



*Ruud 's Kookboek*

*Andijvierecepten II v0.5*

## **Inhoudsopgave.**

Andijviesla met tomaat en verse augurk.....	3
Andijviestamppot met kip.....	4
Rauwe andijviestamppot met mosterd. ....	5
Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.....	6
Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

## Andijviesla met tomaat en verse augurk.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

1 strk andijvie  
4 augurken, verse  
4 tomaten, kleine

### Voor het sausje:

1 snf gemberpoeder  
1/8 l room, slag-

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.

Verwijder de buitenste harde bladeren van de struik andijvie (deze zijn niet geschikt om rauw te eten). Was het binnenste deel zorgvuldig en snijd het in fijne reepjes.

Snijd de augurken in dunne plakjes.

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Bewaar een paar stukken voor garnering.

Meng de andijvie, de tomaten en de augurken door elkaar.

Roer wat gemberpoeder door de slagroom en giet dit sausje over de andijviesla.

Garneer de sla tenslotte met een paar achtergehouden stukken tomaat.

## Andijviestamppot met kip.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Elisabeth 's kitchen

### Ingrediënten

#### Voor de stamppot:

3 aardappelen, kruimige, grote  
400 g andijvie  
1-2 snf nootmuskaat  
1 el olie, extra vierge  
- peper, versgemalen, naar smaak  
- peterselie, verse  
1 wortel, kleine  
4 el yoghurt

#### Voor het vlees:

½ el Al-Andalus (Euroma)  
2 kipfilets  
- kookvocht van de aardappelen  
2 el olie  
2 uien

### Bereiding.

Breng in een pan water aan de kook voor de aardappelen.

Neem een ruime pan, want je gaat hier uiteindelijk ook de stamppot in maken.

Schil ondertussen de aardappelen.

Was ze schoon en snijd ze in gelijke, kleine stukken. Doe, zodra het water kookt, de aardappelen in het water.

Zet, wanneer het water weer kookt, de kookwekker op 12 min.

Schil de wortel, verwijder de onder- en bovenkant en snijd ze in net zo grote stukken als de aardappelen.

Doe ze in de pan bij de aardappelen.

Verhit de olie in een koekenpan.

Pel en snipper de uien en doe die in de olie.

Laat de ui op getemperde hittebron fruiten.

Snijd de kipfilet in stukken en bestrooi met de Al-Andalus specerijen. Meng het geheel goed door elkaar en doe het bij de ui in de pan.

Laat de kip, al omscheppend, gaar en bruinbakken.

Giet de aardappelen af, maar gooi het kookvocht niet weg (het kookvocht gebruik je om het vlees af te blussen; dit wordt dan een heerlijke jus).

Stamp de aardappelen fijn.

Roer beetje bij beetje de andijvie door de gestampte aardappelen.

Voeg, als alle andijvie met de aardappelen is gemengd, de yoghurt en de olie toe.

Roer het geheel nog eens goed door.

Breng de stamppot op smaak met de peper en de nootmuskaat.

Hak wat verse krulpeterselie fijn.

Verdeel de stamppot over twee borden met daarop de kipfilet met de jus/saus.

Strooi er de fijngehakte peterselie over.

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

## Rauwe andijviestamppot met mosterd.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
DeGeneeskundigeKeuken.nl

### Ingrediënten

1-1½ kg aardappelen  
650 g andijvie, ragfijn  
gesneden  
- azijn, naar smaak  
50 g boter  
1 eidooier, grote  
1 sch melk, warme  
1 el mosterd, Franse  
(zachte fijne)  
- peper, versgemalen  
1 worst, rook-, warme  
(evt. vega)  
- 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.

