



Ruud 's Kookboek

Recepten met saus II v1.4

Inhoudsopgave.

BBQ-kipkluijfjes met butterchickendip.	3
Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.	4
Gebraden ossenhaas met truffelsaus 1.	5
Gerookte zalm met dillemayonaise.	6
Gewokte spruiten met rode wijnsaus.	7
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.	8
Hollands vispotje in mosterdsaus.	9
Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.	10
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.	12
Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.	14
Pitatosti met knofloksaus.	15
Roodbaarsfilet met romige wijnsaus.	16
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.	17
Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes.	19
Gebruikte afkortingen.	20

BBQ-kipkluifjes met butterchickendip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, natuur-
30 g boter, room-,
ongezouten
3 el Butter Chicken
Kruidenpasta in pot
1 kg kipkluifjes
1 el olie, zonnebloem-
1 tl peper, cayenne-
100 ml room, slag-,
verse
1 tl suiker, kristal-
300 g tomaten, tros-
70 g tomatenpuree
3 uien, rode
75 ml water
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereiding.

Doe de kipkluifjes in een diepe schaal.
Meng $\frac{1}{2}$ van de kruidenpasta, de cayennepeper, de yoghurt en de olie door de kipkluifjes.
Dek de schaal af en laat de kluifjes 30 min. in de koelkast marineren.
Snijd $\frac{1}{2}$ van de rode uien in flinterdunne halve ringen en meng die met de azijn.
Snijd ondertussen de rest van de uien in stukken.
Verhit de boter in een grote hapjespan en fruit de ui 3 min.
Voeg de rest van de kruidenpasta toe en bak nog 2 min.
Snijd de tomaten grof.
Voeg de tomatenpuree en 75ml (per 4 personen) water toe aan de tomaten.
Breng de tomaten aan de kook en laat ze met de deksel op de pan 15 min. op een middelhoog vuur koken.
Haal de tomatencurry van het vuur en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.
Meng de slagroom en de suiker erdoor en laat het iets inkoken (ca. 5 min.).
Steek de barbecue aan.
Gril de kipkluifjes in 25 min. gaar (keer ze regelmatig).
Verdeel de kipkluifjes over een bord.
Schep de warme saus in een kom.
Verdeel de ingelegde ui over de kipkluifjes.

Tips:

- Lekker met gedroogd fenegriekblad.
- De kip kun je 1 dag van tevoren marineren en de uien en saus kun je ook 1 dag van tevoren maken.
- De butterchickendip is zowel warm als koud lekker.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Claude Troisgros

Ingrediënten

4 baarsfilets (à 50 g)
4 bananen, gele
100 g boter
1 tn knoflook, fijngehakt
½ el koriander, verse, fijngehakt
1 limoen, sap van
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peperkorrels, geplet
75 g rozijnen
- rucola, mini, ter garnering
30 ml saus, soja-
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Baars:

Kruid de baarsfilets met versgemalen peper en zout. Bak de vis in de olijfolie op een hoog vuur tot ze knapperig en bruin zijn. Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Saus:

Meng het limoensap, de sojasaus, de knoflook en de sjalotjes goed door elkaar. mengen. Smelt de boter in een pan en blus het af met het limoensapmengsel. Voeg de rozijnen en de koriander toe. Breng de saus op smaak met zout en geplette peperkorrels.

Bananen:

Halveer de bananen in de lengte in een pan en karameliseer ze aan beide zijden in wat boter.

Opmaak:

Schep een mooie hoeveelheid saus met rozijnen in het midden van elk bord
Leg er 2 gebakken bananen op
Leg de vis bovenop de bananen.
Garneer ze met de mini-rucola.

Bereidingstijd: 10-15 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

Gebraden ossenhaas met truffelsaus 1.



