



# *Ruud 's Kookboek*

*Coquillerecepten I v0.5*

## **Inhoudsopgave.**

Coquille. ....	3
Coquille met kersen en vanilledressing.....	4
Gebakken coquille met zwarte knoflook. ....	5
Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.....	6
Romige zalmartaar met coquille en limoengras. ....	7
Gebuurde afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Coquille.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wijnspijs.nl

### Ingrediënten

3 el boter, room-  
- citroensap  
6 coquilles (Sint Jakobs-  
schelpen)  
1 sch olie, olijf-, om in  
te bakken  
- peper, zwarte

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.

Spoel de coquilles zachtjes af onder de kraan en dep ze voorzichtig en secuur droog.  
Zet een koekenpan op een medium tot hoog vuur en voeg de boter en een scheut olijfolie toe.  
Maak de pan, de boter en de olie goed heet, maar laat de boter niet verbranden (zet zo nodig het vuur iets lager).  
Leg je de coquilles in de pan.  
Zet het vuur hoog.

*Zorg ervoor dat je niet te veel coquilles tegelijk bakt. Je wilt ze echt een beetje bruin bakken en dus niet stoven in hun eigen vocht; evt. bak je de coquilles liever in meerdere pannen.*

Bak de coquilles 1-2 min. per kant (je wilt een krokante, lichtbruine buitenkant, maar van binnen moet de coquilles nog een beetje rauw/zacht zijn).  
Blus af met een kneepje citroensap en wat verse peper uit de molen.  
Serveer direct.

### Tips:

- Leg de coquilles op een puree van aardappel, pastinaak of knolselderijpuree als je iets meer substantie wilt geven aan dit gerecht.
- Ook witte of groene asperges passen heel goed bij dit gerechtje.
- Je maakt met een coquilles ook een volwaardig voorgerechtje als je hem in een klein beetje knolselderijsoep serveert.

## Coquille met kersen en vanilledressing.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zonnig fruit

### Ingrediënten

20 cl azijn, wijn-, witte  
- basilicumcress of  
waterkers  
4 coquilles, verse  
4 tl honing  
20 kersen, grote  
- peper, versgemalen  
10 g sla, gemengde  
- kervel  
2 vanillestokjes  
4 el olie, olijf-  
- 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.

Neem 8 kersen.  
Haal de steeltjes eraf,  
Snijd ze netjes doormidden.  
Haal de pitten eruit.  
Verdeel de halve kersen over 2 borden en leg ze  
in een rondje op het bord.  
Verhit de olie.  
Laat de gespleten vanillestokjes 10 min. in de  
olie trekken.  
Neem de vanillestokjes uit de olie, schraap het  
vanillemerg eruit en doe dit weer bij de olie.  
Maak de dressing door de olie met de  
vanillemerg, de honing, de wijnazijn en peper  
en zout naar smaak samen te voegen.  
Schik de gemengde sla en basilicumcress of  
waterkers, met een beetje vanilledressing op  
de 2 rondjes van kersen.  
Snijd de coquilles overdwars in tweeën.  
Bak de halve coquilles (iedere kant 1 min.) op  
een hoog vuur in olijfolie.  
Leg ze op de rondjes kersen sla.  
Dresseer de vanilledressing er omheen.  
Snijd de overgebleven kersen niet geheel door  
en laat het steeltje eraan, maar haal de pit  
eruit.  
Plaats de kersen bovenop de coquilles.



Basilicumcress

## Gebakken coquille met zwarte knoflook.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Macro.nl

### Ingrediënten

3 st coquille  
- olie, zonnebloem-  
- zout

### Voor de knoflook-emulsie:

20 g azijn, sushi-  
45 g eiwit  
5 tn knoflook, zwarte  
2 dl olie, zonnebloem-  
- peper  
40 g yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Zout de coquilles licht.  
Bak ze aan beide kanten mooi goudbruin aan in een klein beetje olie.  
Denk erom dat je de coquilles niet te lang bakt.

Doe de knoflook samen met de yoghurt, eiwit en azijn in een litermaat.  
Mix dit goed door en voeg met een dun straaltje de olie toe.  
Maak de crème op smaak met zout en peper.  
Bewaar de crème in een spuitzak of spuitfles tot het serveermoment.