Was de andijvie ijskoud en snijd het ragfijn.  
Laat het goed uitlekker, anders is je stampot straks  
lauw en nat.  
Zet de andijvie apart, je gebruikt dit pas op het einde.  
Schil de aardappelen en snijd ze in 4-6 stukken.  
Kook ze gaar in ca. 30 min., giet ze af en laat ze  
uitstomen.  
Verwarm de melk in een pannetje.  
Voeg al roerend de boter en de eidooier toe aan de  
melk.  
Wacht tot de boter gesmolten is.  
Doe dit bij de aardappelen en stamp alles fijn.  
Breng de puree nu op smaak met mosterd, peper en  
zout.  
Doe je er de gesneden rauwe andijvie doorheen als je  
een dikke puree hebt.  
Serveer het gerecht direct met de (vega) rookworst.  
Doe er als laatste, als de stampot op je bord ligt, een  
paar druppeltjes azijn over.

## Scholfilet met aardappelpuree en andijvie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boursin, Carta, OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige  
1 krp andijvie, grof gesneden  
2 el azijn  
1 kpj Boursin Cuisine Knoflook & Fijne kruiden Light  
1 mp nootmuskaat - peper, versgemalen  
500 g scholfilet  
1 ui, middelgrote, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en zet ze op met koud water en wat zout.

Breng ze aan de kook en laat ze 15 min. op een laag vuur garen.

Giet de aardappelen af en stoom ze zonder deksel op laag vuur droog.

Pureer ze en breng ze op smaak met 2 el Boursin, nootmuskaat en versgemalen peper en zout naar smaak.

Kook de andijvie, giet ze af en breng ze op smaak.

Leg de scholfilets in een steelpannetje, voeg de uienringen, azijn en versgemalen peper en zout toe en breng het met het deksel op de pan langzaam tegen het kookpunt.

Kook de scholfilet, afhankelijk van de dikte, 4-5 min. Schep de aardappelpuree op 4 borden, leg de andijvie er op en daarop de vis.

Garneer het geheel tot slot met een lepel Boursin.

**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

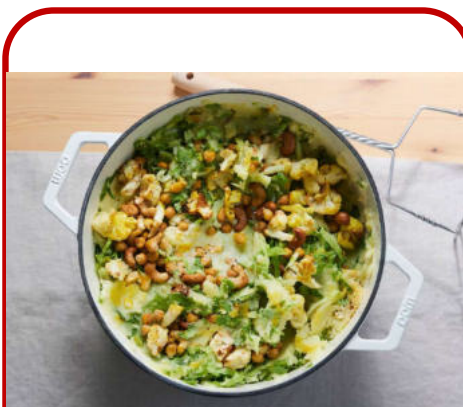
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Vegan andijviestamppot met garam masala en cashewnoten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2023-01, De Nieuwsbode

### Ingrediënten

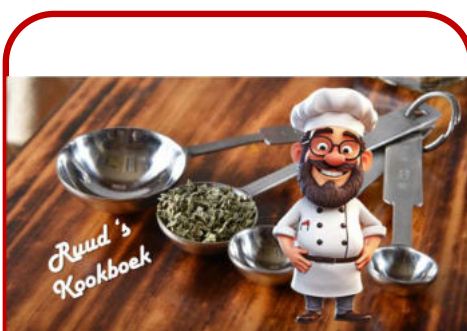
1 kg aardappelen, kruimige  
400 g andijvie, gesneden  
½ bloemkool  
80 g cashewnoten, ongebrande  
400 g erwten, kikker- (in blik)  
2 el garam masala  
2 tn knoflook  
1 tl kurkuma  
4 el olie, olijf-, milde - peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.  
Snijd de bloemkool in roosjes.  
Rasp de knoflook.  
Meng de kikkererwten, de bloemkool en de knoflook met de cashewnoten, de olie, de garam masala en de kurkuma.  
Verdeel het over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 30 min. in het midden van de oven (schep het halverwege om).  
Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar.  
Doe de andijvie in een vergiet en giet de aardappelen erover af.  
Laat de aardappelen en andijvie goed uitlekken en stamp het met de pureestamper tot stamppot.  
Breng de stamppot op smaak met peper en evt. zout.  
Haal de bloemkool van de bakplaat en meng die door de stamppot. Garneer de stamppot met de kikkererwten en de cashewnoten.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 555  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 59 g  
**w/v suikers:** 7 g  
**Natrium:** 40 mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 14 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
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)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24