



Ruud 's Kookboek

Voorgerechten VII v1.1

Inhoudsopgave.

Aardappelsla.....	3
Algerijnse börek.	4
Gefrituurde champignons.	5
Gepeperde uiensoep.	6
Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.....	7
Groentebouillon III.	8
Kipcocktail met grapefruit I.....	9
Limoengamba's.....	10
Romige kippenpasteitjes.	11
Vol au vent met visragout.....	12
Zwitserse knoflooksoep.....	13
Gebruikte afkortingen.....	14

Aardappelsla.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte, koude
- aroma
2 augurken, in kleine
blokjes
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, fijn-
geknipte
- slablaadjes
- slasaus
2 uien, fijngesneden
- 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 aardappelen in niet te grote dobbelstenen.
Meng de aardappelen met wat slasaus, de augurken,
de uien en de peterselie.

Breng het gerecht op smaak met peper, aroma en
zout.

Was de sla, dep die droog en rangschik ze op een
schotel.

Leg de aardappelsla op de blaadjes sla.

Strooi er wat paprikapoeder over.

Tips:

- Garneer desgewenst met enkele gesneden
augurken.
- Meng er eens wat gewassen, gepelde
garnalen of blokjes kaas door.

Algerijnse börek.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

1 zk Aardappelpuree à
la Minute, Naturel
(Maggi)
2 citroenen
1 ei, middel
- olie, olijf-
250 g olijven, gemengde
1 snf peper, zwart
½ el peterselie, verse
100 g rijstvelen voor
verse loempia's
1 kg rundergehakt,
mager
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de uien en de olijven klein.
Ontdooi de loempiavellen.
Maak de aardappelpuree zoals aangegeven op
de verpakking.
Rul het gehakt en kruid het met zout en peper
(evt. kun je komijn, paprikapoeder en knoflook
naar smaak toevoegen).
Doe de aardappelpuree in een grote schaal en
meng het gehakt, de uien en de olijven
erdoorheen.
Leg een loempiavel open.
Scheep daar een flinke lepel aardappel-
gehaktmengsel op en vouw het vel dicht.
Vouw de buitenste punten naar elkaar toe
(zodat je een gewoon vierkant krijgt) en plak
ze dicht met wat geklopt ei.
Bak de loempia's goed bruin in hete olie (de
inhoud is al klaar, dus het hoeft niet door en
door gebakken te worden, het gaat alleen om
het kleurtje en de knapperigheid).

4

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

Gefrituurde champignons.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, snack
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 augurkjes, kleine
4 el bloem
500 g champignons,
kleine
4 par citroen
2 tl citroensap
2 eieren
100 ml mayonaise
2 tl mosterd, Dijon-
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
90 g paneermeel
1 mp paprikapoeder
- peper, zwarte
1 bs peterselie, gladde
½ bs uitjes, lente-
100 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Maak de champignons schoon.

Kruid het bloem met zout, peper en wat paprikapoeder en doe het over in een ondiepe kom.

Klop in een andere kom de eieren kort door elkaar.

Doe het paneermeel in een derde kom.

Spoel de peterselie af, dep die droog en snijd die fijn.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze fijn.

Snijd de augurkjes in kleine blokjes.

Vermeng de peterselie, de uitjes en de augurken met de mayonaise en de yoghurt.

Voeg het citroensap en de mosterd toe.

Breng de saus op smaak met peper en zout en zet die koel weg.

Verhit de olie in een wok op een zo hoog vuur, dat een stukje brood in 1 min. bruin is.

Wentel de champignons door het ei, de bloem en de paneermeel.

Frituur de champignons in porties steeds in 6 min. goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Garneer ze met een partje citroen en geef er de mayonaise als dip bij.

Tips:

- Je kunt ze natuurlijk ook frituren in de frituurpan (180°C).
- Lekker met toast met paté, aardappeltjes uit de oven bestrooid met kaas of een salade.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2540

Energie kcal: 605

Eiwit: 10 g

Koolhydraten: 23 g

w/v suikers: - g

Natrium: 0,2 mg

Vet: 53 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: - g

Gepeperde uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1 l bouillon, van een
blokje
1 prei
1 bl peperkorrels,
groene
1 tl suiker, bruine
3 uien, grote
- 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.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Was de prei.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Smelt de boter.
Fruit hierin de uien op een matige warmtebron
goudgeel.
Voeg de suiker en de prei toe.
Scheep e.e.a. goed om.
Giet de peperkorrels af.
Spoel koud water over de peperkorrels.
Scheep 2 el peperkorrels door het ui-
preimengsel.
Giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 8-10 min.

Tip:

Serveer de soep met donker roggebrood.

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: Roel Steenbergen

Ingrediënten:

2 bouillontabletten,
kippen-
250 cl crème fraîche
4 el olie, olijf-
5 paprika's, gele
4 paprika's, oranje
- peper, versgemalen,
naar behoefte
2 bk rivierkreeftjes
(bijv. AH)
- rucolacress, naar
behoefte (of tuinkers)
4 sjalotten, gesnipperd
1 l water
400 cl wijn, witte
- zout, naar behoefte

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.

Verwijder de lijsten en zaden van de paprika's
verwijderen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Ontvel de sjalotten en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een pan olie en laat de paprika
en sjalotten 6 min. heel zachtjes bakken.

Voeg de witte wijn toe aan de pan.

Brokkel de bouillonblokjes boven de pan.

Laat het op een laag vuur nog 10 min. zachtjes
koken.

Pureer het geheel in een keukenmachine of met
een staafmixer en draai het door een roerzeef.

Voeg het water toe.

Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.

Voeg wat soep toe aan de crème fraîche, roer
het los en voeg het mengsel toe aan de soep.

