



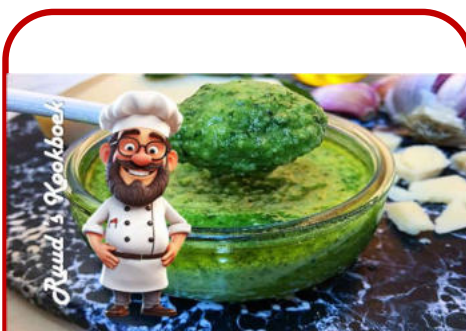
Ruud 's Kookboek

Recepten met pesto / v1.2

Inhoudsopgave.

Aardappelsalade met pesto I.....	3
Aardappeltjes met pesto.....	4
Avocado met champignons en pesto.....	5
Bladerdeegsnack met pesto.....	6
Crostini met spinazie en pesto.....	7
Erwtensoup met peterseliepesto en spekjes.....	8
Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).....	9
Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.	10
Pasta pesto.....	12
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).....	13
Wrap met kip en pesto.....	14
Wrap met kiphaasjes en pesto.....	15
Gebruikte afkortingen.....	16

Aardappelsalade met pesto I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

500 g aardappelen (bijv. Lady Christl)
100 g bacon (plakjes)
100 g chorizo (stukje)
1 citroen,
1 courgette
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
- peper, zwarte, versgemalen
1 pt pesto, groene (135 g Grand'Italia)
2 tk peterselie (zakje á 30 g)
- zout

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.
Pers intussen de citroen uit.
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Was de courgette.
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.
Bak de bacon in een pan met antiaanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.
Laat de bacon afkoelen.
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.
Knip de peterselie boven de bacon fijn.
Meng de peterselie door de bacon.
Breng het mengsel op smaak met peper.
Pel de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.
Schep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

Bereiding:

Halveer de olijven.
Doe de salade over in een schaal.
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.
Garneer de salade met de olijven.

Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappeltjes met pesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jolanda Willemen

Ingrediënten

750 g aardappelen,
vastkokende
1 el basilicum,
fijnggehakte
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte
2 el pesto, rode
1 el peterselie,
fijnggehakte
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 945
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, spoel ze schoon en snijd ze in kleine blokjes.

Pel de ui en het knoflookteentje en snijd ze beide fijn.

Verhit de olie in een pan of wok en bak daarin 2-3 min. de ui en knoflook.

Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze in 10-12 min. goudbruin.

Keer de blokjes regelmatig om, zodat ze niet kunnen aanbakken.

Voeg de pesto en de tuinkruiden toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Verwarm nog kort door.

Breng de aardappeltjes op smaak met zout en peper.

Tips:

Vervang de rode pesto eens door groene.

Gebruik in plaats van basilicum eens munt.

Deze aardappeltjes smaken heerlijk bij gegrild vlees of gegrilde vis.

Lekker met een bonte salade.

Avocado met champignons en pesto.



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

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
80 g champignons
1 dlp pesto

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 champignons in plakjes.
Doe de champignons in een klein pannetje met water en wat zout.
Laat even de kook over de champignons heen gaan.
Doe de champignons in een vergiet.
Laat de champignons uitlekken en afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Verwijder de pit uit de avocado (bewaar de andere helft in aluminiumfolie of een dicht doosje in de koelkast).
Vermeng de afgekoelde champignons met de pesto (weinig pesto - overheerst snel).
Doe het mengsel in het holletje van de avocado.
Serveer er een bruine boterham bij.

Bladerdeegsnack met pesto.



Menugang: Hapje,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 bs basilicum
2 pk diepvriesblader-
deeg
1 ei, losgeklopt
100 g feta
25 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
60 ml olie, olijf-
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Maal de basilicum met de pijnboompitten,
Parmezaanse kaas, knoflook en olie tot een
pesto.
Pureer de feta erdoor.
Plak de plakjes bladerdeeg van 1 pakje aan
elkaar tot een rechthoek.
Bestrijk deze met de pesto.
Plak de plakjes deeg van het tweede pakje ook
aan elkaar tot een rechthoek.
Leg deze lap op de pesto.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Steek of snijd vormpjes uit het deeg en bestrijk
ze met ei.
Bak ze in de oven in circa 20 min. goudbruin.

Crostini met spinazie en pesto.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla
Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten,
zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een
broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat
kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie
geslonken is.
Scheep de tomatenreepjes er door en breng op
smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het
spinaziemengsel erover.

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra vergine
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes, ontbijt-
300 g spekklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook.

Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken.

Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto.

Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Kooktijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 720

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 4 g

Groente: 10 g

Zout: 3,7 g

Loaded chips met mozzarella, tomaat en pesto (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g basilicum, verse
85 g Croky Pop'd
potatoes paprika
100 g mozzarella,
geraspte
80 g pestospread
75 g tomaten, zon-
gedroogde

- airfryer pizzapan

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 195
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: 400 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 160°C.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Verdeel de helft van de chips over de bodem van de pizzapan van de airfryer.
Verdeel hierover de kaas, 1/3 van de pesto en alle tomaatjes.
Verdeel de rest van de chips, 1/3 van de pesto en de rest van de kaas erover.
Bak de loaded chips in ca. 5 min. in de airfryer.
Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
Verdeel de rest van de pesto erover, bestrooi met het basilicum en serveer.