### Tip:

Serveer de coquilles eens met puree van knolselderij of knolselderij-plakjes en geraspte macadamianoten.

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

## Hapje erwtenvelouté met gebakken ravioli en coquille.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Libelle-Lekker

### Ingrediënten

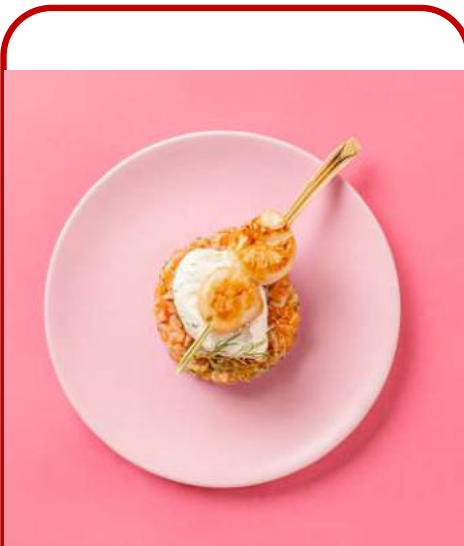
1 blk bouillon,  
gevogelte-  
4 coquilles  
½ kruidenboeket  
1½ el olie, noten-  
- peper, versgemalen  
4 st ravioli, klein, gevuld  
met ricotta en rucola of  
met champignons)  
250 g spliterwten  
½ ui, gehakt  
10 g walnoten, gehakt  
- zout

### Bereiding.

Spoel de spliterwten en laat ze 3 uur weken in koud water.  
Hak de ui fijn.  
Hak de walnoten in stukjes.  
Giet de erwten af en doe ze in een pan met 1,3 l water en een snuifje zout.  
Doe het bouillonblokje, de gehakte ui en het kruidentuiltje erbij.  
Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen op een zacht vuur.  
Verwijder het kruidentuiltje en mix de soep.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.  
Hou ze apart.  
Kook de ravioli (één per glaasje) volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Haal ze uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.  
Verhit 1½ el notenolie en bak de ravioli goudbruin.  
Verwarm de soep, verdeel die over 4 glaasjes en leg in elk glaasje een coquille met daarop een gebakken ravioli.  
Bestrooi het met gehakte noten en serveer het meteen.

**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

## Romige zalmtartaar met coquille en limoengras.



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

### Ingrediënten

2 stl citroengras  
8 coquilles  
10 g dille, verse  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
50 ml room, slag-  
125 ml room, zure  
1 el sap, limoen-  
50 g zalm, gerookte  
200 g zalmfilet



### Bereiding:

Snijd de zalmfilet en de gerookte zalm met een scherp mes in heel fijne blokjes.

Hak de dille.

Meng de zalm met ¼ el dille, 2 el olijfolie, limoensap en breng het op smaak met peper en evt. zout.

Klop de slagroom op en meng deze met de zure room.

Roer er de rest van de dille door en breng ook dit op smaak.

Verdeel de zalm en schep er 1 el dilleroom op. Verwijder het buitenste blaadje van het citroengras, snijd er het dunne uiteinde af en halveer ze in de lengte.

Snijd er een puntje aan en prik op elk 'spiesje' 2 coquilles.

Bak ze aan elke kant 1 min. in een pan met olijfolie en breng ze op smaak met wat peper. Leg het spiesje op de dilleroom.

### Tip:

Schenk er een glas "Mannenliefde" bij.

7

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 321**

**Eiwit: 21,4 g**

**Koolhydraten: 2,2 g**

**w/v suikers: 1,7 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 24,3 g**

**w/v onverzadigd: - g**

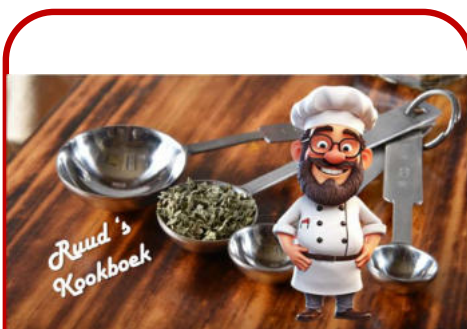
**w/v verzadigd: 11,1 g**

**Vezels: 0 g**

**Groente: - g**

**Zout: 0,7 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
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	Voor­berei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24