



# *Ruud 's Kookboek*

***Bijgerechten XIII v1.0***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 2 minuten mayonaise. ....                              | 3  |
| Albanese gehaktballetjes.....                          | 5  |
| Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino. ....       | 6  |
| Gehaktballen met shoarmakruiden. ....                  | 7  |
| Indische gekruide speklapjes. ....                     | 8  |
| Indische saté van speklapjes.....                      | 9  |
| Paprika's in zuur.....                                 | 10 |
| Prei-tomaatsalade. ....                                | 11 |
| Sambal tomaat II. ....                                 | 12 |
| Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta..... | 13 |
| Gebruikte afkortingen.....                             | 14 |

## 2 minuten mayonaise.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Emma.Ricetina.com

### Ingrediënten

1 el azijn (of  
citroensap)  
1 eidooier  
1 el mosterd  
250 ml olie, zonne-  
bloem-  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Doe de eidooier, mosterd en azijn of citroensap in een hoge kom.

Klop het geheel goed door elkaar met een garde of staafmixer.

Begin langzaam de zonnebloemolie toe te voegen, terwijl je continue klopt (dit is cruciaal; voeg de olie te snel toe en de mayonaise kan schiften).

Blijf kloppen totdat de mayonaise dikker wordt (dit duurt meestal ca. 30 sec. tot 1 min.).

Proef de mayonaise en breng die op smaak met zout en peper.

Gebruik de mayonaise direct of bewaar deze in een schone pot in de koelkast.

### Tips:

- **Eidooier:** Zorg ervoor dat de eidooier vers is, dit zorgt voor de beste smaak.
- **Mosterd:** Je kunt gewone of Dijonmosterd gebruiken, afhankelijk van je voorkeur.
- **Azijn of citroensap:** Beide zorgen voor een frisse smaak. Citroensap geeft een lichtere toon, terwijl azijn diepte toevoegt.
- **Zonnebloemolie:** Dit is een neutrale olie die de smaak van de mayonaise niet beïnvloedt. Andere plantaardige oliën zoals koolzaadolie werken ook goed.
- **Verse ingrediënten:** Hoe verser de eidooier, hoe beter de smaak van je mayonaise.
- **Klop constant:** Dit zorgt ervoor dat de olie goed emulsifieert en je een romige textuur krijgt.
- **Koel gereedschap:** Zorg ervoor dat je kom en garde of staafmixer koel zijn; dit helpt bij de emulsie.
- **Herbruikbare pot:** Gebruik een schone glazen pot om je mayonaise in te bewaren voor een langere houdbaarheid.

### Variaties:

**Knoflookmayonaise:** Voeg een teentje geperste knoflook toe voor een extra kick.

**Kruidenmayonaise:** Meng verse kruiden zoals peterselie of bieslook door de mayonaise.

**Pikante mayonaise:** Voeg een snufje cayennepeper of andere chilipeper toe voor een pittige variant.

**Citroenmayonaise:** Gebruik citroensap in plaats van azijn voor een frisse citrussmaak.

**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**

---

## Albanese gehaktballetjes.



Menugang: Bijgerecht,  
hapje, snack  
Keuken: Albanese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Meatballs

### Ingrediënten

1 ei  
100 g feta  
400 g gehakt, runder-  
1 tl komijnpoeder  
(djinten)  
4 el meel, paneer-  
1 bs munt, fijngesneden  
2 el olie, olijf-

### Bereiding.

Kneed het gehakt met een handje munt, het komijnpoeder en peper naar smaak.  
Roer vervolgens het paneermeel en het ei door het mengsel.  
Verbrokkel de feta erdoor.  
Rol met vochtige handen kleine balletjes van het gehaktmengsel.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes in ca. 8 min. rondom goudbruin en gaar.  
Serveer de gehaktballetjes op een schaal met wat extra fijngehakte munt.

5

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



## Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
2 el kaas, pecorino-,  
grof geraspt  
2 el munt, fijngesneden  
2 el olie, olijf-  
2 tl tijm  
4 uien, rode, in plakken  
van ca. 2 cm

- grillpan  
16 spiesen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Rijg de uien aan spiesen (neem 2 spiesjes per plak).

