje paprikapoeder naar eigen smaak over.

Schenk hier over de saus en de kaas.

Zet het geheel in de oven bij een temperatuur van 160C en laat het 45 minuten staan tot er een bruin korstje op zit.

Serveer er een frisse ijsbergsalade bij.

Eet Smakelijk.

Ineke Maasen

Five spicebahmi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g (roerbak)vleesreepjes
800 g bahmigroentepakket
Conimex Woksaus Five Spice
½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar.
Trek de mie na 2 minuten koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 3 minuten.
Voeg de bahmigroenten toe en roerbak ze 5 minuten mee.
Voeg vervolgens de woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) toe, schep de goed uitgelekte mie erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Schep de Five Spicebahmi op 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door in wat Conimex Ketjap Marinade gemarineerde kipfiletreepjes. Breng de bahmi op smaak met bijv. Woksaus Zoete Soja en bestrooi met wat fijngehakte koriander of selderij.

Gebakken aardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g aardappelen

200 g spekblokjes, gerookt

cajunkruiden

2 eetlepels geknipte bieslook of peterselie

1 grote ui

olijfolie

Bereiding

Doe in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin op een middelmatig vuur de spekjes.

Voeg als de spekjes bijna klaar zijn de gesnipperde ui bij en bak dit tot dat de ui ook mooi gekleurd is.

Schil ondertussen de aardappelen en snij ze zoveel mogelijk in gelijke blokjes.

Goed wassen en droog deppen met keukenpapier of een schone theedoek.

Haal de spekjes en de uien uit de pan en houd ze warm in de oven op 100 °C.

Voeg ongeveer 1 dl olijfolie bij het spekvet en laat dit goed warm worden.

Bestrooi de aardappelen met de cajunkruiden en bak ze 12 minuten op een niet te hoog vuur.

Regelmatig roeren met een houten spatel.

Zet daarna het vuur hoger en bak nu tot ze bruin en gaar zijn.

Doe alles in een voorverwarmde schaal en roer er de spekjes met de uien door.

Strooi als laatste de bieslook of de peterselie erover.

Eet smakelijk.

Gebakken tilapia met warme broccolisalade

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Ans Culinair Receptensite

Sterren

Ingrediënten

4 Tilapiafilet van ca.125 gr

1 ei

300 g broccoli

2 bosuitjes

2 zoetzure augurken

6 eetlepels olijfolie

zout

peper

6 eetlepels volkorenmeel

1 volle eetlepel chilipoeder

sap van 1 citroen

Bereiding

Kook het ei in 10 minuten hard.

Snijd de broccoli in roosjes, kook ze in weinig water in ca 4 minuten beetgaar.

Snijd de bosuitjes in ringetjes en de augurkjes in stukjes.

Pel het ei en prak het in een schaal fijn.

Voeg citroensap en 3 eetlepels olijfolie toe en roer tot een dressing.

Voeg zout en peper toe.

Schep de broccoli, bosui en augurk erdoor.

Roer in een diep bord het volkorenmeel met zout en peper en chillipoeder door elkaar.

Druk de tilapia aan beide kanten in dit mengsel.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de filets op matig vuur in ca 10 minuten gaar en mooi bruin.

Leg de filets op vier borden en schep de broccolisalade eraan.

Gebakken tilapiafilet

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 tilapiafilet (à 150 g)

viskruiden

olijfolie

Bereiding

Dep de visfilet met keuken papier goed droog en bestrooi met de kruiden.

Doe een beetje olijfolie in een koekenpan.

Bak de visfilet op een matig vuur ongeveer 4 minuten aan beide zijde mooi bruin en krokant.

Gebakken witlof met champignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

witlof

champignons

Bereiding

Snijd de witlof in groffen stukken en de champignons in schijfjes.
peper en zout er doorheen.

Dan eerst de witlof bakken in een pan zonder boter.

In een andere pan de champignons bakken.

Daarna samen voegen.

