



Ruud 's Kookboek

Carnaalrecepten III v0.4

Inhoudsopgave.

Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.....	3
Garnalentoast-driehoekjes.	4
Limoengamba's.....	5
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Garnalen in Chinese knoflookbotersaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

30 g boter
300 g garnalen, gepeld
2 el olie, plantaardige
1 ui, bos-, in fijne ringen
1 ui, kleine, geschild en
in stukjes

Voor de saus:

2 el Lee Kum Kee Chili
Knoflooksaus
1 el Lee Kum Kee
Oestersaus
½ tl maïzena
1 tl suiker, kristal-
80 ml water

Bereiding.

Mix alle ingrediënten voor de saus in een kom.
Snijd de bosui en de ui.
Maak de garnalen schoon en zet ze apart.
Verhit 1-2 el plantaardige olie in een pan, voeg de ui
en garnalen toe en roerbak dit tot de garnalen
enigszins roze worden.
Voeg de sausmix toe, zet het vuur middelhoog en de
roer tot de garnalen gaar zijn.
Voeg de boter toe en meng het tot het een dikke saus
wordt.
Haal de pan van het vuur, schep het op een bord of
schaal en bestrooi het met de bosuitjes voor je het
serveert.

Tip:

Serveer het met jasmijnrijst of noedels.

3

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

Garnalentoast-driehoekjes.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: PWN

Ingrediënten

4 boterhammen, witte
2 eieren
400 g garnalen, verse
150 g kabeljauwfilet
- olie, om te frituren
½ tl peper, witte
1 el saus, soja-, lichte
1-2 el sesamzaadjes
2 uitjes, lente-

Bereiding.

Spoel de garnalen en de kabeljauw af onder koud water, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in grote stukken.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in niet te kleine stukken.

Scheid de eieren.

Klop de eiwitten stijf.

Doe de vis, de garnalen, de eiwitten, de sojasaus en de peper in een keukenmachine en mix het net zolang tot het een zachte, crèmige massa is geworden.

Schep er dan de lente-uitjes door.

Bestrijk de boterhammen met de vispuree.

Bestrooi ze vervolgens met sesamzaadjes en druk die iets aan.

Snijd de boterhammen in driehoekjes.

Verhit de olie in een pan tot 170°C.

Leg de driehoekjes brood met de besmeerde kant naar beneden in de pan en frituur ze (in porties) tot ze goudbruin zijn.

Laat ze goed uitlekken op keukenpapier en serveer ze heet.

Tips:

- Verdeel de driehoekjes over wat blaadjes sla, die u bedruppelt met een lichte kruidenvinaigrette.
- De kabeljauw is evt. te vervangen door schol of wijting.

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2690

Energie kcal: 640

Eiwit: 63 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 36 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Limoengamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

100 g bonen, sperzie-
1 tl citroengraspoeder
(bijv. Silvo)
8 gamba's, grote
15 g koriander, verse
½ limoen
2 el olie, olijf-
½ peper, rode
1 ui, bos
2 el vissaus

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.

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal.
Hak de peper fijn.
Was de koriander.
Haal de bonen af.
Snijd de bosui in schuine stukken.
Pers de limoen uit.
Roer een marinade van het citroengraspoeder, de peper, 1 el limoensap en olijfolie.
Scheep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ca. 1 uur staan.
Was de sperziebonen, kook ze net gaar en halveer ze in de lengte.
Bak de gamba's met de marinade ca. 3 min. tot ze roze zijn en omkrullen.
Scheep er de vissaus door.
Haal de gamba's eruit en bak de bosui ca. 2 min.
Server de gamba's met de bosui/bonen en garneer ze met de koriander.

Tip:

Serveer de gamba's met partjes limoen.

Wijntip:

Uvas del Sol Torrontes / Chenin Blanc, Argentijnse witte wijn.

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-,
naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

