



Ruud 's Kookboek

Preirecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Gebakken mie met prei en rode pepers.	3
Paprika-prei-champignon quiche (airfryer).	4
Prei-tomaatsalade.	5
Preirisotto met zalm.	6
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.	7
Zeeduivel met prei.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Menu

Ingrediënten

1 tl koenjit
150 g mie, (eier-)
2 el olie, olijf-
1 st peper, Spaanse
150 g prei
50 g taugé
- zout, naar 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes.
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Spoel de taugé af.
Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de rood geworden mie af.
Verhit de olie in een wok of koekenpan.
Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 min.
Voeg de mie toe en bak ze even mee.
Schep de taugé erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 min.

Paprika-prei-champignon quiche (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

200 g champignons
4 pl deeg, blader-
2 eieren
60 g kaas, belegen
1 tl kerrie
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
½ tl oregano
1 paprika, rode
1 prei
1 peper, rode
100 ml room, slag-
- zout, naar 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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de vellen bladerdeeg ontdooien.
Vet een bakvorm (Ø 20 cm) in met een ½ el olijfolie.
Bedek de bodem en de rand met bladerdeeg.
Was, terwijl het bladerdeeg ontdooit, het zand uit de prei en snijd hem klein.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika.
Snijd dan ook de paprika klein.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verwijder de zaden uit de rode peper en snijd hem fijn.
Verwarm 1½ el olijfolie op een middelhoog vuur.
Bak de groenten en de champignons 5 min. tot ze zacht zijn.
Pers de tenen knoflook uit en bak die nog 1 min. mee.
Haal de groenten dan van het vuur.
Doe de slagroom in een kom.
Voeg de eieren toe.
Rasp de belegen kaas en voeg die toe.
Doe er tenslotte de oregano, de kerrie en zout naar smaak bij.
Klopt het mengsel met een vork door elkaar.
Verwarm de airfryer voor naar 160°C.
Doe de groenten in de vorm.
Schenk het slagroommengsel over de groenten.
Duw evt. uitstekende bladerdeegranden een beetje omlaag.
Bak de quiche 22 min. op 160°C.

Prei-tomaatsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Monique van der Vloed

Ingrediënten

1 el erythritol,
biologische
1 el kerriepoeder
2 el maïzena
1 prei, kleine, zeer fijn-
gesneden
150 g puree, tomaten
2 gel Ras El Hanout
400 ml water

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

Bereiding.

Maak een papje van de maïzena met wat water. Doe de rest in een steelpan en breng het al roerend aan de kook.

Voeg, zodra de massa kookt, het papje toe en blijf roeren tot de gewenste dikte is bereikt.

Tips:

- Je kunt de salade na afkoelen bewaren in de koelkast.
- Erythritol is een natuurlijke zoetstof en suiker-ervanger (100 gram suiker heeft ongeveer dezelfde zoetkracht als 130-140 gram Erythritol).



Preirisotto met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
1,2 l bouillon, groente-
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
500 g preien, in ringen
350 g rijst, risotto-
1 hv rucola
2 sjalotjes, gesnipperd
100 ml wijn, witte
400 g zalmfilets, in
blokjes van ca. 2 cm

Bereiding.

Verhit de olie en bak de sjalotjes, de prei en de knoflook 2-3 min. zonder te kleuren. Bestrooi het met zout.

Voeg de rijst toe en roerbak die ca. 2 min. tot de rijstkorrels glazig zijn.

Voeg de witte wijn toe en laat deze inkoken en verdampen.

Voeg een scheut bouillon toe en breng alles zachtjes aan de kook.

Voeg als het vocht door de rijst is opgenomen weer een scheut bouillon toe.

Herhaal dit en blijf goed roeren.

Ga door tot de rijst in ca. 20 min. beetgaar is.

Schakel de warmtebron uit.

Verdeel de rauwe zalm, de klontjes boter en de helft van de Parmezaanse kaas over de risotto.

Laat het 10 min. afgedekt staan zodat de zalm gaart. Schep het dan om.

Verdeel het over 4 borden en garneer het met de rest van de kaas en de rucola.

Tips:

- Vervang de wijn in dit recept eens door 100 ml kookroom en roer deze door de beetgare rijst.
- Neem eens verkruimelde zachte geitenkaas in plaats van Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 820

Eiwit: 39 g

Koolhydraten: 76 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 15 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 4,2 g

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
45 g spinazie
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Zeeduivel met prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
2 el broodkruim
- kervel (of peterselie)
1 el mosterd
- peper, versgemalen
2-3 preistengels
4 el water
4 st zeeduivel (à 200 g)
- 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.

Dep de vis goed droog en kruid die met wat versgemalen peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak de stukken vis even aan in wat boter.
Leg ze dan in een ovenschaal; bestrijk ze met een beetje mosterd en bestrooi ze met wat broodkruim.
Was de prei grondig (zand smaakt niet echt lekker).
Snijd de prei in sliertjes (Julienne) en stoof ze in de pan van de vis.
Doe het water en de rest van de mosterd bij de prei.
Zet de vis ca. 12 min. in de warme oven.
Werk, als de prei gaar is, die af met de rest van de koude boter tot een gebonden saus.
Schik wat prei op een bord en daarop een stuk vis.
Garneer het geheel met wat kervel of peterselie.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

