



*Ruud 's Kookboek*

***Gevogelterecepten IV v0.7***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Ajam bawang - kip met ui.....                         | 3  |
| Kipsaté met pinda-chilisaus.....                      | 4  |
| Rijstsalade met aardbeien en kip.....                 | 5  |
| Romige kippenpasteitjes.....                          | 6  |
| Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus..... | 7  |
| Whisky-eend.....                                      | 8  |
| Zoete-aardappelfriet met krokante kip.....            | 9  |
| Gebruikte afkortingen.....                            | 10 |

## Ajam bawang - kip met ui.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten:

2 cm gember, verse, geraspt  
4-5 el ketjap manis  
1 tl ketoembar (koriander)  
500 g kipdijfilet, in blokjes  
3 tn knoflook, geperst  
- olie, om te bakken  
- peper, versgemalen  
1 el sambal oelek  
1 el sap, citroen- (of azijn)  
2-3 uien, grote fijn-gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Marineer de kip met 2 el ketjap, de helft van de knoflook en gember, en wat peper/zout. Verhit olie in een wok of braadpan en bak de kip rondom goudbruin. Haal de kip uit de pan. Fruit in dezelfde pan de gesnipperde uien glazig (voeg indien nodig extra olie toe). Voeg de rest van de knoflook, gember, sambal en ketoembar toe en bak die 1 min. mee. Doe de kip terug in de pan, voeg de rest van de ketjap en het citroensap toe. Laat het geheel met de deksel schuin op de pan ca. 15-20 min. zachtjes sudderen tot de kip gaar is en de saus is ingedikt.

### Tips:

- Lekker met witte rijst en atjar.
- Maak het zoeter door een schepje gula djawa (palmsuiker) of bruine suiker toe te voegen.
- Voeg voor extra uiensmaak ook wat uienpoeder toe.
- Voor een dikkere saus kun je aan het einde een papje van maïzena met water toevoegen.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kipsaté met pinda-chilisaus.



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

### Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete  
3 el ketjap manis  
600 g kippendijen  
2 tn knoflook, fijn-gemalen  
3 el olie, zonnebloem-  
500 g saus, saté-  
3 el uitjes, gebakken

- barbecue  
- satéprikkers

### Bereiding.

Week de satéprikkers in water.  
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.  
Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.  
Verwarm de pindasaus op een laag vuur.  
Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.  
Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).  
Zeef de overgebleven marinade.  
Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.  
Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.  
Serveer de rest van de pindasaus erbij.

### Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.  
Grill-/oventijd: 6-8 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 439  
Eiwit: 35 g  
Koolhydraten: 27 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Rijstsalade met aardbeien en kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
AV-krantenrecepten,  
Sonja van de Rhoer,  
Trouw

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
300 g kipfilet, gerookte  
1 prei, dunne  
250 g rijst, meergranen-  
of noten-, gekookte  
125 g taugé

### Voor de dressing:

2 el azijn, wijn-, witte  
(of frambozenazijn)  
2 tl honing, vloeibare  
2-3 korianderblaadjes,  
verse (of 12 spr  
bieslook)  
1 tl mosterd, fijne (met  
groene peper)  
6 el olie, mais-  
- peper, versgemalen  
- zout

### Voor de garnering:

- evt. Oostindische kers

### Bereiding.

Maak de aardbeien schoon en snijd acht mooie exemplaren in een waaivorm en de rest in vieren.

Snijd de kipfilet in smalle repen.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.

Was de taugé, verwijder zoveel mogelijk de groene hulsjes en de bruine wortelpuntjes en laat ze goed uitlekken.

Houdt u niet van rauwe prei en taugé, doe de groente dan over in een vergiet, schenk er kokend water over en laat het goed uitlekken. Meng de aardbeien (behalve de waaiertjes) met de kipfilet, de prei, de taugé en de rijst in een mooie slaschaal.

Maak de dressing door de ingrediënten goed samen los te kloppen (knip de koriander of bieslook klein) en schenk de dressing over de salade.

Meng alles luchtig en garneer het met de aardbeienwaaiers en evt. de Oostindische kers.

### Tips:

- Kook de rijst al 's morgens of de avond van tevoren.
- De aardbeien zorgen voor een grote hoeveelheid vitamine C. De rijst, zeker als u voor meergranen- of notenrijst kiest, voor de broodnodige vitamines van het B complex en de vezelstoffen.
- Gerookte kipfilet wordt vacuüm verpakt verkocht. Altijd handig om in huis te hebben.