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

Ingrediënten

100 g boter
2½ dl fond, runder-
3 el madeira
500-600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 el truffelsnippers (uit
potje of blikje)
2 el truffelvocht (uit
potje of blikje)
- 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.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 50 g boter en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom dicht.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-18 min. rondom bruin.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

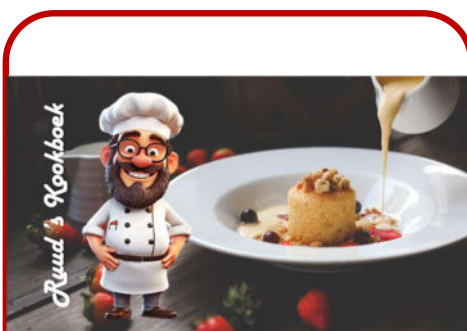
Verwijder de braadboter uit de pan.
Blus de pan af met 3 el water en de madeira.
Roer alle aanbaksels goed los van de bodem.
Voeg de runderfond er aan toe en laat alles heel even doorkoken.
Neem de pan van het vuur en zeef de fond.
Breng alles in een klein pannetje opnieuw aan de kook.
Voeg de truffelsnippers en het truffelnat toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat de saus nog even doorkoken en klop er een klontje boter (25 g) door.
Neem tijdens het kloppen het pannetje van de warmtebron.

Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze, zoveel mogelijk in het oorspronkelijke model, op een voorverwarmde schaal.
Schenk er een beetje saus overheen.
Geef de rest van de saus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de madeira eens door cognac of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

Gerookte zalm met dillemayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Pim

Ingrediënten

- dille, verse
- mayonaise
- pijnboompitten
- 1 el sherry
- zalm, gerookte

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.

Rooster je pijnboompitten kort in een voorverwarmde koekenpan, met voldoende ruimte om de pitten los te kunnen schudden tijdens het roosteren.

Knip de dille heel fijn.

Meng 1 el dille met 3 el mayonaise en 1 el sherry.

Rol de gerookte zalm op en schik die op een amuselepel.

Giet er met een theelepeltje wat dillemayonaise overheen en garneer het met pijnboompitten.

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.



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

Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder
vlies
1 el olie, zonnebloem-
200 g saus, roedewijn-
250 g spekreepjes,
gerookte
500 g spruiten

Bereidingstijd: 10 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.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).
Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.
Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).
Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).
Verwarm de rode wijnsaus.
Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.
Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.



Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap
van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes
van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-,
donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1
cm
2 el uitjes, gebakken uitjes
(pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.
Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.
Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.
Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus.
Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.
Scheep intussen de limoenrasp door de rijst.
Scheep de limoenrijst op 2 borden.
Leg er de groentespiesen bij.
Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 524
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 85 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: 225 g
Zout: 1,5 g

Hollands vispotje in mosterdsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
't Is vis

Ingrediënten

40 g boter
125 g garnalen, roze
250 g kabeljauwfilet, in
stukken
200 g mosselvlees
2 el mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
300 g prei, gesneden
125 ml room, slag-
2 sjalotten, gesnipperd
300 g worteltjes, Parijse
- zout

Bereiding.

Verhit de boter en fruit de sjalot en de prei
zachtjes 3 min.
Schep de Parijse worteltjes door de prei en roer
de mosterd erdoor.
Verwarm ze 1 min. mee.
Voeg 100 ml water toe, breng dit aan de kook
en stoof de groenten 6 min.
Voeg de room toe en breng het gerecht
opnieuw aan de kook.
Leg de stukken vis tussen de groenten in de
pan en laat de vis in ca. 5 min. tegen de kook
aan bijna gaar worden.
Voeg de garnalen en de mosselen toe en laat
alles op een zacht vuur in nog enkele min.
warm en gaar worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot (in 3-4 stukken)
1 kalfstong
1 bol knoflook
4 kruidnagels
4 bld laurier
2 tl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)
2 preien
1 tk rozemarijn
4 stl selderij
4 tk tijm
2 uien
4 l water
4 wortels, dikke
- zout

Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)
60 g boter (voor de roux) + extra
1½ l bouillon, kalfs-
500 g champignons, Parijse, kleine
½ citroen
1 tn knoflook
15 cl madeira

Bereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water. Zet het vlees een nachtje in de koelkast en leg de tong nadien *enkele uren* in water om te ontzilten.

