



Russische recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Borsjtsj I.	3
Gehaktballetjes Romanoff.	5
Swjokla s orechami - Russische bietjes met noten.	6
Vegetarische wrap uit Moskou.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Borsjtsj I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Darmgezondheid.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 el bloem
3 el boter
2 el boter, gesmolten
- bouillon, bieten-
- bouquet garni
250 g groenten, wortel-
(ui, wortel, wortelpeterselie)
500 g kool, witte, fijngesneden
1 laurierblad
- peper, versgemalen
- room, zure
375 g runderschenkel, in kleine stukjes
1 el suiker
3 el tomatenpuree (of 2-3 verse kleingehakte tomaten)
- zout

Bereiding.

De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan (schillen is alleen nodig als de schil erg stug is).

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en $\frac{1}{4}$ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 el boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 min. sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en evt. de rauwe aardappel toe en roer er na 10 min. het bieten-groentengemengsel door.

Voeg het laurierblad, evt. de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste el boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

Tips:

- Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.
- Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.
- In plaats van te binden met 'beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Ingrediënten (vervolg):

Naar wens toe te voegen:

1 aardappel, rauw of gekookt, in dobbelsteentjes
- braadworstjes, gegrilde, kleine
- ham, gekookte, in dobbelsteentjes

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

- Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een 3/4 gaar gebraden eend incl. slachtafval toe.
- Om snel borsjtsj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 ui
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Swjokla s orechami - Russische bietjes met noten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Hoogekamp

Ingrediënten

500 g bieten, rode, gekookte
2 tn knoflook, geperste
100 g noten, gemengde, geroosterd en gehakt
- peper, naar smaak
- peterselie, fijngeknipte
1 bk room, zure
- zout, naar smaak

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.

Rasp de bietjes.
Meng de knoflook, peper en zout en zure room door de bietjes.
Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.

Vegetarische wrap uit Moskou.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Russische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

45 g kaas, geraspte
¼ kool, spits-
200 g linzen, uit blik
3 el olie
6 olijven, met citroen-
vulling
- peper, versgemalen
40 g tomaten,
gedroogde
½ ui, rode
2 wraps
25 g Zuivelspread,
Knoflook en Kruiden
- 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.

Snipper de ui en bak die in 1 el olie uit het potje van de gedroogde tomaten (laat de ui 7-8 min. langzaam garen).

Spoel de linzen onder de stromende kraan af en laat ze uitlekken in een zeef.

Snijd de gedroogde tomaten julienne en halveer de olijven.

Voeg de linzen en olijven toe aan de ui en bak het nog 5 min. op een middelhoog vuur.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwijder de kern van de spitskool en snijd de kool julienne.

Doe de ui-linzen-olijf mix over in een kom en dek die af met aluminiumfolie.

Verhit 2 el olie in de koekenpan en bak de spitskoolreepjes ca. 3 min. op een middelhoog vuur.

Voeg de zuivelspread toe en roer tot de zuivelspread gesmolten is en zich helemaal gemengd heeft met de spitskool.

Doe de spitskool over in een kom en verwarm de wraps even in de koekenpan.

Verdeel de warme spitskool en het linzenmengsel over de tortilla en bestrooi die met de geraspte kaas.

Rol de tortilla op.

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
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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