**Bereidingstijd:** 10 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

## Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: PWN,  
SamenEenKoeKopen.nl

### Ingrediënten

75 g champignons  
150 ml crème fraîche  
2 kipfilets, enkele  
2 el mayonaise  
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare  
- peper, zwarte  
2 el peterselie, gladde, fijngehakte  
- slablaadjes  
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie  
1 bs uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.  
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.  
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.  
Snijd de tomaten klein.  
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.  
Braad daarin de reepjes kipfilet ca. 2-3 min. aan.  
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.  
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.  
Neem de pan of wok van het vuur.  
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.  
Verdeel de vulling over de pasteitjes.  
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

### Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen .
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.  
Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2390  
Energie kcal: 570  
Eiwit: 24 g  
Koolhydraten: 28 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 40 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, De  
Nieuwsbode

### Ingrediënten

2 courgettes  
100 g crème fraîche  
300 g kipgehakt  
1 el olie, olijf-, milde  
40 g Parmigiano  
Reggiano  
- peper  
90 g pesto, groene,  
verse  
300 g tagliatelle  
1 ui, middelgrote

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 730  
**Eiwit:** 31 g  
**Koolhydraten:** 64 g  
**w/v suikers:** 14 g  
**Natrium:** 440 mg  
**Vet:** 38 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snipper de ui.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur.  
Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over.  
Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.  
Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper.  
Giet de pasta af en doe die terug in de pan.  
Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.  
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.  
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

## Whisky-eend.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Schotse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Marischka

### Ingrediënten

1 eend (ca. 5 kg)  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- spekreepjes  
2 fl whisky, Scotch  
- 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 ca. 10 minuten voor op 180°C.  
Vul een longdrink glas voor de helft met whisky.  
Drink de whisky op gedurende het opwarmen van de oven.  
Lardeer de eend met het spek.  
Wrijf de binnenkant van de eend in met zout en peper.  
Leg de eend op een muur...vuurvaste schotel.  
Schenk een tweede glas whisky in.  
Drink de whisky op.  
Plaats de eend in de oven plaatsen.  
Zet de oven na. 20 minuten op 200°C  
Bul twee blazen met whisky.  
Dlink de klazen op.  
Laap de scherven van et ielste klas op.  
Sjenk nog een aalff klas in.  
Dlink de klas op.  
Doe na en nalff uul de hoven ope om deent te sjekke.  
Ga de blantwondezalf in de padkamer aale en doet oep de povekand van de rinkelend.  
Gev denove nesjot.  
Sjenk twi glose in.  
Soep ven de twie glose biski tmiddelste glas op.  
Doe nove ope na dieste bles bieske leegis.  
Pak de sjotel vast.  
Doe de blandwondesalf op de binnekand van de twiejande.  
Rape deent oep.  
Drink dander glasse bisski oep.  
Rape deent nogis oep.  
Vege met nen nantdoek de blandwondzalf van deent.  
Ontvet ande me bissky.  
Rape den tuup salf kier oep.  
Vege tkapot glas oep.  
Zit deent terug inden ove.  
Rape deent oep.  
Doe den ove ope.  
Doe de twiede fles biski ope.  
Rape den twiede fles oeprape van de keukenbloor.  
Staan oep van de bloer en vege tvettig spek onder dekas.  
Staan nogis oep van de bloer en blieve dan tochma zitte.  
Sett de bles op de grond.  
Drinke ban de teut; de klase zen oep of kapot.  
Sett den ove af.  
Doen doege toe.  
Ronke deniele nacht.  
Snijd de volgende late voormiddag de eend aan met het zilveren feestbestek.  
Degusteren de eend met citroen en mayonaise.  
Ruim de hele namiddag en de vroege avond de rotzooi in de keuken op.  
Was de muren en het plafond af.  
Breng de twee lege flessen naar de glasbak.  
Koop op de terugweg paracetamol, maagtabletten en zout.  
Snijd het vlees aan plakken.

## Zoete-aardappelfriet met krokante kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Coop.nl

### Ingrediënten

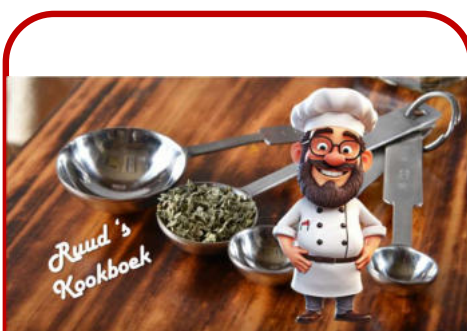
600 g aardappelfriet,  
zoete (diepvries)  
6 el dressing, naturel  
4 kipschnitzels,  
gepaneerd  
2 el olie, zonnebloem-  
300 g sla-melange  
4 tomaten, tros-

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 606  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 59 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 27 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 8 g  
Groente: - g  
Zout: 1,6 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Verdeel de friet over de bakplaat en rooster die in ca. 25 min. in het midden van de oven lichtbruin (schep de friet halverwege om).  
Verhit intussen de zonnebloemolie in een grote koekenpan en bak de schnitzels in ca. 10 min. goudgeel (keer ze halverwege).  
Snijd de tomaten in dunne partjes en meng die met de sla-melange en de dressing.  
Serveer de friet met de schnitzels en de salade.

## 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                  |

10



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)           |

