



Ruud 's Kookboek

Abrikoosrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Abrikozenballetjes.....	3
Friandises met cranberry en abrikoos.....	4
Gestoomde riblappen met abrikoos en bier.	5
Zwitserse abrikozentaart (airfryer).....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Abrikozenballetjes.



Menugang: Hapje, nagerecht, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: ****
Bron: Voedingscentrum

Ingrediënten

250 g abrikozen,
gedroogde
50 g hazelnoten,
ongezouten

Bereidingstijd: 10-15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: <0,1 g

Bereiding.

Deze balletjes van abrikozen en hazelnoten zijn een heerlijk hapje. Ideaal om met kinderen te maken of om te trakteren.

Bak de hazelnoten lichtbruin in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen op een bord.

Hak de hazelnoten in een keukenmachine of met een staafmixer grof.

Maal de abrikozen in de keukenmachine of met een staafmixer klein. Voeg de hazelnoten toe en maal het samen nog een paar seconden.

Vorm er 20 balletjes van.

Leg ze in bonbonpapiertjes.

Tip:

Vervang de abrikozen eens door dadels.

Friandises met cranberry en abrikoos.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 40
Sterren: ****
Bron: OverEten.com,
Margriet

Ingrediënten

50 g abrikozen,
gedroogde, (in stukjes)
50 g amandelen,
ontveld, gehakt
1-3 drp amandelextract
- Amaretto
150 g boter, room-,
gesmolten
50 g cranberry's
3 eieren (m)
150 g meel, bak-, zelf-
rijzend
150 g suiker, kristal-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Snijd de uien grof.
Halveer de abrikozen.
Snijd de tomaten in kwarten.
Snijd de riblappen in stukjes (2x2 cm).
Maal de piment, komijn en koriander in een vijzel fijn (overslaan als je gemalen gebruikt).
Laat de olijfolie warm worden in een stoofpan.
Braad het vlees aan in de olijfolie, op een matig vuur.
Scheep het vlees uit de pan en bewaar het op een bord.
Fruit de uien in dezelfde pan.
Voeg het piment, de komijn en de koriander uit de vijzel toe en bak het kort mee.
Voeg de abrikozen, de tomaten en het bier toe.
Voeg het vlees toe (het moet net onder staan; evt. extra water toevoegen).
Zet het fornuis op sudderstand (of de oven op 120°C).
Laat het geheel 2,5 uur sudderen met deksel op de pan.
Proef of het vlees zacht is, zo niet laat het dan nog 30 min. extra sudderen.
Breng alles op smaak met versgemalen peper en zout.
Hak de koriander grof (op een schone snijplank en met een schoon mes).
Strooi er vlak voor het serveren de koriander overheen.
Serveer het vlees met wat crème fraîche.

Tips:

- Als je geen amandelextract hebt, kan je prima citroenrasp of vanille-extract gebruiken om de smaak te verdiepen.
- De friandises zijn heel goed in te vriezen als ze eenmaal afgekoeld zijn.
- Je kunt de vormpjes ook inkwasten met gesmolten boter.

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

Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Gepruttel.nl

Ingrediënten

20 abrikozen, gedroogde
1 flj bier, lichtbitter (Palm of Leffe Royal)
200 ml crème fraîche
2 tl komijnzaad (of gemalen)
1 bs koriander, verse
2 tl korianderzaad (of gemalen)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tl pimentkorrels (of gemalen)
500 g riblappen
6 tomaten, Roma, rijpe
4 uien
- zout

Bereiding.

Snijd de uien grof.
Halveer de abrikozen.
Snijd de tomaten in kwarten.
Snijd de riblappen in stukjes (2x2 cm).
Maal de piment, komijn en koriander in een vijzel fijn (overslaan als je gemalen gebruikt).
Laat de olijfolie warm worden in een stoofpan.
Braad het vlees aan in de olijfolie, op een matig vuur.
Scheep het vlees uit de pan en bewaar het op een bord.
Fruit de uien in dezelfde pan.
Voeg het piment, de komijn en de koriander uit de vijzel toe en bak het kort mee.
Voeg de abrikozen, de tomaten en het bier toe.
Voeg het vlees toe (het moet net onder staan; evt. extra water toevoegen).
Zet het fornuis op sudderstand (of de oven op 120°C).
Laat het geheel 2,5 uur sudderen met deksel op de pan.
Proef of het vlees zacht is, zo niet laat het dan nog 30 min. extra sudderen.
Breng alles op smaak met versgemalen peper en zout.
Hak de koriander grof (op een schone snijplank en met een schoon mes).
Strooi er vlak voor het serveren de koriander overheen.
Serveer het vlees met wat crème fraîche.

Tip:

Lekker met couscous-koekjes.

Bereidingstijd: 3 uur
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

Zwitserse abrikozentaart (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerboekje 2.0

Ingrediënten

500 g abrikozen
1 pk bladerdeeg
(diepvries)
- suiker

voor het deeg:

50 g bloem
50 g boter
50 g suiker
½ zk suiker, vanille-

extra benodigd:

1 springvorm 20 cm
(ingevet)

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.

Was de abrikozen, halveer ze, ontdoe ze van hun pit en snijd ze in vieren.

Bedek de ingevette bakvorm met de plakjes bladerdeeg (de rand niet te hoog, ongeveer de hoogte van de abrikozenpartjes).

Prik gaatjes in het deeg op bodem van het bakblik.

Leg de abrikozen netjes in het rond tot de hele bodem is gevuld.

Bestrooi ze met wat suiker naar smaak.

Maak het deeg klaar door de ingrediënten te mengen tot een kleffe massa.

Leg hier en daar met twee lepeltjes wat hoopjes deeg op de abrikozen.

Bak af op de bodem van de opvangbak (met steuntje eronder), op 170°C in de airfryer XL voor 30-35 min. (niet voorverwarmd)

Tips:

Serveer de taart met een toefje slagroom.

Ook lekker om in plaats van abrikozen eens pruimen te nemen.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



