



*Ruud 's Kookboek*

***BBQ-recepten III v1.0***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.....       | 3  |
| Donutburger. ....                                 | 4  |
| Gegrilde kipvleugels met briedip. ....            | 5  |
| Halloumispiesen met watermeloensalade.....        | 6  |
| Hamburgersaus. ....                               | 7  |
| Hollandse vissjasliek. ....                       | 8  |
| Mangosaus.....                                    | 9  |
| Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III..... | 10 |
| Spiesen van zalm en kabeljauw. ....               | 11 |
| Vitello tonnato.....                              | 12 |
| Gebruikte afkortingen.....                        | 13 |

## BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Amerikaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

### Ingrediënten

8 augurken, mini-  
200 ml bier, bock-  
4 braadworsten  
4 el Coleslaw rauwkost  
(bijv. Bieze Coleslaw)  
2 el olie, olijf-  
4 pistolets, afbak-  
1 tl suiker, basterd-,  
witte  
2 uien, witte, grote  
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 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 de uien in ringen.  
Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.  
Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.  
Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min. zacht, totdat het bier is verdampt.  
Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.  
Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de broodjes aan de bovenkant in.  
Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.  
Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

## Donutburger.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak  
1/2 courgette  
4 Donutburgers Smokey  
BBQ (AH)  
2 el mayo, sriracha-  
2 el olie, olijf-, milde  
4 bl sla, krop-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 50 g  
**w/v suikers:** 7 g  
**Natrium:** 760 mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie. Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant. Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

## Gegrilde kipvleugels met briedip.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

5 g bieslook, verse  
220 g brie, room-, Franse,  
60+  
2 citroenen  
1 kg kippenvleugels  
4 tn knoflook  
80 ml olie, olijf-, milde  
1 el oregano, gedroogde  
½ tl peper, cayenne-  
4 fl Tripel LeFort  
50 g yoghurt, Griekse,  
10%

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 700  
**Eiwit:** 41 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** 440 mg  
**Vet:** 57 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 23 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

## Halloumispiesen met watermeloensalade.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

1 hv basilicum, verse  
200 g frambozen  
4 halloumispiesen  
1 komkommer  
1 meloen, water-, kleine  
100 g pesto  
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: 22,8 g  
Koolhydraten: 52,8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 50,1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10,3 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

### Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

## Hamburgersaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Van Beekum**  
**Specerijen**

### Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
1 tl paprikapoeder  
1 tl suiker  
1 el tomatenketchup  
1 tl worcestersaus

**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**

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Hollandse vissjasliek.



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Variatie op het  
vuur**

### Ingrediënten

8 pl katenspek  
100 g mosselen,  
gekookte  
- mosterd, Zaanse (of  
mosselsaus)  
- olie, olijf-, om te  
bestrijken  
400 g pangasiusfilet  
- peper, versgemalen  
1 prei, dunne  
- uien, Amsterdamse  
- zout

### Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Snijd het katenspek in de lengte doormidden. Snijd de prei in stukjes van 2 cm. Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen. Rijg het katenspek zigzaggend mee. Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

### Bereiding.

Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig). Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

### Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 250  
Eiwit: 27 g  
Koolhydraten: 4 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Mangosaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

2 el honing, vloeibare  
½ mango  
½ dl room fris (20%  
vet)

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.

Snijd 2 mooie partjes van de mango.  
Snijd de rest van de mango in stukjes.  
Pureer de mangostukjes met behulp van een  
staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en  
zeef.  
Roer de room fris door de mangopuree.  
Garneer de mangosaus met de honing en  
mangopartjes.

### Tip:

Lekker bij de BBQ.

## Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.



Menugang: Bij-, na-  
gerecht  
Keuken: Indonesische  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: TantaLin.nl

### Ingrediënten

#### Voor de roedjaksaus:

125 g gula Jawa (palm-  
suiker)  
2-3 rawits  
2 el tamarindepasta  
3 g trassi bakar  
60 ml water  
1 tl zout

#### Voor het fruit:

1 ananas, verse  
2 appels, zoetzure  
1 komkommer  
2 mango's  
(1 papaya)

### Bereiding.

Wrijf en kneus alle ingrediënten voor de roedjaksaus fijn en voeg een beetje water toe. Hussel alles goed door elkaar tot een glad, plakkerig papje ontstaat.

Snijd de appels en de komkommer in platte stukken.

Schil de mango's en snijd die eveneens in platte stukken.

Schil de ananas en snijd die in stukjes.

Meng het fruit (met evt. de papaya of ander fruit naar keuze) in een schaal met de roedjaksaus goed door elkaar (tотdat ieder stukje fruit bedekt is met de saus).

### Tip:

Gebruik 2 rawits, als je het niet ál te pittig wilt.

10

Voorb. tijd: 30 min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: 53 mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 220  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 56 g  
w/v suikers: 46 g  
Natrium: 518 mg  
Vet: 0,6 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0,2 g  
Vezels: 5,3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spiesen van zalm en kabeljauw.



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

### Ingrediënten

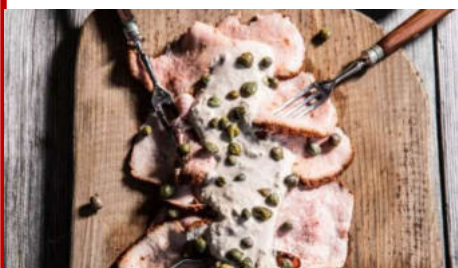
10 g bieslook  
1 citroen  
1 courgette  
2 tl dille, gedroogde  
500 g kabeljauwfilets  
1 tn knoflook  
4 el olie, zonnebloem-  
10 g peterselie, platte  
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 5-10 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 405  
Eiwit: 45 g  
Koolhydraten: 2 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 23 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 4 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.  
Snijd de citroen in partjes.  
Pers de knoflook.  
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.  
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.  
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.  
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.  
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.  
Serveer ze met de citroenpartjes.

## Vitello tonnato.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

### Ingrediënten

800 g kalfsmuis  
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

### Voor de rub:

1 el paprikapoeder  
½ el peper, zwarte  
1 el pimentpoeder

### Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van  
1 el kappertjes, uitgelekt  
4 el mayonaise  
1 blij tonijn, in water (160 g)

### Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C.

Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub.

Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster.

Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C.

Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is.

Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus.

Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken.

Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender.

Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout.

Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren.

Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur.

Snijdt de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal.

Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

## 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                  |

13



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 | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

