



Ruud 's Kookboek

Zomerrecepten III v0.5

Inhoudsopgave.

Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos.....	3
Frozen Brazilian lemonade.....	4
Pestowraps.....	5
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.....	6
Zomerpassie-longdrink.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Bengaalse 'Elephant milk cocktail' met ananas en kokos.



Menugang: Drank
Keuken: Bengaalse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenPlein.nl

Ingrediënten

2 el advocaat, dikke
1 ananas, kleine, verse
(- chips, bananen-)
1 mp curry, milde
1 dl kokoslikeur (Batida
de Coco)
½ l melk, karne-, koude

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: - g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Proteïne: 3g
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Een exotische Bengaalse cocktail met ananas, kokoslikeur, advocaat en een vleugje curry. Een verrassend drankje met een tropische twist!.

Schil de ananas, verwijder de vezelige kern en snijd het vruchtvlees in stukken.

Pers de ananasstukken uit met een sapcentrifuge of pureer ze in een blender en zeef het sap.

Meng in een cocktailshaker het ananassap met de kokoslikeur, de advocaat, de milde curry en de koude karnemelk.

Schud het krachtig tot alles goed gemengd is.

Schenk de cocktail uit in gekoelde glazen.

Serveer direct, evt. garnerend met bananenchips voor een knapperige bite.

Frozen Brazilian lemonade.



Menugang: Drank
Keuken: Braziliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, Hoogvliet, Food
charlatan, Idea room

Ingrediënten

- crushed ice, naar
smaak
4 limoenen, schoon-
geboend
120 ml melk,
gecondenseerde
200 ml, melk, kokos-
4 tk munt, naar smaak
(voor garnering)
80 g suiker
400 ml water, ijskoud

Bereiding.

Snijd 1 limoen in plakjes en houd die apart.
Snijd de andere 3 limoenen met schil in stukjes.
Doe de limoenstukjes met de suiker en het ijskoude
water in de blender en maal het fijn.
Schenk het mengsel door een zeef en vang het
limoenmengsel op in een kan.
Roer de gecondenseerde melk en kokosmelk erdoor.
Vul 4 glazen voor $\frac{3}{4}$ deel met crushed ijs en schenk
de limonade erop.
Garneer de glazen met een schijfje limoen en een
takje munt.

Tip:

Heb je geen blender? Rasp dan de schil van 3
limoenen en pers de vruchten uit. Meng het
limoenrasp en -sap met de suiker en het ijskoude
water en roer tot de suiker is opgelost. Meng de
gecondenseerde melk en kokosmelk erdoor.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Pestowraps.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005

Ingrediënten

2 courgettes
4 el olie, olijf-
100 g Pesto Alla
Genovese
350 g Quorn stukjes
75 g rucolaslamelange
8 tortillawraps
1 ui

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 655
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Maak de courgette schoon en snijd ze in
blokjes.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 2
min.
Voeg de courgette en quorn toe en bak het
geheel 5 min. op een zacht vuur.
Roer pesto door mengsel.
Verwarm wrap volgens aanwijzingen op de
verpakking.
Vul wrap met pestomengsel en sla.

Tip:

Lekker met tomatensalade.

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-,
naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

Zomerpassie-longdrink.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 flj crodino
2½ dl Hero Fruitspring
Sparkling Tropical Fruit
- ijsblokjes
- sap, citroen-, Sicilia
½ dl sap, grapefruit-
½ dl sap, passie-
vruchten-
2 pl sinaasappel
1 el siroop, limonade-,
grenadine

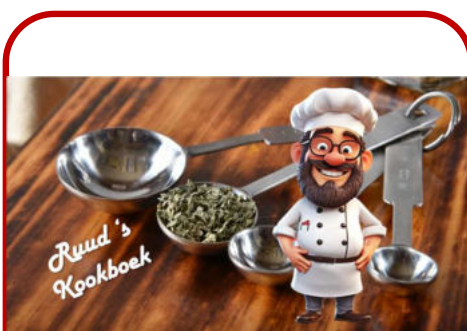
2 glazen (2½ dl)

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 de crodino, het grapefruit- en passie-
vruchtensap, het Sparkling Tropical Fruit en de
grenadinesiroop in een hoog glas door elkaar.
Voeg naar smaak een paar druppels citroensap
toe en serveer het met ijsblokjes en een plakje
sinaasappel op de rand van het glas.

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
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24