



Recepten *Carta*

18 recepten
(Carta2006-Ilona)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

- 1. Appelstroopkoekjes**
- 2. Argentijnse empanadas**
- 3. Bananentaart**
- 4. Boerensandwich met haring en radijs**
- 5. Broodje tartaar met witlof-oranjesalade**
- 6. Gepofte aardappel met salsa en salade**
- 7. Hangop met zomers fruit**
- 8. Kinderkipgerecht**
- 9. Kinderkipgerecht uit het buitenland**
- 10. Kipfilet met paprika en peultjes**
- 11. Kipfilet op Griekse wijze**
- 12. Mediterraan vispannetje**
- 13. Ratatouilletaart**
- 14. Spaanse groenteomelet**
- 15. Spiesen uit Servie&Montenegro**
- 16. Taartje van yoghurtijs**
- 17. Tilapiafilet en geroosterde tomaten met limoen en basilicum**
- 18. Zomerse salade met Hollandse garnalen**

Appelstroopkoekjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

(voor 36 stuks - bereidingstijd: 1 uur)

225 g (spelt)meel
150 g koude (room)boter
100 g Akwarius appelstroop



Bereiding

Snijd de boter in stukjes en kneed het met het meel en de appelstroop tot een samenhangend deeg
Vorm deegstaven en zet deze minimaal 30 minuten in de koelkast
Verwarm de oven voorop 175 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier
Snijd plakjes van de deegstaaf en verdeel deze over de bakplaat
Bak de koekjes in 15 minuten bruin
Let op : koekjes moeten niet té bruin worden!

Argentijnse empanadas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 personen

1 ui
1 oranje paprika
3 gepelde tomaten (blik)
1 klein blikje maïs
2 tartaartjes
chilipoeder, zout
4 pitabroodjes



Bereiding

Maak de ui en de paprika schoon en snijd de ui in snippers en de paprika in blokjes. Snijd de tomaten fijn. Laat de maïs uitlekken.

Doe de tartaartjes in een braadpan en bak het op laag vuur in eigen vet gaar en rul. Bak de ui en paprika kort mee. Voeg de tomaten en de maïs toe en warm het geheel goed door. Maak het pittig op smaak met chilipoeder en zout.

Rooster

de pitabroodjes in de broodrooster bruin. Snijd de broodjes open en vul ze met het mengsel. Wikkel de pitabroodjes in servetten.

Bevat per persoon:

Energie 430 kcal

1810 kJ

Eiwit 30 gram

Vet 7 gram

Koolhydr. 61 gram

Bananentaart

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron

Soort Vegetarisch
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 biscuitjes
80 g Becel Dieet
1 tl kaneel
4 blaadjes gelatine
4 bananen
citroensap
125 ml sinaasappelsap
250 ml magere yoghurt
2 el suiker
125 ml slankroom



Bereiding

Vet een bakvorm, met een doorsnede van 20 cm, in met Becel Dieet. Verkruiemel de biscuitjes en vermeng ze met Becel Dieet en kaneel. Druk het kruimeldeeg met behulp van de bolle kant van een lepel uit op de bodem van de bakvorm en zet deze in de koelkast. Week de blaadjes gelatine in ruim koud water. Snijd de bananen in plakjes, besprenkel ze met een beetje citroensap om verkleuring te voorkomen. Houd 10 plakjes apart en pureer de rest met behulp van een roerzeef of (staaf)mixer. Verdeel de bananenmoes over de taartbodem. Verwarm het sinaasappelsap in een steelpannetje en knijp intussen de geweekte gelatineblaadjes goed uit. Neem de pan van het vuur en los de gelatine op in het warme sinaasappelsap. Laat het sap afkoelen tot het lobbijg wordt en voeg dan al roerende de yoghurt en de suiker toe. Schep het geheel voorzichtig door elkaar en verdeel het dan over de bananenmoes. Laat de taart minimaal 3 uur opstijven in de koelkast. Garneer de bananentaart met opgeklopte slankroom en plakjes banaan.

