



Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten-varken V v1.7

Inhoudsopgave.

Abrikoos-spekhapjes.	3
Almondigas met garnalen.	4
Andijvie met aardappel en spekjes.	5
Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.	6
Bun cha.	7
Brood met ei en spek (airfryer).	8
Champignonrollade met aardappelkroketjes.	9
Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.	11
Crostini met beenham en frambozen.	12
Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.	13
Gegrilde forel met spek en zee kraal.	14
Indische saté van speklapjes.	15
Kiem tjoen yoek - geroosterd buikspek.	16
Roereieren met ham en bosuitjes.	17
Rollade met cranberrycompote (airfryer).	18
Spiegeleieren met ham.	19
Varkensvlees in ketjapsaus.	20
Gebruikte afkortingen.	21

Abrikoos-spekhapjes.



Menugang: Hapje,
snack, tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

200 g abrikozen,
gedroogde
1 pk bladerdeeg
(Koopmans)
1 ei
200 g spek- kater-

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 15 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 het bladerdeeg ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verpak de plakjes die niet gebruikt in een afgesloten plastic zak en leg deze terug in de vriezer.

Snijd de abrikozen in drieën.

Leg 2 speklapjes op het bladerdeeg (zorg dat het spek niet uitsteekt).

Leg daarna de abrikozen in 2 rijtjes op het spek, een rijtje boven en een rijtje onder.

Rol de abrikozen van een kant op, tot het midden.

Rol daarna de plak van de andere kant in, zodat een soort krul ontstaat.

Draai de opgerolde plak om en snijd deze in 4 stukjes.

Leg de stukjes op de bakplaat en bestrijk deze met losgeklopt ei.

Bak de abrikoos-spekhapjes in het midden van de oven (elektrisch 225°C /hetelucht 210°C) knapperig en bruin.

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

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

Andijvie met aardappel en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

800 g aardappelen
800 g andijvie, panklare
50 g boter
50 g cashewnoten
3 el olie, zonnebloem-
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
125 g spekreepjes, magere
4 tartaartjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Hak de cashewnoten grof.
Snipper de paprika.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tartaartjes rondom bruin en gaar.
Bak de spekjes 1 min. in een droge wok op een hoog vuur.
Voeg de olie toe en verhit de olie.
Doe de paprika bij de spekjes en roerbak ze 5 min.
Voeg de andijvie in gedeelten toe en roerbak tot de andijvie geslonken is.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal de tartaartjes uit de pan en houd ze warm.
Schenk 2 kopjes water bij het bakvet van de tartaartjes en roer de aanbaksels los.
Verdeel de aardappels, de tartaartjes en de jus over 4 borden.
Scheep de andijvie ernaast en bestrooi het geheel met de cashewnoten.

Wijntip:

León Marzot Tempranillo

Babi ketjap - gesmoord varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: TallSay.com

Ingrediënten

1 el azijn, rijst-
1 el bloem, gezeefde
1 tl djahé (gember-
poeder)
100 ml ketjap manis
2 tn knoflook, fijn-
gesnipperd
50 g kokosvet (santen)
100 ml melk, kokos-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngesnipperd
500 g varkensfilet, in
blokjes
½ tl zout

Bereiding.

Marineer het vlees met een mengsel van de azijn, het zout, de peper, de djahé, de knoflook en de ui en laat dit 1 uurtje rusten.

Neem een wok en smelt de santen.

Bak het vlees daarna gedurende 10 min. in de wok.

Voeg nu de ketjap manis, de kokosmelk en de bloem toe.

Roer het geheel goed door elkaar.

Laat het geheel ca. 30 min. sudderen, met een deksel op de wok.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

6

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

Bun cha.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Kooktijdschrift.nl

Ingrediënten

Voor de bun cha:

1 bs basilicum, Thaise
1 bs koriander
250 g mesclun of
groene sla
1 bs munt
80 g pinda's
300 g taugé
700 g vermicelli, rijst-
2 wortels

Voor de saus:

2 el azijn, rijst-
2 tn knoflook
1 peper, rode
4 el saus, vis-
2 el suiker

Voor de gehaktballen van de bun cha:

20 g bieslook
750 g gehakt, varkens-
1½ el saus, vis-
1½ el saus, soja-
1 ui

Bereiding.

Bun cha is een Noord-Vietnamese gerecht dat bestaat uit geroosterd vlees, rijstvermicelli en vooral veel verse kruiden.

