



Ruud 's Kookboek

Recepten met saus III v0.6

Inhoudsopgave.

Aubergines in yoghurtsaus.	3
Garnalen in ketjapsaus.	4
Kalfsoesters in dragon-roomsaus.	5
Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.	6
Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.	7
Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Aubergines in yoghurtsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Bengaalse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
DeWereldOpJeBord.nl

Ingrediënten

2 aubergines
½ tl chilipoeder
3 cm gember
2 tn knoflook
2 tl komijn
1 tl kurkuma
- peper, versgemalen
1 el tamarinde (of sap
van ½ citroen)
1 ui, kleine
200 ml yoghurt, volle
- zout

evt. 1 tl suiker (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.

Snijd de aubergines in plakken van maximaal 1 cm dik.

Verhit een beetje olie in de grillpan en grill de aubergines aan beide kanten tot ze mooie bruine streepjes van het grillen hebben en van binnen goed gaar zijn (als je geen grillpan hebt, kun je ze ook in een koekenpan bakken).

Snipper ondertussen de ui zo fijn mogelijk (gebruik evt. een keukenmachine).

Hak de knoflook fijn.

Schil de gember en snijd die fijn.

Verhit een beetje olie in een pan en bak hierin de ui, de knoflook en de gember tot de ui bruin is.

Voeg dan de yoghurt, de tamarinde (of citroensap), de kurkuma, de komijn en de chilipoeder toe.

Breng het verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Proef, als je het te zuur vindt, kun je nog een beetje suiker toevoegen.

Voeg de gegrilde aubergines aan de saus toe en warm het nog 2 min. door.

Tip:

Serveer de aubergines in yoghurtsaus als bijgerecht bij een Bengaalse of Indiase maaltijd.

Garnalen in ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 el garnalen, gepelde
1 sch ketjap
1 mp maïzena
½ tl olie, sla-
- peper, versgemalen
1 sch sherry
½ el ui, gesnipperd
- 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.

Verhit de slaolie in uw gourmetpannetje en fruit hierin de uisnippers.
Voeg de garnalen toe en vervolgens de maïzena. Schep het geheel goed om.
Blus het dan met een scheutje ketjap en wat sherry en breng het gerecht op smaak met wat versgemalen peper en zout.

Kalfsoesters in dragon-roomsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten:

15 g bloem
80 g boter
2 el dragon, verse
4 kalfsoesters (à 125 g)
3 el room
4 dl saus, witte

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.

Bestrooi de kalfsoesters met bloem.
Bak ze in de uitgebruiste boter aan beide zijden goed bruin en net gaar (max. 10 min.).
Leg ze op een verhitte schaal.
Giet de resterende bakboter af en "blus" de aanbaksels (= "glace de viande") met 4 dl witte saus, verrijkt met een extra 1/2 dl room.
Breng het aan de kook en vermeng het met blaadjes verse dragon.
Breng het gebakken vlees er 2 min. in aan de kook.
Leg de medaillons op een schaal en overdek ze met de saus.
Strooi nog wat gehakte dragon op elk stukje vlees.

Tip:

Serveer de kalfsoesters met pilafrijst en bijv. spinazie met Mon Chou of geglaceerde Brussels lof.

Pitabroodje kipschnitzel met honingmosterdsaus.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

½ tl honing
1 kipschnitzel
1 tl mayonaise
½ tl mosterd
- peper, versgemalen
1 pitabroodje
2 bld sla
2 pl tomaat
1 el yoghurt
- 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.

Bereid eerst het pitabroodje volgens de beschrijving op de verpakking. Bak de kipschnitzel in ca. 5 min. aan beide kanten goudbruin (eerst op een hoog vuur, zodat je een mooi korstje krijgt, daarna op een laag vuur, zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).

Maak, terwijl de kipschnitzel op het vuur staat, de saus door de yoghurt, de mayonaise, de honing, de mosterd, een snufje zout en wat versgemalen peper door elkaar te mengen (proef of de saus op smaak is; breng de saus indien nodig verder op smaak).

Snijd het pitabroodje open, leg er 2 blaadjes sla in, de halve plakjes tomaat en de kipschnitzels. Doe als laatst de saus erover.

Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
(of slagroom)
- dressing, kruiden-
50 g kaas, Parmezaanse
(of Grana Padano)
2 tn knoflook
2 el olie
400 g paddenstoelen
400 g pasta, naar keuze
- peper, versgemalen
200 g salade, gemengde
3 tomaten
2 uien
- 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.

Kook de pasta in ruim kokend water met wat zout in 10 min. beetgaar en spoel het af met koud water, zodat het kookproces stopt. Snijd de paddenstoelen in grove stukken (laat de kleine paddenstoelen heel). Verhit de olie in een grote koeken- of braadpan. Snijd de knoflook fijn. Bak de paddenstoelen op een hoog vuur al omscheppend, 3-5 min. Fruit de knoflook met de ui in de koekenpan met paddenstoelen tot deze glazig zien en lichtbruin kleuren. Voeg de crème fraîche (of de slagroom) toe en roer dit erdoor. Breng het op smaak met zout en peper. Schep de pasta door de saus. Snijd de tomaten in mooie gelijkmatige blokjes en meng deze met de salade. Schenk de kruidendressing over de salade heen en serveer de salade in een aparte schaal bij de pasta. Serveer de pasta in een diep bord en strooi er wat geraspte kaas (Parmezaanse kaas of Grana Padano) overheen.

Tartaar van Sint-Jakobsschelpen en gerookte zalm, Granny Smith en bieslookmayonaise.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carrefour.be

Ingrediënten

2 appels, Granny Smith
- bieslook, verse
2 citroenen
1 eierdooier
1 el mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g rucola
8 sint-jakobsschelpen
120 g zalm, gerookte
- 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 rucola.
Snijd de appels in blokjes en een paar reepjes (ter garnering).
Besprenkel de appelblokjes meteen met citroensap (dan verkleuren ze niet).
Hak de zalm fijn.
Bereid de mayonaise.
Meng in een kom de eierdooier met de mosterd, wat zout en een snuifje peper.
Klop het geheel op en voeg beetje bij beetje de olie toe.
Blijf kloppen tot de mayonaise stevig wordt.
Versnipper de bieslook en voeg die aan de mayonaise toe.
Meng de appelblokjes met de gerookte zalm.
Doe de carpaccio van sint-jakobsschelpen in een glas (of een ronde vorm).
Schep daar de zalm-appelmengsel op en werk het af met een laagje mayonaise.
Dresseer het bord en garneer het met wat rucola-blaadjes en de appelreepjes.
Druppel evt. nog wat mayonaise rond de tartaar.

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
krrp	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)

