



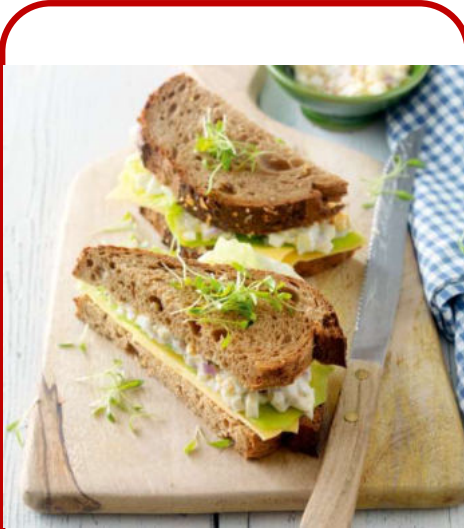
Ruud 's Kookboek

Eiersaladerecepten / v1.0

Inhoudsopgave.

Boerenkaassandwich met eiersalade.....	3
Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.	4
Ei-hamsalade.....	5
Ei-kaassalade.	6
Ei-kerriesalade.	7
Eiersla.	8
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	9
Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.	10
Volkorenbroodjes met Paassalade.....	11
Wortel van bladerdeeg met eiersalade.	12
Gebruikte afkortingen.....	13

Boerenkaassandwich met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

8 sn brood
6 eieren, scharrel-
1 snf peper
4 pl kaas
3 el saus, ravigotte-
1 sjalotje
4 bld sla, krop-
2 el tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 553
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.
Meng het sjalotje en de ravigotte-saus met het ei en breng op smaak met peper.
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.
Bestrooi ze met de tuinkers.

Clubsandwich met gerookte zalm en eiersalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 el bieslook, in kleine
ringetjes
6 sn brood, zuurdesem,
robuust
2 hv chips
2 el eiersalade
½ komkommer, in
plakjes
2 el mayonaise,
(citroen-)
- sla, naar keuze
100 g zalm, gerookte,
plakjes

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Rooster het brood in een broodrooster of in een grillpan.

Bestrijk twee sneetjes brood met de eiersalade en strooi er de helft van de bieslook over.

Verdeel de komkommer over de eiersalade.

Leg een sneetje brood op de eiersalade en komkommer.

Bestrijk deze met de mayonaise, strooi de rest van de bieslook erover en beleg het met wat sla.

Verdeel de gerookte zalm over de sla en dek af met het laatste sneetje brood.

Steek er twee grote prikkers in en snijd de sandwich diagonaal doormidden.

Serveer de sandwich met de chips.

Ei-hamsalade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 ei, gekookt
3 pl ham, opgerold, in
brede stukken gesneden
1 el mayonaise
1 tl mosterd
- paprikapoeder
- peper
50 g rucola
1 el yoghurt

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.

Kook het ei gaar in ca. 8 min.
Laat het ei afkoelen.
Pel het ei.
Snijd het ei in plakjes.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Meng de mayonaise met de yoghurt, de
mosterd en wat peper.
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de
plakjes ei.
Verdeel de dressing erover.
Bestrooi met paprikapoeder.

Ei-kaassalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ***
Bron: De Winter

Ingrediënten

½ el basilicum
10 spr bieslook
2 eieren
100 g kaas, oude,
geraspt
3 el mayonaise
- peper
- 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.

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Laat de eieren schrikken in koud water.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn in een kom.
Knip de bieslook fijn.
Roer de bieslook, basilicum, mayonaise en kaas door de geprakte eieren.
Breng de salade eventueel op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker op toastjes of stokbrood.

Ei-kerriesalade.



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

Ingrediënten

3 augurkjes
- bieslook
3 el crème fraîche òf 1
el mayonaise
3-4 eieren
- kerriepoeder
- peper
- peterselie
1 ui, rode
- 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.

Kook de eieren hard.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren af.
Maak de ui schoon.
Snijd de ui in een paar grote stukken.
Doe de stukken ui in de keukenmachine.
Voeg de bieslook, peterselie en augurken toe aan de ui.
Doe de eieren samen met de crème fraîche bij de ui.
Laat de keukenmachine lopen tot een mooie salade ontstaat (let op dit gaat doorgaans heel snel).
Breng de salade op smaak met de kerriepoeder, peper en zout.

Tip:

Lekker voor op brood of een toastje.
Vervang de kerriepoeder eens door paprikapoeder.
Vervang de eieren eens door tonijn.