Hak de rode peper en knoflook fijn.
Verwarm de vissaus, de suiker en de rijstazijn totdat de suiker is opgelost.
Voeg vervolgens de knoflook en de peper toe.
Snipper de ui.
Snijd de bieslook ragfijn.
Kneed vervolgens het varkensvleesgehakt samen met het uitje, de bieslook, de vissaus en de sojasaus totdat het een homogene massa is.
Maak hier balletjes van.
Braad de balletjes 30-40 min. af in een oven van 180°C.
Kook de vermicelli volgens beschrijving op de verpakking.
Giet de vermicelli af en spoel die af onder een koude kraan.
Rasp de wortel en pluk de blaadjes van de verse kruiden.
Snijd de sla in reepjes en hak de pinda's.
Serveer nu alles door alle componenten te verdelen over de kommetjes.
Verdeel de saus over de kommen en meng het goed door voordat je het opeet.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30-40 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

Brood met ei en spek (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 broodjes, afbak-
2 eieren
2 pl ontbijtspek

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: 8 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.

Leg de broodjes in de mand van de airfryer.
Leg op ieder broodje een plakje ontbijtspek.
Leg de eieren er bij.
Zet de timer op 8 min. en stel de temperatuur in op 200°C.
Laat de eieren na afloop schrikken onder de koude kraan, zoals je normaal ook zou doen.

Tips:

- Prik een gaatje in het ei voordat je hem in de airfryer doet, dan kan de lucht ontsnappen
- Je kunt natuurlijk ook het kapje van het broodjes afhalen, klein beetje uithollen en dan het spek in de broodjes doen en de eieren er boven breken.

Champignonrollade met aardappelkroketjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *****
Bron: 24Kitchen, Wim Ballieu

Ingrediënten

750 g Aviko Aardappelkroketjes
800 g broccoli
250 g champignons, kastanje-
175 g cranberry's (diepvries of vers)
2 el honing, vloeibare
½ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook
25 g meel, paneer-
6 el olie, olijf-
80 g pancetta, plakken
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, blad-
1 kg varkensfilet (1 stuk)
- zout

Bereiding.

Hak de knoflook en 2 tk peterselie fijn.
Veeg de champignons schoon.
Maal de champignons in de keukenmachine of in porties in de hakmolen fijn.
Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook met de fijngehakte peterselie 1 min.
Voeg de champignons toe en bak het 5 min. (tot zoveel mogelijk vocht is verdampst).
Neem de pan van het vuur.
Scheep het paneermeel door het champignonmengsel.
Breng het champignongehakt op smaak met zout en peper en laat het afkoelen.
Snijd de varkensfilet horizontaal diep in en sla het stuk vlees als een boek open.
Verdeel het champignongehakt in een rol over het vlees.
Rol het vlees rond de vulling op en bind de rollade vast met keukentouw.
Bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Verwarm de oven voor tot 220°C.
Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan.
Bak de rollade rondom bruin en leg die in een passende ovenschaal.
Schuif de rollade in de oven en bak hem in 45 min. bruin en net gaar.
Verdeel intussen de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes van 1 cm.
Leg de broccoli op de bakplaat en besprenkel die met 2 el olijfolie.
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
Leg er de aardappelkroketjes bij.
Schuif de broccoli met de aardappelkroketjes na 25 min. bij de rollade in de oven en bak ze samen in nog 20 min. goudbruin en gaar.
Verwarm intussen voor de cranberrycompote de (bevroren) cranberry's met 50 ml water ca. 8 min. (tot de bessen openbarsten).
Druk ze iets plat zodat de heerlijke sappen vrijkomen.
Voeg de honing en de kaneel toe en verwarm de cranberrycompote nog 3 min.
Voeg naar smaak extra honing toe.
Verhit in een koekenpan de laatste el olijfolie.
Bak de plakjes pancetta in 5 min. knapperig uit.
Breek de pancetta in stukken.
Leg de champignonrollade op een schaal.
Scheep er wat cranberrycompote op en garneer het met het laatste takje peterselie.
Verdeel de broccoli en de aardappelkroketjes met de pancetta rond de rollade.
Serveer het met de rest van de cranberrycompote.

Voorb.tijd: - min.
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

Tip:

In plaats van de rollade op te binden met keukentouw, kun je ook je slager om een stuk rolladenet vragen waar je de rollade makkelijk inschuift.

Chorizo al vino - chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Carta,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

4 laurierblaadjes
500 ml wijn, rode
800 g worst, chorizo-,
verse
2 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 258
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.

