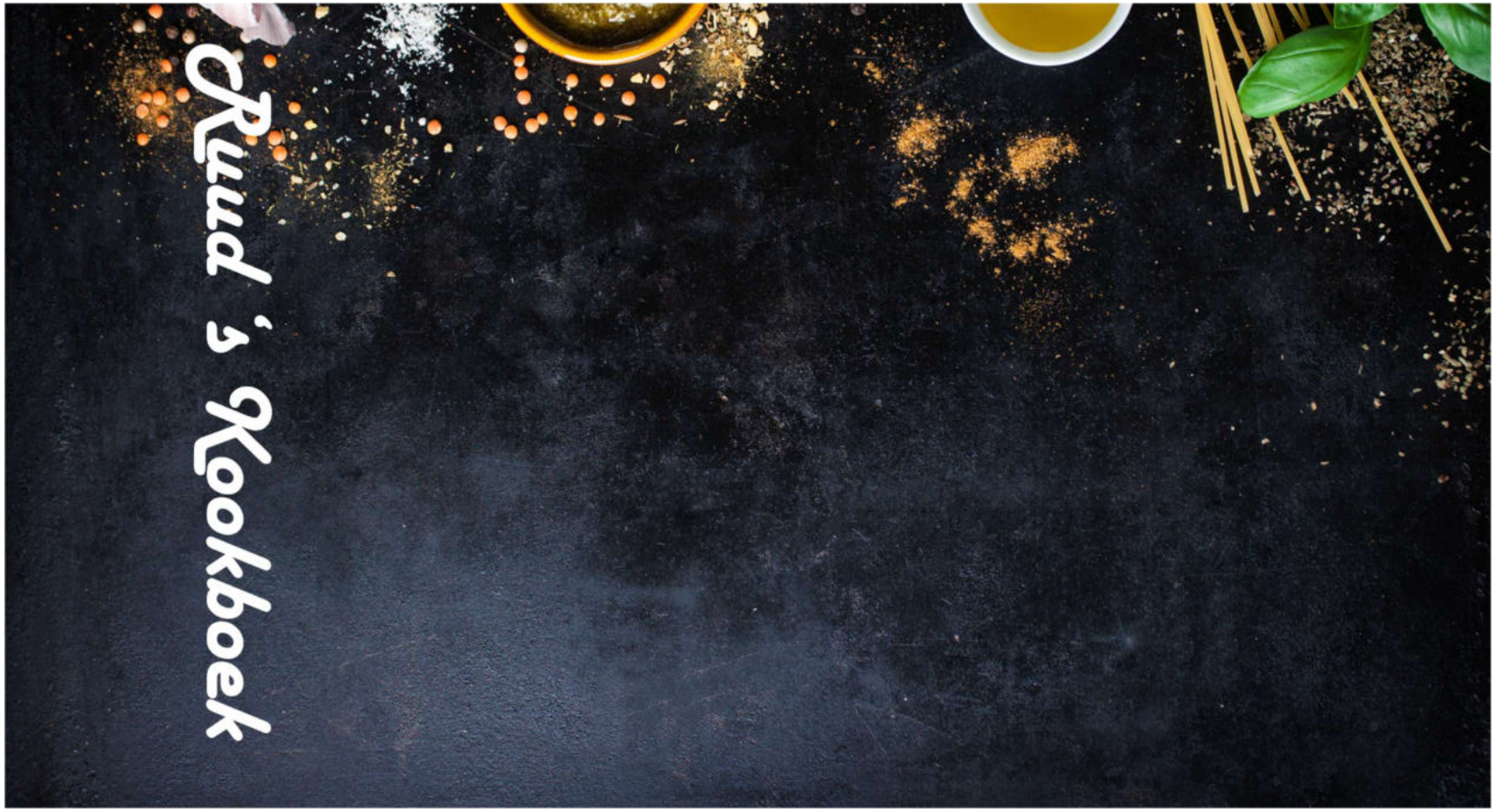


Uienrecepten III v1.1

Inhoudsopgave.

4-kazentosti met rode ui.....3
Ajam bawang - kip met ui.....4
Bulgur met uitjes.....5
Chutney van rode ui.....6
Franse uiensoep III.....7
Gegratineerd stoofvlees met rode ui.....8
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.....9
Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.....10
Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.....11
Roereieren met ham en bosuitjes.....12
Zwiebelbrot II.....13
Gebruikte afkortingen (v2.6).....14

4-kazentosti met rode ui.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
Bron: o.a AllerHande, Carta, Foodbites, Panamar

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
8 sn brood, spelt-, stevig
40 g kaas, geiten-, jong belegen, 30+
2 pl kaas, Goudse, belegen, 30+
2 pl kaas, oude, 30+
1 tl kruiden, Italiaanse, gedroogde
228 g mozzarella, Italiaanse
2 el olie, olijf-, milde
4 uien, rode

Bereiding.

Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui 12 min. op een middelhoog vuur zacht (roer regelmatig).
Voeg de azijn en de gedroogde kruiden toe en bak het nog 5 min.
Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes en schaaf de geitenkaas in plakjes.
Halveer de plakjes oude en belegen kaas en verdeel deze over de helft van de sneetjes brood.
Verdeel de rode ui, de mozzarella en de geitenkaas erover.
Dek het af met de rest van de sneetjes brood.
Bak het brood zonder olie of boter in het tosti-ijzer.
Snijd de tosti's diagonaal door en serveer ze direct.

Tip:

Gebruik gedroogde kruiden naar keuze: zoals rozemarijn, oregano of Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: 560 mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam bawang - kip met ui.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

2 cm gember, verse, geraspt
4-5 el ketjap manis
1 tl ketoembar (koriander)
500 g kipdijfilet, in blokjes
3 tn knoflook, geperst
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
1 el sambal oelek
1 el sap, citroen- (of azijn)
2-3 uien, grote fijn-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Marineer de kip met 2 el ketjap, de helft van de knoflook en gember, en wat peper/zout.
Verhit olie in een wok of braadpan en bak de kip rondom goudbruin. Haal de kip uit de pan.
Fruit in dezelfde pan de gesnipperde uien glazig (voeg indien nodig extra olie toe).
Voeg de rest van de knoflook, gember, sambal en ketoembar toe en bak die 1 min. mee.
Doe de kip terug in de pan, voeg de rest van de ketjap en het citroensap toe.
Laat het geheel met de deksel schuin op de pan ca. 15-20 min. zachtjes sudderen tot de kip gaar is en de saus is ingedikt.

Tips:

- **Lekker met witte rijst en atjar.**
- **Maak het zoeter door een schepje gula djawa (palmsuiker) of bruine suiker toe te voegen.**
- **Voeg voor extra uiensmaak ook wat uienpoeder toe.**
- **Voor een dikkere saus kun je aan het einde een papje van maïzena met water toe-voegen.**

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bulgur met uitjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

1 klnj boter
2 dl bouillon, kippen-
120 g bulgur
½ ui

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 de ui in stukjes.
Smelt de boter in een kookpan en fruit de ui.
Voeg de bulgur toe en bak deze mee tot het lekker ruikt.
Voeg dan de kippenbouillon toe, roer het goed door, doe het deksel op de pan en zet het vuur laag.
Laat het 15-20 min. zacht koken.

Chutney van rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-, lichtbruine
2 uien, rode, in dunne plakjes
1 snf zout

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 uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.
Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.
Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel kleverig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.
Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Franse uiensoep III.



Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 sch azijn
2 el bloem
30 g boter
1 l bouillon, kippen-
1 tn knoflook
- mosterd, naar smaak
- peper, versgemalen
2 tl tijm
600 g uien
- zout

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.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de uien toe en bak ze onder af en toe roeren tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn.
Voeg de fijngehakte knoflook en de tijm toe en bak die even kort mee.
Voeg de bloem toe, roer alles goed door en laat het gaar worden in ca. 5 min.
Voeg de hete bouillon toe.
Roer het aanbaksel los van de bodem (dat komt de smaak ten goede).
Voeg een scheutje azijn en een lepel mosterd naar smaak toe.
Roer de soep goed door en laat het nog 10 min. doorgaren.
Breng indien gewenst op smaak met peper en zout.

Gegratineerd stoofvlees met rode ui.



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

Ingrediënten

2 el bloem
2 el boter, room-
1 bouillontablet, runder-
½ brood, stok-
150 g gruyère
2 el mosterd
- peper, versgemalen
600 g runderlappen
6 tk tijm, verse
1 kg ui, rode
250 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Schil de rode uien en snijd ze in reepjes.
Dep de runderlappen droog en snijd ze in blokjes van 4x4 cm.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit de roomboter in een braadpan tot deze bruin kleurt.
Bak het rundvlees rondom aan en breng het op smaak met peper en zout.
Voeg de rode uien toe en bak ze 5 min. mee.
Voeg de bloem toe en schep het goed om.
Voeg de mosterd, de witte wijn, het bouillontablet en de tijmblaadjes toe.
Schenk er 250 ml water bij en breng aan de kook.
Doe de deksel op de pan en zet het in de oven.
Laat het 3½ uur stoven (kijk af en toe of er nog voldoende vocht in de pan zit).
Snijd het stokbrood in plakken en rasp de gruyère.
Verhoog de oventemperatuur naar 180°C.
Neem de deksel van de braadpan, roer de stoof door en leg de broodjes dakpansgewijs op de stoof.
Bestrooi ze met de kaas.
Gaar de stoof nog 30 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is en de broodjes krokant.
Bestrooi het met de rest van de tijm.

