



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten VII v0.6

Inhoudsopgave.

Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.	3
Flammkuchen met ham en ui.	4
Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.	5
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.	6
Japanse vleessaas.	7
Speklapjeskruiden I.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.



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

Ingrediënten

2 tl amandelen,
geschaafde
1 sn brood, wit-
½ citroen, uitgeperste
½ citroenschil, geraspte
2 eieren
500 g gehakt, lams-
2 tl jam, abrikozen-
1 el kerriepoeder
1 tl koenjit
25 g krenten
1 tl kruiden, Proven-
çaalse
- kruidnagel, gemalen
1 laurierblad
¼ l melk
- melk, uitgeperst uit
het brood
1 cl olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek
1 ui, ragfijn gesnipperde
- zout

Bereiding.

Week het brood 10 min. in de melk, druk er daarna de vloeistof uit en bewaar de melk. Verhit de olie, bak de ui zonder te kleuren, voeg de kruidnagel en de koenjit toe en laat dit op een laag vuur garen.

Voeg het gehakt, de Provençaalse kruiden, de citroenschil, de abrikozenjam, de krenten en de amandelen toe.

Roer het goed door en neem de pan van het vuur.

Meng 1 ei, vermengd met het citroensap, het brood en de sambal door het vleesmengsel. Doe het vleesmengsel in een vorm en bak het 30 min. in een op 160°C voorverwarmde oven.

Klop 1 ei met de bewaarde melk los.

Haal de bobotie uit de oven en giet het ei-melkmengsel over het vlees.

Steek er het laurierblad in en bak de bobotie in 8 min. op 160°C verder af.

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

Flammkuchen met ham en ui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

150 g crème fraîche
90 g ham, in kleine blokjes
- peper, versgemalen
1 rl Tante Fanny Vers
Flammkuchendeeg (260 g)
1 ui, middelgrote, in ringen

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C boven-/onderwarmte.
Verwerk het deeg direct uit de koelkast.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uit.
Verdeel de crème fraîche zodat er 1 cm van de rand rondom vrij blijft.
Verdeel de ui en de ham gelijkmatig.
Bak de Flammkuchen onderin in de oven gedurende 15-20 min. krokant af.
Breng de Flammkuchen na het bakken met versgemalen peper op smaak.

Tip:

Voor de pikante variant voeg je nog wat gehakte knoflook, geraspte kaas en een snufje cayennepeper toe.

Gebakken forel met serrano, citroen en groene kruiden.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Mediterrane,
Andorresse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wereldgerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen, in schijfjes
van ca. ½ cm
4 forellen, regenboog-,
verse, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen,
naar smaak
8 tk peterselie, platte,
verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met
keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte
forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en
oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis
in met olijfolie
Verwarm de grill/pan/grillpan tot een middelhoge
temperatuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten, bak de serranoham in
1 min. aan beide kanten kort aan.
Garneer de vis met de overgebleven peterselie en
partjes citroen.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op
smaak met extra zout en peper.

Tip:

Vervang de serranoham evt. door prosciutto of
parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-
gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-
(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

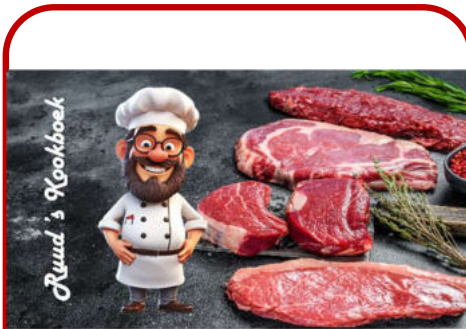
Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruchten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Japanse vleessaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 1/4 dl bouillon,
kippen-
1/2 tl knoflookpoeder
1/4 tl peper, zwarte,
versgemalen

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.

Zeef de bouillon.
Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met
de peper door de bouillon.

Speklapjeskruiden I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Van Beekum
specerijen

Ingrediënten

½ tl knoflookpoeder
1 tl kurkuma
1 el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
½ tl peterselie,
gedroogde
½ tl uienpoeder
(1 el zout, naar smaak)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar (goed schudden in een grote kom).
Bewaar de kruiden koel en donker in een potje dat u goed kunt afsluiten.

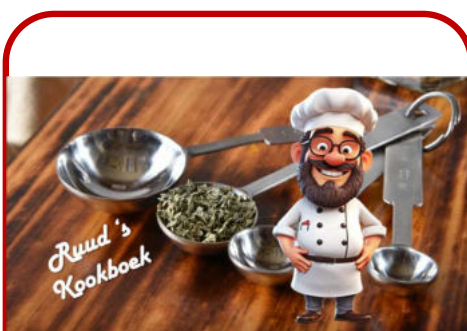
De knoflookpoeder zorgt voor een diepe, aromatische smaak.
De kurkuma geeft een subtiele warme smaak en een mooie kleur.
De paprikapoeder is voor een licht zoete en aardse smaak.
De uienpoeder voegt een milde, zoete smaak toe.
De gedroogde peterselie zorgt voor een frisse, groene toets.
De zwarte peper geeft een milde pittigheid.
Voeg evt. zout naar smaak toe, of laat die weg voor een zoutvrije variant.

Tips:

Zoutvrije mix: Gebruik ca. 7-10 g per kg speklappen.

Mix met zout: Gebruik ca. 20 g per kg speklappen.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