Chorizo in rode wijn is een typische Spaanse tapas gerecht. Deze Spaanse tapa zit bomvol smaak en is ideaal om te serveren als borrel- of aperitiefhapje.

Prik met een vork enkele gaatjes in elke chorizo worst.

Doe de rode wijn in een pan of kookpot en breng het met een paar laurierblaadjes en een snufje zout aan de kook.

Voeg, als de wijn kookt, de chorizo worstjes toe.

Doe een deksel op de pan en laat ze gedurende 10 min. op een zacht vuur koken.

Neem na 10 min. het deksel van de pan, draai de worstjes om en laat ze nog eens 10 min. zachtjes koken, dit maal zonder deksel.

Neem, als de chorizo in totaal 20 min. gekookt heeft de pan van het vuur en laat de chorizo nog eens 10 min. rusten.

Neem de worst uit de pan en snijd ze in stukken van ca. 1 cm.

Serveer de worst samen met de rode wijnsaus in een schaal.

Tip:

- Serveer er stukjes Frans stokbrood bij.
- Je kunt dit recept ook als hoofdgerecht serveren. Reken in dat geval op 3 chorizo-worsten per persoon.

Crostini met beenham en frambozen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede
bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot
plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de
vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de
citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen
peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum
grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el
olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de
helft met Italiaanse beenham en de andere
helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's
en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Faves amb pernil i menta - tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3 min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

13

Bereidingstijd: 25 min. (incl. doppen)
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

Gegrilde forel met spek en zeekraal.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ralph de Kok,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of
ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
- World Spice Blend,
Toscane
1 bkj zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.

Snijd de forel aan beide kanten een beetje schuin in.

Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.

Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.

Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).

Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.

Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.

Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.

Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).

Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

Bereidingstijd: < 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 526

Energie kcal: 126

Eiwit: 18,4 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5,8 g

w/v onverzadigd: - g

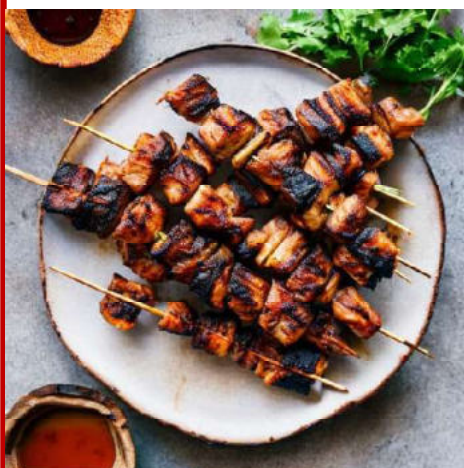
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Indische saté van speklapjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 tl koriander, gemalen
1 snf peper, zwart
100 g speklap
1 snf 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 speklapjes in stukjes en doe ze in een schaal.
Marineer de stukjes vlees met flink wat ketjap, knoflookpoeder, koriander, zout en peper.
Scheep alles goed om.
Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.
Rijg de stukjes vlees aan stokjes.
Bak het vlees op de barbecue tot het gaar is en het vet eruit is gedruppeld.

Kiem tjoen yoek - geroosterd buikspek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SranangKukru.net

Ingrediënten

1 kg buikspek
250 g zout

Voor de marinade:

2 tn knoflook
60 ml saus, soja-
2 el suiker, bruine
80 ml wijn, rijst-,
Shaoxing

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.

Dep het buikspek met een tissue goed droog.
Meng de ingrediënten voor de marinade en plaats deze in een rechthoekige pan die groot genoeg is voor het spek.

Leg het spek met de onderkant (vleesdeel) op de marinade (zorg ervoor dat de huid niet in aanraking komt met de marinade).

Plaats het geheel voor een paar uur (of een nacht) in de koelkast.

Verwarm de oven tot 175°C.

Schenk 2 cm water in een bak, plaats daarop een rooster en daarop weer het spek (vetdruppels zullen in het water vallen en het vlees zal niet uitdrogen, zorg er wel voor dat het buikspek recht staat, anders zal het niet gelijk roosteren).

Verdeel het zout over de huid van het buikspek, zet het in de oven en laat het in 40 min. gaarbakken.

Haal het buikspek uit de oven (het zout zal een korst hebben gevormd welke weg gehaald kan worden).

Verhoog de temperatuur van de oven tot 250°C.

Plaats als de oven op temperatuur is, het spek in de oven en bak het 30 min. (tot de huid vol bellen en knapperig is).

Laat het spek enkele minuten afkoelen alvorens deze te snijden en op te dienen.