Eet smakelijk

Groene koolschotel met saucijsjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 groene kool
4 plakken gerookt ontbijtspek
3 saucijsjes
30 g boter + 1 eetlepel
1 winterpeen
2 uien
4 jeneverbessen
1 theelepel komijnzaad
zout
peper
500 ml groentebouillon
1 pak aardappelpuree (4 personen)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snij in stukken en verwijder de harde stronk.
Snij het ontbijtspek in reepjes.
Halveer de saucijsjes in de lengte.
Verhit 1 eetlepel boter in een koekenpan en bak de saucijsjes aan beide zijden ca. 2 minuten.
Schil de winterpeen en snij deze in plakken.
Pel de uien en snij ze in ringen.
Meng de kool met het spek, winterpeen, uien, jeneverbessen, komijnzaad, zout en peper door elkaar.
Schep de helft in een ovenschaal.
Leg de saucijsjes erop en dek af met de rest van het koolmengsel.
Snij de boter in blokjes.
Schenk de groentebouillon over de kool en verdeel de boter erover.
Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.
Serveer de aardappelpuree bij de savooischotel.

Wijnadvies: Cuvee Veronique Bordeaux rouge, Franse rode wijn

Hachee 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

500 g runderpoulet

3 dikke uien

3 laurierblaadjes

6 kruidnagels

2 tomaten

2 bouillonblokjes

peper

zout

50 g margarine

Bereiding

Bak het vlees lichtbruin, voeg daarna de fijn gesnipperde uien en de klein gesneden tomaten toe .

Doe daarna de overige ingrediënten erbij .

Laat het geheel twee à drie uur smoren op een laag pitje , wanneer het vlees lekker smeuïg is kan men een zakje vleesjus toevoegen zodat het geheel gebonden wordt .

De hachee smaakt uitstekend bij aardappeltjes en rode kool , maar je kunt er ook frietjes met een rauwkostsalade bij geven óf rijst met doperwtjes .

Smakelijk eten !

Indiasche maïskoekjes met dip

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 blikje (ca. 300 g) maïskorrels
2 eetlepels Conimex Kruidenpasta voor Tikka Massala
Conimex Wok Olie
75 g bloem
1 ei
1 dl melk
Conimex Sweet Chili Saus

Bereiding

Laat de maïskorrels uitlekken en meng ze met de kruidenpasta.
Maak een glad beslag van de bloem, het ei en de melk.
Roer de gekruide maïskorrels erdoor.
Verhit een laagje olie in de wok of koekenpan en bak hierin 4 afgeplatte lepels van het maïsbeslag bruin.
Geregeld keren.
Laten uitlekken op keukenpapier.
Bak de rest van de koekjes.
Serveer de maïskoekjes met Sweet Chili Saus.

Variatietip: voeg 2 eetlepels fijngehakte koriander toe aan het beslag.

Kalkoenfilet met kiwisalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 tomaten
3 groene kiwi's
1 sjalot, gesnipperd
½ rode peper, ontzaad en in ringetjes
½ theelepel gemalen koriander (Silvo)
peper
zout
1 schaaltje koriander, fijngeknipt
4 kalkoenfilets à 125 g
1½ eetlepel olijfolie traditioneel

Bereiding

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn.
Schil de kiwi's en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Schep de tomaat met de kiwi's de sjalot, de rode peper, de gemalen koriander, peper en zout naar smaak en de geknipte koriander door elkaar.
Verhit een grillpan tot loeiheet.
Wrijf de kalkoen in met de olie en peper en zout naar smaak.
Rooster de kalkoenfilets in ± 10 minuten helemaal gaar en mooi bruin.
Serveer de kalkoen met de salsa.
Lekker met gebakken uien met kidneybonen en maïs.