Bereidingstijd: 270 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnipperd
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper.
Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.
Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij.
Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.
Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.
Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.
Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.
Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilver-uitjes zacht zijn.
Laat het inkoken als de saus te dun is.
Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

Millefeuille van tarbot met stamppot van wortelen en uien op een coulis van bouillabaisse.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: CharliesDinner.be

Ingrediënten

500 g aardappelen
- bisque (soep) van schaaldieren en boter
- kruiden
- peper, versgemalen
8 pl tarbot
250 g uien
1 varkenspoot
250 g wortelen
- zout

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.

Maak een bouillon van de varkenspoot en voeg de aardappelen, de uien en de wortelen toe.
Kook deze gaar en giet ze af.
Pureer ze daarna en breng ze op smaak brengen met versgemalen peper en zout.
Kruid ook de plakjes tarbot en pocheer deze kort in een visfumet (visbouillon).
Kook de bisque van schaaldieren in en monteer wat boter.
Vul een ronde vorm op met een beetje stamppot.
Plaats daarop een plakje tarbot.
Herhaal dat en sluit het af met de stamppot.
Garneer het gerecht met wat verse kruiden en giet de saus rondom.

Tip:

Monteren is het binden van een warme vloeistof met klontjes boter. De koude boter wordt met een garde door de warme vloeistof geroerd. Hierdoor krijgt de vloeistof een dikkere structuur en een vollere smaak.

Ovenschotel van spruitjes, rode ui en kip piri piri.



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

Ingrediënten

800 g aardappels, zoete
350 g saucijs, kip-, piri piri
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el pesto, rosso
600 g spruitjes, schoon-gemaakte
6 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in plakken van 0,5 cm dik.
Halveer de spruitjes.
Snijd de kipsaucijsjes in 4 gelijke stukken.
Snijd de uien aan de bovenkant 4 keer kruislings in, maar niet helemaal door.
Verdeel de aardappel, de spruitjes en de kip in een met bakpapier beklede ovenschaal.
Zet de uien er met de snijkant naar boven tussen en besprenkel alle groenten met 5 el olijfolie, peper en zout.
Rooster het 25 min. in de oven.
Schep halverwege alle groenten, behalve de uien om en duw de blaadjes van de uien iets naar buiten zodat een bloem ontstaat.
Meng ondertussen de pesto rosso door de rest van de olijfolie.
Neem de ovenschaal uit de oven en besprenkel hem met de pesto rosso.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 671
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v verzadigd: 6 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roereieren met ham en bosuitjes.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

35 g boter
6 eieren
200 g ham, gekookte, dikke plakken
- peper, witte, vers-gemalen
1 el peterselie, fijn-gehakte
2 el room, kook-
4 uitjes, bos-
- zout

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.

Klop in een kom de eieren met de kookroom los.
Voeg wat zout en peper toe.
Snijd de ham in minuscule blokjes en de bosuitjes in uiterst smalle ringetjes (gebruik zoveel mogelijk groen van de bosuitjes).
Verhit de boter in een wok.
Laat alles even door de pan "walsen".
Roer de bosuitjes door de hete boter.
Schenk onmiddellijk daarna de losgeroerde eieren erbij.
Strooi de hamblokjes erover en blijf zolang roeren en omscheppen tot het eimengsel is gestold maar er aan de bovenzijde nog "nat" uitziet.
Verdeel de roereieren over voorverwarmde borden.
Strooi peterselie over de gerechten.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst en een lichte tomaten-saus bij.

Zwiebelbrot II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta, Eat.de

Ingrediënten

1 el bakpoeder
400 g bloem
350 ml melk
100 g uien, gebakken
1 tl zout

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 en doe ze in een broodvorm. Bak het brood 40 min. in de oven op 180°C.

Tip:

Vervang 100 g gebakken uien eens door 100 g g Emmentaler kaas of 100 g gehakte ham.

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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



v2.6

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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl