



Ruud 's Kookboek

Pannenkoekrecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Appel-pannenkoekjes.	3
Buchujeon - Koreaanse pancakes.	4
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.	5
Pannenkoekjes met tonijn.	6
Tao sha kuopan - rode pasta pancakes.	7
Zoete aardappelpannenkoek.....	8
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Appel-pannenkoekjes.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BudgetKoken.eu

Ingrediënten

2 appels, grote, geschild, in dunne plakjes
- boter of olie
2 eieren
1 tl kaneel
400 ml melk
200 g pannenkoekenmix
2 el suiker

Vorb. tijd: 15 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

Bereiding.

Doe de pannenkoekenmix in een grote mengkom.

Voeg de melk en eieren toe en mix het geheel tot een glad beslag.

Is het beslag te dik?

Voeg dan een beetje extra melk toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Je kunt de appels schillen en in dunne plakjes snijden, terwijl je beslag rust.

Meng in een kleine kom de suiker en de kaneel en bestrooi de appelplakjes ermee (dit zorgt niet alleen voor extra smaak, maar helpt ook om de appels een licht gekarameliseerde textuur te geven tijdens het bakken).

Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

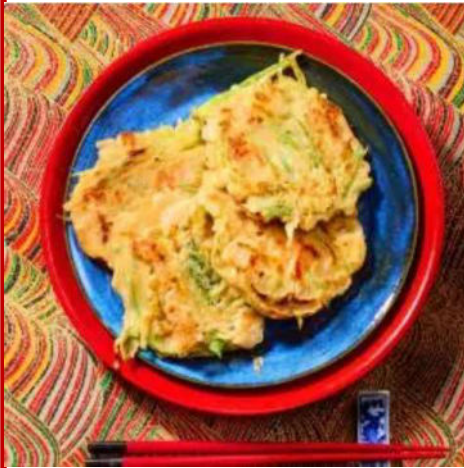
Schep een kleine hoeveelheid beslag in de pan en leg enkele appelplakjes op het beslag voordat de bovenkant begint te stollen.

Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin is, draai hem dan voorzichtig om en bak de andere kant.

Tips:

- Serveer de warme appelpannenkoekjes met een beetje poedersuiker of je favoriete siroop.
- Een bolletje vanille-ijs erbij kan ook fantastisch zijn als dessert.

Buchujeon - Koreaanse pancakes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Korean Bapsang,
Maangchi

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-, Japanse
125 g bloem
16 garnalen, grote,
gepeld, ontdooid
2 tn knoflook, in plakjes
1 el maïzena
3 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
1 tl suiker, bruine
6 uitjes, lente-/bos-

Bereiding.

Roer 1 el sojasaus, de suiker, de rijstazijn en 1 el koud water in een kommetje door elkaar en houd het apart.

Snijd de bosuitjes in 3 gelijke stukken en snijd de stukken in de lengte in reepjes.

Verwijder de eventuele staartjes van de garnalen en snijd ze in de lengte door.

Klop de bloem met de maïzena, een snuf zout, de overige sojasaus en 140 ml ijskoud water tot een dun beslag.

Schep de bosui, de garnalen en de knoflook erdoor.

Verhit 1 tl van de olie in een koekenpan en schep een lepel van het beslag erin.

Bak in een paar min. op een lage stand het beslag lichtbruin en keer het pannenkoekje dan om.

Maak op dezelfde manier pannenkoekjes van de rest van het beslag.

Houd de pannenkoekjes evt. warm in de oven.

Tip:

I.p.v. 1 tl bruine suiker kan ook 1 tl honing worden gebruikt.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 215

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 1 g

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten-
(bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud-
fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-,
verse

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 de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn. Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper. Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie. Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas. Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Pannenkoekjes met tonijn.



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

Ingrediënten

150 g bloem, tarwe-
25 g boter
150 ml bouillon,
groente-
- schf citroen, om te
garneren
4 el crème fraîche
1 ei
1 bl maïs (315 ml)
450 ml melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde,
fijngehakte
2 bl tonijn (à 185 g)
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

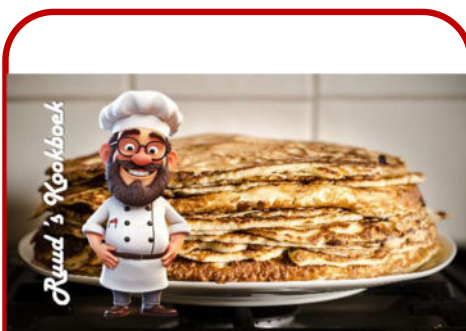
Laat de tonijn en de maïs uitlekken.
Pel en snipper de ui.
Doe 125 g bloem in een kom.
Maak in het midden een kuiltje.
Klop er het ei in en giet er 150 ml melk bij.
Meng het goed door elkaar.
Giet er dan nogmaals 150 ml melk bij en roer
goed tot een dik vloeibaar beslag ontstaat.
Verhit wat olie in een pan met een doorsnee
van 20 cm.
Bak van het beslag na elkaar 8 pannenkoeken.
Keer ze zodra de onderzijde bruin wordt.
Doe steeds een beetje olie in de pan.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de boter in de pan en fruit de ui.
Strooi de rest van de bloem erover.
Bak deze 1-2 min. mee.
Giet de rest van de melk en de bouillon erbij en
laat het, voortdurend roerend, iets indikken.
Voeg de tonijn en de maïs toe en verwarm die
5-6 min. mee.
Breng het op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche en de peterselie door.
Vul er de pannenkoekjes mee, rol ze op en
serveer ze met een schijfje citroen.

Tips:

- Gebruik voor het keren van de pannenkoekjes bij voorkeur een houten of teflon spatel.
- Serveer er een groene salade met tomaten en plakjes komkommer bij.

Vorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1995
Energie kcal: 475
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Tao sha kuopan - rode pasta pancakes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g bloem, tarwe-
1 ei
- ijs, vanille-
1 mango, in plakjes
7 el olie
200 g pasta, bonen-,
zoete rode (uit blik)

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.

Roer de bloem, het ei en $\frac{3}{4}$ -1 dl water tot een dik beslag.

Houd 2 el beslag apart.

Verhit in een grote koekenpan 1 el olie en bak van de helft van het beslag een dunne pannenkoek.

Bak in 1 el olie een tweede pannenkoek.

Leg de bonenpasta in het midden van de pannenkoeken (een laag van ca. 3 mm.).

Vouw de pannenkoeken als een envelop dicht en plak de randen met wat beslag vast.

Verhit 5 el olie in de koekenpan en bak de envelopjes aan beide zijden in 2 min. bruin en krokant.

Laat de envelopjes in een zeef uitlekken en serveer ze in stukjes gesneden met plakjes mango en bolletje vanille-ijs.

Zoete aardappelpannenkoek.



Menugang: Bij-, ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
AmerikaanseKeuken.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
1 zk bakpoeder
260 g bloem
100 g boter
- boter, om in te bakken
2 eieren
½ tl kaneel
- Maple syrup
450 ml melk
2 tl suiker

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.

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
Breng water aan de kook en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Giet ze af en pureer ze met een staafmixer tot een gladde massa.
Smelt de boter en laat die even afkoelen.
Meng de boter door de gepureerde zoete aardappelen en roer alle overige ingrediënten er doorheen.
Verwarm wat boter in een koekenpan en bak hierin steeds een schep van het beslag.
Draai de pannenkoek om nadat er belletjes in het deeg ontstaan en bak ook die kant tot hij klaar is.
Herhaal het met de rest van het beslag.
Eet de pannenkoeken als ze nog warm zijn met wat Maple syrup.

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)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

