



Ruud 's Kookboek

Recepten met saus IV v0.6

Inhoudsopgave.

Gebakken gyoza met sojasaus en bosui.....	3
Kipsaté met pinda-chilisaus.....	4
Peren met ijs en chocoladesaus.....	5
Peultjes en taugé in pindasaus.	6
Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.	7
Zuurkool met salami en mosterdroom.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Gebakken gyoza met sojasaus en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 gyoza met vlees-
vulling (schaaltje 150 g)
4 tl olie, zonnebloem-
4 tl saus, soja-
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 102
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de stengel bosui in dunne ringetjes.
Verhit 4 tl zonnebloemolie in 4 gourmetpannetjes en bak in elk pannetje 1 gyoza met vleesvulling in 6 min. lichtbruin en gaar (keer ze elke 2 min. om, zodat alle kanten worden gebakken).
Besprenkel elke gyoza met 1 tl sojasaus en garneer ze met de bosui.

Kipsaté met pinda-chilisaus.



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

Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete
3 el ketjap manis
600 g kippendijen
2 tn knoflook, fijn-
gemalen
3 el olie, zonnebloem-
500 g saus, saté-
3 el uitjes, gebakken

- barbecue
- satéprikkers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.
Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.
Verwarm de pindasaus op een laag vuur.
Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.
Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).
Zeef de overgebleven marinade.
Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.
Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.
Serveer de rest van de pindasaus erbij.

Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 439
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Peren met ijs en chocoladesaus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g chocolade, bittere
½ l ijs, room- (witte
chocolade of vanille)
2 el likeur, sinaasappel-
4 peren, hand-, rijpe
½ dl room, koffie-
- (room, slag-, stijf-
geklopte)
- sap, citroen-, vers,
gezeefd

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.

Schil de peren, halveer ze overlangs en snijd de klokhuizen er mooi uit.
Besprenkel ze direct met citroensap tegen verkleuring.
Breek de chocolade in stukjes.
Smelt de chocolade 'au-bain-marie'.
Roer er de koffieroom en de likeur door.
Neem 4 bordjes en schep op elk een flinke bol ijs, leg er 2 peerhelften op en schenk er de chocoladesaus over.
Garneer ze evt. met een toef slagroom.

Peultjes en taugé in pindasaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mistris-recepten,
Wokrecepten

Ingrediënten

1 tn knoflook
500 g kool, spits-
2 el olie
1 paprika, rode
350 g peultjes
6 el saus, pinda-
150 g taugé

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

Bereiding.

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes.
Spoel de taugé af en pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin ± 1 min.
Roerbak de peultjes en de spitskool ± 3 min. mee.
Schep de paprika en de taugé erdoor en bak ze nog even mee.
Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht ± 3 min. koken.
Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht.
Schep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is.

Tip:

Serveer dit gerecht met gebakken of witte rijst.

Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 el bloem
3 tn knoflook
500 g niertjes, lams-
2 el olie, olijf-
1 tl peper
150 ml sherry, droog
100 g spek
1 tl tijm
2 tomaten
1 ui
½ 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.

Verwijder het vliesje van de niertjes, verwijder de kern en snijd ze in blokjes van tapas-formaat.

Snijd de spek in kleine blokjes.

Snijd de ui fijn en hak de tomaat fijn.

Verhit in een pan de olie en bak de ui samen met het spek ca. 3 min. Schep deze uit de pan en bak vervolgens de niertjes ca. 5 min.

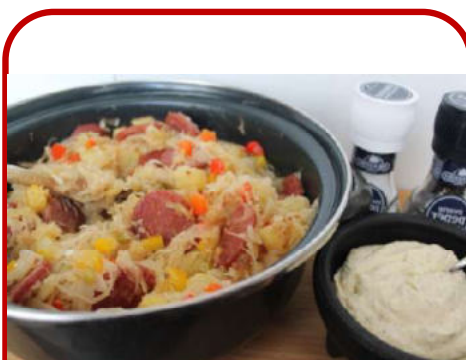
Voeg de ui, het spek, de bloem, de sherry, de tomaat, de tijm, de peper en het zout toe.

Laat het geheel zachtjes sudderen totdat de niertjes gaar zijn en de saus is ingedikt.

Tip:

Lekker met boerenbrood.

Zuurkool met salami en mosterdroom.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen
4 el crème fraîche
2-3 el margarine
1 el mosterd, grove
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
3 uitjes, lente-
1 worst, salami- (ca.
250 g)
- zout
600 g zuurkool

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.

Laat de zuurkool uitlekken.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, was ze en dep ze droog.
Verhit de margarine in een stoofpan en bak daarin de aardappelblokjes ca. 12 min.
Scheep ze regelmatig om en breng ze op smaak met peper en zout.
Snijd intussen de salami in dunne plakken.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Scheep de salamiplakjes door de aardappelblokjes en laat ze ca. 3 min. meebakken.
Voeg de zuurkool, de paprika en de lente-uitjes toe en laat het geheel, al omscheppend, nog ca. 5 min. bakken.
Roer de mosterd en de crème fraîche door elkaar in een apart kommetje en serveer deze topping bij de zuurkoolschotel.

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

10



<https://ruudskookboek.nl>