



*Ruud 's Kookboek*

*Diprecepten III v0.6*

## **Inhoudsopgave.**

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).....</b> | <b>3</b>  |
| <b>Avocadodip III. ....</b>                 | <b>4</b>  |
| <b>Boerenleverworstdip. ....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>Feta met honingdip.....</b>              | <b>6</b>  |
| <b>Pittige paprikadip. ....</b>             | <b>7</b>  |
| <b>Romige bacon-tomaten-kaasdip. ....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Gebruikte afkortingen.....</b>           | <b>10</b> |

## **Aïoli-dip (duyvis zonder zakje).**



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Mama kookt

### **Ingrediënten**

1 tl bieslook, vers  
geknipte  
2 tn knoflook, geperst  
2 el mayo  
- peper, versgemalen  
1 tl uienpoeder  
- zout

Bereidingstijd: 5-10  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 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.**

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en zet de dip  
voor gebruik een uurtje in koelkast.

## Avocadodip III.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta,  
KeukenTafel.nl

### Ingrediënten

1 avocado  
- bieslook, verse, fijn-  
gehakte  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
- sap, citroen-  
100 g yoghurt, Griekse,  
0% vet  
- 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.

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de bieslook, in een blender.

Maak er een glad mengsel van en schep het in een schaaltje.

Voeg de bieslook toe.

### Tips:

- Deze dip is een prima basis voor een saladedressing. Leng 'm dan aan met water.
- Ook lekker als pastasaus. Roer de dipsaus met wat opgevangen pastakookvocht door de afgegoten pasta.

## Boerenleverworstdip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
SlikkenEnVerslikken.nl

### Ingrediënten

2 augurken, zoet-zuur  
100 g leverworst  
2 el mayonaise of  
fritessaus

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 de leverworst en de augurken in stukjes en doe het geheel in een hoge kom. Voeg de mayonaise toe en pureer het geheel met de staafmixer tot de gewenste gladheid. Schep het mengsel in een schaalte en dek het af met wat huishoudfolie. Laat de dip minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast staan.

## Feta met honingdip.



Menugang: Dipsaus  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

½ tl basilicum,  
gedroogde  
1 el bieslook, fijn-  
gehakte  
2 el honing  
225 g kaas, feta-,  
verkruid  
115 g kaas, room-,  
(kamertemperatuur)  
1 tn knoflook, fijngehakt  
2 el noten, pistache-,  
gehakte  
2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen, naar smaak

### Bereiding.

Doe de feta, de roomkaas, de olijfolie, de knoflook en de basilicum in een keukenmachine.  
Mix het tot een glad en romig geheel.  
Scheep het mengsel in een ondiepe schaal en maak een mooie swirl bovenop.  
Druppel de honing eroverheen en garneer het met de pistachenoten, de bieslook en de zwarte peper.

### Tip:

Serveer de dip met geroosterd stokbrood, crackers of verse groenten.

6

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

## Pittige paprikadip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

¼ tl chilivlokken  
2 el olie, olijf-, milde  
¼ tl paprikapoeder,  
gerookt, zoet  
100 g spread, zuivel-,  
naturel  
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 110  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: 1 g  
Natrium: 80 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het bosuitje fijn.

Meng de milde olijfolie met de paprikapoeder, de chilivlokken en evt. een snufje zout.

Verdeel de zuivelspread naturel over een plat bord, verdeel de chili-paprikaolie erover en bestrooi die met de bosui.

### Tip:

Lekker met platbrood, snoepgroente of toast.

## Romige bacon-tomaten-kaasdip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

80 g bacon, krokant gebakken, in stukjes  
200 g kaas, Gouda of Cheddar, fijn geraspt  
100 g kaas, room-  
100 ml melk, volle  
1 snf paprikapoeder  
- peper, naar smaak  
2 el peterselie, verse, gehakt  
100 g tomaten, zongedroogde, in olie, uitgelekt en gehakt  
1 ui, rode, kleine, fijn-gesneden  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Bak de bacon in een koekenpan op een middelhoog vuur in 4-5 min. knapperig. Haal de bacon uit de pan en laat die uitlekken. Schep de helft van de gesneden ui, de gehakte tomaten en peterselie erbij (zo trekken de aroma's beter in). Zet dit apart zodat de warmte van de bacon de smaken goed samen brengt. Verwarm de melk in een pan op een laag vuur (max. 80°C, gebruik evt. een thermometer). Roer de fijn geraspte kaas portie voor portie met een garde in, 2-3 min. door de melk. Voeg de roomkaas toe. Breng het op smaak met zout, peper en paprikapoeder (door de lage temperatuur stolt de kaas niet). Schep het baconmengsel door de kaassaus. Schenk het in een hittebestendig glas. Bestrooi het met de rest van de ui en peterselie. Serveer de dip direct (de dip blijft tot 2 uur warm en romig).

### Tips:

**Vegan alternatief:** Gebruik plantaardige kaas-  
vervanger, vegan roomkaas en gerookte tofu in  
plaats van bacon.

**Kaaskeuze:** Gouda versus Cheddar voor  
maximale romigheid.

**Gouda:** mild, nootachtig, smelt heel goed. Rasp  
jonge Gouda, smelt sneller.

**Cheddar:** scherp, intens, uitstekend smelt-  
gedrag. Gebruik een geraspte blok in plaats van  
plakjes.

**Perfekte serveertips:** Chips, groenten en meer.  
Dip er tortilla-chips, wortel- of paprikareepjes  
in.

Past ook bij brood of als topping op gepofte  
aardappel.

Op feestjes onweerstaanbaar met groente-  
sticks.

**Variaties:** Jouw bacon-kaasdip aanpassen

**Vegan:** Vervang kaas door een vegan variant,  
roomkaas door plantaardige crème, bacon door  
gerookte tofu. Dezelfde truc voor romigheid.

**Pittig:** Voeg 1 tl chilivlokken of verse jalapeños  
toe. Bak ze mee met de bacon.

**Low-carb:** Beperk tomaten tot 50 g, voeg meer  
kruiden zoals basilicum toe. Blijft onder 5 g  
koolhydraten per portie.

**Met spinazie voor een groene touch:** Blanceer  
100 g verse spinazie en meng dit door de dip.

**Italiaans:** Vervang paprikapoeder door oregano,  
voeg meer tomaten toe voor een pesto-smaak.

**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**

---

## 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)           |



<https://ruudskookboek.nl>