



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten-rund III v1.8

Inhoudsopgave.

Biefstukje in room en madeira.....	3
Broodje Jantje.	4
Carpaccio met geitenkaaskerstballen.	5
Carpaccio van rosbief.	6
Gebraden ossenhaas.....	7
Gebraden ossenhaas met truffelsaus I.	8
Gehaktballetjes Romanoff.	9
Gevulde rundvleesrolletjes.	10
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.	11
Runderpuntjes.....	12
Runderstoof met aardappelpuree en bramen.....	13
Scandinavische gehaktspies.	14
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).	15
Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.....	16
Stoofvlees met Trappistenbier en specerijen.	17
Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.....	18
Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.....	19
Vlaamse stoofkarbonaden.	20
Gebruikte afkortingen.....	21

Biefstukje in room en madeira.



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

Ingrediënten

1 biefstukje
1 sch madeira
- peper, versgemalen
1 sch room, slag-
- ui, gesnipperde
- 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 het biefstukje in reepjes.
Vet het pannetje een beetje in.
Fruit de biefstukreepjes snel aan.
Bestrooi de biefstukreepjes met wat peper en zout.
Voeg de uisnippers toe aan de biefstukreepjes.
Laat de uisnippers even meefruchten.
Blus het gerecht met wat room en een scheutje madeira.

Broodje Jantje.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

**Bron: Carta,
Snacknieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje

1 hamburger

- saus, tomaten-, pittige

1 ui

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 het broodje in.

Snijd de ui in ringen en bak de ringen bruin.

Frituur of bak de hamburger.

Leg de hamburger in het broodje.

Leg de gebakken uienringen op de hamburger.

Doe de er de pittige tomatensaus over.

Carpaccio met geitenkaaskerstballen.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

300 g carpaccio
70 g cranberry's,
gedroogde
300 g geitenkaas-
schijfjes
½ komkommer
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
100 g sla, blad-, jonge
- zout

Bereidingstijd: 25 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.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.

Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.

Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.

Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.

Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.

Verdeel dit over de carpaccio.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.

Carpaccio van rosbief.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
- boter
1 kbl paddenstoelen,
gemengde
1 el kaas, Parmezaanse
- peper, versgemalen
4 el pijnboompitten
200 g rosbief
1 sjalotje
- 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.

Smeer 4 bordjes in met de Balsamico-azijn.
Leg er de plakken rosbief dakpansgewijs
bovenop.
Strooi er wat peper over.
Snijd het sjalotje in dunne ringetjes.
Fruit het sjalotje lichtbruin in een beetje boter.
Leg de ringetjes op een stukje keukenrol om uit
te lekken...
Rooster de pijnboompitten.
Verwarm de gemengde paddenstoelen licht met
wat zout.
Verkruimel de sjalotjes over de rosbief.
Verdeel de paddenstoelen over de rosbief.
Strooi er de pijnboompitten en de Parmezaanse
kaas over.

Tip:

Garneer eens met eendenlever; verrukkelijk!.

Gebraden ossenhaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

125 g boter
2½ dl bouillon, runder-
900-1000 g ossenhaas
- peper, versgemalen
- 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.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 100 g boter in een braadpan en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom snel dicht.
Voeg een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-20 min. rondom bruin.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Voeg een scheut water of bouillon aan de in de pan achtergebleven bakboter toe.
Breng alles aan de kook en roer alle aanbaksels van de bodem van de pan goed los.
Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Geef de jus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Gebraden ossenhaas met truffelsaus I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
2½ dl fond, runder-
3 el madeira
500-600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 el truffelsnippers (uit
potje of blikje)
2 el truffelvocht (uit
potje of blikje)
- 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.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 50 g boter en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom dicht.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-18 min. rondom bruin.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Verwijder de braadboter uit de pan.
Blus de pan af met 3 el water en de madeira.
Roer alle aanbaksels goed los van de bodem.
Voeg de runderfond er aan toe en laat alles heel even doorkoken.
Neem de pan van het vuur en zeef de fond.
Breng alles in een klein pannetje opnieuw aan de kook.
Voeg de truffelsnippers en het truffelvocht toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat de saus nog even doorkoken en klop er een klontje boter (25 g) door.
Neem tijdens het kloppen het pannetje van de warmtebron.

Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze, zoveel mogelijk in het oorspronkelijke model, op een voorverwarmde schaal.
Schenk er een beetje saus overheen.
Geef de rest van de saus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de madeira eens door cognac of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keuken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Gevulde rundvleesrolletjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Het antwoord is
food

Ingrediënten

1 beschuit
- boter, room-
150 ml bouillon
1 citroen
100 g olijven, groene
10 g peterselie, platte
2 rundvleeslapjes,
dunne
2 tomaten, zon-
gedroogde
- satéprikkers

Bereiding.

Maak de vulling door de olijven, de tomaten, de peterselie, de schil van de citroen en de beschuit in een keukenmachine fijn te malen (het hoeft geen pasta te worden, meer een soort tapenade).

Leg de twee rundvleeslapjes klaar en verdeel de vulling erover.

Rol de lapjes op en steek er satéprikkers in om ze opgerold te houden.

Verwarm een koekenpan op een middelhoog vuur en voeg wat roomboter toe als de pan warm is.

Bak de rundvleesrolletjes nu aan alle kanten bruin.

Voeg de bouillon toe, zodra de rolletjes aan alle kanten bruin zijn.

Zet het vuur lager en laat het pruttelen tot alle bouillon verdampt is.

Voeg evt. zout naar smaak toe.

Serveer meteen, zodat de rolletjes nog lekker warm zijn.

Bereidingstijd: 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

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Vleeschwaar.nl

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas,
Parmezaanse,
geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el pijnboompitten,
geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing.
Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren).
Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio. Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola.
Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets.
Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dingesneden rauwe runderlende.

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

Runderpuntjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smaakvolle
recepten

Ingrediënten

500 ml bouillon, runder-
1 bl champignonsoep
(roomsoep)
- peper, naar smaak
700 g rundvlees, in
blokjes (stoofvlees)
1 zk uiensoepmix
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Meng in een grote kom de uiensoepmix, de champignonsoep en de runderbouillon tot een glad mengsel.

Doe de runderpuntjes in een ovenschaal en giet het soepmengsel eroverheen.

Roer het goed door zodat het vlees gelijkmatig bedekt is.

Dek de ovenschaal goed af met aluminiumfolie, zodat er geen stoom kan ontsnappen.

Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak gedurende 2½-3 uur, of totdat het vlees zacht is.

Haal de runderpuntjes uit de oven en laat ze enkele min. rusten voordat je ze serveert.

Tip:

Serveer de runderpuntjes met aardappelpuree, rijst of knapperig brood voor een heerlijke en gemakkelijke maaltijd!

12

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 2½-3 uur

Wachttijd: 5 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

Runderstoof met aardappelpuree en bramen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

900 aardappelen, kruimige
300 ml bier, Bock-
2 bouillontabletten, runder-
250 g bramen
2 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
2 el olie, olijf-
175 g ontbijtkoek
- peper, versgemalen
900 g riblappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel en snijd de ui grof.
Snijd de ontbijtkoek in stukken van 2 cm.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Meng de bouillontabletten met 600 ml water.
Verhit een pan met 2 el olijfolie en bak de ui en de riblappen goudbruin.
Voeg de mosterd, het laurier en de ontbijtkoek toe.
Blus het geheel af met het Bockbier en de runderbouillon.
Stoof het geheel gedurende 3 uur op een laag vuur met de deksel op de pan tot het vlees gaar is en uit elkaar valt.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de bramen toe aan de stoof.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet de aardappelen in een pan net onder water en breng ze aan de kook.
Kook de aardappelen 10 min. en giet af.
Stamp de aardappelen en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de runderstoof met de puree en de rest van de bramen.



Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 787
Eiwit: 53,1 g
Koolhydraten: 78,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Scandinavische gehaktspies.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Scandinavische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Variatie op het vuur

Ingrediënten

2 el dille, verse, fijn-gesneden
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortel, geraspte
- olie, om te bestrijken
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd

- metalen spiesen

Voorbereiding.

Maal in een keukenmachine het gehakt met de dille, de ui en de mierikswortel tot een fijne, egale massa.

Kruid het gehakt met zout en versgemalen peper.

Verdeel het gehakt in 8 gelijke porties.

Vorm hiervan 8 dunne worstjes van ca. 10 cm lang.

Rijg aan elke spies 2 gehaktworstjes, in de lengte.

Leg de gehaktspiesen afgedekt ca. 1 uur in de koelkast om wat steviger te worden.

Bereiding.

