



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten VIII v1.1

Inhoudsopgave.

Banaan met bacon.	3
Beenhambeuker.	4
Champignonrollade met aardappelkroketjes.	5
Indische saté van speklapjes.	7
New York smash burger bagel.	8
Oosters lamsgehaktbrood.	9
Pittige rookworst (slowcooker).	10
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	11
Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.	12
Rollade met cranberrycompote (airfryer).	13
Thais gehaktbrood.	14
Gebruikte afkortingen.	15

Banaan met bacon.



Menugang: Gourmet
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ banaan
1 kl boter
- pl bacon (voor ieder
plakje banaan)

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 banaan in stukken.
Omwikkel de stukken banaan met bacon.
Prik de bacon vast aan de banaan met een cocktailprikkertje.
Bak de bananenparten rondom totdat de bacon goudbruin en knapperig is.

Beenhambeuker.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Ard-Jan Weststrate,
Brood.net

Ingrediënten

2 sn brood, dikke (bijv.
rustiek of casinobruin)
- chips, tortilla-, naturel
150 g ham, been-, gegrilde
½ el honing
- pl komkommer
1 mango, verse, in plakjes
½ el saus, chipotle-
- sla (bijv. ijsbergsla)
1 el sour cream
- pl tomaat

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.

De Beenham Beuker, winnaar van het NK Brood-beleggen 2026 door Ard-Jan Weststrate, is een rijk belegd broodje met gegrilde beenham, frisse mango, sla en een honing-chipotlesaus voor een 'kick'. Het is een stevige, hartige lunchervaring met een crunch van tortillachips.

Rooster de boterhammen tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Meng de sour cream met de honing en Chipotlesaus tot een gladde spread.

Bestrijk beide boterhammen royaal met de spread.
Beleg 1 boterham met sla, plakjes komkommer, tomaat en mango.

Verdeel de beenham er royaal overheen.

Garneer de boterham met een handje tortillachips voor de 'beuk' (crunch).

Leg de tweede boterham erop, druk die stevig aan, snijd hem doormidden en serveer hem direct.

Champignonrollade met aardappelkroketjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *****
Bron: 24Kitchen, Wim Ballieu

Ingrediënten

750 g Aviko Aardappelkroketjes
800 g broccoli
250 g champignons, kastanje-
175 g cranberry's (diepvries of vers)
2 el honing, vloeibare
½ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook
25 g meel, paneer-
6 el olie, olijf-
80 g pancetta, plakken
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, blad-
1 kg varkensfilet (1 stuk)
- zout

Bereiding.

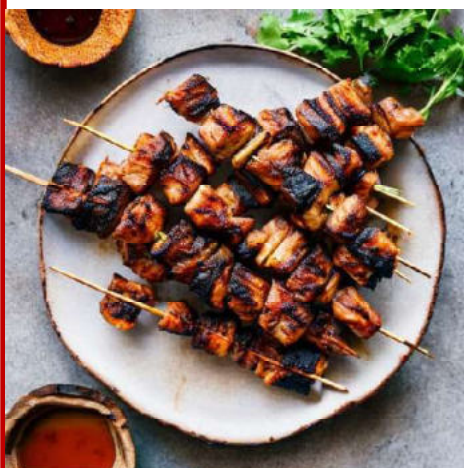
Hak de knoflook en 2 tk peterselie fijn.
Veeg de champignons schoon.
Maal de champignons in de keukenmachine of in porties in de hakmolen fijn.
Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook met de fijngehakte peterselie 1 min.
Voeg de champignons toe en bak het 5 min. (tot zoveel mogelijk vocht is verdampst).
Neem de pan van het vuur.
Scheep het paneermeel door het champignonmengsel.
Breng het champignongehakt op smaak met zout en peper en laat het afkoelen.
Snijd de varkensfilet horizontaal diep in en sla het stuk vlees als een boek open.
Verdeel het champignongehakt in een rol over het vlees.
Rol het vlees rond de vulling op en bind de rollade vast met keukentouw.
Bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan.
Bak de rollade rondom bruin en leg die in een passende ovenschaal.
Schuif de rollade in de oven en bak hem in 45 min. bruin en net gaar.
Verdeel intussen de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes van 1 cm.
Leg de broccoli op de bakplaat en besprenkel die met 2 el olijfolie.
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
Leg er de aardappelkroketjes bij.
Schuif de broccoli met de aardappelkroketjes na 25 min. bij de rollade in de oven en bak ze samen in nog 20 min. goudbruin en gaar.
Verwarm intussen voor de cranberrycompote de (bevroren) cranberry's met 50 ml water ca. 8 min. (tot de bessen openbarsten).
Druk ze iets plat zodat de heerlijke sappen vrijkomen.
Voeg de honing en de kaneel toe en verwarm de cranberrycompote nog 3 min.
Voeg naar smaak extra honing toe.
Verhit in een koekenpan de laatste el olijfolie.
Bak de plakjes pancetta in 5 min. knapperig uit.
Breek de pancetta in stukken.
Leg de champignonrollade op een schaal.
Scheep er wat cranberrycompote op en garneer het met het laatste takje peterselie.
Verdeel de broccoli en de aardappelkroketjes met de pancetta rond de rollade.
Serveer het met de rest van de cranberrycompote.

