



Ruud 's Kookboek

Zuivelrecepten VIII v2.1

Inhoudsopgave.

Broodbakjes met roerei en garnalen.....	3
Cubaanse kaasballen.	4
Crostini met pittige boters.....	5
Garnalen in knoflookboter.	6
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.	7
Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).....	8
Groenten-omelet.	10
Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.	11
Home made kruidenboter.	12
Knoflookboter II.....	13
Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.	14
Lookboter.	15
Minibroodjes met feta en spinazie.	16
Omelet met feta en paling.	17
Palingboter.....	18
Speculaasmousse met mascarpone.	19
Tilapiafilet in mosterdboter.	20
Tomatenboter II.....	21
Uientaart met boerenkaas.	22
Waterkersboter.	23
Yoghurt-aardbeienijs.....	24
Gebruikte afkortingen.....	25

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Brood.net

Ingrediënten

4 sn brood, oud, zonder
korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle
ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.
Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.
Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.
Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.
Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer $\frac{3}{4}$ van de bosui en de garnalen erdoor.
Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.
Scheep het roerei erin.
Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Cubaanse kaasballen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: CubaKeuken.nl

Ingrediënten

250 g kaas, analoog-
1 el paprikapoeder
250 g pinda's (of
cashewnoten),
geroosterde
- kruidnagel (of
pepermunt), om te
garneren

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.

Maal de pinda's of cashewnoten.
Kneed de notenbasis met de analoogkaas en vorm ze in kleine appelvormige balletjes.
Bestrooi ze met paprikapoeder en steek er bovenop een kruidnagel of een pepermintblad in.

Crostini met pittige boters.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g boter, room-, ongezoeten
1 brood, stok-
2 el gochujang
1 tl honing
3 el 'nduja
2 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
2 bld sla, krop-
(- zout)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 10-15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 85
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 24 dunne plakjes en verdeel die over een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met de olie en bestrooi het met versgemalen peper en evt. zout.
Bak het brood in 5-7 min. lichtbruin en knapperig.
Mix ondertussen de ½ van de boter met de 'nduja en de honing in de keukenmachine luchtig en egaal.
Schep het in een schaaltje, dek het af en zet het in de koelkast.
Mix in een schone keukenmachine de rest van de boter met de gochujang luchtig en egaal.
Laat de boters min. 10 min. opstijven in de koelkast.
Snijd de blaadjes sla in dunne reepjes.
Besmeer de helft van de crostini met elk 1 tl 'ndujaboter en de andere helft met elk 1 tl gochujangboter.
Verdeel de reepjes sla erover.

Tips:

- Je kunt de boters 3 dagen van tevoren maken. Bewaar ze afgedekt in de koelkast. Laat ze voor gebruik 1 uur op kamertemperatuur komen.
- Houd je van beide boters wat over: lekker op een sandwich of door rijst.



Garnalen in knoflookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Italiaans koken

Ingrediënten

2 el boter
- citroenschijfjes of
citraanpartjes
1-2 el dille, verse,
fijngesneden
- dilletakjes, verse, voor
garnering
400 g garnalen,
gepelde, gekookte
2-3 tn knoflook,
fijngesneden
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2-3 el sherry, droge
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan en bak de knoflook 30 sec.
Voeg de garnalen, de sherry, een snuffje zout en wat
peper toe en schep alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en kook het geheel
ongeveer 5 min. (roer het 2-3 keer door).
Voeg de fijngesneden dille toe en breng het mengsel
weer op smaak.
Schep de garnalen op een verwarmd bord.
Garneer de garnalen met citroenschijfjes of -partjes
en verse dilletakjes.
Dien de garnalen meteen op.

Tips:

- Serveer de garnalen met knapperig
stokbrood of Italiaans formaggio-brood.
- Vervang de garnalen eens door gekookte
mosselen in de schelp of door verschillende
vissoorten.
- Vervang de dille eens door fijngesneden
verse peterselie.
- Kies tijdens het inkopen van knoflook
goedgevulde vochtrijke bollen met grote
tenen die een mooie heldere witte kleur
vertonen. De bovenkant van de knoflook
moet stevig en compact zijn en mag niet
uitgelopen zijn. Koop geen zachte, donkere,
uitgelopen of verschroepelde knoflook. Als
u geen knoflookpers heeft, kunt u de
knoflookteen ook pletten met de platte kant
van een groot keukenmes.

