



Éénpersoonsrecepten III v0.4

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Pasta pesto.....	3
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	4
Rum cooler.	5
Sinaasappelssorbet.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Pasta pesto.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte-
70 g kipfilet
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 tomaatjes, cherry-
¼ ui
- 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.

Snijd de kipfilet in stukjes (het is belangrijk dat de stukjes dezelfde dikte hebben zodat alles gelijk gaar is).

Breng de kip op smaak met zout en versgemalen peper.

Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op een hoog vuur.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Snijd de cherrytomaatjes in tweeën.

Kook de pasta in ca. 8 min. gaar.

Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.

Verwarm de olie in de koekenpan en bak de kip ca. 2-3 min.

Voeg de ui, knoflook en cherrytomaatjes toe.

Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.

Voeg de pesto en crème fraîche toe.

Meng het geheel met de pasta.

Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout/peper.

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
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
25 g spekjes
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 spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna 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.

Rum cooler.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Pluck

Ingrediënten

200 ml ginger ale (J. Gasco)
- ijsblokjes
30 ml rum
- sinaasappelpartjes
1 tl suiker, riet-
60 ml water, bruisend

- cocktailglas
- lepel

Bereiding.

De Rum Cooler is bedacht door de Italiaanse barman en clubeigenaar Marino Sandon. Die was wild van Cuba en één van de eerste importeurs van Havana Club rum. Zijn jachtclub in Alassio aan de Italiaanse Bloemenriviera herbergde één van 's werelds beroemdste rumkelders. De Rum Cooler is de perfecte zomercocktail. Simpel te maken en verkwikkend als een duik in het zwembad. De citrus geeft een zomerse zest, de ginger ale een pittige pep.

Vul het cocktailglas met de suiker en voeg hier het bruiswater aan toe.
Roer het met de lepel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.
Vervolgens mogen de ijsblokjes in het glas.
Voeg nu de witte rum toe en schenk vervolgens de ginger ale in.
Garneer de cocktail met sinaasappelpartjes.

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

Sinaasappelssorbet.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 citroenschil
1 laurierblad
½ tl sap, citroen-
250 ml sap, sinaas-
appel-
1 sinaasappelschil
65 g suiker
- 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.

Pers de sinaasappels uit in een steelpan en verwarm dit met de suiker, een scheutje citroensap, de sinaasappelschil, de citroenschil en het laurierblad.
Schenk het sinaasappelmengsel door een zeef in een kom.
Laat het mengsel afkoelen en draai er ijs van in de ijsmachine.

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
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)

