



Soufflérécepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Ricotta-citroensoufflé.	3
Soufflé.	4
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaat-appelpitjes.	5
Gebruikte afkortingen.	6

Ricotta-citroensoufflé.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

1 snf bakpoeder
- boter, voor de vorm
2 citroenen
4 eieren
500 g ricotta (of magere kwark)
1 dl room
120 g suiker
4 el suiker, poeder-

- soufflévorm (± 1½ l)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Was de citroenen goed en droog ze af.
Rasp de schil van 1 citroenhelft en pers beide citroenen uit.
Splits de eieren, klop de eidooiers met de suiker met een garde tot een romige, gele massa en voeg de room, de ricotta, het citroensap en de citroenschil toe.
Sla het eiwit met 3 el poedersuiker en het snufje bakpoeder zeer stijf en schep het voorzichtig door de eidooiermassa.
Vet de soufflévorm in en schep de massa er tot ± 1½ cm onder de rand in.
Zet de soufflé in het midden van de op ± 160°C voorverwarmde oven en bak hem 35-40 min.
Bestrooi hem voor het serveren met de overgebleven poedersuiker.

Tip:

Serveer direct uit de oven, evt. met een bolletje vanille-ijs.

Wijntip:

Een zoete dessertwijn, zoals een Moscato d'Asti of een Vin Santo.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 35-40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 300
Eiwit: - g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Soufflé.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
3 eieren
1-2 el kaas, geraspte
¼ l melk

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.

Smelt de boter in een pannetje op een laag vuur.
Voeg, al roerend, de bloem bij de gesmolten boter tot een glad geheel.
Laat dit, al roerend, in enkele min. gaar worden.
Giet er langzaam de melk bij en blijf roeren tot een gladde gebonden saus ontstaat.
Laat deze, al roerend, 5 min. doorkoken.
Meng de kaas erdoor.
Roer tot de vulling is opgenomen en neem de pan van het vuur.
Scheid 3 eieren, klop de eierdooiers los met een scheutje melk en roer ze met kleine beetjes tegelijk door de saus.
Breng het geheel dan op smaak met versgemalen peper en zout.
Klop het eiwit zeer stijf en meng dit snel en luchtig door de massa.
Scheep een ingevette ovenvaste vorm halfvol met de soufflé-massa en bak de soufflé, 30 min. in een voorverwarmde oven van 200°C.
Zorg bij het uit de oven halen dat er geen tocht is, om te voorkomen dat de soufflé inzakt.

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaat-appelpitjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
200 ml melk
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

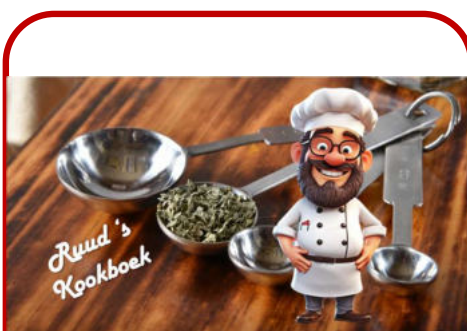
Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
Split de eieren.
Bewaar de eiwitten.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm dit al roerende met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen.
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng die op smaak met zout en peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel het over de soufflébakjes.
Bak vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanjechampignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelsoufflés met ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer met granaatappelpitjes.

Tip:

Garneer met extra basilicum.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 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

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



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)

