



Ruud 's Kookboek

Palingrecepten III v0.4

Inhoudsopgave.

Palingpâté.	3
Romige aspergesoep met gerookte paling.	4
Saucijzenbroodje paling.	5
Tartaar van rode biet met paling.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Palingpâté.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten:

1 el bieslook, verse,
geknipte
½ citroen, sap van
- crackers 100 g kaas,
room-
1 el mierikswortel, uit
een potje
100 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
1 stokbroodje, in
sneetjes
- toastjes
- zout

Bereiding.

Hak de palingfilets grof in een blender.
Mix de roomkaas, de mierikswortel en het
citroensap erdoor.
Roer de bieslook erdoor en voeg naar smaak
zout en versgemalen peper toe.
Serveer de pâté met toastjes, crackers en
sneetjes stokbrood.

Tip:

Deze pâté heb je zo gemaakt en is ook heerlijk
voor bij een picknick!

3

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

Romige aspergesoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Sergio Herman

Ingrediënten

20 asperges, witte
1 kljn boter
1 l bouillon, kippen-
- croutons
1 eitje, (zacht)gekookt,
gepeld en geplet
- paling, gerookte (12
mooie stukken)
- peper, zwart, vers-
gemalen
- peterselie, blad
(enkele blaadjes)
1 prei
4 el room, opgeklopte
100 ml room, zure
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd enkel het wit van de prei in ringetjes.
Schil de asperges en zet de aspergeschillen op
met de kippenbouillon.
Laat het tot het kookpunt komen, zeef het en
zet dit apart.
Snijd de rest van de geschilde asperges in
kleine stukjes.
Smelt een klontje boter in een ruime pan en
voeg de aspergestukjes, de ui en de prei toe.
Kruid dit met zout en versgemalen peper.
Roer het af en toe goed om.
Voeg de bouillon toe en laat de soep een klein
halfuurtje op een laag vuur pruttelen.
Voeg 50 ml zure room toe.
Mix en zeef de soep.
Breng de soep op smaak met zout en
versgemalen peper.
Mix de soep nogmaals met 50 ml zure room.
Breng het gekookte eitje op smaak met zout en
versgemalen peper.
Schep de soep in 4 kommen en werk ze af met
wat geplet ei, een lepel opgeklopte room, de
paling, de croutons en de bladpeterselie.

Bereidingstijd: 45 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

Saucijzenbroodje paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten:

4 pl deeg, blader-,
roomboter (diepvries,
ontdooit)
1 ei, losgeklopt
1 tl honing
2 el mosterd
200 g palingfilets,
gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Leg de deegplakjes op het werkvlak en leg op
elke helft van een deegplakje ¼ van de
palingfilet.
Bestrijk de rand dun met ei.
Klap de deegplakjes over de palingfilet dubbel
en druk ze licht aan.
Leg de saucijzenbroodjes op de bakplaat.
Bestrijk de saucijzenbroodjes dun met ei.
Bak ze in de voorverwarmde oven in 30 min.
goudbruin en gaar.
Meng de honing door de mosterd en serveer de
dip bij de saucijzenbroodjes.

Tip:

Maak mini broodjes door het bladerdeeg te
halveren, lekker als borrelhapje!

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 30 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

Tartaar van rode biet met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Paling.nl

Ingrediënten:

1 appel, frisure
(Granny Smith)
- azijn, wijn-, rode
- basilicum
- bieslook
500 g bietjes, rode,
gekookte
- olie, olijf-
- palingfilet, gerookte
(in 20 stukjes)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

- kookring

Bereiding.

Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.

Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.

Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.

Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje. Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

Tips:

- Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.
- Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.

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

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)

