



Ruud 's Kookboek

Vijgrecepten / v0.9

Inhoudsopgave.

Appelcarpaccio met Roquefort.....	3
Ceviche van vijgen en garnalen.	4
Crostini met Parmaham en vijgen.....	5
Dadels- en vijgensorbet.....	6
Gegrilde vijgen.	7
IJscoupe met dadels, vijgen en gember.....	8
Vijgen in bacon.	9
Vijgenwijn.	10
Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Appelcarpaccio met Roquefort.



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

Ingrediënten

2 appels, Jonagold
3 el honing, vloeibare
150 g Roquefort
4 vijgen, gedroogde
2 dl wijn, witte, droge

Bereidingstijd: 10-15 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

Bereiding.

Boor de klokhuizen met een appelboor uit de appels.
Schil de appels en snijd ze in dunne plakken.
Brenghet de wijn met de honing in een pan aan de kook
Leg de appelplakken in de honing-wijn.
Kook ze afgedekt zachtjes ± 5 min.; schep ze halverwege voorzichtig om.
Schep de appelplakken op een groot plat bord.
Laat het achtergebleven stoofvocht op hoog vuur in ± 5 min. tot een siroop inkoken.
Snijd intussen de vijgen in reepjes en schep die door de siroop.
Laat de siroop tot het gebruik afkoelen.
Verdeel de appelplakken over 4 borden.
Schep er de afgekoelde vijgensiroop over.
Verkruimel er de kaas over.

Ceviche van vijgen en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Peruaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Food Inspiration

Ingrediënten

750 g garnalen,
gekookte
9 g honing
50 g ketchup
12 g koriander, verse
18 g limoensap
18 g olie, olijf-
- peper versgemalen
1 tl saus,
Worcestershire-
- tabasco
18 g tomaten,
gedroogde
200 g tomatensap
30 g ui, witte
500 g vijgen,

Bereiding.

Ontsteel de vijgen, snijd ze in vieren en zet ze in de koeling.

Pel de garnalen, snijd ze in de lengte middendoor en zet ze eveneens in de koeling.

Snijd de gedroogde tomaten en de ui in brunoise (= kleine blokjes).

Hak de koriander.

Pers de limoenen.

Doe 1/3 van het tomatensap plus de honing in een sauteer pan en verwarm langzaam, zodat de honing oplost.

Voeg dan het restant van het tomatensap, de ketchup, het limoensap en de olie toe.

Voeg vervolgens de uien, gedroogde tomaten, koriander, tabasco en Worcestershiresaus toe.

Meng dit alles goed en bewaar tenminste 1 uur in de koeling.

Voeg bij het serveren de vijgen en garnalen toe.

Tip:

In Mexico wordt de ceviche traditioneel geserveerd met gezouten crackers.

Type vijgen: Longue d'Août, Panachée, Abicou, Dalmatie

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

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
- olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en
courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper,
kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm
doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons,
paprikastukjes en gehaktballetjes om en om
aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de
hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

5

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dadels- en vijgensorbet.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

55 g amandelrasp,
geroosterde
115 g chocola, pure, in
stukken gebroken
12 dadels, verse,
geschild, ontpit en
gehalveerd
3 eiwitten
45 ml honing(3 el)
55 g noten, gemengde,
gehakte
250 ml room, slag-
55 g suiker, kristal-,
fijne
3 vijgen, verse,
gehalveerd
115 g vruchten,
gekonfijte, gemengde
fijngesneden
100 ml water, rozen-

Bereiding.

Doe het rozenwater in een pan en voeg de suiker toe.
Verhit dit langzaam tot dat alle suiker is oplost.
Breng het aan de kook en laat het zachtjes koken totdat het mengsel een dikke siroop vormt.

Roer de honing erdoor en haal vervolgens de pan van het vuur.

Klop het eiwit stijf in een kom.

Hang de kom in een pan met zacht kokend water (au bain marie) en voeg langzaam de hete siroop toe aan het eiwit (blijf voortdurend kloppen, zodat het mengsel stijf wordt).

Doe het geroosterde amandelschaafsel en de gekonfijte vruchtjes erbij.

Klop de slagroom stijf in een aparte kom en schep het vervolgens door het eiwitmengsel. Schep het mengsel in een rechthoekige vorm en vries het in, totdat het stevig is.

