



Ruud 's Kookboek

Zomerrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Donutburger.	3
Gegrilde kipvleugels met briedip.	4
Hemel en aarde.	5
Iced soya agave latte.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Donutburger.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
1/2 courgette
4 Donutburgers Smokey
BBQ (AH)
2 el mayo, sriracha-
2 el olie, olijf-, milde
4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 760 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie. Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant. Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Gegrilde kipvleugels met briedip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Hemel en aarde.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
750 g appels, moes-
(goudreinetten of jona-
gold)
1 kaneelstokje
225 g spekreepjes,
magere
50 g suiker
- zout

- aardappelstamper
- keukenpapier

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 465
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
Snijd de aardappelen en appels in vieren.
Kook de aardappelen in een pan met water en
wat zout in ca. 20 min. gaar.
Kook intussen in een andere pan de appels met
een klein laagje water en het kaneelstokje in
10-15 min. tot een grove moes.
Bak de spekjes in een droge koekenpan
knapperig.
Neem de spekjes uit de pan en laat ze op
keukenpapier uitlekken.
Meng de suiker door de appelmoes.
Giet de aardappelen af en pureer ze grof met de
stamper.
Meng de appelmoes door de aardappelpuree en
verdeel de spekjes erover.

Iced soya agave latte.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- ijsblokjes
30 ml siroop, agave-
- sojadrink (bijv. Alpro
Soya for Professionals)
- rietje of lange lepel

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.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk de agavesiroop over de ijsblokjes.
Schenk sojadrink in het glas tot 1½ cm van de
bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer de latte met een papieren rietje of lange
lepel.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Elephant
xperience

..U ook???

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

Compressed by