Wijnadvies: Timara Sauvignon Semillon

Karbonade in pittige ketjapsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 schouderkarbonades
½ ui fijngesnipperd
2 knoflookteentjes
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel kerriepoeder
cajunkruiden
Chinese vijfkruidenpoeder
5 eetlepels ketjap
1½ dl water
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bestrooi de karbonade aan een kant met een klein beetje cajunkruiden en de andere zijde met de vijfkruidenpoeder.

Doe de olie in een braadpan en bak de karbonade aan beide zijde tot ze lichtbruin zijn.

Haal ze uit de pan.

Pers de knoflookteentjes boven de braadpan en voeg de gesnipperde ui toe.

Bak dit tot ze glazig zijn.

Voeg nu sambal,kerrie,ketjap en water toe en breng dit al roerende aan de kook.

Doe de karbonade terug in de pan en laat ze 30 minuten heel zachtjes sudderen met het deksel schuin op de pan.

Keer ze regelmatig om.

Lekker met gekookte rijst en een frisse salade.

Kipfiletschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kipfilet
1 courgette
1 zakje Oosterse roerbakgroente
1 teentje knoflook
100 g sperziebonen
½ rookworst
2 goudrenetten
1 eetlepel Oregano
1 eetlepel Chilipoeder
kipkruiden
1 pot zoetzure saus

Bereiding

Snij de kipfilet in blokjes en bak hem in wat olijfolie gaar.
Strooi de kruiden over de kip en laat het even intrekken voor je gaat bakken.
Snij de courgette en de knoflook klein.
Kook de boontjes even tot ze beetgaar zijn.
Bak alle groente en de knoflook tot het beetgaar is.
Snij ondertussen de rookworst klein.
De appels schillen en in blokjes snijden.
Doe de groente bij de kip en laat ca 10 minuten op een laag vuur staan.
Doe kort voor het opdienen de rookworst en de stukjes appel door het kipmengsel.
Serveer met gekookte aardappeltjes of rijst.
Maak er een zoetzure saus bij voor de garnering.
Serveer er een frisse salade en komkommer bij.
Eet Smakelijk.

Koolraap stampopot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
30 g boter
1 koolraap, geschild en in blokjes
2 theelepels suiker
½ theelepel kaneelpoeder
1 zakje Knorr jus voor stampot
4 gehaktballen à la minute

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar.
Smelt intussen de boter en schep de koolraap, de suiker, het kaneelpoeder en zout naar smaak erdoor.
Bak alles 5 minuten al omscheppend op een halfhoog vuur.
Voeg 1 dl water toe en stoof de koolraap in ± 20 minuten helemaal gaar.
Bereid intussen de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de gehaktballen in de jus.
Giet de aardappelen af en stamp de koolraap met het kookvocht erdoor.
Serveer de stampot met de gehaktballen en de jus.

Wijnadvies: Corbière Trésor

Kroepoek met garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

1 stengel bleekselderij
1 bosuitje
100 g roze garnalen
1 theelepel citroensap
2 eetlepels knoflook- of kerriesaus
½ theelepel sambal oelek
1 zak borrel kroepoek
4 takjes peterselie

Bereiding

Schil en was de bleekselderij en snijd de stengel in heel kleine blokjes.

Snijd het bosuitje in ringetjes. Schep in een kom de garnalen, bleekselderij, bosui, citroensap, knoflook- (of kerrie-)saus en sambal door elkaar.

Laat de salade minstens een half uur in de koelkast staan, zodat de smaak zich goed kan ontwikkelen.

Zoek 20 mooie holle stukjes kroepoek uit en schap de garnalensalade erop.

Garneer met toefje peterselie en direct serveren.

Kruidige kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g kipfilet
¾ l kippenbouillon
2 eetlepels fijngehakte selderij
Conimex Wok Olie
1 theelepel Conimex Kerrie Djawa
1 theelepel Conimex Serehpoeider
1 theelepel Conimex Djahe

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kipblokjes 3 minuten.
Bestrooi ze met de kruiden en roerbak nog 2 minuten.
Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 3 minuten doorkoken.
Schep de soep in diepe kommen en bestrooi met de selderij.