Verwarm de rivierkreeftjes even in de
magnetron en verdeel ze over de borden.

Schenk de soep over de rivierkreeftjes.

Garneer de soep met wat rucolacress.

Groentebouillon III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten:

2 foelieblaadjes
3 tn knoflook,
ongepelde
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, de
stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
2 strnk selderij, bleek-
- selderijstengels
2 tk tijm
2 uien
1½ l water, koud
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken.

Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).

Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.

Tip:

Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.

Bereidingstijd: 190 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

Kipcocktail met grapefruit I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Kuiranto

Ingrediënten

2 grapefruits (dik
geschild)
1 el ketchup
100 g kip, gerookte
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse,
fijngesneden
1 el sherry
- 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.

Pel de grapefruits af.
Snijd tussen de vliesjes van de grapefruit de
partjes uit de vrucht.
Meng de ketchup, de mayonaise en de sherry
door de kip.
Breng de kip op smaak met zout en
versgemalen peper.
Verdeel de kip over 8 glaasjes.
Leg de grapefruitpartjes erop.
Bestrooi ze met wat peterselie.

Limoengamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

100 g bonen, sperzie-
1 tl citroengraspoeder
(bijv. Silvo)
8 gamba's, grote
15 g koriander, verse
½ limoen
2 el olie, olijf-
½ peper, rode
1 ui, bos
2 el vissaus

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.

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal.
Hak de peper fijn.
Was de koriander.
Haal de bonen af.
Snijd de bosui in schuine stukken.
Pers de limoen uit.
Roer een marinade van het citroengraspoeder, de peper, 1 el limoensap en olijfolie.
Scheep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ca. 1 uur staan.
Was de sperziebonen, kook ze net gaar en halveer ze in de lengte.
Bak de gamba's met de marinade ca. 3 min. tot ze roze zijn en omkrullen.
Scheep er de vissaus door.
Haal de gamba's eruit en bak de bosui ca. 2 min.
Server de gamba's met de bosui/bonen en garneer ze met de koriander.

Tip:

Serveer de gamba's met partjes limoen.

Wijntip:

Uvas del Sol Torrontes / Chenin Blanc, Argentijnse witte wijn.

Romige kippenpasteitjes.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN,
SamenEenKoeKopen.nl

Ingrediënten

75 g champignons
150 ml crème fraîche
2 kipfilets, enkele
2 el mayonaise
8 pasteitjes, bladerdeeg-, kant en klare
- peper, zwarte
2 el peterselie, gladde, fijngehakte
- slablaadjes
25 g tomaten, zongedroogde, in olijfolie
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de lente-uitjes goed schoon en snijd ze fijn.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Laat de zongedroogde tomaten uitlekken en vang daarbij 1 el olie op.
Snijd de tomaten klein.
Verhit de opgevangen olie in een pan of wok.
Braad daarin de reepjes kipfilet ca. 2-3 min. aan.
Voeg de tomaten, de lente-uitjes, de champignons en de crème fraîche toe.
Laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken tot de vloeistof bijna verdampt is.
Neem de pan of wok van het vuur.
Roer de mayonaise en peterselie erdoor en breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de vulling over de pasteitjes.
Garneer ze met de blaadjes sla en serveer ze direct.

Tips:

- U kunt kant en klare pastei bakjes van bladerdeeg in de supermarkt of bij de warme bakker kopen.
- Als u de pasteitjes als voorgerecht serveert heeft u voldoende voor 8 personen. Schenk er Prosecco bij.
- De champignons in dit recept kunt u ook vervangen door asperge-koppen. Voeg deze pas op het laatst toe.

Vorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2390
Energie kcal: 570
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Vol au vent met visragout.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Esmée Scholten,
Visculinair,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

- bieslook, om te
garneren
60 g bloem
50 g boter
1 bouillonblokje, vis-
200 g crème fraîche
500 g kabeljauwfilet, in
grote stukken
2 tl kruiden, vis-
½ tl peper, witte
3 el peterselie, fijn-
gesneden
4 ragoutbakjes
250 ml water

Bereiding.

Smelt de boter op zacht vuur en voeg de bloem toe.

Roer het goed en bak de bloem 3 min. op een half hoog vuur.

Voeg het bouillonblokje en de witte peper toe. Schenk dan in één keer het water en de crème fraîche toe.

Blijf nu goed roeren tot er een dikke ragout is ontstaan.

Voeg de stukken vis toe aan de ragout en laat deze op zacht vuur (af en toe roerend) gaar worden.

Roer op het laatst de gesneden peterselie door de ragout.

Bereid de ragoutbakjes zoals aangegeven op de verpakking.

Schep de ragout in de warme bakjes en garneer ze met de bieslook.

Tips:

- Serveer de ragout met wat kaviaar (echt of namaak) voor een extra feestelijke uitstraling.
- De kabeljauwfilet kan door een andere witvis vervangen worden (bijv. schelvis, wijting).

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

Zwitserse knoflooksoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
2 eieren
75 g kaas, Gruyère,
geraspte
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
2 el olie, olijf-
- peper
1 el tijm, verse,
fijngehakke
1 l water
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de knoflook zachtjes glazig.
Voeg het water, de bouillonblokjes, de tijm en de laurier toe.
Laat de soep ca. 30 min. zachtjes koken.
Klop de eieren in een ruime schaal of beslagkom los en voeg al roerende voorzichtig 3-6 el bouillon toe.
Voeg dit mengsel al roerende aan de hete soep toe.
Blijf roeren en laat de soep niet meer koken.
Serveer de geraspte Gruyèrekaas apart bij de soep.

13

Bereidingstijd: 20-30 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.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

15



<https://ruudskookboek.nl>

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

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