Bereidingstijd: 15 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

Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2015-04

Ingrediënten

**150 g kaas, geiten-,
smeerbare**
**1 pt paprika's, gegrilde
(290 g)**
1 snf peper
**150 g slamelange,
jongeblad-**
8 tortilla's, volkoren

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1436
Energie kcal: 342
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

**Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.
Bestrooi met peper naar smaak.
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en
rol de wraps strak op.
Snijd de wrap schuin doormidden.
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.**

Griekse aardappelschotel met feta (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Sabine Koning

Ingrediënten

800 g aardappelen, in stukken
100 g feta, verkruimeld
2 el gyroskruiden
400 g kippenfilet, in reepjes
1 tl komijn, gemalen
1 tl knoflookpoeder
1 el munt, verse, fijngehakt
50 g olijven, zwarte, zonder pit
1 tl oregano
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, fijngehakt
1 tl tijm

Bereiding.

Doe de aardappelen samen met de komijn, de oregano, het knoflookpoeder, de tijm, een snuf peper en een snuf zout in een kom en schep dit even goed om.

Kruid de kip met de gyroskruiden en doe die samen met de gekruide aardappelen, paprika, olijven, munt, peterselie en ui in de pot van de slowcooker.

Gaar de aardappelschotel 2½ uur op 'High' of 5 uur op 'Low'.

Verkruimel de laatste 10 min. de feta over het gerecht.

Ingrediënten vervolg:

1 ui, rode, in halve
ringen
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groenten-omelet.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht, tussen-
doortje

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Hematon

Ingrediënten

- bieslook, verse
150 g champignons,
(kastanje-), gesneden
½ courgette, in dunne
plakjes
6 eieren
1 tn knoflook, gesnipperd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tomaten, in plakjes
1 ui, gesnipperde

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.

Klop de eieren.

Snijd de courgette in de lengte doormidden en rasp er dunne plakjes van.

Snijd de ui in halve ringetjes.

Snijd de champignons in plakjes.

Snipper de knoflook.

Snijd de tomaten in plakjes ter garnering.

Knip de bieslook in stukjes.

Meng de bieslook door het eimengsel.

Verhit olijfolie in een grote pan en verdeel er de groenten in met een beetje peper.

Laat het kort bakken en voeg dan de geklopte eieren met peper toe.

Laat het nog even bakken tot de omelet goed is.

Serveer de omelet met de plakjes tomaat

Tips:

Lekker met roggebrood borden.

Vervang de courgette eens door Chinese kool (of andere groenten).

Hemelse modder met slagroom en krokante amandelen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: BinnensteBuiten,
Ramon Brugman

Ingrediënten:

Voor de mousse:

250 g chocolade, pure
180 ml eiwit
500 ml room, slag-
100 g suiker

Voor de ganache:

300 g chocolade, pure
300 ml room, slag-

Voor een toefje slagroom:

200 ml room, slag-
20 g suiker

Voor de krokante amandelen:

200 g amandelen
2 citroenen
2 eieren
200 g suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Begin met de mousse.

Smelt hiervoor de chocolade, sla de slagroom tot deze lobbijg is en klop het eiwit stevig met de suiker.

Voeg 2/3 van het opgeslagen eiwit bij de chocolade en roer het goed door elkaar.

Doe de rest van het eiwit erbij en spatel deze rustig door de massa. Voeg nu de slagroom toe en schep deze voorzichtig door de mousse.

Ga verder met de ganache.

Breng hiervoor de slagroom aan de kook.

Hak de chocolade fijn.

Als de room kookt, haal je deze van het vuur af en roer je de chocolade er doorheen.

Roer tot de chocolade helemaal opgelost is. Laat de ganache afkoelen.

Klop voor een lekker toefje slagroom de slagroom stevig samen met 20 g suiker. Zet het dan even apart.

Ga nu verder met de krokante amandelen.

Scheid het ei in eidooier en eiwit.

Rasp wat schil van de citroen en voeg dit bij de suiker en de amandelen.

Roer het door elkaar en voeg een beetje eiwit toe, zodat het goed gaat plakken.

Verdeel het op een bakplaat met bakpapier.

Bak de amandelen in een voorverwarmde oven op 170°C.

Roer het na 5 min. goed door en bak het weer 3-4 min.

Dit herhaal je tot de amandelen krokant en lichtbruin zijn.

Laat ze goed afkoelen.

Doe de hemelse modder in een glas.

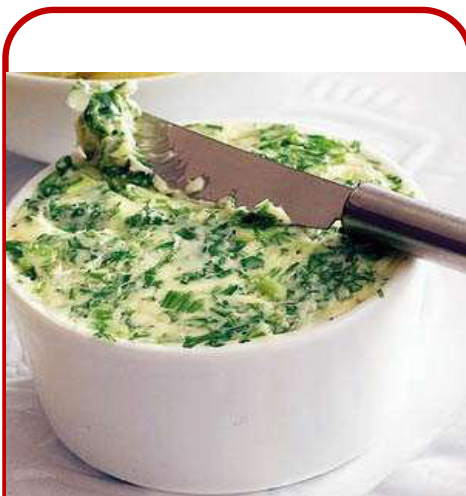
Giet er wat van de afgekoelde ganache op.