Energie 235 kcal
Energie 984 kJ
Enkelvoudig onverzadigd vet 3 g
Meervoudig onverzadigd vet 4 g
Verzadigd vet 4 g
Vet totaal 11 g
Koolhydraten 29 g
Vezel 2 g
Cholesterol 11 mg
Linolzuur 3 g

Boerensandwich met haring en radijs

Menugang Brood

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 zoute haringen

½ - 1 eetlepel geraspte mierikswortel (uit een potje)

150 g zuivelspread light (met bieslook)

1 bosje radijs

1 klein donker volkoren vloerbrood

2-3 eetlepels bieslook, fijngeknipt



Bereiding

lunchgerecht voor 4 personen 350 kcal / 1480 kJ Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten

Snijd de haringen in repen van 3 cm breed. Meng de mierikswortel door de zuivelspread. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Snijd 8 dikke sneden van het brood en bestrijk ze met mierikswortelspread. Leg op vier borden een snee brood en verdeel de radijsjes en repen haring erover. Strooi de bieslook erover en dek af met de laatste sneden brood met de besmeerde kant naar beneden.

Vervang de mierikswortel door grove mosterd en het bieslook door dille

Broodje tartaar met witlof-oranjesalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels zachte boter
4 tartaartjes
1/2 bakje rucolapesto (a 100 g)
4 donkere meergranenbollen
1 appel (bijv. Golden Delicious)
2 struikjes witlof
100 g roquefort (of andere blauwaderkaas)
1/2 zakje peen julienne (a 150 g)



Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten en met zout en peper bestrooide tartaartjes 8 min. bakken. In kom boter met rucolapesto mengen. Intussen meergranenbollen opensnijden en met rucolaboter besmeren. Appel schillen en in blokjes snijden. Blaadjes van struikjes witlof loshalen, in reepjes snijden, wassen en droogdeppen. Boven kom roquefort verkruimelen. Witlof, appel en peenjulienne erdoor scheppen. Bollen open op vier borden leggen. Salade erover verdelen en hierop tartaartje leggen. Rest van rucolaboter op tartaartjes laten smelten.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bevat per eenpersoonsportie
energie 485 kCal - eiwit 32 g
vet 26 g - koolhydraten 26 g

Gepofte aardappel met salsa en salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Wereldkeuken
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 tomaten
1 rode ui, fijngesnipperd
1 eetlepel rode-wijnazijn (of citroensap)
2 eetlepels fijngehakke peterselie
4 pofaardappels in de schil (voor de magnetron)
2 courgettes
2 eetlepels olijfolie
1 krop sla
1 citroen, uitgeperst
50 g oude kaas, in blokjes



Bereiding

Snijd de tomaten in kleine blokjes en meng ze tot een salsa met de rode ui, wijnazijn, peterselie en peper en zout. Laat dit minstens 10 minuten staan. Bereid de pofaardappels volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd de courgettes doormidden en vervolgens in de lengte in 5 tot 6 plakken. Bestrijk ze dun met olijfolie en bak ze in een droge koekenpan mooi bruin en gaar. Bestrooi ze met zout en peper. Was en droog de sla, scheur de bladeren in grove stukken en meng ze met de plakken courgette en het citroensap. Verdeel de kaas erover. Serveer de aardappels met een flinke schep salsa en de salade.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 340 kCal - eiwit 11 g
vet 11 g - koolhydraten 48 g

Hangop met zomers fruit

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 personen

2 nectarines of perziken (eventueel uit blik)

125 g aardbeien

125 g frambozen

1 beker hangop bosvruchten (Mona)



Bereiding

Schil de nectarines, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Maak de aardbeien schoon en halveer ze. Maak de frambozen voorzichtig schoon.

Schep het fruit voorzichtig door elkaar.

Verdeel de hangop over 4 schaaltjes en schep het fruit erop.

