



Broccolirecepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.....	3
Broccolistamppot met noten I.	4
Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.....	5
Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.....	7
Pasta met broccoli en roomsaus.	8
Pittige broccoli wings.	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Biefstuk met roomaardappeltjes en broccoli.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Libelle

Ingrediënten

375 g aardappeltjes, kriel-
2 biefstukjes (à 300 g)
25 g boter
300 g broccoli
2 el Grand Marnier
½ el mosterd
1 mp paprikapoeder
- peper
1/16 l room, slag- (½ bekertje)
- 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 broccoli en maak hem schoon; verdeel grote rozen in kleine roosjes en snijd de stronkjes in plakjes. Kook de broccoli met weinig water en zout in ca. 10 min. zachtjes gaar.

Kook intussen de krieltjes met weinig water en zout in ca. 8 min. gaar.

Smeer de biefstukjes in met mosterd.

Verhit in een koekenpan de boter en bak de biefstukjes in 3-4 min. bruin (keer ze halverwege).

Giet de krieltjes af, schep de room erdoor en verwarm ze al omscheppend op een hoog vuur tot het vocht is verdampt en de krieltjes door een dun laagje room zijn omhuld.

Bestrooi ze met zout, peper en paprikapoeder. Giet de broccoli af.

Schep de biefstukjes op de borden en bestrooi ze met zout en peper.

Roer de Grand Marnier door het achtergebleven bakvet en roer de aanbaksels los.

Schenk de jus over de biefstukjes en schep de krieltjes en de broccoli eraan.

Broccolistamppot met noten I.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
bloemige (Eigenheimer,
Resonant)
500 g broccoli
1 ei, klein
100 g hazelnoten en/of
amandelen, gehakte
100 g kaas, oude,
geraspte
1 tl mosterd
- nootmuskaat
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen, kook ze op een matig vuur in ca. 20 min. gaar en giet ze af. Maak intussen de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ca. 10 min. gaar, giet ze af maar bewaar het kookvocht.

Verhit 1 el olijfolie in een (tefal)-koekenpan. Bak hierin de noten even aan tot ze kleuren en geuren (dit komt de smaak sterk ten goede; blijf ze wel omscheppen en let op dat ze niet verbranden).

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Stamp de broccoli met de aardappelen fijn met een pureestamper.

Roer de zure room, het ei, versgemalen peper en nootmuskaat (naar smaak), de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamp-pot.

Voeg wat broccoli-kookvocht toe als het geheel te droog is.

Vet een ovenvaste schaal in met wat olijfolie, doe de stampot erin en strooi de rest van de kaas en de noten erover.

Laat het gerecht onder de hete grill snel bruin worden.

Garnalen met honingknoflook, worst en broccoli.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Optimale recepten

Ingrediënten

Voor de basis:

180 g broccoliroosjes,
verse
450 g garnalen, verse
(16-20 p. 500 g)
230 g worst, gerookte
(hoge kwaliteit)

Voor de saus:

14 g boter, room-,
ongezouten
45 ml honing, vloeibare
2 tn knoflook, grote
15 ml olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte, vers-
gemalen
30 ml saus, soja-,
Japanse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Bereiding worst.

Verhit de olijfolie in een zware koekenpan tot deze glanst.
Verdeel de worstplakjes gelijkmatig in de pan.
Bak de worst al omscheppend 4-5 min. tot de plakjes goudbruin zijn.
Haal de worst uit de pan en houd die apart en warm (het braadvet blijft in de pan).

Bereiding broccoli.

Voeg boter toe aan het braadvet in de pan.
Voeg als de boter gesmolten is de broccoliroosjes toe en bak ze 3-4 min. (de groenten moeten knapperig-gaar zijn met een heldergroene kleur).
Houd ook de broccoli apart en warm.

Bereiding garnalen.

Verhit de pan opnieuw (hij moet heet zijn, maar niet rokend).
Voeg de garnalen in één laag toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant tot ze roze en gekruld zijn (let op - de garnalen moeten sappig blijven).
Voeg de worst en de broccoli bij de garnalen en schep dit door elkaar.

Bereiding honingknoflooksaus.

Meng de honing met de sojasaus.
Voeg de zeer fijn gehakte knoflook toe.
Laat de saus onder voortdurend roeren 2 min. indikken.
Giet de saus over de garnalen, worst en broccoli.

Tips:

- Kies verse, grote garnalen (16/20 per pond).
- Gebruik kwaliteitsworst met een goede vetverhouding.
- Selecteer verse, stevige broccoli.