Verhit de olie in de grillpan en grill hierin de uienplakken aan beide kanten 3-5 min. per kant op een middelhoge stand, tot ze beetgaar zijn. Zet de warmtebron lager en voeg de tijm toe. Giet er de balsamico en 1-2 el water bij en grill verder tot het vocht is verdamppt (keer de uien tussendoor om).

Bestrooi ze met de pecorino en munt.

### Tips:

- Hartstikke lekker als bijgerecht tijdens de barbecue.
- Serveer deze gegrilde rode uien met balsamico en pecorino eens als hoofdgerecht met een coteletto alla Milanese.

## Gehaktballen met shoarmakruiden.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

50 g boter  
500 g gehakt, lams- of half-om-half  
1 tn knoflook, uitgeperste  
1 el kruiden, shoarma-  
¼ paprika, gele, in kleine blokjes  
¼ paprika, rode, in kleine blokjes  
¾ tl peper  
1 uitje, gesnipperd  
¾ tl zout

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

### Bereiding.

Kneed de knoflook, de paprikablokjes, de shoarmakruiden, het uitje en de peper en zout door het gehakt.

Vorm 4 ballen van het gehakt.

Braad de ballen in 10-15 min. gaar in de boter.

### Tip:

Lekker met knoflooksaus.

## Indische gekruide speklapjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Conimex

### Ingrediënten

½ tl djinten  
1 el ketjap manis  
1 tl ketoembar  
1 tn knoflook  
1 tl koenjit  
2 el olie, arachide-  
2 tl sambal oelek  
2 el santen mix  
1 el sap, citroen-  
4 speklapjes, zonder  
zwoerd, in vieren  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Wrijf de speklapjes in met zout, sambal oelek en koenjit.  
Schenk de ketjap en het citroensap er overheen en laat het 30 min. staan.  
Verhit de olie en bak de speklapjes in 15 min knappend en bruin.  
Haal ze uit de pan.  
Snipper de ui en pers de knoflook uit.  
Voeg de ketoembar en de djinten toe en maak er een pasta van.  
Fruit de pasta 2-3 min. in de achtergebleven olie.  
Doe de speklapjes terug in de pan en draai ze rond in het kruidenmengsel.  
Voeg 2 dl water toe, breng het geheel aan de kook en laat het 5 min. op een lage warmtebron pruttelen.  
Voeg, onder voortdurend roeren, de santen mix toe en laat het geheel binden.

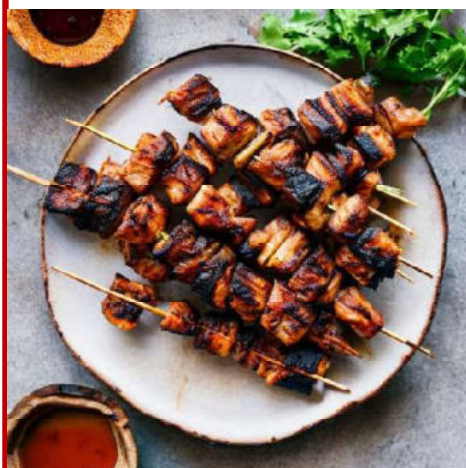
### Tip:

Serveer de speklapjes met witte rijst.

Bereidingstijd: 60 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



## Indische saté van speklapjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 el ketjap manis  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl koriander, gemalen  
1 snf peper, zwart  
100 g speklap  
1 snf 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 speklapjes in stukjes en doe ze in een schaal. Marineer de stukjes vlees met flink wat ketjap, knoflookpoeder, koriander, zout en peper.

Schep alles goed om.

Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Rijg de stukjes vlees aan stokjes.

Bak het vlees op de barbecue tot het gaar is en het vet eruit is gedruppeld.

## Paprika's in zuur.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Kroatische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Natalihr.nl

### Ingrediënten

± ½ l azijn  
5 tn knoflook  
2-3 el olie, zonnebloem-  
4 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
2 el suiker  
- 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 paprika's, snijd de deksel eraf, verwijder de zaadlijsten en droog de paprika's af. Leg ze op een vuurvaste schaal en bedek de schaal met aluminiumfolie.