Dompel de vorm heel even in een kom heet water en keer hem om op een plank.

Snijd het nagerecht in plakken en daarna in repen en leg deze repen weer in de vriezer totdat ze goed stevig zijn.

Smelt de chocola au bain marie.

Voeg de fijngesneden noten toe en dompel iedere sorbetreep in het gesmolten chocolademengsel.

Versier het gerecht met verse dadels en vijgen en dien het vervolgens op.

Tips:

- Serveer er dunne wafels bij.
- Vervang de dadels en vijgen eens door ander vers fruit, zoals gemengde bessen of ananas.
- Vervang de honing eens door ahornsiroop.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachtijd: tijd om in te vriezen
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

Gegrilde vijgen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2001-12

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
30 g kaas, geiten-,
zachte (Bettine Blanc)
- peper, versgemalen
4 vijgen, rijpe, verse
- zout

- ovenschaal, lage (ca.
15x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 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 vijgen.

Snijd ze aan de bovenkant tot halverwege in.
Besprenkel ze met balsamicoazijn.

Doe de kaas in de vijgen.

Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Leg de vijgen in de ovenschaal.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

IJscoupe met dadels, vijgen en gember.



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

Ingrediënten

100 g dadels
6 gemberbolletjes op siroop
3 el gembernat
½ l ijs, walnoten-
½ l ijs, rum-rozijnen-
1 tl kaneel
45 g noten, pecan-, gepelde
1/8 l room, slag-
1 el suiker, vanille-
6 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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.

Ontpit de dadels en snijd ze in reepjes snijden.
Snijd de vijgen in stukjes.
Snijd de gemberbolletjes ook in reepjes.
Vul hoge glazen op voet afwisselend met bolletjes walnoten- en rum-rozijnenijs, dadels, vijgen en gember.
Verdeel het gembernat over de glazen.
Klop de slagroom met de suiker en de kaneel stijf.
Hak de noten grof.
Spuut in elk glas een toef room en garneer die met de gehakte noten.

Vijgen in bacon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Frans Huits, Long
Island Deli barbecue

Ingrediënten

4 pl bacon
4 vijgen, verse, in
partjes

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.

Pel de vijgen.
Wikkel de plakjes bacon eromheen.
Rooster de vijgen tot de bacon knapperig is.

Tips:

- Vervang de bacon eens door ontbijtspek.
- Vervang de vijgen eens door kiwi, perzik of mango; kies fruit dat niet te rijp is.
- Ook geschikt voor onder de grill of gewoon in de koekenpan.

Vijgenwijn.



Menugang: Drankrecept
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Food Inspiration

Ingrediënten

1 dl alcohol, vruchten-,
40°
8 g sinaasappelschil,
gedroogde
260 g suiker
250 g vijgen, gedroogde
175 cl wijn, rosé

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.

Deze vijgenwijn is een ideale Provençaals aperitiefwijn, doch kan ook goed bij foie gras of chocolade worden geserveerd.

Snijd de vijgen in tweeën.
Doe alle ingrediënten in een grote fles met een brede hals en sluit af met een dop of een kurk.
Haal de sinaasappelschil er na 1 week uit.
Filtreer de wijn na 6 weken.
Bewaar de vijgenwijn op een frisse plek.

Tips:

De ideale drinktemperatuur is 6 tot 8°C.
Type vijgen (gedroogde): Ronde de Bordeaux,
Abicou, Negronne, Col de Dames.

Warme verse vijgen met gorgonzola (magnetron).



Menugang: Nagerecht,
tussendoortjes
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

75 g gorgonzola
½ dl room, slag-
4 vijgen, verse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de vijgen goed en dep ze droog.
Snijd de bovenkant met een scherp mes vier- of zesmaal diep in en druk de vijgen voorzichtig open.
Leg de vijgen rondom in een ondiepe ovenvaste schaal.
Roer de gorgonzola met de slagroom tot een dikke massa en schep die in de vijgen.
Verwarm de schaal (onafgedekt) ± 30 sec. op 100% (verwarm beslist niet te lang; door de suiker in de vijgen en het vet van de saus is het gerecht zeer snel warm).

Tip:

Serveer de vijgen desgewenst met een mengsel van crème fraîche en slagroom.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

14

Compressed by