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.

Spoel alle bouillongroenten schoon.

Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.

Gebruik ook wat loof van de selderij.

Doe de groenten in de pot met water.

Pel de uien, snijd ze in grove stukken.

Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.

Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).

Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.

Voeg ook een snuf zout toe.

Breng de groentebouillon aan de kook.

Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.

Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.

Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon en laat het vlees wat afkoelen.

Schep later het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

De aardappeltorentjes.

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snufje zout. Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdamt.

Roer de aardappelen door de passeerzeef, zodat je een fijn puree verkrijgt.

Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).

Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic) spuitzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.

Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.

Spuit daarop identieke torentjes van aardappel-puree, die zo'n 4 cm breed en hoog zijn.

Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

De maderasaus.

Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
1 snf peper, cayenne-
1-2 tk peterselie, krul-
1 sjalot
2 el tomatenpuree,
geconcentreerde
- zout

**Voor de pommes
duchesse:**

1 kg aardappelen,
loskokend
4 eieren
- 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

Tip:

Bewaar de rest van de
gezeefde kalfsbouillon
voor de bereiding van
diverse soepen en
sauzen. Vries de
bouillon in porties in.

Gooi de uitgekookte groenten en de stukken
poot weg.

Maak nu de roux voor de saus:

Smelt de boter in een pot op een matig vuur.
Scheep de bloem bij de bruisende boter en roer
met de garde.

Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de
bloemsmaak verdwijnt.

Scheep een deel van de kalfsbouillon bij de roux
en roer met de garde.

Laat de saus binden.

Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.

Houd de saus warm op een zacht vuur.

Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed
door.

Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen
peper en een snufje zout.

Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd elk
exemplaar in kwartjes.

Hou ze even apart.

Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijk.

Plet de knoflook tot pulp.

Smelt een klontje boter in een braadpan op een
matig vuur.

Bak de kwartjes champignon goudbruin.

Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe,
gevolgd door de snippers sjalot.

Kruid de paddenstoelen met een beetje peper
en zout.

Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie,
spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn
mogelijk.

Scheep de gebakken champignons in de saus en
laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Giet de mader in de saus, voeg wat citroensap
toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat
versgemalen peper (of een beetje straffe
cayennepeper) en zout.

Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.

Schuif de pommes duchesse in de hete oven
van 180°C.

Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.

Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en
pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit
zorgvuldig).

Achteraan de tong zit een stuk vet; snijd dit
weg.

Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong
te snijden.

Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca.
½ cm dik).

Schik op het bord van elke tafelgast enkele
lapjes kalfstong en lepel er een flinke scheep
maderasaus met paddenstoelen over.

Server het gerecht met de aardappeltorentjes.

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HeerlijkHappen.nl,
Francine

Ingrediënten

- boter, room-
- 4 broodjes, afbak-
(witte puntjes)
- ½ citroen, sap van
- honing
- 300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
- 1 pepertje, rood
- 1 el Persillade (kruiden-
mix)
- peterselie, verse,
gehakte
- 1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al.
Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el
honing, het fijngehakte rode pepertje, het
citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog
wat zout en peper toe.
Laat de kip marineren (liefst dus een nacht,
anders 20 min.).
Verwarm je oven voor op 200°C.
Snijd de afbakbroodjes door het midden en
druppel er olijfolie overheen.
Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het
met een dun laagje roomboter.
Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi
goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).
Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat
olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de
honing gaat het vocht in de pan wat stroperig
worden en krijg je een beetje "sticky" kip).
Neem een mengkom en doe hier de
ingrediënten voor de saus in.
Klop met een garde tot je een mooie gladde
saus hebt.
Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip
erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte
wat verse peterselie op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 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

Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Chefke Luc,
Eatertainment.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende
15 g boter, room-, ongezoeten
1 bouillonblokje, vis-
1 citroen
3 tn knoflook
3 el mayonaise
2 kg mosselen
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
5 tk peterselie
½ prei
1 el saus,
Worcestershire-
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree, geconcentreerde
1 ui
100 ml water, warm
200 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.
Halveer de citroen en pers het sap eruit.
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Hak de peper en de prei in ringen.
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.
Bestrooi ze meteen met zout.
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.
Hak de peterselie fijn.
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 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

Pitatosti met knofloksaus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: Marvin Grouw,
Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet
(beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella,
geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse,
0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knoflooksaus dan kan de smaak er goed in trekken.

Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snufje zout en de fijngehakte bieslook.

Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.

Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.

Leg ze onder een grill of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijk open snijdt).

Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een grill en bak ze tot de kaas is gesmolten.

Serveer de pitabroodjes met de knoflooksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 828

Eiwit: 67 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9,5 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Roodbaarsfilet met romige wijnsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

2 el bloem
25 g boter
800 g broccoli
200 ml crème fraîche
2 el kappertjes
700 g krieltjes
- peper, versgemalen
450 g roodbaarsfilet
50 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 470
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Snijd de stronkjes in stukjes.
Kook de broccoli in 8 min. beetgaar.
Bestrooi de vis met bloem, zout en versgemalen peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de vis in 8 min. aan beide zijden (voorzichtig keren).
Kook intussen de krieltjes in 4 min. gaar.
Kook de crème fraîche met de wijn 1 min. in een steelpannetje.
Breng de wijnsaus op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer de kappertjes door de wijnsaus.
Serveer de roodbaars met de wijnsaus, de broccoli en de krieltjes.

Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hanos.nl, Stephen de Ruyter

Saté van lamsnek

Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)
1½ tl ketoembarpoeder
4 tn knoflook, fijn-geperst
450 g lamsnek
1 limoen, sap van
1 snf peper
4 rawit (kleine rode of groene pepers)
20 satéstokjes
1-2 sjalotjes, fijn-gesnipperde
1 tomaat, in kleine blokjes
1 snf zout

Lontong

Ingrediënten

1 zk lontong (kleef-rijst)
- zout

Bereiding.

Saté van lamsnek.

Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).
Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.

Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper.
Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal.
Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's.
Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.

Sambal ketjap saus

Ingrediënten

2 bld daon jeruk purut
(citroenblad)
1 schf gula jawa
(palmsuiker)
½ kp ketjap manis
2 tn knoflook
2 schf laos (ca. 7 mm)
1 lombok, rode, in
stukjes
25 ml olie, zonnebloem-
200 g pinda's, vlies-,
rauwe
4 sjalotjes, rode

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

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

Let op: de saus mag niet te dik zijn!

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kürt & Roel

Ingrediënten

200 ml bisque
4 eidooiers
200 g garnalen, ongepelde
100 g waterkers

Voor de smeus:

1 kg aardappelen, vastkokend
1 ei
500 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- zout

Voor de mousseline-saus:

200 g boter
1 citroen
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd ze in stukjes.
Kook ze gaar in water met een snuifje zout.
Giet ze af.
Stamp de aardappelen tot puree en meng ze met een eitje, de zure room en de karnemelk.
Begin met een beetje karnemelk en meng het tot je een smeuïge lobbige massa.
Kruid de puree af met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.
Pel de garnalen.
Hou de koppen apart of vries ze in (zie ook Tip).
Meng voor de mousselinesaus de dooiers met het citroensap.
Kruid het met versgemalen peper en zout.
Voeg een klein scheutje water toe.
Klop het schuimig op zoals een sabayon op een laag vuurtje.
Snijd de zachte boter in klontjes en voeg klontje voor klontje toe.
Proef de saus en breng die evt. naar wens op smaak.
Verwarm de bisque.
Voeg wat boter toe en schuim ze op met een staafmixer.
Lepel de smeus in diepe borden.
Verdeel er de garnaaltjes over.
Werk af met wat waterkers, de mousselinesaus en het bisqueschuim (en evt. een snuifje garnalenzout).

Tip:

Droog de garnaalkoppen 4 uur in de oven op 100°C. Mix ze fijn en meng ze met grof zout.
Hiermee kan je bijv. de smeus afwerken.

Bereidingstijd: 15-30 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

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

20



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756