P.p. 880 kJ/210 kcal, 9 g eiwit, 7 g vet, 28 g koolhydraten

Kinderkipgerecht

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje kipfilet in blokjes van ca. 370 g (koelvak supermarkt)
1 pot Spagheroni (rode pastasaus) van 485 g voor 2-3 personen (supermarkt)
1 zak van 400 g Hollandse roerbakmix (koelvak supermarkt)
2 eetl. olie (supermarkt)



Bereiding

Zet alles klaar en lees het recept
Verwarm de olie in de pan
Roerbak de kip goudbruin
Voeg de groenten toe en bak ze mee
Gebruik de pannenslikker voor de saus en roer die door de groenten in de pan
Verwarm alles 10 minuten en roer zo nu en dan
Lekker als hoofdmaaltijd en vooral: zelfgemaakt!
Lekker met gekookte pasta en een gemengde salade
Kiptip
vervang kipblokjes eens door kipfiletreepjes

Wijntip
afh. gebruiksmoment en wensen

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 201
Eiwitten in gram 31
Vetten in gram 5
Koolhydraten in gram 8
Vezels in gram 2

Kinderkipgerecht uit het buitenland

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje kipfilet in blokjes van ca. 370 g uit (koelvak supermarkt)
125 ml Chilisaus uit fles van 250 ml (supermarkt)
20 g boter of margarine (supermarkt)
400 g Italiaanse of Thaise roerbakmix (koelvak supermarkt)
klein blikje fruitcocktail (laten uitlekken)



Bereiding

Zet alles klaar en lees het recept
Verwarm de pan even voor en voeg dan de boter toe
Roerbak hierin de kip goudbruin
Voeg de groenten toe en bak ze 5 minuten mee
Giet dan de saus erbij en verwarm dit al roerende 10 minuten
Kook snelrijst en maak komkommersalade
Voeg de vruchten toe aan de pan
Lekker met de rijst en de salade
Kiptip
vervang kipfiletblokjes door kipreepjes

Wijntip
appelsap of witte Elzasser voor de ouderen

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 216
Eiwitten in gram 35
Vetten in gram 4
Koolhydraten in gram 10
Vezels in gram 2

Kipfilet met paprika en peultjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 prei in ringen
200 g voorgekookte peultjes
maïskolfjes uit ¼ l blik
3 eetl. roerbakolie
peper
2 gehakte sjalotjes
4 halve kipfilets
1 rode paprika in stukjes



Bereiding

Snijd de kip met het mes op de plank klein
Reinig handen, mes en plank direct met heet water
Verwarm de olie in de wok
Roerbak hierin de kip goudbruin
Voeg de groenten toe
Verwarm dit zo'n 15 minuten
Maak op smaak af met peper
Lekker met een bonengerecht
Kiptip
vervang 4 halve kipfilets door 500 g kipfilets in blokjes

Wijntip
witte Muscat uit de Elzas

Voedingswaarde per persoon circa:
Energie in Kilocalorieën 267.5
Eiwitten in gram 33
Vetten in gram 11
Koolhydraten in gram 10
Vezels in gram 5

Kipfilet op Griekse wijze

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetl. Griekse gyroskruiden (supermarkt)
2 eetl. zwarte en 2 eetl. groene olijven
2 tomaten in partjes
200 g Griekse fetakaas in blokjes
4 halve kipfilets of 500 g kipreepjes
3 eetl. olijfolie
2 vleestomaten in plakjes



Bereiding

Snijd de kip met het mes op de plank in reepjes
Reinig handen, mes en plank direct met heet water
Verwarm de olie in de pan
Roerbak hierin de kip met de kruiden en de olijven
Voeg de tomaten toe en verwarm dit ca. 10 minuten
Garneer met de overige tomaten en de fetakaas
Lekker met een rijstschotel
Kiptip
neem 2 dubbele kipfilets in plaats van halve kipfilets

Wijntip

Griekse rode als Domestica

Voedingswaarde per persoon circa:

Energie in Kilocalorieën 375

Eiwitten in gram 39.5

Vetten in gram 22

Koolhydraten in gram 5

Vezels in gram 1

Mediterraan vispannetje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mediterraan
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 pak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)
1 pak tomatenblokjes (met knoflook, 390 g)
500 g zeewolffilet, in grove stukken
4 eetlepels verse peterselie, gesneden



Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de groenten 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en 200 ml water toe. Voeg zout en peper naar smaak toe en breng het geheel op matig vuur aan de kook. Bestrooi de zeewolffilet met zout en peper. Leg de vis in de saus en stoof hem met de deksel schuin op de pan in 6-8 minuten zachtjes gaar. Schep het gerecht in kommen en bestrooi met de peterselie. Lekker met stevige hompen maïsbrood.

