



Ruud 's Kookboek

Paddenstoelrecepten III v0.2

Inhoudsopgave.

Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.	3
Gefrituurde champignons.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Funghi di bosco trifolati - gebakken bospaddestoelen.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen,
wilde, naar keuze
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, fijn-
gehakt
- zout

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

Bereiding.

Maak de champignons schoon (liefst zonder water).
Snijd grote exemplaren in tweeën of vieren.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak er op een
halfhoog vuur de paddenstoelen in.
Op enig moment, na een of meerdere minuten, zullen
ze vocht gaan loslaten.
Laat dat rustig bruisen tot het allemaal
verdampt is.
Voeg dan de knoflook toe en bak nog even door
tot de paddenstoelen mooi kleuren.
Bestrooi ze met zout, versgemalen peper en
peterselie.
Schep de paddenstoelen om en serveer ze.

Tip:

Let bij aankoop van eekhoorntjesbrood op dat
de onderkant van de hoed niet zacht en sponzig
is; die exemplaren waren al erg rijp bij de pluk
en zullen in de pan snottig worden.

Gefrituurde champignons.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 augurkjes, kleine
4 el bloem
500 g champignons,
kleine
4 par citroen
2 tl citroensap
2 eieren
100 ml mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
90 g paneermeel
1 mp paprikapoeder
- peper, zwarte
1 bs peterselie, gladde
½ bs uitjes, lente-
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de champignons schoon.

Kruid het bloem met zout, peper en wat paprikapoeder en doe het over in een ondiepe kom.

Klop in een andere kom de eieren kort door elkaar.

Doe het paneermeel in een derde kom.

Spoel de peterselie af, dep die droog en snijd die fijn.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.

Snijd de augurkjes in kleine blokjes.

Vermeng de peterselie, de uitjes en de augurken met de mayonaise en de yoghurt.

Voeg het citroensap en de mosterd toe.

Breng de saus op smaak met peper en zout en zet die koel weg.

Verhit de olie in een wok op een zo hoog vuur, dat een stukje brood in 1 min. bruin is.

Wentel de champignons door het ei, de bloem en de paneermeel.

Frituur de champignons in porties steeds in 6 min. goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Garneer ze met een partje citroen en geef er de mayonaise als dip bij.

Tips:

- Je kunt ze natuurlijk ook frituren in de frituurpan (180°C).
- Lekker met toast met paté, aardappeltjes uit de oven bestrooid met kaas of een salade.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2540

Energie kcal: 605

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 23 g

w/v suikers: - g

Natrium: 0,2 mg

Vet: 53 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

7

Compressed by

