



Bijgerechten XII v1.2

Inhoudsopgave.

Andijviesalade.	3
Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.	4
Beurre Chivry - Chivry boter.	5
Biefstukje in room en madeira.	6
Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten.	7
Ei met ansjovis.	8
Forelboter.	9
Gegrilde kipvleugels met briedip.	10
Jus.	11
Madras kruidenmengsel.	12
Seroendeng 2.	13
Zuid-Indiase kerrie-eieren.	14
Gebruikte afkortingen.	15

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- 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 en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TallSay.com

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-
1 el bloem, gezeefde
1 tl djahé (gember-
poeder)
100 ml ketjap manis
2 tn knoflook, fijn-
gesnipperd
50 g kokosvet (santen)
100 ml melk, kokos-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngesnipperd
500 g varkensfilet, in
blokjes
½ tl zout

Bereiding.

Marineer het vlees met een mengsel van de azijn, het zout, de peper, de djahé, de knoflook en de ui en laat dit 1 uurtje rusten.

Neem een wok en smelt de santen.

Bak het vlees daarna gedurende 10 min. in de wok.

Voeg nu de ketjap manis, de kokosmelk en de bloem toe.

Roer het geheel goed door elkaar.

Laat het geheel ca. 30 min. sudderen, met een deksel op de wok.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

4

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

Beurre Chivry - Chivry boter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

20 g bieslook
125 g boter
20 g dragon
20 g kervel
20 g peterselie
20 g pimpernel
25 g sjalot

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 sjalot schoon en hak ze fijn.
Blancheer ze 5 min. in kokend water.
Laat de ui uitlekken.
Was de peterselie, de kervel, de dragon, de bieslook
en de pimpernel.
Blancheer ze 2 min. in kokend water.
Laat ze uitlekken.
Pers ze uit en stamp ze fijn samen met de sjalot.
Roer de boter zacht en meng die door het
kruidenmengsel.
Druk het mengsel door een zeef.



Biefstukje in room en madeira.



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

Ingrediënten

1 biefstukje
1 sch madeira
- peper, versgemalen
1 sch room, slag-
- ui, gesnipperde
- 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.

Snijd het biefstukje in reepjes.
Vet het pannetje een beetje in.
Fruit de biefstukreepjes snel aan.
Bestrooi de biefstukreepjes met wat peper en zout.
Voeg de uisnippers toe aan de biefstukreepjes.
Laat de uisnippers even meefruchten.
Blus het gerecht met wat room en een scheutje madeira.

Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- bloem
- 100-150 g boter
- broodkruim, vers
- 1 citroen
- 2 eieren
- 2 koteletten, kalfs-
(zodik als het bot, het
vlees dun uitgeklopt)
- 1 el parmigiano
- 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.

Vraag de slager de koteletten goed plat te slaan.
Eenmaal thuis doe je het zo nodig nog eens over.
Leg het vlees tussen 2 velletjes plastic en mep er flink op met een lege wijnfles of iets dergelijks.
Bestrooi het vlees lichtjes met zout en haal het door de bloem.
Klop het teveel eraf.
Klop de eieren los in een diep bord en doe het kruim in een ander bord.
Haal de plakken vlees door het ei en deponeer ze in het broodkruim.
Paneer het vlees en druk het kruim goed aan.
Laat nu de boter in 1-2 koekenpannen bruisen en bak de schnitzels aan twee kanten bruin op een niet te hoog vuur (elke zijde ca. 5 min.).
Serveer de koteletten met een schijfje citroen.

Ei met ansjovis.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Linda, PastaSite.nl

Ingrediënten:

- eieren, hardgekookte
- peterselie
- 1 bl sardientjes

Bereidingstijd: 5 min.

Kooktijd: 11 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.

Kook de eieren hard, laat ze onder koud water schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.

Snijd ze hierna met een ei-snijder in dunne plakjes.

Scheur een stukje ansjovis af en leg deze op het plakje ei.

Leuk ze nog ietsjes op met peterselie.

Forelboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boterrecepten

Ingrediënten

25 g boter, room-, op kamertemperatuur
- peper, versgemalen
75 g forel

Bereidingstijd: 5-10 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

Bereiding.

Doe de roomboter, forel en versgemalen peper naar smaak in de keukenmachine.
Laat alle ingrediënten goed mengen.
Proef of je de boter goed op smaak vindt.
Voeg anders nog wat peper toe.
Scheep de boter in een bakje of schaaltje en laat die vervolgens een uurtje opstijven in de koelkast.