Temperatuurbereiding:

- Handhaaf een constante, middelhoge temperatuur.
- Let op kleur- en textuurveranderingen.
- Timing is essentieel voor perfecte garing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: 890 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Serveersuggesties:

- Serveer het gerecht direct na bereiding.
- Garneer eens met sesam of bieslook.
- Perfect met gestoomde rijst of noedels.

Groentevariaties:

- Vervang de broccoli door asperges in het seizoen.
- Voeg eens sugar snaps of peultjes toe.
- Experimenteer eens met Chinese kool.

Vleesvariaties:

- Gebruik chorizo voor een Spaanse twist.
- Probeer kipworst voor een lichtere versie.
- Vervang de worst eens door geroosterd buikspek.

Sausvariaties:

- Voeg wat gember toe voor extra pit.
- Experimenteer eens met verschillende honingsoorten.
- Probeer eens zwarte knoflook voor een diepere smaak.

Serveer- en bewaartips:

- Serveer het gerecht direct voor een optimale textuur.
- Evt. restanten kunnen maximaal 2 dagen bewaard worden.

Kip met zoete aardappel, broccoli en sinaasappel-dressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

500 g aardappel, zoete
500 g broccoli
200 g kippendijfilet
½ tn knoflook
1 el margarine, vloeibare
2 el olie
½ peper, rode
- peper, versgemalen
1 sinaasappel

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in blokjes.
Verwarm de olie en bak hierin de blokjes aardappel in ca. 10 min. gaar.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met versgemalen peper.
Bak de kip in de hete margarine in 8 min. gaar en bruin.
Maak de broccoli schoon.
Verdeel de groente in roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.
Kook de broccoli in weinig water net gaar.
Snijd het stukje peper klein.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
Pers de sinaasappel uit.
Giet de broccoli af.
Meng de broccoli met de reepjes peper, wat geraspte sinaasappelschil en het sinaasappelsap door de zoete aardappel.
Warm het geheel goed door.
Geef de kiprepen erbij.

Pasta met broccoli en roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
250 g champignons
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
300 g penne, volkoren
- peper, versgemalen
1 prei
1 ui
200 g zuivelspread light

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de verpakking.
Snipper de ui en pers de knoflook.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de champignon in plakjes.
Kook de broccoli 5-6 min. tot ze beet gaar is.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 5 min. in de olijfolie.
Voeg de zuivelspread toe en breng het op smaak met versgemalen peper.
Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus.
Verdeel de pasta over 4 borden.

Tips:

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 g volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snijd dan 2 kipfilets in blokjes en bak die mee met de ui, knoflook en champignons.
- De zuivelspread kan natuurlijk vervangen worden door een plantaardige variant.

Pittige broccoli wings.



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

Ingrediënten

100 g bloem, patent-
400 g broccoliroosjes
60 g honing
1 tl knoflookpoeder
1 tl maïzena
100 g panko
- peper, versgemalen
30 g sesamzaad
50 g sriracha
250 g tomatenketchup
- zout



Bereiding.

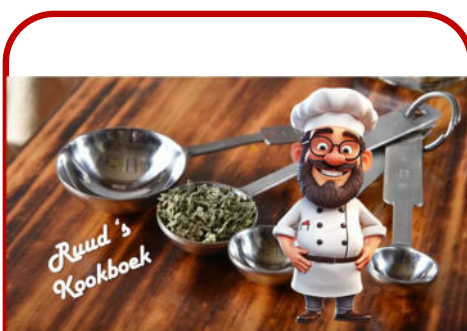
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Doe de bloem en het knoflookpoeder in een kom en voeg al roerend 160 ml water toe.
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de panko in een andere kom.
Dip de bovenkant van de broccoliroosjes in het beslag (het steeltje niet dus) en schud er het overtollige beslag af.
Dip de roosjes vervolgens in de panko.
Leg de roosjes naast elkaar op de bakplaat.
Bak de broccoli-wings 15 min. in de oven.
Doe intussen de sriracha, de ketchup en de honing in een pannetje en breng het op een middelhoog vuur aan de kook.
Meng de maïzena met 2 el water tot een papje en voeg dit toe aan de saus.
Kook de saus nog 2 min. op een laag vuur.
Dooop de broccoli-wings in de saus en bestrooi ze met het sesamzaad.
Leg ze terug op de bakplaat en bak ze nog 5 min. in de oven.

Tips:

- Garneer de wings met wat fijngesneden bosui.
- Is de saus te pittig? Doe er dan minder sriracha en meer ketchup in.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 374
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 66 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: 100 g
Zout: 2,2 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

10



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)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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