



Ruud 's Kookboek

Hoofdgerechten XIX v0.7

Inhoudsopgave.

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.....	3
Haide bliksem - hete bliksem.....	5
Halloumispiesen met watermeloensalade.....	6
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.....	7
Pörkölt van ossenhaas.....	8
Zeetong in knoflooksaus.....	9
Zoete aardappelsalade.....	10
Gebruikte afkortingen.....	11

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.



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

Ingrediënten

80 g doperwten, dubbel
gepelde
- fleur de sel
80 g haricots verts
- peper, zwarte,
versgemalen
80 g peultjes, klein
gesneden
4 x 60 g tonijnfilet, rode
80 g snijbonen, jonge
80 g tuinbonen, dubbel
gepelde

Bereiding.

Grill de tonijn tot deze mooi rosé is en breng de vis op smaak met fleur de sel en zwarte peper. Blancheer de groenten beetgaar.

De mayonaise:

Maak van de eidooier, de balsamico en de poedersuiker een mayonaise. Sla hier de mascarpone door en voeg vervolgens al roerend de rest toe. Doop de rauwe groentereepjes in tempurabeslag en frituur ze. Met de helft van de mayonaise wordt de groentesalade aangemaakt, de rest wordt met behulp van een spuitzak op het bord gespoten.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de gefrituurde groenten:**

20 rp courgette
20 rp knolselderij
- tempura
20 rp wortel

Voor de mayonaise:

30 g aceto balsamico
1 eidooier
50 g mascarpone
10 cl olie, olijf-
15 cl olie, zonnebloem-
3 g suiker, poeder-
- 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

Haide bliksem - hete bliksem.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Groningse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: IGoGroningen.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
5 appels, grote
30 g boter, room-,
ongezouten
75 ml melk, volle
4 el mosterd, Zaanse,
grove
- peper, versgemalen
1 rookworst (à 250 g)
3 uien, middelgrote
1 tl zout
- 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.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Snipper de uien grof.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes van 1 cm.
Doe de aardappelen, de ui en de stukjes appel in een pan en giet er zo veel water over dat alles net onder staat.
Voeg 1 tl zout toe en breng het aan de kook.
Kook het in ca. 20 min. gaar.
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af en voeg de boter en de melk toe.
Stamp het fijn met de pureestamper en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep $\frac{2}{3}$ van de zoete appels erdoor en verdeel de rest erover.
Leg de rookworst erop en serveer die met de mosterd.

Tips:

- Je kunt evt. spekjes toevoegen aan de haide bliksem.
- Gebruik als appel bij voorkeur Jonagold, Pink Lady of Groninger Kroon (het mag ook een combinatie zijn).

Halloumispiesen met watermeloensalade.



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

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Leuke recepten

Ingrediënten

200 g ananas, in blokjes
½ blkj bouillon, kippen-
(1 snf chili)
125 ml crème fraîche
1 el kerriepoeder
275 g kip
1 snf komijn
(- maïzena)
- peterselie
150 g rijst
1 el sap, limoen-
200 g sperziebonen
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 640
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.

Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.

Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.

Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snuffje chili).

Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.

Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.

Roer de crème fraîche door het kipmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).

Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kipmengsel.

Voeg als laatste ook de ananas toe.

Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.

Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.

Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

Pörkölt van ossenhaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

40 g bloem
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook, fijngehakt
600 g ossenhaas, in
dunne reepjes
1 paprika, groene, in
repen
1 el paprikapoeder,
edelzoet
40 g reuzel (of boter)
1 tomaat, vlees-,
ontveld, zaadloos, in
blokjes
1 ui
- zout

Bereiding.

Doe de reepjes biefstuk met de bloem in een schaal en schep het goed door elkaar. Verhit de helft van de reuzel in een koekenpan of wok en roerbak er op een hoog vuur het vlees in (niet te lang; als de rauwe kleur grotendeels is verdwenen, is het goed). Haal het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en zet het apart.

Doe de rest van de reuzel in de pan en bak de uien en de paprika tot ze zacht worden. Voeg dan de knoflook, de tomatenblokjes, het karwijzaad en de paprikapoeder toe en smoor het 5 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Breng het met zout op smaak.

Voeg het vlees bij de saus en warm het nog 3 min. door.

Tip:

In plaats van ossenhaas kun je ook kogelbiefstuk gebruiken.

Bereidingstijd: 35 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

Zeetong in knoflooksaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: MijnVerstand.be

Ingrediënten:

1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1½ el saus, oester-
1 el saus, soja-
1 sjalot
½ tl suiker, basterd-,
bruine
1 tong, zee-
2 el water
- 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.

Maak de zeetong schoon, spoel hem onder stromend water af en dep hem droog.

Snipper de sjalot en de knoflook.

Maak een marinade van de sojasaus, de oestersaus, de bruine basterdsuiker en het water.

Kruid de zeetong rondom met versgemalen peper en zout.

Verhit de olie en bak de zeetong gedurende 4 min. aan één zijde.

Draai de vis om en laat de andere zijde 3 min. bakken zodat de zeetong bijna gaar is.

Strooi de sjalot en de knoflooksnippers rond de vis en laat die 10 sec. meebakken.

Blus het af met de marinade en laat de marinade 1-2 min. meebakken zodat de saus kan binden.

Serveer de zeetong vergoten met de saus.

Zoete aardappelsalade.



**Menugang: Hoofd-,
voorgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodSisters

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in
blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 30 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 220°C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een
schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen
doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een
bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met
de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauw opgediend worden.

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



v2.5

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