Variatietip: breng de soep eventueel verder op smaak met een scheutje Conimex Ketjap, een scheutje Gembersiroop, wat Sambal of wat citroensap. Vervang de losse kruiden eventueel door 3 theelepels Bahmi- of Nasikruiden.

Limoenkward

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.conimex.nl

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1½ limoen

½ l naturel kwark

2 eetlepels suiker

Bereiding

Boen de limoen onder de koude kraan schoon en rasp de schil.

Snijd de limoen doormidden en pers de halve limoenen uit

Meng de kwark met 2/3 van de limoenrasp, het limoensap en de suiker.

Verdeel de limoenkwark over 4 glazen of kommetjes en strooi de rest van de rasp erover.

Variatietip: vervang de limoen door citroen of een halve sinaasappel.

Mexicaanse tomaten-groentensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
8 plakjes bacon
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 rode pepertjes, ontzaad en in ringetjes
750 g Roma tomaten, ontveld en in stukjes
1 zakje soepgroenten à 150 g
1 blikje tomatenpuree à 70 g
½ l runderbouillon (van een tablet)
1 blikje maïskorrels à 300 g, uitgelekt
peper
zout
1 dl crème fraîche
50 g tortillachips

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en bak hierin de bacon knapperig uit.
Verkruimel de plakjes.
Fruit de uien met de knoflook en de pepertjes 5 minuten.
Voeg de tomaatstukjes, de soepgroenten en de tomatenpuree toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Kook de soep ± 25 minuten op een laag vuur.
Voeg de verkruimelde plakjes bacon en de maïs toe en warm de soep goed door.
Breng de soep op smaak met wat peper en zout en serveer met crème fraîche en tortillachips.

Wijnadvies: Campo Livilla Tinto

Mousse van kip met balsamico-aspic

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.smulweb.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g kipfilet
1 eetlepel zonnebloemolie
10 blaadjes witte gelatine
1 l kippenbouillon (van tabletten)
ca. 75 ml slagroom
zout
versgemalen peper
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Controleer de kipfilet op stukjes bot en andere ongerechtigheden.
Smeer een platte rechthoekige of vierkante schaal met iets opstaande rand dun in met zonnebloemolie.
Week de gelatineblaadjes in een met water gevulde kom.
Giet een halve liter kippenbouillon in een pan.
Breng aan de kook.
Doe de kipfilet in de bouillon en pocheer de kip in ongeveer 25 minuten gaar.
Laat de kipfilet iets afkoelen en snijd hem in blokjes.
Pureer het kippenvlees met behulp van een elektrische keukenmachine.
Voeg tijdens het fijnmalen de slagroom toe.
Het mengsel dient smeug te zijn.
Breng deze mousse van kip op smaak met zout en peper.
Verdeel de mousse over vier kleine bakjes en dek deze af met folie.
Laat de mousse ongeveer een uur in de koelkast opstijven.
Giet een halve liter kippenbouillon in een sauspan.
Breng aan de kook.
Roer de balsamicoazijn en de honing door de bouillon.
Knijp de gelatineblaadjes goed uit.
Giet een bodempje water in een steelpan en breng aan de kook.
Los de gelatineblaadjes hierin al roerend op.
Roer deze vloeistof door de kippenbouillon die nog een minuut zachtjes moet doorkoken, totdat alle gelatine is opgenomen.
Giet de bouillon in de schaal en laat hem afkoelen en tot aspic stollen.
De aspic dient circa een halve centimeter dik te zijn.
Hak de aspic in kleine stukjes of snijd hem in ruitjes of figuurtjes.
Plaats de kleine bakjes met mousse in het midden van een bord.
Scheep de aspic eromheen.
Serveer bij dit gerecht warm stokbrood met boter of toast.

Serveertip: De aspic kan ook worden geserveerd bij een kant-en-klaar gekochte paté. Serveer bij deze paté kleine augurkjes en stokbrood of toast.

