



Ruud 's Kookboek

Groepsrecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Citroensorbet in citroenschillen.....	3
Zalm pot-au-feu.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Citroensorbet in citroenschillen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Luna Trapani,
Njam!

Ingrediënten:

1 citroen, de zeste
5 citroenen
400 ml citroensap
300 g suiker, kristal-
1 l water

Bereiding.

Meng het citroensap, de zeste (schil), de suiker en het water door elkaar.

Giet dit mengsel in een lekvrije voorraaddoos en zet die minstens 4 uur in de diepvriezer .

Halveer de citroenen (snijd ze in de lengte) en haal het vruchtvlees eruit met lepel en mes.

Leg de schillen in ijswater om verkleuring te voorkomen totdat je ze gaat serveren.

Als je klaar bent om de sorbet te serveren haal je het uit de vriezer, en doe je het bevroren in een blender.

Maal het heel fijn tot het mengsel wit is en op sorbet lijkt.

Verdeel de sorbet over de gehalveerde citroenen en serveer.

3

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

Zalm pot-au-feu.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bouquet garni (kruidentuiltje)
1 st citroen, goed schoongewassen
3 tk citroenmelisse (of 2-3 drp citroensap)
2 tn knoflook
6 knolraapjes
3 el olie, olijf-peper, versgemalen
4 uien
3 wortelen
800 g zalm, verse
- zout

Bereidingstijd: 60 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.

Controleer de zalm op graten en verwijder ze eventueel.

Snijd hem dan in hapklare blokken.

Pel en snipper de uien en de knoflook.

Schil de wortelen en snijd ze in de lengte doormidden (als het dikke zijn in vieren).

Schil de knolraapjes en snijd ze in blokjes.

Pluk de blaadjes van de takjes citroenmelisse (of zorg straks voor een paar druppels citroen).

Rasp de schil van de goed geborstelde en gewassen citroen.

Neem een pot en doe er de olijfolie in.

Bak hierin de ui en de knoflook zachtjes in 10 min. goudbruin.

Doe er 1 l water, de citroenmelisseblaadjes of een paar druppels citroensap, de citroenrasp en het kruidentuiltje bij.

Laat dit 30 min. zachtjes trekken.

Zeef de bouillon.

Zet de bouillon terug op het vuur en doe er de wortelen en de knolraapjes bij.

Laat dit nog 15 min. sudderen.

Breng het op smaak met peper en zout.

Leg er dan de zalmblokken bij.

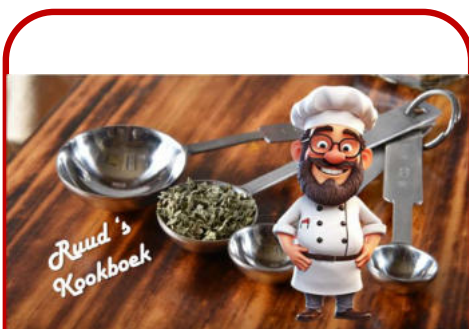
Laat het geheel nog max. 1 min. sudderen.

Dien het direct op.

Tips:

- Zalm is het lekkerst als hij niet volledig doorgaars is. Voor het opdienen kan je dit nog even controleren.
- Serveer er brood of een paar gekookte aardappeltjes bij.
- Kruidentuiltje: laurier, tijm, evt. peterselie-stengels.

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
klnj	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
mbl	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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