Voorb.tijd: - min.
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:

In plaats van de rollade op te binden met keukentouw, kun je ook je slager om een stuk rolladenet vragen waar je de rollade makkelijk inschuift.

Indische saté van speklapjes.



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

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 tl koriander, gemalen
1 snf peper, zwart
100 g speklap
1 snf 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.

Snijd de speklapjes in stukjes en doe ze in een schaal. Marineer de stukjes vlees met flink wat ketjap, knoflookpoeder, koriander, zout en peper.

Schep alles goed om.

Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Rijg de stukjes vlees aan stokjes.

Bak het vlees op de barbecue tot het gaar is en het vet eruit is gedruppeld.

New York smash burger bagel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 bagels, sesam-
4 burgers, rundvlees-
4 pl cheddar
4 el ketchup, tomaten-
(Heinz Tomato Ketchup
Pickle Flavour)
4-8 bld little gem
4 el mayonaise (Heinz)
3 el mosterd, milde
80 zuurkool, verse

- bakpapier
- gietijzeren pan
(skillet)

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 200°C.
Snijd de bagels doormidden en rooster ze 1-2 min.
Bestrijk de onderste helft met mayonaise en mosterd.
Leg hier de little gem op.
Zet een gietijzeren pan op de BBQ en laat deze heet worden.
Leg een burger in de pan, dek die af met een vel bakpapier en druk de burger stevig plat met een kleine pan of grote spatel.
Verwijder het bakpapier en bak de burger 1-2 min. (tot de randen krokant zijn).
Keer de burger om en leg er direct een plak cheddar op.
Bak de burger nog 1 min.
Leg de burger op de bagel.
Verdeel de zuurkool erover en top het af met de ketchup.
Leg de bovenste helft van de bagel erop.

8

Bereidingstijd: 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

Oosters lamsgehaktbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
FoodAndFriends.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, fijn-
gehakte
2 dl bouillon, vlees-
2 eidooiers
600 g gehakt, lams-
½ tl gemberwortel,
verse, geraspte
¼ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook, geperste
¼ tl peper, cayenne-
- peper, witte vers-
gemalen
50 g rijst, gekookte
2 el rozijnen
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng het gehakt, de rijst, de tijm, de rozijnen, de amandelen, de eidooiers, de kaneel, de cayenne-peper, de gember en zout en peper naar smaak goed door elkaar.

Vorm dit gehaktmengsel tot een brood en druk het stevig aan.

Leg het gehaktbrood in een braadslede en bak het in het midden van de oven in ± 50 min. goudbruin en gaar.

Neem het gehakt uit de braadslede.

Bak de knoflook 3 min. in het braadvocht, blus het af met de vleesbouillon en laat de saus 5 min. inkoken. Serveer de saus bij het gehaktbrood.

Tip:

Lekker met salade van couscous.

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

Pittige rookworst (slowcooker).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Paul Slijkerman

Ingrediënten

1 tl kerrie
3 el ketjap manis
3 tn knoflook, fijn-
gesneden
- peper, versgemalen
1 rookworst, in plakjes
1-2 tl sambal oelek (of
badjak)
1 el suiker, bruine
2 el tomatenpuree
1 ui, flinke, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui, de kerriepoeder, de knoflook en de tomatenpuree even aan.

