



*Ruud 's Kookboek*

*Carnavalsrecepten II v0.2*

## **Inhoudsopgave.**

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Castagnole di ricotta - ricotta-beignets. .... | 3 |
| Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek.....        | 4 |
| Gebruikte afkortingen.....                     | 5 |

## Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.



Menugang: Hapje,  
nagerecht, snack  
Keuken: Italiaanse  
Stuks: 16  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
50 g bloem  
1 ei  
- olie, zonnebloem-, om  
te frituren  
250 g ricotta  
1 sinaasappel, rasp van  
1 el suiker  
2 el suiker, om te  
bestrooien  
½ zk suiker, vanille-  
  
- chocolade, voor erbij  
(evt.)  
- jam, voor erbij (evt.)

### Bereiding.

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom .  
Voeg 1 el suiker, de vanillesuiker, de ricotta, de  
sinaasappelrasp en het ei toe en mix het tot een  
egaal mengsel.

Verhit een laag zonnebloemolie in een diepe  
koekenpan tot 170°C.

Schep met 2 eetlepels een bolletje beslag uit de  
kom, laat het in de olie zakken en bak het ca. 2-  
3 min.

Bak zo ook de rest van de beignets.

Laat de balletjes even afkoelen op

keukenpapier en rol ze dan door wat suiker.

Serveer ze evt. met gesmolten chocolade of jam  
erbij.

### Tip:

De Italianen eten deze beignets traditioneel  
tijdens de Carnaval.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 75

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 6 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Limburgse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande 2023-05

### Ingrediënten

100 ml azijn  
50 g boter, room-, ongezoeten  
4 jeneverbessen  
3 kruidnagels  
4 laurierblaadjes, gedroogde  
6 pl ontbijtkoek  
- peper, versgemalen  
600 g runderlappen  
4 el stroop, appel-  
2 el suiker, basterd-, donkere  
2 uien, middelgrote  
100 ml water  
- zout



### Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm en bestrooi met versgemalen peper en evt. zout.  
Snipper de uien.  
Verhit de boter in een braadpan en bak de ui 5 min. op een laag vuur.  
Voeg het vlees toe en bak het op een middelhoog vuur in 5 min. rondom bruin.  
Voeg de laurierblaadjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de azijn en het water toe.  
Breng het aan de kook en doe de deksel op de pan.  
Stoof het vlees 1 uur op een laag vuur.  
Snijd ondertussen de ontbijtkoek in blokjes.  
Schep die samen met de appelstroop en de suiker door het vlees en stoof het nog 1½ uur.  
Is de saus te dun, laat het dan even zonder deksel inkoken op een hoog vuur.  
Breng het zuurvlees op smaak met versgemalen peper.

### Tips:

- Lekker met friet.
- Zuurvlees invriezen? Laat het eerst helemaal afkoelen. Eenmaal ingevroren is het nog 3 maanden houdbaar. Haal het zuurvlees de avond van tevoren uit de vriezer en laat ontdooien in de koelkast. Warm op laag vuur in 10-15 min. op.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 530  
Eiwit: 32 g  
Koolhydraten: 42 g  
w/v suikers: 30 g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 13 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## 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)           |

