



Ruud 's Kookboek

Ananasrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Ananas grog (magnetron).	3
Ananascarpaccio.	4
Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos.	5
Li di anasa - ananasijsjes.	6
Taco's met surimi en ananas.	7
Gebruikte afkortingen.	8

Ananas grog (magnetron).



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas, kleine
10 el rum, witte
10 el sap, ananas-
2 el sap, limoen-
- suiker, kristal-, naar
smaak

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 ananas, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en verdeel dit over 2 hittebestendige glazen.

Verhit het ananas- en limoensap in een glazen maatbeker of schenkan op de hoogste stand. Doe in elk glas 1 el kristalsuiker en 5 el rum en giet er het hete sap over.

Verwarm de glazen nog enkele seconden en voeg evt. nog wat suiker toe.

Ananascarpaccio.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

½ ananas
4 el boter, room-
300 g kokosmakronen
1 limoen
3 tk munt
2 el suiker

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.

Snijd de schil van de ananas.
Snijd de ananas in zo dun mogelijke plakken (je kunt het hart van de ananas verwijderen).
Bestrooi de ananasplakken met de kristalsuiker.
Verwarm 2 el roomboter in een koekenpan.
Bak de ananasplakken in delen rondom bruin.
Verdeel de plakken over 4 grote borden.
Vermaal de kokosmakronen in de keukenmachine tot grove kruimels.
Verhit 2 el roomboter in een koekenpan en bak de kokoskruimels krokant.
Verdeel de kruimels over de ananascarpaccio.
Rasp de groene schil van de limoen over de borden.
Snijd de munt in reepjes.
Bewaar een paar muntblaadjes voor de garnering.
Verdeel de muntreepjes over de ananascarpaccio en garneer tot slot met de muntblaadjes.

Tip:

Garneer de ananascarpaccio met een grote toef of wat kleine toefjes slagroom.

Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos.



Menugang: Drank
Keuken: Bengaalse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

2 el advocaat, dikke
1 ananas, kleine, verse
(- chips, bananen-)
1 mp curry, milde
1 dl kokoslikeur (Batida
de Coco)
½ l melk, karne-, koude

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: - g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Proteïne: 3g
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Een exotische Bengaalse cocktail met ananas, kokoslikeur, advocaat en een vleugje curry. Een verrassend drankje met een tropische twist!.

Schil de ananas, verwijder de vezelige kern en snijd het vruchtvlees in stukken.

Pers de ananasstukken uit met een sapcentrifuge of pureer ze in een blender en zeef het sap.

Meng in een cocktailshaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de milde curry en de koude karnemelk.

Schud het krachtig tot alles goed gemengd is.

Schenk de cocktail uit in gekoelde glazen.

Serveer direct, evt. garnerend met bananenchips voor een knapperige bite.

Li di anasa - ananasijsjes.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 6-8
Sterren: ***
Bron: Antilliaans-Eten.nl

Ingrediënten

1 bl ananasschijven
(400 g, incl. siroop)
1-3 drp essence,
amandel-
500 ml melk, volle
150 g suiker, poeder-

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.

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer het geheel.
Giet het mengsel door een zeef om stukjes te verwijderen.
Verdeel nu het mengsel over 6-8 bekertjes.
Sluit de bekertjes vervolgens af met een stukje aluminiumfolie en steek in het midden een ijsstokje (door de folie blijft het stokje rechtop staan).
Zet de bekertjes 24 uur in de vriezer.

Tip:

Gebruik hiervoor altijd ananas uit blik. Rauwe ananas maakt de melk bitter.

Taco's met surimi en ananas.



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

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika's, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.

Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.

Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.

Spoel de maïs af.

Snijd de puntpaprika's in dunne ringen.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.

Bereid de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

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

