



Ruud 's Kookboek

Spinazierecepten II v1.1

Inhoudsopgave.

Algerijnse spinazie.	3
Byrek nga Shtëpia.	4
Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.	5
Minibroodjes met feta en spinazie.	6
Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette.	7
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	8
Spinazie met pijnboompitten.	9
Spinazie-omelet.	10
Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.	11
Tagliatelle met spinazie en champignons.	12
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.	13
Gebruikte afkortingen.	14

Algerijnse spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afrikaanse,
Algerijnse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: JannyDeMoor.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 lamskoteletten,
dubbele
1 limoen
4 el olie, olijf-
2 el olijven, taggia-
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
400 g spinazie, wilde
2 tomaten, ontvelde
1 el tomatenpuree
2 uitjes, bos-, in dunne
plakjes
- zout

Bereiding.

Was en centrifugeer de spinazie.
Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout.
Verhit de olie in een heel wijde koekenpan.
Schroei hierin de de lamskoteletten rondom
dicht en bak ze aan weerzijden bruin (4 min.
per kant).
Neem de koteletten uit de pan.
Laat de spinazie met de uitjes en de knoflook,
al omscheppend, slinken in het achtergebleven
braadvet.
Roer de tomatenpuree, aangelengd met 2 el
water en de cayennepeper erdoor.
Strooi de olijven er bovenop.
Smoor de groente kort met de deksel op de
pan.
Warm het vlees nog even toegedekt mee.
Serveer het gerecht met dunne plakjes limoen
op de koteletten en partjes tomaat op de
spinazie.

3

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

Byrek nga Shtëpia.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 9
Sterren: ***
Bron: HourOfPower.nl

Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de
vriezer (of filodeeg)
1 klnj boter, room- (of
margarine)
1 bouillonblokje, kip- of
groenten-
3 eieren
400 g gjizë, Albanese
- olie, olijf-
1800 g spinazie,
gewassen

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.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie geslonken is).

Maak de spinazie vervolgens kleiner met een pureerstaaf (niet te klein; het mag best een beetje grof blijven).

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren toe.

Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.

Neem een grote bakplaat en vet deze in met een klontje roomboter of margarine.

Verspreid daarna op de bodem een laag bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).

Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en dek dit vervolgens af met nog een laag bladerdeeg.

Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun je een aantal lagen aanbrengen van bladerdeeg. Hierdoor wordt het wel een stuk machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje nodig.

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie, smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de bovenste laag komt een laagje olie).

Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.

Snij, als het gerecht uit de oven komt de byrek in vierkante blokken.

Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is de Turkse witte kaas uit een cilindervormig blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse, Turkse of Syrische supermarkten.

Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Food &
Friends, A. Vogel

Ingrediënten

1 tl azijn
4 beschuitbollen
20 g boter
½ citroen
4 eieren
60 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
200 g spinazie
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vul een hapjespan of grote koekenpan voor driekwart met water en breng het tegen de kook aan.
Zet het vuur laag.
Voeg de azijn toe.
Breek 1 ei voorzichtig boven een schaalkje of kopje (zorg dat de eidooier heel blijft).
Laat het ei uit het schaalkje in het water glijden.
Herhaal dit met de rest van de eieren.
Pocheer de eieren 3 min. tegen de kook aan.
Haal de eieren met de schuimspaan uit het water.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Pers de citroen uit.
Bereid nu de saus.
Meng de mayonaise, de mosterd, 1 el citroensap en 1 el water in een steelpannetje en verwarm het op een laag vuur.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Rooster de beschuitbollen.
Verhit de boter in een wok en roerbak de spinazie 1 min.
Verdeel de zalm en de spinazie over de beschuitbollen.
Leg op elke bol een gepocheerd ei en verdeel er de saus over.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Minibroodjes met feta en spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten:

1 bl deeg, croissant-
1 ei
125 g feta
1 tn knoflook
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sesamzaad
200 g spinazie
2 el tomaatblokjes,
uitgelekte
- 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.

Rol het croissantdeeg uit op een koele ondergrond en snijd de driehoekjes los.

Breng de spinazie met aanhangend water aan de kook en laat het slinken.

Druk al het vocht eruit, pers de knoflook erboven uit en roer de tomaatblokjes erdoor.

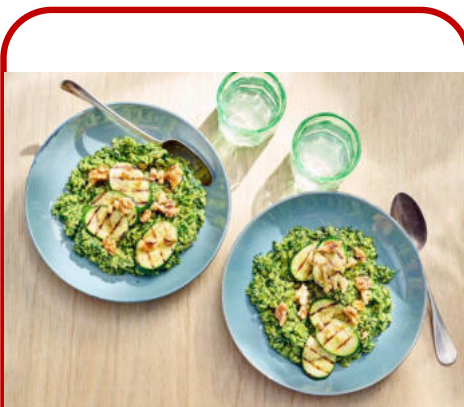
Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het over de deegdriehoekjes.