Doe daar een toef slagroom op met wat krokante amandelen.

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

Home made kruidenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carola's recept idee

Ingrediënten

- bieslook
1 pk boter, room-
4 tn knoflook
- peper, zwarte
1 bs peterselie
- zout

Bereidingstijd: 10 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.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
Hak de peterselie fijn.
Knip een aantal sprieten bieslook in kleine stukjes.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de peterselie en bieslook toe aan de boter.
Bestrooi de boter goed met peper en zout.
Prak alles goed door elkaar.
Zet de boter een tijdje koel weg om de smaken goed te laten intrekken.

Knoflookboter II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

125 g boter, room-
1 tl citroensap
2-3 tn knoflook, uit de
pers
1½ el peterselie, gehakt
1 sjalotje, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Lekker met Brabants roggebrood.

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

Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

200 g boter, room-,
zachte
16-20 sn brood,
krenten-, dunne
(vierkant)
80 g suiker, poeder-
4 el Grand Marnier

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.

Klop een luchtige boter van de roomboter, de poedersuiker en de Grand Marnier. Proef en voeg eventueel nog wat poedersuiker en/of Grand Marnier toe. Snijd de korstjes van het krentenbrood. Zorg er daarbij voor dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan. Besmeer de helft van de sneetjes met een genereuze laag Grand Marnier-boter. Dek af met de resterende sneetjes. Snijd de boterhammetjes diagonaal door. Snijd de driehoekjes daarna nog een keer door, zodat je mini-sandwiches krijgt. Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier. Leg de sandwiches op een schaal en dek deze tot gebruik goed af. Bewaar de sandwiches buiten de koelkast.

Lookboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: OnsKookboek.be

Ingrediënten

100 g boter
2 tn knoflook
- peper
1 tk peterselie, krul-
- 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.

Laat de boter zacht worden in een kom op kamertemperatuur.

Plet de knoflookteentjes of hak ze uiterst fijn en voeg toe bij de boter.

Hak de peterselie fijn en voeg toe aan kom. Maak je een grote hoeveelheid om te bewaren, pers dan het water uit de fijngehakte peterselie (met de hand of in een neteldoek of propere handdoek (die daarna mooi groen zal gekleurd zijn...)) alvorens de peterselie bij de boter te voegen.

Voeg naar smaak peper en zout toe en meng alles door mekaar. Proef opnieuw en voeg indien nodig meer peper en zout toe.

Leg de lookboter op een vel boterpapier of op een vel plasticfolie en rol op tot een worst. Laat opstijven in de ijskast.

Minibroodjes met feta en spinazie.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten:

1 bl deeg, croissant-
1 ei
125 g feta
1 tn knoflook
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el sesamzaad
200 g spinazie
2 el tomaatblokjes,
uitgelekte
- 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.

Rol het croissantdeeg uit op een koele ondergrond en snijd de driehoekjes los.

Breng de spinazie met aanhangend water aan de kook en laat het slinken.

Druk al het vocht eruit, pers de knoflook erboven uit en roer de tomaatblokjes erdoor.

Breng het pittig op smaak met zout en versgemalen peper en verdeel het over de deegdriehoekjes.

Verbrokkel de feta erboven en vouw het deeg op tot flapjes, plak de randen met water op elkaar en druk het goed aan.

Bestrijk de bovenkanten met losgeklopt ei en bestrooi ze met het sesamzaad.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200°C) in ca. 15 min. goudbruin en gaar.

Omelet met feta en paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

½ avocado
4 eieren
- feta, klein stukje, in
blokjes
1 el olie, olijf-
100 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
1 hv rucola (of verse
spinazie)
- zout

Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en
laat deze vervolgens even afkoelen.
Snijd de avocado in de lengte doormidden.
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder
vervolgens de pit.
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een
halve avocado en prak het fijn.
Snijd de feta in kleine blokjes.
Bestrooi de omeletten met een klein beetje
versgemalen peper en evt. wat zout.
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes
palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola
of spinazie.

Bereidingstijd: 15 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

Palingboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boterrecepten,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-
375 g paling, gerookte
(- peper, versgemalen,
naar smaak)

Bereidingstijd: 5-10
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.

Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.

Hak de palingfilet heel klein en prak deze daarna met een vork nog fijner.

Roer de paling en evt. versgemalen peper (naar smaak) door de boter en plaats deze terug in de koelkast tot gebruik.

Tip:

Heerlijk over gebakken witvis.

