



Ruud 's Kookboek

Éénpersoonsrecepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Avocado toast met radijs.	3
Basisdieetsaus.	4
Frozen Daiquiri.	5
Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).	6
Gevulde tomaat (magnetron).	7
Irish coffee I.	8
Kip kebab I.	9
Palingburger.	10
Roerei (magnetron).	11
Romige rode bieten-banaan smoothie.	12
Sandwich met geitenkaas.	13
Gebruikte afkortingen.	14

Avocadotoast met radijs.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diabetes fonds

Ingrediënten

1/2 avocado
2 boterhammen,
volkoren
20 g feta
- peper, versgemalen
30 g radijs
- tuinkers

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 387
Eiwit: 13,4 g
Koolhydraten: 30,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4,6 g
Vezels: 8 g
Groente: 120 g
Zout: 1,38 g

Bereiding.

Rooster de boterhammen.
Halveer de avocado en schep het vruchtvlees op een bordje.
Prak de avocado met behulp van een vork.
Breng de avocado op smaak met versgemalen peper.
Was de radijs, verwijder de uiteinden en snijd ze in plakjes.
Verdeel de avocado over de geroosterde boterhammen.
Verdeel de radijs erover en verkruimel de feta erboven.
Maak het af met wat tuinkers.

Tip:

Vervang de feta bijvoorbeeld door zongedroogde tomaatjes voor een veganistische versie van dit recept.

Basisdieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 el azijn (dragon-,
witte of rode wijnazijn)
½ tl mosterd
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Frozen Daiquiri.



Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Cocktail time

Ingrediënten

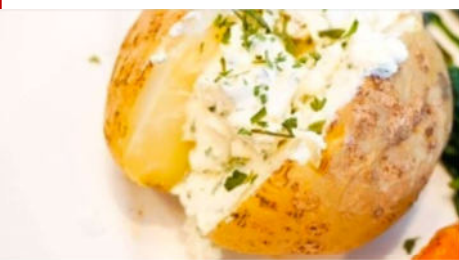
½ dl rum, witte
2 el citroensap, vers
geperst
½ el suikerstroop
1½ el Curaçao triple sec
(likeur)
- limoenschil, reepje

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.

Doe de rum, citroensap, suikerstroop en Curaçao met kopje fijngehakt ijs in de blender. Mix de ingrediënten op de hoogste stand. Schenk de Daiquiri in een cocktail- of champagneglas. Garneer de Frozen Daiquiri met het reepje limoenschil.

Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

1 aardappel (zoete)
- peterselie
- roomkaas

Bereidingstijd: 15-20
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.

Maak allereerst de aardappel schoon en prik met een vork meerdere gaatjes rondom in de aardappel.

Leg de aardappel vervolgens op een bord in de magnetron (normale aardappel 8-12 min., zoete aardappel 12-15 min. op 750 Watt).

Snijd de aardappel aan de bovenkant open.

Voeg een flinke schep roomkaas toe en maak het af met wat peterselie.

Tip:

Je kunt evt. nog wat stukjes bosui toevoegen voor een extra bite.

Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
- 2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
- 1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten, vlees-, grote
- 1 ui, gele
- zout

Bereidingstijd: 30 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.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.
Scheep het mengsel vervolgens in de tomaten.
Strooi er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

Irish coffee I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Koffierecepten

Ingrediënten

2 dl koffie, sterke
3 el slagroom, licht
geklopt, nog niet stijf
1 el suiker, bruine
1 gls whisky, Ierse

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 een Irish Coffee-glas.
Doe de suiker in het glas.
Voeg de whisky toe aan de suiker.
Giet de koffie over de whisky.
Giet de slagroom via de bolling van een lepel op
de koffie.

Kip kebab I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine,
gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
½ ui
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca. 10 min.

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

Palingburger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bietjes, geraspte
1 broodje, hamburger-
50 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

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.

Rooster het broodje licht.
Doe er vervolgens een paar blaadjes sla op.
Leg er de gerookte palingfilets op.
Garneer het met cherrytomaatjes en biet.

Tip:

Voeg gebakken uitjes toe voor een extra bite!

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

11

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

Romige rode bieten-banaan smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lenna's kitchen

Ingrediënten:

1 banaan, kleine,
bevroren
75 g bessen, bevroren
1 biet, gekookte,
geschild, in stukken
(2-3 el havermout)
1 el lijnzaad
125 ml melk
1 el notenpasta, naar
keuze
150 g yoghurt

Bereiding.

Zet een stevige blender klaar en voeg de rode biet, de bessen, de banaan, de yoghurt, de melk, de notenpasta en het lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat havermout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer het meteen.

12

Bereidingstijd: 3 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

Sandwich met geitenkaas.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

2 sn brood
1 el granaatappel-
melasse
50 g kaas, geiten-,
zachte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 hv rucola
1 tl sumak
1 tomaat, in plakjes
- zout

Bereiding.

Snijd de tomaat in plakjes en bestrooi met zout, versgemalen peper en sumak.
Laat dit 5 min. staan en ga verder met de sandwich met geitenkaas.
Rooster of toast de twee sneetjes brood in een broodrooster of grill of met een scheutje olie in een pan of oven.
Laat de sneetjes afkoelen tot kamertemperatuur, indien je de sandwich met geitenkaas niet direct opeet.
Meng de olijfolie met de granaatappelmelasse en druppel dat over de sneetjes brood. Beleg 1 van de sneetjes met de rucola en de tomaat.
Beleg vervolgens het overgebleven broodje met geitenkaas.
Druk de broodjes op elkaar en snijd ze doormidden.
Wikkel ze in folie of serveer ze direct.

Bereidingstijd: 10 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

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

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	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  **Blind Elephant** *..U ook???*
Experience

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

