



Ruud 's Kookboek

Chutneyrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Kip tandoori en mangochutney met paneer.	3
Kumquatchutney.	5
Pompoenketchup.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Kip tandoori en mangochutney met paneer.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Indiase
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Werelds

Ingrediënten

- boter, ongezouten,
zachte
2 broden, naan-, grote
4-6 el chutney, mango-
4-5 el currypasta,
Indiase
2 pl kaas, milde, dunne
(bijv. Goudse kaas of
fontina)
2 kipfilets (à 300 g)
- zout
100 g paneer, in stukjes
gesneden

Voor de raita:

½ komkommer, fijn-
gesneden
1 hv munt, verse, fijn-
gehakt
2½ dl yoghurt
1 snf zout

Bereiding.

De smaak van deze tosti wordt sterk bepaald door de mangochutney, dus neem de beste die je kunt krijgen. Een misschien niet zo traditionele combinatie van mango met een beetje gember en appel doet het wonderlijk goed met de gesmolten kaas. Om te dippen zet je een schaaltje raita op tafel.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Bestrijk de kip royaal met de Indiase currypasta.

Strooi er een klein beetje zout over en laat de kip ca. 20-25 min. in de oven braden totdat deze helemaal gaar is.

Laat de kip afkoelen en snijd de kip in dunne plakjes.

Bereid, terwijl de kip in de oven staat, de raita-dip.

Druk met behulp van keukenpapier zo veel mogelijk vocht uit de komkommer.

Roer vervolgens alle ingrediënten voor de raita goed door elkaar.

Zet de raita apart.

Besmeer de naanbroden aan één kant met boter en zet ze apart.

Neem een grote koekenpan met dikke bodem en met antiaanbaklaag.

Je zult de tosti's in twee rondes moeten bakken, aangezien naanbroden nogal groot zijn.

Leg een naanbrood in de pan, met de beboterde kant onder.

Je gaat straks het naanbrood dubbelvouwen om er een tosti van te maken.

Leg dus je vulling op één helft.

Beleg het naanbrood met een plak kaas en schik de helft van de plakjes kip daarop.

Schep hier een paar lepels van de chutney overheen en spreid die voorzichtig gelijkmatig uit.

Verdeel de helft van de paneerstukjes erover.

Vouw nu de ene helft van het naanbrood over de andere helft, zodat de vulling bedekt wordt.

Zet het vuur op matig en laat de eerste kant van de tosti gedurende 3-5 min. bakken totdat deze goudbruin is geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti met de spatel voorzichtig om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken.

Haal de tosti uit de pan en leg deze op een bord.

Laat hem een paar min. afkoelen voordat je de tosti serveert.

Herhaal, zo nodig, deze handelingen voor de resterende tosti.

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

Tip:

Paneer is een Indiase roomkaas, verkrijgbaar in toko's en in natuurvoedingswinkels.

Kumquatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 appels
1½ dl azijn
1 tl chilipoeder
2 tl kaneel
1 tl kruidnagels,
gemalen
150 g kumquats
100 g rozijnen
100 g suiker, bruine
½ tl 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 kumquats goed en verwijder de kroontjes.
Snijd ze in dunne plakjes en verwijder de pitjes.
Spoel de rozijnen in een zeef onder heet stromend water af en laat ze uitlekken.
Schil de appels en maak ze schoon.
Snijd ze in schijfjes en besprenkel ze met 2 el azijn.
Doe de kumquats, de rozijnen, de appels, de rest van de azijn, het chilipoeder, de bruine suiker, de kruidnagels en de kaneel in een pannetje.
Breng dit aan de kook en laat het ca. 15 min. zachtjes koken (schep af en toe om).
Spoel intussen een goed afsluitbare pot met heet water en soda af, spoel hem met heet water na en laat hem op een schone theedoek uitdruipen.
Doe de kumquatchutney in de pot over en sluit hem af.
Laat de chutney afkoelen en bewaar de pot in de koelkast.

Tip:

Lekker bij oosterse gerechten.

Pompoenketchup.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

50 ml azijn, appel-
1 stl bleekselderij
4 cm gember, verse
1 tl kerrie madras
1 tn knoflook
¼ tl komijn, gemalen
¼ tl koriander,
gemalen
- olie, olijf-
¼ tl paprikapoeder
1 peper, rode, zonder
zaadjes en zaadlijsten
- peper, zwarte,
versgemalen
400 g pompoen
50 g suiker, basterd,
lichtbruine
250 g tomaten
1 ui, grote ui
1 tl zout

Bereiding.

Maak de pompoen, de ui, de knoflook en de bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.
Giet een scheut olijfolie in een flinke pan en bak de groenten zachtjes aan.
Schil het stukje gember en rasp het fijn.
Maak de peper schoon, snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan de groenten, samen met de specerijen.
Breng het geheel goed op smaak met zout en peper.
Laat alles een kwartier rustig bakken.
Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Voeg ze toe aan de pan, samen met de azijn en de suiker.
Voeg indien nodig wat water toe (het mengsel mag niet aanbranden).
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat het heel zachtjes ca. 1 uur pruttelen.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.
Giet de saus door een zeef.
Giet de saus in een schone pan en proef.
Voeg indien nodig extra azijn en suiker toe.
Breng de saus weer aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk en laat pruttelen tot de saus de goede dikte heeft (dit kan nog wel één tot twee uur duren).
Giet de saus in schone flessen, draai de doppen erop en laat de ketchup rustig afkoelen.

Tips:

- Na een week is de ketchup lekker op smaak.
- Ongeopend blijft de ketchup zeker een half jaar goed. Wilt u de ketchup langer bewaren? Weck de flessen dan 30 min. op 90°C.
- Bewaar een geopende fles in de koelkast.

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

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	Winglas
zk	Zak(je)