Omelet met doperwtjes en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
8 scharreleieren
1 pot doperwten extra fijn à 350 g, uitgelekt
2 bosuitjes, in ringetjes
50 g belegen kaas, geraspt
peper
zout
zoete chilisaus
1½ eetlepel peterselie, fijngeknipt

Bereiding

Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen met anti-aanbaklaag en verdeel de ui erover.
Fruit de ui op een halfhoog vuur 3 minuten.
Klop intussen de eieren met 1 dl koud water los en roer er de doperwten, de bosuitjes, de kaas en peper en zout naar smaak door.
Schenk het eimengsel in de twee pannen en bak er 2 omeletten van.
Keer de omeletten met behulp van een deksel als de bovenkant van het ei bijna gestold is.
Snijd de omeletten in punten en verdeel ze over 4 borden.
Schenk er chilisaus naar smaak over en garneer met de peterselie.
Lekker met gebakken aardappelen en een groene salade.

Pasta met ansjovis en tomaatjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g broccoli
300 g farfalle vlinderpasta
250 g cherrytomaatjes
2 teentjes knoflook, gepeld
8 eetlepels olijfolie
3 ansjovisfilets
3 eetlepels witte wijnazijn
1 flinke bos basilicum
3 zongedroogde tomaten, fijngehakt
versgemalen peper

Bereiding

Snij de broccoli in kleine roosjes.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Kook de laatste 4 minuten de broccoli mee.
HGiet de pasta en broccoli af.
Verwarm de olijfolie met de ansjovisfilets en pers de knoflook erboven uit.
Laat de vis langzaam oplossen en haal de pan van het vuur.
Klop een dressing van de witte wijnazijn met het oliemengsel.
Was en hak de basilicum grof.
Roer de basilicum en de gehakte tomaten door de dressing.
Breng op smaak met de peper.
Voeg de tomaatjes toe aan de pasta en roer de dressing erdoor.

Tip: bestrooi de pasta met geschaafde oude kaas

Wijnadvies: Villa Maria Bardolino, Italiaanse rode wijn

Pasta met broccoli en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g tagliatelle
zout
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g broccoli, in kleine roosjes
1 dl Room culinair
1 zakje geraspte oude kaas
peper
3 eetlepels basilicum, fijngeknipt

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Fruit de ui met de knoflook 5 minuten in de hete olie goudgeel.
Kook intussen de broccoli 5 minuten in water met zout en giet de groente af.
Schep het uimengsel met de broccoli, de room culinair, de kaas en peper naar smaak door de afgegoten tagliatelle.
Strooi de basilicum erover en serveer direct.

Wijnadvies: Valpolicella Terre di Verona

Pistoletje met beenhamsalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken pistoletjes
2 eetlepels mayohalf
handje rucola
125 g Johma beenhamsalade
1 tomaat, in dunne plakjes
1 eetlepel peterselie, fijngeknipt

Bereiding

Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Bestrijk de opengesneden broodjes dun met de mayohalf en verdeel de rucola erover.
Verdeel de salade en de tomaat erover.
Bestrooi met de peterselie en serveer direct.

Rauwkostsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

ijsbergsla
komkommer
ui
appel
tomaat

Dressing:

azijn
suiker
ketjap
kerrie

Bereiding

Snij alle benodigdheden voor de rauwkost fijn.

Meng de dressing, 1 eetlepel azijn, halve eetlepel suiker, heel iets ketjap en iets kerrie (naar smaak toevoegen)

Meng de dressing door de rauwkost en hussel dit goed.

Laat dit 10 minuten intrekken en giet het overvloedige nat weg.