Verbrokkel de feta erboven en vouw het deeg op tot flapjes, plak de randen met water op elkaar en druk het goed aan.

Bestrijk de bovenkanten met losgeklopt ei en bestrooi ze met het sesamzaad.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.

Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron:
AllerHande 2023-2, De Nieuwsbode

Ingrediënten:

1 bouillonblokje, groente-
1 citroen
1 courgette
50 g kaas Parmigiano Reggiano (32+)
3 el olie, olijf-, milde
300 g pasta, orzo
- peper, versgemalen
500 g spinazie à la crème (diepvries)
1 ui middelgrote
50 g walnoten, ongebrande
250 ml water, kokend
(- zout)

Bereiding.

Snipper de ui.

Verhit $\frac{2}{3}$ van de olie in een pan met dikke bodem op laag vuur en bak de ui 3 min.

Voeg de orzo toe en bak die al roerend 1 min. mee.

Voeg de spinazie en het kokende water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.

Breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur 12 min. koken.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter op middelhoog vuur en rooster de walnoten in 5 min. goudbruin.

Laat afkoelen op een bord en hak ze grof.

Boen de citroen schoon, rasp ondertussen de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit.

Snijd de courgette in schuine plakken van een $\frac{1}{2}$ cm dik en meng ze met de rest van de olie, 1 el citroensap, versgemalen peper en evt. zout.

Verhit de grillpan zonder olie of boter en grill de courgetteplakken 3-5 min. (keer ze halverwege om).

Rasp de Parmezaanse kaas en meng die door de orzo.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Verdeel de orzo over diepe borden en verdeel de gegrilde courgette erover.

Bestrooi de borden met de walnoten en 1 tl citroenrasp.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 600

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 10 g

Natrium: 880 mg

Vet: 27 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 6 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.

Spinazie met pijnboompitten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
20 g pijnboompitten,
geroosterde
500 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.

Was de spinazie, laat het goed uitlekken en snijd het fijn.

Kook de spinazie even in het aanhangende water.

Verhit wat olijfolie en bak hierin de uitgelekte spinazie en de uitgeperste knoflook.

Voeg naar smaak versgemalen peper en zout toe.

Fruit dit geheel enkele minuten maar laat het niet bruin worden.

Roer de geroosterde pijnboompitten door de spinazie, doe een deksel op de pan en laat het ca. 10 min. op een laag vuur garen.

Tip:

Lekker met pasta of rijst.

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Spinaziesalade met gemarineerde aardbeien en feta.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Jumm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 avocado
2 el azijn, balsamico-
100 g feta
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
75 g pistache noten-
melange, ongezoeten
100 g spinazie, (baby-)
- zout

Bereiding.

Halveer de aardbeien, schep ze om met de balsamicoazijn en zet ze 10 min. weg om te marineren.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.

Verdeel de spinazie, de aardbeien en de avocado over in een schaal.

Verkruimel de feta grof boven de aardbeien, bestrooi de salade met de noten en besprenkel het geheel met de olie.

Breng evt. op smaak met peper en zout.

11

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 395

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 9 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 35 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tagliatelle met spinazie en champignons.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

400 g champignons
4 el Hüttenkäse
300 g kipfilet
1 tn knoflook
- kruidenmix, Italiaanse
2 el olie
- peper, versgemalen
1 prei
500 g spinazie,
gewassen
400 g tagliatelle,
volkoren

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de prei schoon en snijd die in smalle ringen.

Borstel de champignons schoon, alveer de kleine en snijd grote exemplaren in schijfjes.

Snijd de kipfilet en de knoflook fijn.

Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet.

Voeg de gesneden prei, champignons en knoflook toe.

Voeg beetje bij beetje de spinazie toe tot alles is geslonken.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en de Italiaanse kruidenmix.

Meng de Hüttenkäse door de roerbakgroenten. Voeg de uitgelekte tagliatelle toe en meng het geheel goed door elkaar.

Tip:

Voor de vega variant: vervang de kip door tempé.



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

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

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.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

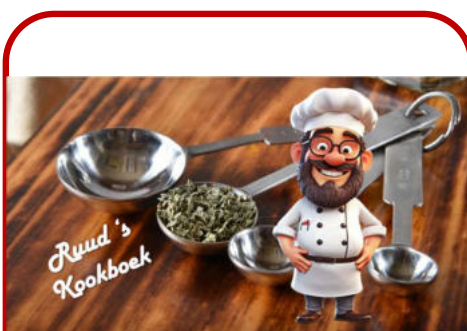
Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snuffje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampde zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

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



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)

15