Tip:

Lekker op toastjes of een mandje stokbrood.

Gegrilde kipvleugels met briedip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

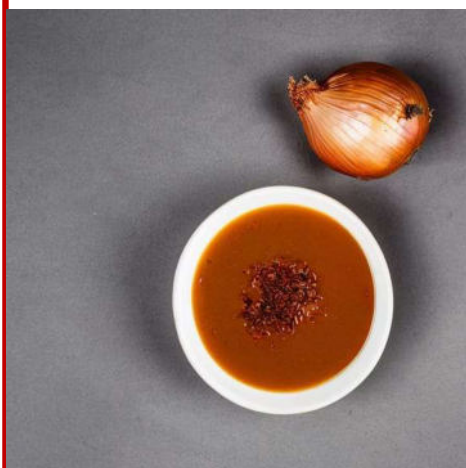
Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Jus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

50 g boter, room-
½ bouillonblokje
1 tl gemberpoeder
3 tn knoflook
1 el maïzena
5 tl paprikapoeder
1 snf peper, zwarte
1 ui
250 ml water
1 snf zout

Bereiding.

Los het bouillonblokje op in 250 ml gekookt water.
Laat boter lichtbruin worden en fruit de ui en de knoflook aan.
Blus het af met een beetje bouillon en roer de restjes los.
Voeg de paprikapoeder en de gemberpoeder toe.
Voeg bouillon toe naar keuze.
Los 1 el maïzena op in 2 el water en voeg net zoveel van het papje toe totdat de jus dik genoeg wordt.

11

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

Madras kruidenmengsel.



**Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com**

Ingrediënten

1 el chilipeper
2 el gemberpoeder
4 el kaneel, gemalen
2 el kardemom,
gemalen
6 el komijnzaad
8 el korianderzaad
1 el kruidnagels,
gemalen
2 el kurkuma
1 el mosterdzaad
1 el nootmuskaat,
gemalen
2 el peper, witte,
gemalen
6 el peper, zwarte,
gemalen
1 el venkelzaad

Bereiding.

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden.
Meng allereerst de kruiden en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn.
Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

Tips:

Het kruidenmengsel wordt gebruikt in hete curry's, lamsvlees en kip.

12

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

Seroendeng 2.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, TallSay.com

Ingrediënten

1 tl gember, Thaise,
gemalen (djinten)
1 el gula djawa
(palmsuiker)
1 tn knoflook
250 g kokos, geraspte
1 tl korianderzaad,
gemalen (ketoembar)
- olie, plantaardige-
50 g pinda's
1 el sap, citroen-
1 ui
1 mp 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.

Seroendeng is een droge mix van pinda's, kokos, ui, knoflook en kruiden die gebruikt wordt als een bijgerecht bij witte rijst om deze extra smaak te geven.

Rooster de kokos op een zacht vuurtje (schep de kokos voortdurend om).

Pureer de ui en de knoflook.

Fruit de knoflook en ui in 1 el olie.

Voeg nu de kruiden, het zout en de kokos toe.

Voeg na 10 min. de pinda's, het citroensap en de palmsuiker toe.

Spreek de seroendeng uit op een ovenplaat om te laten drogen.

Zuid-Indiase kerrie-eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Hindoeefood.eu, Johan
Drenth

Ingrediënten

1 el bloem
100 g boter
2 citroenen
6 eieren
1 tl geelwortelpoeder
(koenjit)
± 2 cm gember, verse
4 tn knoflook
1 pk kokosmelkpoeder
- korianderblad
2 dl melk
2 pepers, rode
1 ui
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Schil en rasp de gember.
Kook de eieren hard, pel ze en houd ze warm.
Pers 1 citroen uit, snijd de andere in schijfjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 5 min.
Bak de pepers en de gember 3 min. mee.
Roer het geelwortelpoeder en de bloem erdoor.
Voeg langzaam de melk, 2,5 dl water en het kokosmelkpoeder toe.
Breng het al roerend aan de kook.
Voeg naar smaak citroensap en zout toe.
Halveer de eieren en leg ze met de bolle kant naar boven in een schotel.
Schenk de saus erop.
Garneer met het gerecht met schijfjes citroen en korianderblad.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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

15



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

16



<https://ruudskookboek.nl>

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

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