Doe de overige ingrediënten 2 uur in de slowcooker op 'low'.

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

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.



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

Ingrediënten

2 el bloem
3 tn knoflook
500 g niertjes, lams-
2 el olie, olijf-
1 tl peper
150 ml sherry, droog
100 g spek
1 tl tijm
2 tomaten
1 ui
½ tl 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.

Verwijder het vliesje van de niertjes, verwijder de kern en snijd ze in blokjes van tapas-formaat.

Snijd de spek in kleine blokjes.

Snijd de ui fijn en hak de tomaat fijn.

Verhit in een pan de olie en bak de ui samen met het spek ca. 3 min. Schep deze uit de pan en bak vervolgens de niertjes ca. 5 min.

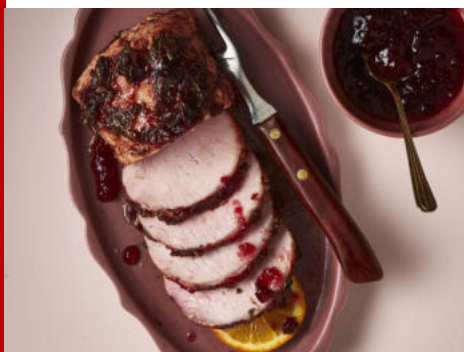
Voeg de ui, het spek, de bloem, de sherry, de tomaat, de tijm, de peper en het zout toe.

Laat het geheel zachtjes sudderen totdat de niertjes gaar zijn en de saus is ingedikt.

Tip:

Lekker met boerenbrood.

Rollade met cranberrycompote (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Noord-
Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

8 el cranberrycompote
(pot)
2 tl kruiden,
Provençaalse
- peper, versgemalen
1 rollade, varkensfilet-
(op kamertemperatuur)
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: 110 min.
Airfryertijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Dep de rollade droog met keukenpapier en
bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Meng de Provençaalse kruiden met de helft van
de cranberrycompote en smeer de rollade er
rondom mee in.

Leg de rollade in een passende ovenschaal of
op een stuk aluminiumfolie in de airfryer en
rooster hem in ca. 40 min. lichtbruin en gaar
(keer het vlees na 20 min.).

Neem de rollade uit de airfryer en laat het
vlees, losjes afgedekt met aluminiumfolie, 10
min. rusten.

Boen intussen de sinaasappel schoon en snijd
hem in plakken.

Snijd de rollade in plakken en leg ze op een
schaal.

Garneer de plakken rollade met de plakken
sinaasappel en serveer de rest van de
cranberrycompote erbij.

Thais gehaktbrood.



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

Ingrediënten

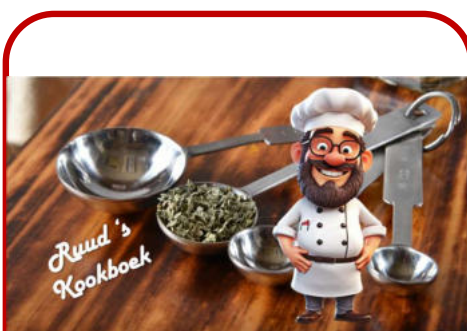
4 sn brood, wit-
2 el currypasta, rode (Penang)
1 ei, middelgroot
900 g gehakt, kip-, naturel
5 cm gember
800 g groenten, wok-, Thaise
50 ml melk, halfvolle
200 g mihoen
1 el olie, arachide-
3 uien, bos-
1-2 tl zout

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed de cakevorm met bakpapier.
Snijd de bosui in zo dun mogelijke ringetjes.
Snijd de korstjes van het brood en week de boterhammen in de melk. Knijp ze goed uit en meng ze samen met de bosui, het ei, de currypasta en het zout door het kipgehakt.
Verdeel het gehakt over de cakevorm en laat het in ca. 40 min. gaar worden in de oven.
Schil en rasp de gember.
Verhit de olie in een wok en roerbak de wokgroenten en de gember 6 min.
Breng de groenten evt. op smaak met zout.
Bereid ondertussen de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Meng de groenten met de mihoen en serveer het met een plak gehaktbrood erop.

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

15



v2.5

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

