



Ruud 's Kookboek

Aspergerecepten III v0.4

Inhoudsopgave.

Asperges met snoekbaars en jenever.	3
Aspergesoep met peterselie-olie en knoflookcroutons.	4
Geroosterde asperges met beenham en frisse kruiden-couscous.	5
Sperziebonenschotel met groene asperges.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Asperges met snoekbaars en jenever.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Vakantieland-Nederland.nl, Visrecepten.net

Ingrediënten

400 g asperges
- bieslook
50 g boter
4 dl bouillon, vis-
- ham, Ardenner-,
gerookte
2 dl jenever
2 tl mosterd
- nootmuskaat
100 g paneermeel
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 snf saffraan
4 snoekbaarsfilets (à
250 g)
- zout

Bereiding.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water. Kruid de visfilets met zout en versgemalen peper.

Bestrijk ze met een mengsel van 2 tl mosterd, 50 g boter, 100 g paneermeel, een weinig gehakte bieslook en nootmuskaat.

Schik de vis in een braadschotel en overgiet die met 4 dl visbouillon en 2 dl jenever.

Zet de vis 20 min. op 180°C in de oven.

Neem nu de visfilets uit de pan en werk de saus op met een klontje boter en breng die op smaak met cayennepeper en een snuifje saffraan.

Warm de asperges op in de saus en schik ze op de borden met de filets.

Garneer ze met een spiegeltje saus en reepjes gerookte Ardenner-ham.

3

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

Aspergesoep met peterselie-olie en knoflookcroutons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
SPAR

Ingrediënten

500 g asperges, witte
75 g bloem
75 g boter
2 bouillonblokjes,
groente-
2 broodjes, ciabatta-, in
blokjes
2 tn knoflook, geperst
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte
125 ml room, slag-
- zout
- zout, zee-

Bereiding.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant.
Houd de schillen en onderkanten apart.
Breng de asperges met 1½ l water in een ruime pan aan de kook.
Schakel de warmtebron na ca. 5 min. uit.
Laat de asperges nog 10 min. afgedekt staan.
Pureer intussen de peterselie met de helft van de olijfolie en de helft van de knoflook tot een peterselie-olie.
Breng de olie op smaak met zout en peper.
Neem de asperges met een schuimspaan uit de pan en houd ze apart.
Voeg de schillen en onderkanten toe aan het kookvocht en laat dit ca. 20 min. trekken.
Verhit intussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de broodblokjes met de rest van de knoflook in ca. 5 min. knapperig en goudbruin.
Bestrooi ze met zeezout.
Schenk de bouillon door een zeef en vang deze op.
Smelt de boter in dezelfde pan en voeg de bloem toe.
Roer het tot een glad mengsel en laat 3-4 min. garen op een lage stand, zonder te kleuren.
Voeg de bouillonblokjes toe en breng het aan de kook.
Laat het 5 min. zachtjes koken.
Snijd de asperges in stukjes en voeg ze met de slagroom toe aan de soep.
Verdeel de soep over 4 kommen, besprenkel met de peterselie-olie en garneer ze met de croutons.

Tip:

Serveer deze soep als maaltijd met stokbrood in plaats van croutons.

Bereidingstijd: 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v verzadigd: 20 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 3,1 g

Geroosterde asperges met beenham en frisse kruidencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janneke Philippi, Lassie.nl

Ingrediënten

500 g asperges, witte
4 pl beenham (vleeswaren)
1 citroen
200 g couscous (bijv. Lassie Voorgestoomde Couscous)
3 eitjes, kwartel-
1 el olie, olijf-
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
4 tk peterselie, platte (en/of basilicum en/of dille)
- zout
½ tl zout, zee-, grof

Bereiding.

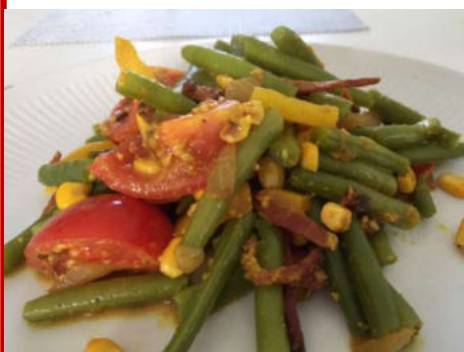
Verwarm de oven voor tot 180°C.
Schil de asperges en snijd een dun plakje van de onderkant.
Leg de asperges in één laag op de bakplaat. Besprenkel de asperges met de olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
Rooster de asperges in de voorverwarmde oven in 30 min. beetgaar.
Verwarm intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking voor een warm gerecht.
Kook de kwarteleitjes in 3 min. gaar.
Pel de kwarteleitjes en halveer ze.
Hak de kruiden fijn.
Scheep de kruiden met de olijfolie en het sap van ¼ citroen door de couscous.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de van de rest van de citroen nog 2 partjes.
Scheep de kruidencouscous op 2 borden.
Leg er de asperges en de beenham bij.
Garneer ze met de kwarteleitjes en een partje citroen.

Tip:

Vervang de beenham eens door 50 g gerookte zalmfilet of plakjes rosbief.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Sperziebonenschotel met groene asperges.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

400 g asperges, groene
2 el kervel of peterselie,
grofgesneden
2 el olie, noten-
- peper
400 g sperziebonen,
dunne
2 tomaten, vlees-,
ontvelde, in partjes
3 uitjes, lente-, in dunne
ringen
- 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.

Kook de sperziebonen en asperges in 10 min. in
ruim kokend water met zout beetgaar.
Spoel de groenten direct met koud water af.
Laat de groenten uitlekken.
Bewaar de groenten tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Snijd de bonen en asperges in schuine stukken
van 4 cm.
Verhit de olie.
Bak de lente-ui en de tomaat zachtjes 5 min. in
de olie.
Schep de sperziebonen en asperges door de
uitjes en de tomaten.
Warm de sperziebonen en asperges 5 min. mee.
Breng het gerecht voor het serveren op smaak
met zout en peper.
Bestrooi het gerecht met de kervel of
peterselie.

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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

