



Ruud 's Kookboek

Paprikarecepten III v0.5

Inhoudsopgave.

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.....	3
Paprika-prei-champignon quiche (airfryer).	4
Paprika's in zuur.....	5
Paprikás csirke - paprikakip I.	6
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

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.

Paprika-prei-champignon quiche (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

200 g champignons
4 pl deeg, blader-
2 eieren
60 g kaas, belegen
1 tl kerrie
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
½ tl oregano
1 paprika, rode
1 prei
1 peper, rode
100 ml room, slag-
- zout, naar smaak

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.

Laat de vellen bladerdeeg ontdooien.
Vet een bakvorm (Ø 20 cm) in met een ½ el olijfolie.
Bedek de bodem en de rand met bladerdeeg.
Was, terwijl het bladerdeeg ontdooit, het zand uit de prei en snijd hem klein.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika.
Snijd dan ook de paprika klein.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verwijder de zaden uit de rode peper en snijd hem fijn.
Verwarm 1½ el olijfolie op een middelhoog vuur.
Bak de groenten en de champignons 5 min. tot ze zacht zijn.
Pers de tenen knoflook uit en bak die nog 1 min. mee.
Haal de groenten dan van het vuur.
Doe de slagroom in een kom.
Voeg de eieren toe.
Rasp de belegen kaas en voeg die toe.
Doe er tenslotte de oregano, de kerrie en zout naar smaak bij.
Klopt het mengsel met een vork door elkaar.
Verwarm de airfryer voor naar 160°C.
Doe de groenten in de vorm.
Schenk het slagroommengsel over de groenten.
Duw evt. uitstekende bladerdeegranden een beetje omlaag.
Bak de quiche 22 min. op 160°C.

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

Paprikás csirke - paprikakip I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten:

1½ tl bloem
2 kippenbouten
1 tl paprikapoeder
(edelzoet of iets
scherper)
2 paprika's, punt-, rode,
in repen
- reuzel of boter
2 dl room, zure
1 tomaat, ontveld,
zonder zaad, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 50 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.

Braad de kip en de ui aan in de reuzel of boter.
Fruit daarna de paprikapoeder heel even mee.
Voeg dan de tomaat, de rode paprika en een
snuf zout toe en smoor alles met de deksel op
de pan op een laag vuur in 30 min. gaar.
Roer de bloem door de zure room en voeg het
bij de saus.
Laat het onafgedekt op een iets hoger vuur
inkoken tot sausdikte.

Tip:

Als je de chique restaurantversie van het
gerecht mooi vindt, wrijf je de saus door een
zeef, anders laat je huiselijk de stukken paprika
zitten.

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
45 g spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

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
krp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

