



Ruud 's Kookboek

Courgetterecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Courgette in zoetzuur.	3
Heilbotfilet met courgette en champignons.	4
Venkel-courgette risotto met kabeljauw.....	5
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Courgette in zoetzuur.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
VolkstuinDonckhof.nl

Ingrediënten

½ l azijn, natuur-
1 kg courgettes
1 tl dille
2-5 jeneverbessen, per
pot
2 tl kurkuma
1-2 laurierblaadjes, per
pot
3 tl mosterdzaad (heel)
200-300 g suiker,
kristal-
2 uien, groot (rood of
wit)
3 el 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 courgettes en snijd het kontje en de kroon eraf.

Snijd de courgettes in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd nu de courgette-stukken in blokjes van ca. 1½-2½ cm.

Maak de uien schoon en snijd deze in dunne ringen.

Meng de stukjes courgette met de uien samen in een grote kom en strooi het zout erover.

Hussel de kom met inhoud goed en laat dit mengsel nu 2-3 uur rusten.

Doe na deze rusttijd de courgettes met de ui over in een vergiet. Spoel het courgette-uienmengsel royaal af met koud water en laat het goed uitlekken.

Breng nu in een grote pan de azijn, de suiker (naar smaak), het mosterdzaad, de kurkuma en het dillezaad aan de kook.

Voeg nu de groenten toe en breng het mengsel opnieuw aan de kook en laat het 5 min. doorkoken.

Zorg dat je enkele glazen potten gereed hebt staan met goede afsluitdeksels (ontsmet deze glazen potten en deksels in een mengsel van heet water met soda of steriliseer de potten in de stoomoven).

Leg nu onderin elke pot 1-2 laurierblaadjes en 2-5 jeneverbessen.

Schep hierna de potten vol met gloeiend hete groenten en vul de potten verder af tot net onder de rand met het hete kookvocht.

Schroef nu meteen de schroefdeksels erop en zet de potten ondersteboven en laat ze 5-10 min. afkoelen.

Draai de potten na deze tijd weer om en laat ze verder rustig afkoelen (als het goed is dan trekken de deksels vacuüm in deze tijd).

De courgettes in het zuur zijn na een week of 3 op smaak.

Doordat de courgettes in een zoet-zuur milieu zitten en vacuüm zijn opgesloten kun je ze lang bewaren.

Bovenstaande is voldoende voor ca. 2 liter hoeveelheid, dus kn je hiermee 4-5 potten vullen.

Tips:

- Deze zoetzure courgettes zijn lekker op een boterham met kaas of worst maar ook lekker als garnituur bij macaroni, spaghetti of al dan niet oosterse gerechten met rijst.
- De hoeveelheid zout lijkt veel maar dat is nodig om de courgettes te ontvochtigen.

Heilbotfilet met courgette en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Visrecepten

Ingrediënten

1 bkj champignons, in dunne reepjes
1 courgette, kleine, in dunne plakjes
3 el dille, fijngehakt
4 heilbotfilets (à 150 g)
1 el olie
50-100 g ontbijtspek (bacon), in dunne plakjes
- peper, versgemalen
1 prei, kleine, in dunne reepjes
1 bk room, zure
1 el sap, citroen-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Smeer een passende ovenschaal in met olie.
Leg op de bodem de courgette plakjes en daar bovenop de helft van de champignon plakjes.
Strooi hierover een beetje versgemalen peper en zout
Besprenkel de heilbotfilet met citroensap en een snufje zout.
Leg de visfilet op de courgette en de champignons.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak daarin kort de prei.
Roer de zure room er door heen en breng het op smaak met een beetje versgemalen peper, een snufje zout en 2 el dille.
Verdeel dit mengsel over de heilbot en leg de rest van de champignons hier boven op.
Dek het geheel af met plakjes ontbijtspek.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de vis ca. 25 min. garen.
Garneer de vis tenslotte met de rest van de dille.

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

Venkel-courgette risotto met kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Pukster.nl

Ingrediënten

- bloem
- 1 l bouillon, vis-
- 1 courgette, in kleine blokjes
- 50 g kaas,
- Parmezaanse, geraspt
- 4 kabeljauwfilets
- 2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 500 g risotto
- 1 ui, gesnipperd
- 1 venkelknol, in kleine blokjes
- 100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui.

Voeg de venkel toe, pers de knoflook uit boven de pan en bak het nog een minuut of 5.

Voeg de risottorijst toe en roer het goed door zodat de korrels gaan glanzen.

Schenk dan de wijn erbij, zet het vuur lager en roer tot de wijn is opgenomen.

Voeg een soeplepel warme bouillon toe en blijf roeren.

Herhaal dit tot je ca. 800 ml bouillon hebt gebruikt, voeg pas een nieuwe lepel toe als de bouillon bijna door de rijst is opgenomen (blijf roeren anders bakt de rijst aan).

Voeg na zo'n 15 minuten de blokjes courgette toe en ga verder met het proces tot de risotto gaar is.

Ga ondertussen verder met de kabeljauw; doe wat bloem in een ondiepe kom, haal hier de kabeljauwfilets doorheen en bestrooi met versgemalen peper en zout.

Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gelijkmatig gaar en goudbruin.

Maak ondertussen de risotto af door de helft van de Parmezaanse kaas door de risotto te roeren en het geheel op smaak te brengen met (versgemalen) peper en zout.

Haal de pan van het vuur en laat de risotto met een deksel op de pan nog 5 min. rusten.

Verdeel de risotto over vier borden, bestrooi het met de rest van de kaas en leg er op ieder bord een stuk gebakken kabeljauw bij.

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
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

Compressed by

