



Ruud 's Kookboek

Recepten met salsa I v0.4

Inhoudsopgave.

Pastasalade met paling en tomatensalsa.....	3
Shoarmatosti met tomatensalsa.	4
Wraps met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.....	5
Zwaardvis met een korstje van salsa verde.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Pastasalade met paling en tomatensalsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bouillon, vis- (tablet)
1 el dille, gehakte
1 el olie, olijf-
150 g paling, gerookte, in reepjes
250 g penne
- sla, veld-
- tomaatjes, kleine
- tomatensalsa (potje)
3 uitjes, lente-

Bereiding.

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking in de visbouillon en voeg wat olijfolie toe.

Giet de pasta af en spoel deze na met koud water.

Snij de lente-uitjes in ringetjes.

Meng de tomatensalsa en de uitjes door de pasta.

Voeg de fijngehakte dille en de palingstukjes toe.

Drapeer wat veldsla op het bord en verdeel de pastasalade over het bord (of serveer de veldsla er apart bij).

Tip:

Snij een stukje rode peper fijn en meng het door de salsa voor een pittige twist!

Bereidingstijd: 20 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

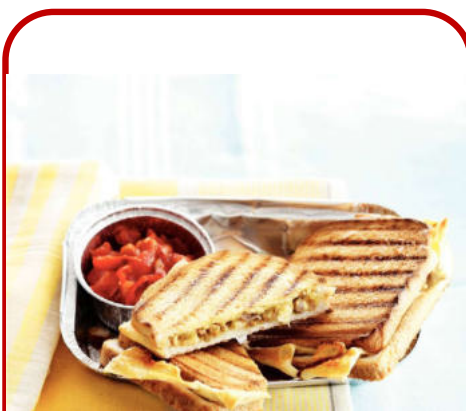
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Shoarmatosti met tomatensalsa.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
AllerHande 2011-7

Ingrediënten

8 sn brood, casino-
4 pl kaas, jonge
3 el ketchup
1 mp komijn, gemalen
(djinten)
1 limoen
2 el olie. olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
2 tomaten, tros-
1 ui, rode
250 g vlees, shoarma-
- zout

- tosti-ijzer

Bereiding.

Snijd de peper in dunne reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees met de helft van de peper in ca. 5 min. goudbruin en gaar.
Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlies in blokjes en meng met de ketchup, de komijn en de ui.
Voeg de rest van de rode peper toe.
Rasp de groene schil van de limoen en halveer de vrucht.
Voeg het rasp toe en knijp er een paar druppels sap bij.
Breng de salsa op smaak met peper en zout.
Beleg 4 sn brood met het vlees en leg er een plak kaas op.
Dek ze af met de overgebleven sneetjes brood.
Gril ze in het tosti-ijzer en serveer ze met de salsa.

Tip:

Lekker met komkommer-avocado-
soep.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wraps met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

300 g kipfilet, gerookte,
in plakjes
2 el koriander, fijn-
gehakt (of peterselie)
- peper, versgemalen
250 g salade, gemengde
2 el sap, limoen-
1 sinaasappel, navel-,
schoongeboende
2 sinaasappels, navel-
- tabasco
2 tomaten, grote
1 ui, rode
- zout
4 wraptortilla's

Bereiding.

Rasp 2 tl sinaasappelrasp van de schoongeboende navelsinaasappel.
Schil de andere navelsinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en snijd het in stukjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Schep alles met de fijngehakte koriander(of peterselie), het limoensap en wat tabasco, versgemalen peper en zout naar smaak door elkaar.
Meng de gemengde salade met de gerookte kipfilet.
Vul de wraptortilla's met de salade.
Schep de salsa erop.

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

Zwaardvis met een korstje van salsa verde.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

- olie, olie-
2 zwaardvissteaks,
dikke

Voor de salsa verde:

1 el boter
1 paprika, groene
2 el peterselie, blad-,
gehakt
1 tn knoflook, gepeld en
gesnipperd
1 el koriander, gehakt
- olie, olijf-
2 el meel, paneer-
- peper, versgemalen
1-2 tf peterselie
2 sjalotjes, gepeld en
gesnipperd
- zout

Bereiding.

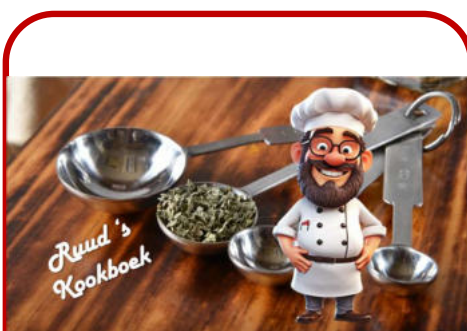
Verwarm de oven voor op 180°C.
Fruit de sjalotjes en de knoflook glazig in een scheutje olijfolie.
Spoel de paprika en dep die droog.
Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Doe de paprika bij de uien en de knoflook.
Bring het op smaak met versgemalen peper en zout.
Haal het van het vuur en roer de gehakte koriander en bladpeterselie door het mengsel.
Laat het afkoelen en hak het extra fijn in de keukenmachine.
Doe er dan het paneermeel en de boter bij.
Verhit een beetje olijfolie in een ovenvaste pan of schaal en schroei de zwaardvis aan beide kanten dicht.
Schep op elke vis een flinke laag salsa verde en zet de vis 20 min. in de voorverwarmde oven of tot de vis niet meer doorschijnend is.
Laat de vis nog even kleuren onder een hete grill.
Garneer het met de gespoelde en drooggedepte peterselie.

Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen.
- Geef bij dit zomerse gerecht een lekkere, groene salade met rode uiringen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 20 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.



v2.5

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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