Eet smakelijk

Roerbakmie met verse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Honig roerbakmie à 300 g
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 winterwortel, in dunne reepjes
1 prei, in dunne ringen
100 g shii-take, in plakjes
100 g schouderham, in dunne reepjes
2 theelepels sambal oelek (Conimex)
2 eetlepels ketjap manis (Conimex)
100 g taugé
2 eetlepels koriander, fijngeknipt

Bereiding

Bereid de roerbakmie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en bak de ui met de wortel al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de prei, de shii-take en de ham toe en bak alles al omscheppend 5 minuten mee.
Schep de mie, de sambal, de ketjap en de taugé erdoor en bak alles al omscheppend totdat het gerecht door en door warm is.
Strooi de koriander erover.
Lekker met kipsaté, kroepoek en een pittige salade van komkommer en rode peper.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

Roergebakken zeeduivel met prei en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g zeeduvelfilet
250 g gesneden prei
1 eetlepel Hoisin saus (te verkrijgen bij een Toko)
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel droge sherry
100 g gepelde (Noorse) garnalen
versgemalen peper
3 lente-uitjes
1 knoflookteentje
2 eetlepels zonnebloemolie
½ eetlepel versgeraspte gemberwortel

Bereiding

Snijd de visfilet in stukjes van ca. 3 cm.
Snijd de schoongemaakte lente-uitjes in smalle ringetjes.
Snipper het gepelde knoflookteentje fijn. Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes van ca. 2 cm.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en roerbak de vis ca. 3 minuten.
Scheep de vis met een schuimspaan uit de pan.
Roerbak in het achtergebleven bakvet de ui, knoflook en gember ca. 1 minuut.
Voeg de paprika en prei toe en roerbak het geheel nog ca. 5 minuten.
Roer de hoisin saus, sojasaus en sherry door de groenten en scheep de vis erdoor.
Laat het geheel nog ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Roer dan de garnalen erdoor en laat die snel warm worden.
Breng het gerecht op smaak met peper.
Lekker met rijst of aardappelpuree.

Variatietip: In het recept staat 250 gram vis voor 2 personen. Dit vind ik wel erg weinig. Ik heb alle ingrediënten verdubbeld voor 2 personen. In plaats van zeeduivel heb ik gewoon Tilapia filet gebruikt, want zeeduivel is erg moeilijk aan te komen.

Spitskoolstamppot met spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
125 g magere spekreepjes
1 spitskool, in repen
1½ eetlepel kerriepoeder
1- 1½ dl melk, verwarmd
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Verhit intussen de olie in een ruime pan en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze al omscheppend 3 min. op een hoog vuur mee.
Scheep de spitskool en de kerriepoeder erdoor en bak alles ± 3 minuten mee.
Voeg een beetje water en zout naar smaak toe en kook de spitskool in ± 7 minuten beetgaar.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de spitskool met de spekjes door.
Voeg zoveel melk toe dat een smeuïge stamppot ontstaat en breng hem op smaak met peper en zout.
Lekker met een gehaktbal en jus met uitjes.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Vanillerijst brûlée

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje (Silvo)
2 eetlepels dessertrijst
200 ml kokosmelk
2 soufflébakjes (à 150 ml)
2 eidooiers
30 g suiker
30 ml slagroom
2 dessertlepels rietsuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C.
Halveer het vanillestokje in de lengte.
Breng de dessertrijst met 100 ml kokosmelk, 100 ml water en het vanillestokje aan de kook.
Laat de rijst afgedekt iets afkoelen.
Schraap het merg uit het stokje en roer de merg door de rijst.
Verdeel de rijst over de soufflébakjes.
Klop de eidooiers met de suiker luchtig.
Verwarm de rest van de kokosmelk met de slagroom en klop dit door het eimengsel.
Schenk het romige eimengsel op de rijst.
Zet de bakjes in een braadslede en vul deze met kokend water tot halverwege de bakjes.
Laat de rijstpudding midden in de oven in ca. 45 minuten stevig worden.
Haal de braadslede uit de oven en laat de pudding afkoelen.
Zet de oven op de hoogste grillstand.
Bestrooi de pudding vlak voor het uitserveren met de rietsuiker.
Laat deze net onder de grill in ca. 4 minuten karameliseren.

