



Ruud 's Kookboek

Bouillonrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Aziatische bouillon.....	3
Groentebouillon III.	4
Indonesische pindabouillon.....	5
Kippenbouillon met paddenstoelen.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Aziatische bouillon.



Menugang: Voor-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Ekoplaza

Ingrediënten:

1 l bouillon, kippen-
2 cm gember, in plakjes
2 tn knoflook
6 cm kombu
150 g oesterzwammen,
in reepjes
2 el olie, plantaardige
¼ peper, rode, in
ringetjes
200 g peultjes (of sugar
snaps)
- sesamzaadjes
2 el shoyu
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes

Bereiding.

Laat de kombu 15 min. weken in koud water.

Giet de kombu af.

Doe de kombu met de kippenbouillon, de gember, de knoflook en rode peper in een pan en breng het aan de kook.

Zet het vuur laag en laat het 20 min. trekken.

Zeef de bouillon en voeg de shoyu toe.

Houd de bouillon warm.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de oesterzwammen 3-4 min. bruin.

Breng ondertussen een pan met ruim water en zout aan de kook en blancheer hierin de peultjes of sugar snaps 3 min. en giet ze af.

Verdeel de oesterzwammen en de peultjes over 4 kommen en vul ze aan met de warme bouillon.

Serveer de kommen met de bosui en het sesamzaad.

Info:

- Kombu is een vorm van eetbaar zeewier.
- Shoyu is de klassieke, milde Japanse sojasaus.

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

Groentebouillon III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten:

2 foelieblaadjes
3 tn knoflook,
ongepelde
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, de
stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
2 strnk selderij, bleek-
- selderijstengels
2 tk tijm
2 uien
1½ l water, koud
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken.

Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).

Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.

Tip:

Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.

Bereidingstijd: 190 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

Indonesische pindabouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, AH.nl

Ingrediënten:

40 g alfalfa
750 ml bouillon,
kippen-, van een tablet
3 el pindakaas
1 à 2 tl sambal oelek
20 g tuinkers
2 el Wereldkruiden
Indonesië (Silvo)

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.

Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de pindakaas, de sambal en de kruiden toe en roer het met een garde tot de pindakaas is opgelost.
Voeg de alfalfa toe.
Verdeel de bouillon over 4 soepkommen.
Knip de tuinkers af en strooi die over de bouillon.

Wijntip:

Etchart Cafayate Torrontés

Kippenbouillon met paddenstoelen.



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

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
100 g kippenfilets
6 maïskolven, mini-
15 g paddenstoelen
2 el saus, soja-
0,75 dl sherry, medium
2 uien, bos-, in ringetjes

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.

Week de paddenstoelen 10 min. in 4 dl heet water.
Scheep de paddenstoelen met een schuimspaan uit de kom.
Schenk het weekvocht voorzichtig in een pan, zodat restjes zand achterblijven.
Voeg aan het weekvocht het bouillontablet, de sherry en de sojasaus toe en breng de bouillon aan de kook.
Snijd de paddenstoelen en de kip in dunne reepjes.
Snijd de maïs in plakjes en de bosui in ringetjes.
Voeg de paddenstoelen, de kip en de maïs toe aan de bouillon en kook alles in 5 min zachtjes gaar.
Verwarm de bouillon evt. opnieuw en strooi er de uienringetjes in.

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)