Tip

Vervang de groentemix door een gesnipperde grote ui en een rode paprika in stukjes.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 275 kCal - eiwit 34 g
vet 12 g - koolhydraten 9 g

Ratatouilletaart

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g diepvries bladerdeeg
1 pot La Bio Idea ratatouille (520 g)
200 g Bastiaansen rol witschimmel
4 eieren
2 beschuiten - verkruimeld
verse basilicum en/of tijm



Bereiding

Laat de ratatouille in zeef uitlekken
Verwarm de oven voor op 200 ° C
Bekleed een springvorm (ø 24 cm) met bladerdeeg
Verdeel beschuïtkruim over de bodem
Verwijder zonodig de korst van de kaas
Schenk het mengsel van ratatouille, kaas en eieren in de vorm
Bak de taart in ong. 30 min. gaar en bruin
Bestrooi de taart met basilicum en/of tijm

Spaanse groenteomelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
500 g vastkokende aardappels, geschild en in kleine blokjes
1 rode paprika, in blokjes
1/2 eetlepel milde paprikapoeder
300 g tuinbonen
6 eieren



Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 minuten op zacht vuur beetgaar, schep ze af en toe om. Schep na 5 minuten de paprika, de paprikapoeder en tuinbonen erdoor. Klop in een kom de eieren los met zout en (cayenne)peper naar smaak. Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan. Bak de omelet op matig vuur 10-15 minuten, tot de bovenkant droog en lichtbruin is. Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 minuten afkoelen tot lauwwarm. Snijd de omelet in punten en leg ze op vier borden. Lekker met knoflookmayonaise.

Tip

Tuinbonen worden mooi groen als je het velletje eraf haalt. Snijd de boon open en duw het groene boontje eruit

Bevat per eenpersoonsportie
energie 330 kCal - eiwit 18 g
vet 16 g - koolhydraten 30 g

Spiesen uit Servie&Montenegro

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 personen

1 theelepel olie
100 gram gekruide krieltjes (koelvak) of krieltjes met 1 theelepel Italiaanse kruiden
6 sweetbites (oranje minipaprika's) of 2 oranje paprika's
100 gram kerstomaatjes
stuk komkommer
75 gram casselerrib (vleeswaar)
75 gram salami
2 bruine pistoletjes
2 eetlepels tapenade
grote spiesen of satéprikkers



Bereiding

Bestrijk een koekenpan met een antiaanbaklaag met wat olie en verhit de pan. Bak de krieltjes in ca. 8 minuten gaar en bruin. Laat ze afkoelen.

Maak de paprika's schoon. Snijd kleine paprika's in tweeën of grote in vieren. Kook de stukken paprika 40 seconden in de magnetron of in wat water tot ze zacht zijn. Was de tomaatjes en het stuk komkommer. Snijd de komkommer in dikke plakken en halveer ze. Snijd de plakjes casselerrib en salami in tweeën en rol de stukjes op. Rijg om en om aan spiesen de krieltjes, reepjes paprika, rolletjes vleeswaar, komkommer en tomaatjes.

Met een pistoletje bestreken met tapenade een complete maaltijd.

Bevat per persoon:

Energie 420 kcal 1760 kJ

Eiwit 23 gram

Vet 20 gram

Koolhydr. 39 gram

Taartje van yoghurtijs

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje yoghurtijs (naturel, 500 ml)
4 plakjes cake
100 ml honing
100 g frambozen (eventueel diepvries)



