



Ruud 's Kookboek

Koolrecepten IV v0.2

Inhoudsopgave.

Bloemkool met spinazie uit de oven.	3
Gegratineerde bloemkool met tartaar.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Bloemkool met spinazie uit de oven.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Grootmoeders
keuken

Ingrediënten

4 el bloem
1 bloemkool, grote
4 el boter
2 el broodkruim
2-3 drp sap, citroen-
100 g Emmertaler,
geraspte
¼ l melk
- nootmuskaat, geraspte
- peper, versgemalen
75 g sjalotjes
500 g spinazie
- zout

Bereiding.

Maak de bloemkool grondig schoon.
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook die in
kokend water met zout in ca. 8 min. gaar.
Neem de roosjes met een schuimspaan uit de
pan en spoel ze kort onder koud water af.
Zet het kookvocht apart.
Pel de sjalotjes, snipper ze en bak ze glazig in 2
el hete boter.
Bestrooi de sjalotjes met bloem en bruin het
kort mee.
Giet ¼ l kookvocht onder voortdurend roeren
bij de sjalotjes en laat ze enige minuten
zachtjes koken.
Voeg al roerend de melk toe.
Laat de saus op een laag vuur indikken en roer
die af en toe door.
Breng de saus op smaak met zout, nootmuskaat
en citroensap.
Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht-
oven 180°C).
Was de spinazie, zoek die goed uit en doe ze
met aanhangend vocht in een pan.
Laat het op een middelhoog vuur met de deksel
op de pan slinken.
Voeg 2 el boter toe en breng het op smaak met
zout, peper en nootmuskaat.
Vet een ovenschaal in met boter en doe er de
bloemkool en de spinazie in laagjes in.
Roer de kaas door de saus en giet deze over de
groenten.
Bestrooi het geheel met broodkruimen
gratineer het 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 75 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

Gegratineerde bloemkool met tartaar.



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

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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.

Maak de bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenschaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas. Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

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
bd	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)
fl	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
kn	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)

