



*Ruud 's Kookboek*

***Vlaamse recepten / v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

|                                             |                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Steak tartaar met fijne frieten.....</b> | <b>3</b>                                   |
| <b>Vlaamse stooflappen. ....</b>            | <b>5</b>                                   |
| <b>Gebruikte afkortingen.....</b>           | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |

## Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten:

#### Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine  
1 el azijn, natuur-  
1 ei  
2 el kappertjes  
1 el mosterd  
2 dl olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselie, krul-  
600 g rundsvlees (bijv. 'pelée royale')  
1 sch saus, Worcestershire-  
1 sjalot  
2-3 drp tabasco  
1 sch water, lauw  
- zout

#### Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-  
- Ossewit  
- zout

#### Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

### Bereiding.

#### Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm)). Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).

Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden. Verhit het Ossewit tot 140°C.

Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).

Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

#### De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.

Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).

Voeg de mosterd, een scheutje natuuraazijn en een likje (lauw) water toe.

Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.

Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.

Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.

Bewaar de saus koel.

#### De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.

Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.

Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.

Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.

Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).

Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.

Bewaar de gehakte biefstuk koel.

Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

Bereidingstijd: - min.  
 Grill-/oventijd: - min.  
 Wachtijd: - 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

#### Tips:

- Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
- Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.

Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).

Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).

Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.

Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.

Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeugig is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).

Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.

Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.

Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.

Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

#### Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.

Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.

Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.

Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.

Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.

Werk het bord af met een schepje mayonaise.

#### Tips:

Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.

Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.

Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

## Vlaamse stooflappen.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische, Vlaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Rivas

### Ingrediënten:

4 el Bak & Braad, vloeibaar  
2 dl bier  
1 bol gember  
1 laurierblaadje  
1 tl mosterd  
2 pl ontbijtkoek  
- peper, versgemalen  
400 g runderlappen, magere  
1 tl tijm  
1 ui, kleine  
- zout

### Bereiding.

Snipper het uitje fijn.  
Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.  
Bestrooi de runderlappen met zout en versgemalen peper.  
Verhit de vloeibare Bak & Braad in een braadpan.  
Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.  
Haal het vlees uit de pan.  
Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.  
Roer het bier en de mosterd erdoor.  
Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer die erdoor.  
Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.  
Leg het vlees terug in de pan.  
Stoof het vlees in 1½ uur op een laag vuur gaar (als er teveel vocht verdampt, giet er dan een scheutje water bij).  
Verwijder het laurierblad voor het serveren.

### Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

| 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                  |



v2.4

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krp        | Krop              |
| kst        | Klein stukje      |
| kstrk      | Kleine struik     |
| lgls       | Likeurglas        |
| m          | Moot              |
| mbi        | 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        | 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)           |