Bereiding

Laat het yoghurtijs een klein beetje zachter worden en verdeel het over de vier schaaltes, druk het ijs aan, zodat de bodem goed gevuld wordt. Leg op elk schaalte een plakje cake en snijd de cake rondom bij; zorg dat het hele schaalte bedekt is. Druk de cake goed aan en zet de schaaltes ijs terug in de diepvries; laat ze minimaal 15 minuten staan. Dompel de schaaltes ijs even onder in een bak met heet water en snijd met een mes het ijstaartje aan de zijanten los. Leg een bordje op de bovenkant en keer het geheel, zodat de ijstaartjes uit de vorm glijden. Verwarm intussen de honing 45 seconden in de magnetron, schenk de warme honing over de taartjes en garneer met de frambozen.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 260 kCal - eiwit 3 g
vet 9 g - koolhydraten 41 g

Tilapiafilet en geroosterde tomaten met limoen en basilicum

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 stronk broccoli
250 gr sperziebonen
handje verse basilicum
5 blaadjes verse munt
1 tak mini-trostomaatjes
4 tilapiafilets á 125 gram
Bertolli Gentile Extra Vergine olijfolie
Voor de dressing:
sap van 1 limoen
50 ml Bertolli Gentile Extra Vergine olijfolie
klein teentje knoflook, uitgeperst
zout en peper uit de molen



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Klop het limoensap met de Gentile extra vergine olijfolie en de knoflook. Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Maak de bonen schoon en haal de roosjes van de stronk broccoli. Breng in een pan ruim water aan de kook en blancheer hierin de broccoliroosjes en de sperziebonen ongeveer 5 minuten tot ze net beetgaar zijn.

Dep de tilapiafilets goed droog met een stuk keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout. Laat in een koekenpan een scheut Gentile extra vergine olijfolie goed heet worden en bak hierin de vis aan beide kanten kort aan. Leg ze vervolgens op een ovenplaat.

Zet de filets in de voorverwarmde oven en bak ze in 8 minuten gaar. Laat de trostomaatjes aan de tak en leg ze de laatste vijf minuten bij de vis in de oven.

Verhit een scheut Gentile extra vergine olijfolie in een wok en roerbak, als de vis de oven ingaat, de groenten ongeveer 3 minuten op hoog vuur. Meng er op het laatst de gehakte basilicum- en muntblaadjes en 2/3 van de dressing door.

Serveer de groenten op 4 borden en leg de tomaatjes erbij. Plaats de vis er bovenop en sprenkel daar het laatste beetje dressing over. Heerlijk met spaghetti.

Variaties

Voor de dressing kun je ook Bertolli Robusto extra vergine olijfolie gebruiken. Deze is krachtig van smaak en daardoor heel geschikt.

Energie 293 kcal
Energie 1226 kJ
Vet totaal 19 g
Koolhydraten 5 g

Zomerse salade met Hollandse garnalen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g Hollandse garnalen
sap van een halve citroen
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
zout, versgemalen zwarte peper
150 g peultjes of sugarsnaps
1 rode paprika
1 gele paprika
2 tenen knoflook, in plakjes
30 g verse basilicum



Alternatieve vissoort(en)
Gamba

Bereiding

voorgerecht voor 4 personen 130 kcal / 540 kJ Bereidingstijd: 10 tot 20 minuten

Spoel de garnalen in een zeef onder stromend water en laat ze goed uitlekken. Meng de garnalen in een kom met 1 eetlepel citroensap, 1/2 eetlepel olijfolie en zout en peper naar smaak en laat ze zo even staan. Maak de peultjes schoon en kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in 3-4 minuten beetgaar. Spoel ze in een vergiet af onder koud stromend water, hierdoor blijven ze mooi groen. Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm breed en bestrijk ze met olijfolie. Rooster de paprikarepen met de plakjes knoflook in een grillpan mooi bruin en gaar, schep ze af en toe om. Pluk de basilicumblaadjes van de takjes.

Klop in een kom de rest van de olijfolie met 1- 1½ eetlepel citroensap en zout en peper tot een dressing en schep de peultjes en paprika met knoflook erdoor. Meng op het laatst ook de blaadjes basilicum er luchtig door. Schep de salade op vier borden en verdeel de garnalen erover.
Lekker met ciabatta of stokbrood.

Vervang de Hollandse garnalen door grote rauwe garnalen en rooster ze met de groente in de grillpan.

Bak met de paprika ook repen courgette in de grillpan mee.