Ovengeroosterde herfstgroenten met selderijpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DatSmaakt.nl,
Managé

Ingrediënten

250 g bieten, gele,
rauwe, geschild
250 g bieten, rode,
rauwe, geschild
1 citroen, geraspte schil
van
90 g geitenkaas, oude,
harde, geraspt
4 el olie, olijf-
100 ml olie, olijf-, extra
vierge
250 g pastinaak,
geschild
- peper
50 g selderij, fijngehakt
250 g spruitjes, grote
gehalveerd
50 g walnoten, grof
gehakt
250 g wortel, winter-,
geschild
- zout

Voor de selderijpesto:

2 tn knoflook
2-3 el olie, olijf-
50 g pecorino
50 g pijnboompitten
1 bs selderij

Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.
Snijd de pastinaak en wortel doormidden.
Halveer het dikke uiteinde van beide wortels
zodat alle delen ongeveer even groot en dik
zijn.
Doe de wortelstukken samen met de spruitjes
in een kom, schep de helft van de olie erdoor en
bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan één kant van een grote
bakplaat bekleed met bakpapier.
Snijd de bieten in plakken van ½ cm.
Doe ze samen in een kom, schep de rest van de
olie erdoor en bestrooi ze met zout en peper.
Spreid ze uit aan de andere kant van de
bakplaat en rooster alle groenten ongeveer 45
min. in de oven, of tot ze beetgaar zijn (keer ze
halverwege).
Zet ze evt. de laatste 5 min. onder een hete grill
voor wat extra kleur.
Schep de selderij, walnoot, kaas en citroenrasp
in een kom door elkaar met de extra vierge
olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de geroosterde groenten over een
schaal en serveer met de selderijpesto.

Selderijpesto.

Rasp de pecorino grof.
Verwijder van de selderij de grove stelen.
Pel de knoflook.
Hak de selderij en de pijnboompitten met de
knoflook (in een keukenmachine) grof.
Voeg 4 eetlepels olie en de pecorino toe.
Meng alles tot een smeuge pesto.



Pecorino romano

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 45 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

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.

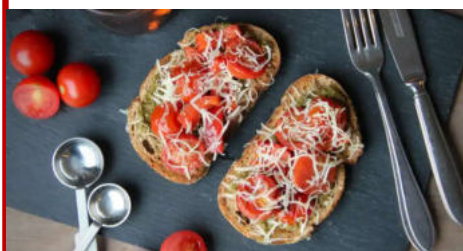
Voeg de pesto en crème fraîche toe.

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.

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood,
ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode
paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is
om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de
Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste
broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de
broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de
warme broodjes.

Wrap met kip en pesto.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: WrapsMaken.nl

Ingrediënten

- champignons
 $\frac{3}{4}$ kp dressing,
Italiaanse
2 el dressing, Ranch
2 pl kaas, Provolone
400 g kipreepjes
- olie, olijf-
2 el pesto
2 tl pesto
2 tortilla's

Bereidingstijd: 35-40
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.

De bereiding van de wraps met kip en pesto is eenvoudig, maar kost wel meer tijd. Je bent ca. 30 min. bezig met de bereiding, terwijl de marinade minstens 1 uur moet staan.

Marineer de kipreepjes door een hersluitbare plastic zak te vullen met de Italiaanse dressing en 2 el pesto.

Plaats hier de kipreepjes in en laat het minstens 1 uur rusten.

Giet daarna wat olijfolie in een pan en bak de reepjes kip in enkele min. gaar.

Snij ondertussen de champignons en laat die even meebakken.

Meng de 2 tl pesto en de Ranch dressing zodat je een mooi sausje krijgt.

Leg een plakje Provolone kaas op de tortilla en plaats hier de kipreepjes en champignons bovenop.

Verdeel daarna de pesto-ranchdressing over de wraps met kip.

Rol de tortilla dicht om en leg deze in een grillpan of onder een tosti-ijzer.

Hierdoor krijgen de wraps met kip en pesto een mooie bruine kleur.

Evt. kun je de maaltijd met wat extra Ranch dressing serveren.

Tip:

Verwarm de tortilla's 15-20 sec. in de magnetron. Hierdoor zijn ze eenvoudiger te vouwen.

Wrap met kiphaasjes en pesto.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 avocado's
100 g kaasvlokken,
Parmezaanse
275 g kiphaasjes,
gemarineerd
1 el olie, olijf-
100 g pesto
2 strnk sla, romaine,
mini
4 wraps (tortilla's)

Bereiding.

Snijd de harde onderkant van de romaine sla en haal de bladeren los.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Snijd het in plakken.
Verhit een pan met de olijfolie en bak de kiphaasjes in 8 min. goudbruin en krokant.
Haal de kiphaasjes uit de pan en halveer ze.
Verdeel de pesto over de wraps en beleg ze met de romaine sla, de avocado, de kiphaasjes en Parmezaanse kaasvlokken.
Rol de wraps op en pak ze in met bakpapier en keukentouw.

15

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2990
Energie kcal: 712
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

16



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)

