



Curryrecepten / v0.7

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Ananas-witte kool-curry strudel.	3
Auberginecurry met komkommersalade.	4
Boerenkool met curry en ei.....	5
Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.	6
Korma banjan - curry van aubergine en paprika.	7
Snelle gele curry met paprika.	8
Spruitencurry met kip.....	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Ananas-witte kool-curry strudel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

300 g ananas, in stukjes
2 tl curry
225 g filodeeg (Tante Fanny)
1 el gember, fijn gesneden
3 tn knoflook, geperst
1 kg kool, witte, fijn gesneden
6 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1/8 l sap, ananas-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bereid het deeg voor volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de knoflook .
Roer de witte kool er doorheen en voeg het ananassap toe.
Breng het op smaak met peper, zout en curry.
Laat het ca. 10 min. op laag vuur inkoken.
Voeg als laatste de ananasblokjes en de gember toe.
Haal het filodeeg uit de verpakking, leg de keukendoek klaar, leg hierop het eerste filodeeg vel en smeer het in met olie.
Leg het 2de vel hier overheen.
Leg 1/5-de van de vulling onderaan over 2/3-de van het deeg, en hou aan beiden zijkanten ca. 2 cm. van de rand vrij.
Bestrijk de randen met water.
Rol het deeg met behulp van de theedoek van onder naar boven op en leg de strudel met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrijk de strudel met olie.
Doe de overige 4 strudels op dezelfde manier.
Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin.

Tip:

Meng sojayoghurt met zout, een beetje fijn gesneden gember, een beetje limoensap en verse koriander. Serveer dit bij de strudel.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 20 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

Auberginecurry met komkommersalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24Kitchen, Carta-Johan, Paul van den Bergh

Ingrediënten

2 aubergines
½ bs basilicum
½ blkj bouillon, groente-
3 tl currypasta, gele
1 limoen, sap van
400 ml melk, kokos-
- olie, rijst-
2 paprika's
300 g rijst, pandan-
250 ml water

Voor de komkomersalade:

2 el azijn
1 el ketjap
2 komkommers
1 el olie, rijst-

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snij de aubergines in blokjes.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de aubergine en paprika ca. 7 min.

Voeg de currypasta toe, roer het goed door en laat het ca. 2 min. bakken.

Voeg de kokosmelk, het water en het bouillonblokje toe en breng geheel aan de kook. Laat het geheel ca. 10 min. sudderen tot er een dikke saus ontstaat.

Pluk en hak de basilicum fijn.

Voeg op het laatst de basilicum toe en breng de curry op smaak met het sap van de limoen.

Serveer de curry met de rijst.

Komkommersalade:

Schil met een kaasschaaf de schil van de komkommer en schaf de komkommer in plakken.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de salade.

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

Boerenkool met curry en ei.



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

Ingrediënten

1 el bloem
500 g boerenkool,
gesneden
250 ml Cuisine soya
light
4 eieren
2 el kerriepoeder
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, zilvervlies-
2 uien
150 ml water

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in 7 min. hard.
Meng de kerriepoeder met de bloem.
Verhit in een wok de olie.
Bak de uienringen 3 min.
Schep het kerriebloem door de uienringen en bak 1 min. mee.
Voeg de boerenkool in 2-3 porties toe en bak elke portie 1 min.
Schenk de plantaardige kookroom en het water in de wok en breng tegen de kook aan.
Kook de curry 5 min. zachtjes.
Pel intussen de eieren en halveer ze.
Schep de rijst in 4 kommen.
Verdeel de boerenkoolcurry over de rijst en leg er het ei op.

5

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nam prik gaeng kieow wan - groene currypasta I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Madhur Jaffrey

Ingrediënten

1 el citroengras, zeer
fijngenhakt
5 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen
6-8 korianderwortels
1 tl korianderzaad,
gemalen
3 schf laos
1 limoen, rasp van
- peper, witte, vers-
gemalen
14 pepertjes, rawit-,
groene
150 g sjalot
1/2 tl trassi (of 2
ansjovisjes uit blik)

Bereiding.

Maak de groene pepers, sjalotten en de knoflook schoon.
Snijd ze in grove stukken, als je de groene currypasta in de keukenmachine maakt.
Of in kleine stukjes, als je de vijzel gebruikt.
Snijd het wit van het citroengras in ringetjes.
Maal alles fijn in de keukenmachine, met zout en peper naar smaak, en zoveel olie (2-3 el) dat je een mooie smeulige pasta krijgt.
Wil je de groene currypasta langer bewaren, voeg dan ook een beetje limoensap toe, dit zorgt ervoor dat de kleur mooi blijft.

Tips:

- Lekker in roerbakgerechten.
- Geschikt om de soep wat pittiger te maken.
- Voor een minder pittige variant.....gebruik minder pepertjes in het recept.

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

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

Snelle gele curry met paprika.



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

Ingrediënten

3 aardappelen, zoete, geschild en in stukken
2 el currypasta, gele
4 kipdijfilets, in stukken
1 tn knoflook
(1 snf koriander)
1 bl melk, kokos-
1 el olie, kokos-
2 paprika's, groene
2 uien
- zout

Bereiding.

Snipper de ui en pers het teentje knoflook uit. Fruit de ui en de knoflook ca 5 min. in de olie. Voeg de gele currypasta en kip toe en bak het geheel nog 5 min. Voeg de zoete aardappel en de paprika toe en bak ze nog even mee. Blus het af met het blikje kokosmelk en een ½ blikje water. Laat de curry ca. 20 min. zachtjes pruttelen.

Tips:

Serveer de curry met zilvervliesrijst en koriander naar smaak.

Bewaar paprika's op een koele plek, maar liever niet in de koelkast. Vruchtgroenten rijpen dan nog even door; bij een te lage temperatuur gebeurt dat niet. Wil je (stukken) paprika langer bewaren, stop de groente dan in de diepvries. Blancheer je paprika's evt. 1 min. van tevoren in kokend water.

Bereidingstijd: 15 min.
Kooktijd: 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

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes,
voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

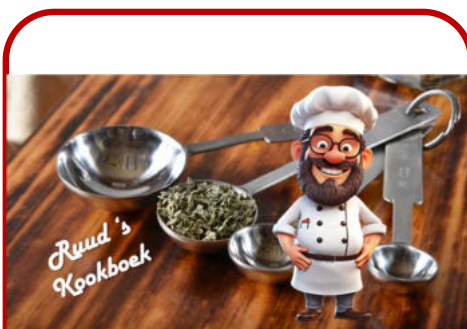
Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

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
klnj	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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by 