Bestrijk de gehaktworstjes met olie en grill ze op een ingevet rooster boven een matig heet vuur in 10-15 min. rondom bruin en volledig gaar.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 320

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marion's Kookwereld

Ingrediënten

100 g feta, in blokjes
1 el honing
1 kaneelstokje
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, arachide-
1 paprika, rode
- peper, zwarte
¾ tl piment, gemalen
750 g riblappen
1 el sap, citroen-
1 tl tijm, gedroogde
1 blk tomaten, gezeefde
5 uien
2½ dl wijn, rode
- 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 het vlees in grote dobbelstenen.
Snijd de uien in stukjes.
Pers de knoflook uit.
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.
Is het gerecht te vochtig?
Bind de stifado dan met wat maïzena.
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.



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

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
450 ml bier, abdij-,
bruin (bijv. Leffe Bruin)
2 el bloem
2 laurierblaadjes
2 el mosterd
6 el olie, olijf-
4 pl ontbijtkoeken
4 pastinaken
- peper, versgemalen
800 g sucadelappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2x2 cm.
Meng het vlees in een kom met de bloem,
versgemalen peper en zout.
Verwarm 2 el olie in een braadpan met dikke
bodem op een middelhoog vuur en bak 1/3 van
het vlees bruin.
Haal het vlees uit de pan en herhaal het met de
rest van het vlees (voeg steeds 1 el olie toe).
Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en
bak de uien al omscheppend ca. 5 min.
Verwarm ondertussen het bier in een steelpan.
Voeg het vlees toe aan de uien.
Blus het af met het warme bier en roer alle
aanbaksels goed los.
Voeg de laurierblaadjes toe.
Smeer de plakken ontbijtkoek in met mosterd.
Leg de plakken met de besmeerde kant naar
beneden op het vlees. Breng het aan de kook en
laat het op een laag vuur 2-2½ uur stoven
zonder deksel, tot het vlees uit elkaar valt (dit
kan ook in een oven op 150°C).
Snijd ondertussen de pastinaak in blokjes.
Laat de pastinaakblokjes de laatste 20 min.
meegaren.
Zet het vuur evt. hoog om de stoof verder te
laten inkoken.
Voeg de azijn toe.
Proef het gerecht en breng het evt. verder op
smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met friet.

Bereidingstijd: 165 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
Energie kcal: 765
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofvlees met Trappistenbier en specerijen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hollandse recepten

Ingrediënten:

2 el bloem
- boter
1 bouillontablet, runder-
1 el Chinese 5-kruidenpoeder
- peper, versgemalen
1 kg runderribblappen
2 el stroop, appel-
330 ml Trappistenbier
2 uien
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 140°C.
Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper.
Verhit boter in een ovensvaste pan en bak het vlees bruin (evt. in 2 porties).
Scheep het vlees uit de pan.
Voeg extra boter toe en bak de uien 5 min. op een middelhoog vuur tot zacht.
Doe het vlees terug in de pan.
Voeg het bier langzaam langs de rand toe.
Voeg de appelstroop, de 5-kruidenpoeder en het verkruimelde bouillontablet toe.
Roer het goed door.
Breng het aan de kook, leg de deksel op de pan en plaats de pan in de oven.
Bak het 4 uur tot het vlees uit elkaar valt.

Tip:

Serveer het vlees met aardappelpuree en salade.

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

Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

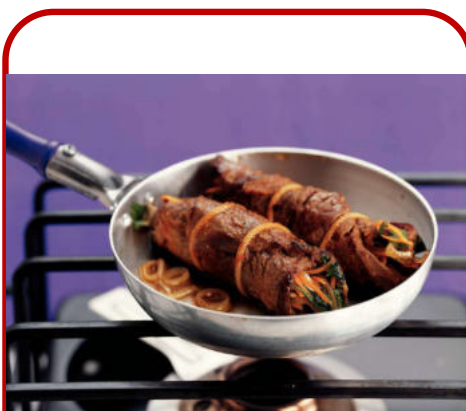
1 courgette
4 eieren
2 tn knoflook
700 g minikrieltjes
(koelvers)
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spinazie
4 tartaartjes (runder-)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 393
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes van 1 cm.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit in een hapjespan 2 el olie.
Bak de krieltjes in 10 min. goudgeel en gaar.
Verhit intussen in een koekenpan 2 el olie.
Breng de tartaartjes op smaak met zout en peper en
bak ze in 5-8 min. lichtbruin en net gaar.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van
de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de courgette toe en bak die in 3 min. beetgaar.
Schep de spinazie er in porties door en laat het al
omscheppend slinken en het vocht verdampen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Neem de tartaartjes uit de pan en houd ze warm
onder een deksel. Bak in het achtergebleven bakvet 4
spiegeleieren.
Breng de eieren op smaak met zout en peper
Verdeel de krieltjes met de groenten en tartaartjes
over 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.

Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
Verrassend fonduen en
gourmetten

Ingrediënten

2 tl currypasta, rode
(Thaise)
75 g peen, julienne
1 el koriander, verse,
fijnggehakt
- olie, roerbak-
4 rosbieflapjes (à la
minute; dunne plakjes)
- saus, vis- (of soja-
saus)
1 uitje, bos-, in
ringetjes

Voorbereiding.

Overgiet de peen julienne in een zeef met kokend water.
Laat de peen uitlekken en afkoelen.
Meng de bosui en de koriander door de peen.
Spreid de rosbieflapjes uit en bestrijk ze aan beide kanten met currypasta.
Leg het wortelmengsel erop en rol het vlees stevig op.
Bind de rolletjes vlees vast met een stukje keukentouw en leg ze op een schaaltje.

Bereiding.

Verhit in een (gourmet)pannetje een scheutje roerbakolie en bak de rosbiefrolletjes rondom bruin.
Sprenkel de vissaus erover en warm de saus even mee.

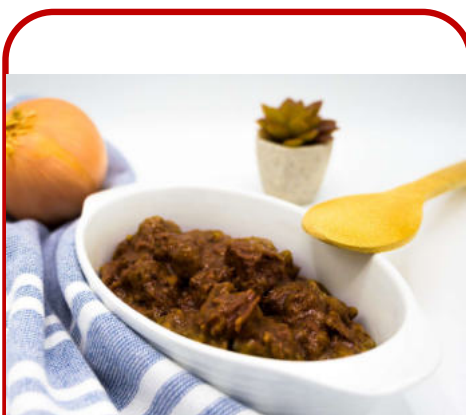
Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

19

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vlaamse stoofkarbonaden.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el azijn, appel-
1 fl bier, bruin, Belgisch
1 el bloem
100 g boter
1 boterham, bruine,
eenzijdig met mosterd
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1,2 kg runderlappen, in
flinke blokken
1 el suiker, bruine
2 tk tijm, verse
3 uien, in ringen
- zout

Bereiding.

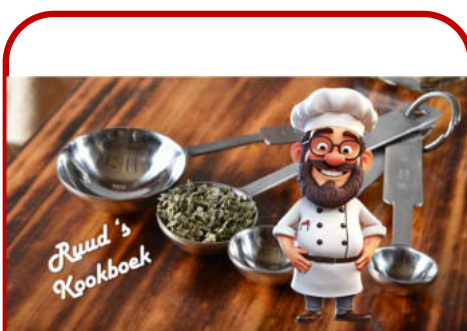
Warm de oven voor op 150°C.
Kruid het vlees met zout en versgemalen peper.
Maak een kruidenbultje van de laurier, de
kruidnagel en de tijm (samenbinden kan ook).
Verhit de boter en 2 el olijfolie in een
koekenpan en bak de helft van het vlees snel
aan.
Neem het uit de pan en herhaal het met de
andere helft.
Doe olie en boter in een ovenvaste braadpan en
bak de uien goudgeel.
Voeg het vlees toe en bestrooi het met bloem.
Breng in een pan het bier op een klein scheutje
na met de bruine suiker aan de kook. Voeg het
bier toe aan het vlees en roer de aanbaksels los
van de bodem.
Voeg het kruidenbultje en de azijn toe.
Voeg evt. zoveel water toe dat het vlees net
niet onder staat.
Leg de boterham er bovenop met de
mosterdkant naar beneden.
Doe het deksel erop en laat het 2½ uur in de
oven gaar worden.
Voeg, als het vlees botermals en de saus dik en
donker is het laatste scheutje bier toe.
Verwijder het kruidenbultje en roer het geheel
even door.
Breng het geheel op smaak met zout,
versgemalen peper en azijn.

Tip:

Lekker met rijst, gebakken aardappelen of
patat frites.

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.



v2.5

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
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)