Roereieren met ham en bosuitjes.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

35 g boter
6 eieren
200 g ham, gekookte,
dikke plakken
- peper, witte, vers-
gemalen
1 el peterselie, fijn-
gehakte
2 el room, kook-
4 uitjes, bos-
- 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.

Klop in een kom de eieren met de kookroom los.

Voeg wat zout en peper toe.

Snijd de ham in minuscule blokjes en de bosuitjes in uiterst smalle ringetjes (gebruik zoveel mogelijk groen van de bosuitjes).

Verhit de boter in een wok.

Laat alles even door de pan "walsen".

Roer de bosuitjes door de hete boter.

Schenk onmiddellijk daarna de losgeroerde eieren erbij.

Strooi de hamblokjes erover en blijf zolang roeren en omscheppen tot het eimengsel is gestold maar er aan de bovenzijde nog "nat" uitziet.

Verdeel de roereieren over voorverwarmde borden.

Strooi peterselie over de gerechten.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst en een lichte tomaten-saus bij.

Rollade met cranberrycompote (airfryer).



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

Ingrediënten

8 el cranberrycompote
(pot)
2 tl kruiden,
Provençaalse
- peper, versgemalen
1 rollade, varkensfilet-
(op kamertemperatuur)
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: 110 min.
Airfryertijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Dep de rollade droog met keukenpapier en bestrooi het vlees rondom met zout en peper. Meng de Provençaalse kruiden met de helft van de cranberrycompote en smeer de rollade er rondom mee in.
Leg de rollade in een passende ovenschaal of op een stuk aluminiumfolie in de airfryer en rooster hem in ca. 40 min. lichtbruin en gaar (keer het vlees na 20 min.).
Neem de rollade uit de airfryer en laat het vlees, losjes afgedekt met aluminiumfolie, 10 min. rusten.
Boen intussen de sinaasappel schoon en snijd hem in plakken.
Snijd de rollade in plakken en leg ze op een schaal.
Garneer de plakken rollade met de plakken sinaasappel en serveer de rest van de cranberrycompote erbij.

Spiegeleieren met ham.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- boter
4 eieren
100 g ham, niet te dun
- 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.

Laat de boter in een koekenpan smelten.
Leg de ham erin en breek hierop de eieren (zorg dat de dooiers heel blijven).
Bak de eieren tot het wit is gestold, maar laat de randjes niet bruin bakken.
Bestrooi de eieren voor het opdienen met zout en versgemalen peper naar smaak.

Varkensvlees in ketjapsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 tl gemberwortel,
verse, fijngeraspte
1¼ dl ketjap manis
2 tn knoflook, ragfijn
gehakt of uitgeperst
1 el koriander, verse,
fijngesneden
3 el olie, zonnebloem-
(of arachide-)
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 tl sambal oelek
2 uien, gesnipperd
400-500 g varkens-
lappen, malse
- zout

Bereiding.

*Een specialiteit van de Chinezen in Indonesië.
De Indonesiërs zelf eten geen varkensvlees en
bereiden dergelijke gerecht dan ook met het
vlees van kippen en gefokte eenden.*

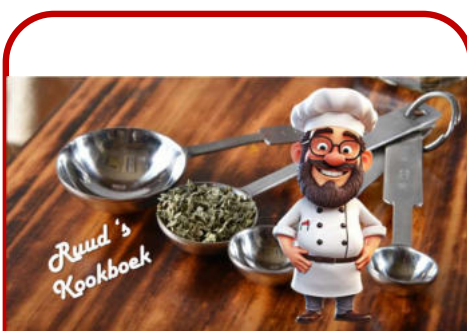
Snijd de malse varkenslappen in reepjes van
1x5 cm.
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie
even door de pan "walsen".
Voeg het vlees bij gedeelten toe en laat het
onder voortdurend omscheppen 5 min. zachtjes
bakken.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over
en voeg de uien, de knoflook, de gemberwortel
en de sambal oelek toe.
Laat alles, onder voortdurend roeren en
omscheppen, 3 min. zachtjes bakken.
Schenk er 3 dl kokend water en de ketjap bij.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Roer alles krachtig door.
Temper de warmtebron en laat alles zolang
zachtjes koken tot door het indampen de helft
van het oorspronkelijke vocht in de wok is
overgebleven.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

Serveer er droog gekookte basmatirijst bij.
Bestrooi de rijst evt. met wat seroendeng
(geroosterde kokos met pinda's) of geef het er
in een kommetje apart bij.

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
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



v2.5

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)