Eiersla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 eieren
4 el mayonaise
- peper
- 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.

Kook de eieren hard.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in stukjes.
Vermeng de eieren met de mayonaise.
Breng de eiersla op smaak met peper en zout.

Tip:

Serveer de eiersla eens in uitgeholde tomaten.

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

10 sn brood,
meergranen- (zo
vierkant mogelijk)
2 eieren
1 kipfilet, gerookte,
grote
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
3 el room, slag-, lobbij
geklopt
1 ds tuinkers
- zout

Bereiding.

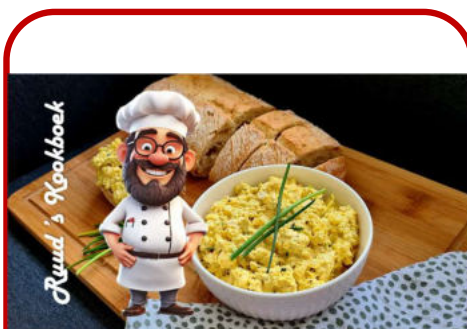
Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).
Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.
Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.
Scheep de eiersnippers erdoorheen.
Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.
Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.
Snijd de korstjes van het meergranenbrood.
Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.
Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.
Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.
Dek af met de andere 5 sneetjes brood.
Druk de sandwiches goed aan.
Snijd de boterhammetjes diagonaal door.
Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.
Leg de sandwiches op een schaal en dek deze goed af met huishoudfolie.
Zet de schaal minimaal een half uur in de koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast.
Ook kun je dan al de kipfilet snijden.
Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat je ze samengesteld hebt. Anders wordt de tuinkers te slap.

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

Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges.



Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, De-Chef.nl, Receptenboek.nl

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 10-20 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.

Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar en laat ze uitlekken.

Snijdt intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).

Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.

Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door.

Breng het op smaak met wat zout en versgemalen peper (= eiersalade).

Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood.

Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.

Leg de bundeltjes op de eiersalade.

Volkorenbroodjes met Paassalade.



Menugang: Brunch-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, gehakt
4 broodjes, bruine
2 el crème fraîche
4 eieren, hardgekookt
1 mp kerriepoeder
1 el mayonaise
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 266
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de broodjes (zie foto).
Besmeer ze licht met mosterd.
Pel de eieren en verdeel ze in 6 parten.
Meng de mayonaise met de crème fraîche,
peper, zout, kerriepoeder en bieslook.
Scheep de saus luchtig door de eieren.
Beleg de broodjes met tuinkers en schep de
eiersalade erop.

Wortel van bladerdeeg met eiersalade.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Heerlijk Happen,
Jumbo, Lifestyle

Ingrediënten

270 g bladerdeeg
(koeling)
6 tk peterselie, platte
1 bk salade, ei-bieslook-

- aluminiumfolie
- bakpapier
- deegroller

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rol het bladerdeeg op het vel bakpapier uit op het aanrecht en rol het met de deegroller iets verder uit. Snijd het in de lengte in 12 repen van ca. 2 cm.

Scheur 6 stukken van 30 cm van de aluminiumfolie.

Vouw ze schuin dubbel zodat er een driehoek ontstaat.

Vouw ze nogmaals schuin dubbel en rol ze op tot een kegel.

Vouw de bovenkant naar binnen.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Wikkel 2 repen bladerdeeg iets overlappend om elke kegel en leg ze op de bakplaat.

Bak het deeg in 15 min. gaar in de oven en laat ze 10 min. afkoelen.

Vul de afgekoelde 'wortels' van ca. 14 cm met een theelepel met de eiersalade.

Steek er aan de bovenkant een takje peterselie in.

Tip:

Je kunt de bladerdeegwortels ook vullen met cottage cheese met fijngehakte groene kruiden.

12

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 190

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

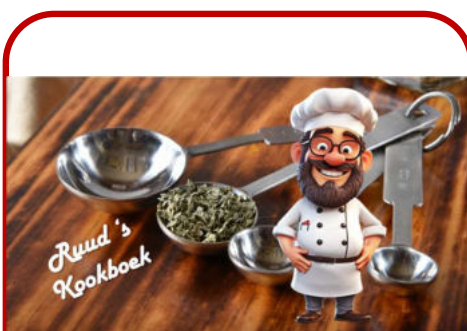
w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,3 g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

13



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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