Tip: maak de rijstpuddinkjes 1 dag van te voren.

Wijnadvies: Cadrillo de Estrella Moscatel, Spaanse witte dessertwijn

Verpakte kabeljauw

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen:

25 g boter + voor invetten
300 g kabeljauwfilet
2 bosuitjes, in schuine ringetjes
¼ groene paprika, in reepjes
50 g champignons, in plakjes
versgemalen peper
zout
2 eetlepels droge sherry
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220C.
Bestrijk 2 stukken aluminiumfolie met boter.
Leg de kabeljauwfilets met vel op de folie.
Verdeel de bosui, paprika, champignons en de boter over de kabeljauw.
Bestrooi met zout en epepr.
Besprenkel de abeljauw met de sherry en vouw het folie dicht. (Niet te strak)
Laat de vis midden in de oven in ca. 10 minuten gaar worden.
Maak de pakketjes open en besprenkel de inhoud met de sojasaus.

Serveertip: lekker met rijst en gekookte peultjes

Tip: leg de gilmende kant van het aluminiumfolie naar beneden voor een betere warmtegeleiding

Wijnadvies: Elzas Pinot Blanc, Franse witte wijn

Verse worst met een groentestoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

2 winterwortelen	3
uien	
4 aardappelen	1/2
groene kool	
100 g spek in dobbelsteentjes	400 g
verse worst	
2 dl pils	
2 eetlepels mosterd	
2 theelepels bouillonpoeder	
2 theelepels gedroogde tijm	
zout	
peper	

Bereiding

Heerlijk op een koude winterdag.

Bak de spekjes in een braadpan zachtjes uit.

Snij de verse worst in stukjes van 4 centimeter.

Pel de uien en snij ze in partjes.

Maak de wortel schoon en snij ze in plakjes.

Schep de stukjes worst door de spekjes en bak ze in 4 minuten rondom bruin.

Snij de groene kool in repen en schil de aardappelen en snij ze in stukken.

Schep de uien, aardappelen, wortelen en de kool door het vlees en bak ze 4 minuten mee.

Roer vervolgens de mosterd, tijm, bouillonpoeder en de pils erdoor.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Stoof het geheel in ongeveer 10 minuten met het deksel schuin op de pan zachtjes gaar.

Warme feta salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

200 gr feta
paprika rood geel groen
pancetta of gerookt spekjes
rozemarijn (vers)
zwarte peper

Bereiding

Snijd de feta in stukjes en doe die in een schaal.
Snij de paprika's in dunne reepjes.
Bak de spekjes in een koekepan met olie(weinig)
Doe er de paprika bij .
Bak dit tot de paprika wat zachter is geworden.
Op het laatst er de fijne rozemarijn en zwarte peper bijdoen.
Dit alles bij de feta doen en goed omroeren
Soms doe ik er ook Hollandse geitenkaas bij.

Meestal eet ik dit bij de BBQ.

Witte kool met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Ans Culinair Receptensite			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g witte kool

1 kleine ui

200 g gerookte spekjes

1 theelepel Indiase currypasta

zout

peper

Bereiding

Doe de spekjes in een wok of hapjespan en bak ze op een middelmatig vuur krokant en bruin.

Snipper de ui.

Snijd de kool in dunne reepjes.

Schep het meeste spekvet uit de pan en voeg de ui toe.

Roerbak tot de uit glazig is en voeg dan de fijn gesneden kool toe.

Roerbak dit ca. 3 minuten.

Voeg de currypasta en 1 eetlepel water toe en roerbak de groenten tot ze beetgaar is.

Zwarte kersenyoghurt met vla en cruesli

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 beker Natuurhoeve ambachtelijke vruchtenyoghurt zwarte kers

à 500 g

4 dl vanillevla

12 eetlepels cruesli

kaneelpoeder

Bereiding

Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes.

Schenk de vla erop.

Strooi de cruesli erover en bestuif met kaneelpoeder naar smaak.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

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