Lekker op toastjes of mandje stokbrood

Speculaasmousse met mascarpone.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

200 g mascarpone
200 g room, slag-
60 g speculaas
35 g suiker

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.

Klop de slagroom stevig op met de suiker.
Spatel de mascarpone voorzichtig door het roommengsel.
Vul het mengsel af in een spuitzak en zet deze ca. 1 uur in de koelkast.
Mix de speculaas fijn.
Neem een glaasje en leg op de bodem speculaas.
Spuit hierop een laagje mascarpone.
Werk het verder af in laagjes en eindig met speculaas.

Tilapiafilet in mosterdboter.



Menugang: -
Keuken: IJslandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Aldi

Ingrediënten

100 g boter
2 el citroensap
1 el mosterd
- peper
2 el peterselie, gehakte
4 tilapiafilets
100 ml wijn, witte,
droge
- 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.
Bedruppel de tilapiafilets met citroensap.
Kruid de tilapiafilets met peper en zout.
Vet een schaal in met de helft van de boter.
Doe de helft van de wijn in de schaal.
Leg de tilapiafilets in de wijn.
Dek de schaal af met aluminiumfolie.
Gaar de tilapiafilets in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 min.
Roer in een ruime pan de overige boter en de resterende wijn met de mosterd door elkaar.
Verhit de saus even.
Verdeel de vis over voorverwarmde borden.
Schenk de mosterdboter over de filets.
Bestrooi de filets met peterselie.

Tomatenboter II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g boter
1 tl sambal oelek
50 g tomatentapenade

Bereidingstijd: 5-10 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.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Doe de tomaten-tapenade in een kommetje.
Roer de sambal oelek door de tomaten-tapenade.

Roer de tomaten-tapenade door de boter.

Uientaart met boerenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg (diepvries)
100 g champignons
2 el citroensap
3 eieren
250 g kaas, boeren-, belegen, geraspte
1 dl melk
3 el mosterd, grove, Zaanse
- nootmuskaat
- olie, sla
- peper, versgemalen
4 tomaten
3 uien, grote
- zout

Bereiding.

Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in plakjes en verwijder het zaad.

Snijd de uien in ringen en de champignons in plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Fruit de uien in een beetje olie, laat ze onder af en toe omscheppen 5

min. bakken en neem ze hierna uit de pan.

Voeg evt. nog wat olie toe en bak de champignons 5 min.

Klop in een kom de eieren met de mosterd, zout, peper en nootmuskaat los.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed daarmee een springvorm van 24 cm.

Strooi op de bodem de helft van de geraspte kaas en leg de ui, tomaat en champignons daarop.

Giet het eimengsel en de rest van de geraspte kaas erover.

Bak de taart in 35 min. in het midden van de oven.

Tip:

U kunt dit gerecht zowel koud als warm serveren.

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

Waterkersboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Doe maar gewoon
...lekker, Receptjes.be

Ingrediënten

200 g boter, zachte
1 thl mosterd
- peper, versgemalen
4 el waterkers, zeer
fijngehakt
- zout

Bereidingstijd: 5-10
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.

Roer de fijngehakte waterkers, de mosterd, 1-2 snf. versgemalen peper en 1-2 snf. zout door de zachte boter.

Laat de boter in de koelkast opstijven.

Tip:

Serveer de waterkersboter bij vlees, vis of toast.

Yoghurt-aardbeienijs.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Luc van Kessel

Ingrediënten

400 g aardbeien
1 citroen
1 dl room, slag-
150 g suiker, poeder-
4 dl yoghurt, volle

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 citroen doormidden en pers de citroen uit.

Pureer de aardbeien met de suiker en 1 el citroensap in een blender of met een staafmixer in een grote mengkom.

Meng er met een spatel de yoghurt en de slagroom doorheen.

Bewaar de rest van de citroen in de koelkast.

Schenk het mengsel in een diepvriesdoos.

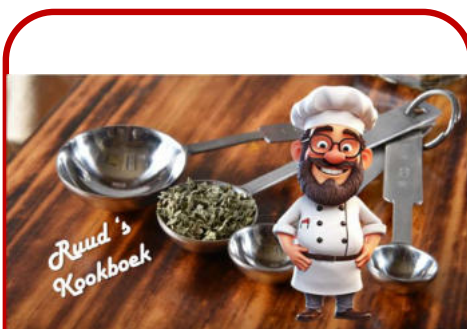
Zet de doos voorzichtig in de diepvriezer en laat het in ±6 uur bevriezen (schep het mengsel ieder uur om met een vork).

Schep het ijs in een schaalte of in een hoorntje.

Tip:

Je kunt het mengsel ook in de ijsmachine gieten en de ijsmachine in ± 40 min. ijs laten draaien.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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
klnj	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
mbl	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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

