



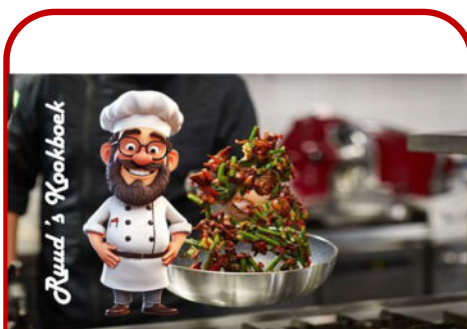
# *Ryud 's Kookboek*

***Éénpersoonsrecepten II v0.6***

## **Inhoudsopgave.**

Andijviesalade. ....	3
Chips van zoete aardappel (airfryer). ....	4
Dadelsiroop. ....	5
Egg nog. ....	6
Ei met paprika en bacon. ....	7
Espressodate. ....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

## Andijviesalade.



**Menugang:** Bijgerecht,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Lunchrecepten

### Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe  
½ el azijn  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
50 g worteltjes  
100 g zalmfilet, in  
plakjes  
- 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.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.  
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.  
Snijd de zalmfilet in reepjes.  
Meng de groentes met de zalm.  
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper  
en zout.  
Schenk deze dressing over de salade.

## Chips van zoete aardappel (airfryer).



**Menugang:** Tussendoortjes  
**Keuken:** -  
**Portie:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Philips

---

### Ingrediënten

**100 g aardappelen, zoete-**  
**1 el olie, olijf-**  
**- peper, versgemalen, naar smaak**  
**- zout, naar smaak**

---

**Vorb.tijd:** 20-25 min.  
**Airfryertijd:** 12-14 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 geschilde aardappelen in dunne plakjes (2 mm; een aardappelschiller is hiervoor ideaal).  
Laat de aardappelplakjes minstens 30 min. weken in water.  
Giet ze grondig af en dep ze droog met keukenpapier.  
Breng de schijfjes op smaak met zout en versgemalen peper.  
Besprenkel ze vervolgens met een beetje olie.  
Doe de aardappelchips in de airfryer.  
Bak de chips 12-14 min. op 150°C.  
Schud de mand tussendoor een aantal keer.  
Serveer de chips in een schaal.

## Dadelsiroop.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Slank & Gezond

### Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit  
120 ml water (liefst  
geen kraantjeswater)

**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.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.  
Houdbaarheid = 2 weken.

### Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.

## Egg nog.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 ei  
1 tl suiker  
1 dl melk (of melk met  
een scheutje room)  
- nootmuskaat  
½ dl whisky of rum (of  
een mengsel van cognac  
en sherry)

**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.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.  
Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.  
Stuif wat nootmuskaat op de drank.

### Tip:

Deze drank kan ook warm worden geserveerd. In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg Nog wordt dan in mokken geschonken.

## Ei met paprika en bacon.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ontbijtgerechten**

---

### **Ingrediënten:**

**50 g bacon, in plakjes**  
**2 eieren**  
**1 el olie**  
**½ paprika**  
**- peper, versgemalen**  
**1 sch room, soja-**

---

**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.**

Was de paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.  
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.  
Verhit in een pan de olie.  
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.  
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

## Espressodate.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: AD**

---

### Ingrediënten

**3 dadels, zachte**  
**- haverhout, handje**  
**175 ml melk, amandel-**  
**2 tl poeder, espresso-**

---

**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**

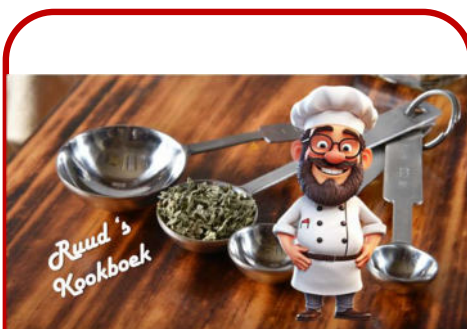
---

### Bereiding.

**Doe alle ingrediënten in een blender.**  
**Mix tot een gladde smoothie.**



## Gebruikte afkortingen.



v2.4

Aforting	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24