Zet ze in de oven op 220°C (stand 7), draai de paprika's regelmatig om, zodat ze aan alle kanten lichtbruin worden (houd het in de gaten).

Meng ondertussen in een kom de olie, de azijn, peper, zout en de suiker.

Pel de knoflook, leg de knoflook heel in een hoge kom of pot en giet het azijn erbij.

Haal de paprika's (na ± 10-15 min.) uit de oven en verwijder het velletje.

Halveer de paprika's en zet ze rechtop (voor zover mogelijk) in de vinaigrette.

Sluit na afkoeling de kom met huishoudfolie en een elastiekje af of doe de deksel op de pot en zet het in de koelkast.

### Tip:

Lekker om in een salade te verwerken

## Prei-tomaatsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Monique van der Vloed

### Ingrediënten

1 el erythritol,  
biologische  
1 el kerriepoeder  
2 el maïzena  
1 prei, kleine, zeer fijn-  
gesneden  
150 g puree, tomaten  
2 gel Ras El Hanout  
400 ml water

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Maak een papje van de maïzena met wat water. Doe de rest in een steelpan en breng het al roerend aan de kook.

Voeg, zodra de massa kookt, het papje toe en blijf roeren tot de gewenste dikte is bereikt.

### Tips:

- Je kunt de salade na afkoelen bewaren in de koelkast.
- Erythritol is een natuurlijke zoetstof en suiker-ervanger (100 gram suiker heeft ongeveer dezelfde zoetkracht als 130-140 gram Erythritol).



## Sambal tomaat II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indonesische  
Hoeveelheid: 200 ml  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Eetspiratie.nl

### Ingrediënten

2-3 bld djeroek poeroet,  
ingescheurd  
2 tn knoflook  
50 ml olie, rijst- of  
zonnebloem- (om in te  
bakken)  
1 peper, rawit  
8 pepers, rode, met  
zaden en zaadlijsten  
1 el sap, citroen-  
1 tomaat, grote, rijpe  
½ tl trassi, verkruid  
1 ui  
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 40 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 pepers, de tomaat, de ui en 2 tenen knoflook in grove stukken.

Hak of blend deze samen met de trassi fijn in een foodprocessor of doe dit met behulp van een staafmixer (het mengsel hoeft niet helemaal tot puree geblend te worden, het mag nog een beetje grof van structuur zijn).

Zet een diepe pan of wok op het vuur en schenk hier minimaal 50 ml olie in tot er een klein laagje in de bodem van de pan staat.

Laat de olie langzaam warm worden.

Doe het pepermengsel over in de pan en voeg ook de ingescheurde blaadjes djeroek poeroet toe.

Schep alles goed om.

Bak het pepermengsel nu op tot het meeste vocht verdwenen is (dit heeft echt even tijd nodig, zeker wel 15-20 min.).

Je ziet zelf dat het mengsel wat droger wordt.

Als het een dikke pasta is geworden is de sambal klaar.

Verwijder tenslotte djeroek poeroet blaadjes.

Proef, en breng de sambal op smaak met 1 el citroensap en zout.

Als de sambal iets te droog is kun je altijd een scheutje water toevoegen.

Schep de sambal over in kleine uitgekookte glazen potjes.

Draai de deksel erop en zet de potjes op zijn kop.

Als de sambal is afgekoeld zet je deze in de koelkast.

De sambal is ongeopend een paar weken houdbaar.

Na opening binnen een paar dagen opeten.

Schenk er evt. na gebruik een beetje olie op de sambal om schimmel tegen te gaan. Gebruik altijd schoon bestek om de sambal uit het potje te scheppen.

### Info:

djeroek poeroet = limoenblad

## Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



Menugang: Bij-, lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
1 avocado  
2 el azijn, balsamico-  
100 g feta  
4 el olie, olijf-, extra  
vierge  
- peper  
75 g pistache noten-  
melange, ongezoeten  
100 g spinazie, (baby-)  
- zout

### Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.

Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.

Breng evt. op smaak met peper en zout.

13

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 395

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 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)           |

