



Ruud 's Kookboek

Argentijnse recepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Amada - Argentijnse gehaktballen.....	3
Argentijnse empanadas met groente, gekarameliseerde ui en korianderdip.....	5
Argentijnse kaasbollen.	6
Batatas asadas - geroosterde zoete aardappels.....	8
Kerst alfajores.	9
Ñoquis.	11
Gebruikte afkortingen.....	12

Amada - Argentijnse gehaktballen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

Voor de gehaktballetjes:

1 kp bloem
150 g boter
2 kp broodkruim, in melk geweekt, uitgelekt
3 eieren
1 kg gehakt, runder-, mager
- kaas, Parmezaanse
2 el knoflook en peterselie, gehakte
200 g olijven, gehakte
- peper, zwarte, versgemalen
1 kp rozijnen, geweekt
1 ui, middelgrote, gesnipperde
3 worstjes, varkens-, vel verwijderd
- zout, naar smaak

Bereiding.

Neem een grote kom en doe alle ingrediënten voor het gehakt (m.u.v. de bloem) er in. Breek de eieren er in en meng alles tot een vrij homogeen mengsel. Kneed het mengsel goed door elkaar en maak er balletjes van (hoe groter de balletjes; hoe langer de kooktijd). Rol de balletjes door de bloem. Verhit wat olie in een braadpan en bak de ballen aan alle kanten bruin. Neem ze uit de pan en leg ze apart. In dezelfde pan maken we de saus. Hak de ui, de paprika, de knoflook en de champignons en bak ze in 4 el olijfolie goudbruin. Voeg de tomaten, de tomatenpuree, de wijn, en de laurier toe. Voeg het bouillonblokje, het zout en de kruiden toe. Breng het aan de kook en kook het 4-5 min.. Zet dan het vuur laag. Doe de gehaktballetjes in de saus. Dek de pan af en laat het sudderen tot de gehaktballetjes geheel gaar zijn.

Rijst:

Fruit de ui, de knoflook en de peterselie in 2-3 el olijfolie. Voeg, als de ui glazig is, de rijst toe en bak het geheel 2-3 min. Voeg de bouillon, de laurier, de saffraan en zout toe. Dek de pan af met een deksel en kook het op een laag vuur tot alle vocht is verdampt. Haal de rijst van het vuur en laat die 5 min. rusten. Serveer de gehaktballen met veel saus, daarbij de rijst en Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de saus:**

1 blkj bouillon, rund-
 vlees-
 1 el knoflook, gehakte
 2 laurierblaadjes
 1 tl oregano
 ½ kg champignons,
 fijngesneden
 1 el paprikapoeder
 - peper, versgemalen,
 naar smaak
 - peper, Chili-, naar
 smaak
 1 peper, rode, zonder
 zaad, gehakte
 ½ kg tomaten, gepeld
 en fijngehakt
 1 el tomatenpuree
 1 ui, grote, gesnipperd
 1 kp wijn, droge witte
 - zout

Voor de rijst:

1 tl knoflook, gehakte
 1 laurierblad
 1 tl peterselie, gehakte
 2 kp rijst
 1 tl saffraan
 1 ui, middelgrote,
 gesnipperde
 2 kp water
 - zout naar smaak

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Argentijnse empanadas met groente, gekarameliseerde ui en korianderdip.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht, snack
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marley Spoon
(Pia)

Ingrediënten

1 el azijn
1 bl bonen, kidney-
1 rl deeg, pizza-
20 g kaas, geschaafde
2 tn knoflook
10 g koriander, verse
- olie, olijf-
1 paprika
- peper
1 peper, chili-, Thaïse
2 krp sla, babyromana-
- suiker
1 ui, rode
1 kpj yoghurt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C
hetelucht)
Haal de bakplaat eruit.
Pel de ui en snijd die in dunne ringen.
Pel de knoflook en snijd die fijn.
Verhit een middelgrote koekenpan op een
middelhoog vuur met 1 el olijfolie.
Voeg de ui, 1 tl suiker en een snuf zout toe en
bak het 6-7 min., tot de suiker helemaal
opgelost is.
Haal het uit de pan en zet het opzij.
De pan gebruik je zo weer.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika en snijd
het vruchtvlees in kleine blokjes.
Spoel de bonen in een zeef af met koud water
en laat ze uitlekken.
Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de
zaadlijsten en snijd de peper overdwars in
dunne reepjes.
Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit
hem opnieuw op een middelhoog vuur met 1 el
olijfolie.
Bak de paprika en de helft van de knoflook 5-6
min.
Plet de uitgelekte bonen met een
aardappelstamper en meng ze door de ui, de
chilipeper en de groente.
Kruid de pan met een snuf peper en zout.
Rol het deeg incl. papier uit op een bakplaat en
snijd het in 6 gelijke stukken.
Snijd de kaas fijn.
Beleg elk stuk deeg met 1-2 el groentevulling
en bestrooi het met kaas.
Klap het deeg diagonaal over de vulling en druk
de randen vast met een vork.
Bestrijk ze met 1 el olijfolie en bak ze in ca. 15
min. goudbruin.
Snijd de sla in repen en verwijder de kern.
Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el azijn
en een snuf suiker, peper en zout.
Snijd de koriander incl. de steeltjes fijn en roer
die samen met de rest van de knoflook door de
yoghurt.
Proef de dip en breng die op smaak met peper
en zout.
Meng de sla met de dressing.
Schep de empanadas en de salade op borden en
serveer ze met de yoghurt dip.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1269
Eiwit: 39,5 g
Koolhydraten: 167,3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Argentijnse kaasbollen.



Menugang: Bij-, lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron:
Receptenbundel.nl

Ingrediënten

1 ei
350 g bloem
3 el boter
170 g kaas, belegen,
geraspte
180 ml melk

Bereidingstijd: 40 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.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng het ei, de melk, de kaas en de boter in
een grote kom.
Voeg de bloem toe en kneed het geheel tot een
deeg gedurende 2 min. op een met bloem
bestoven werkblad.
Rol het deeg tot balletjes van ca. 5 cm
doorsnede en leg ze op een met bakpapier
belegde bakplaat
Bak de kaasbollen in de voorverwarmde oven
ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn).

Batatas asadas - geroosterde zoete aardappels.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Argentijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptengalerie

Ingrediënten

600 g aardappelen,
zoete
3 el honing
90 ml olie, olijf-
- olie, olijf-
3 tk tijm, verse
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
Neem een ovenschaal of braadslee en vet die licht in met wat olijfolie.
Verdeel de stukken aardappel in 1 laag gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
Strooi royaal zout over de aardappelen.
Meng de olijfolie (90 ml) en de honing.
Sprenkel de helft van het olie-honingmengsel over de stukken aardappel.
Leg de takjes tijm tussen de aardappelstukken.
Rooster de aardappelen 45 min. in de voorverwarmde oven.
Scheep de stukken aardappel halverwege een keer om en sprenkel er de rest van het olie-honingmengsel over.

Tip:

Bedek de schaal met aluminiumfolie als tegen het einde van de oventijd de aardappels dreigen te verbranden.

Kerst alfajores.



Menugang: Gebak
Keuken: Argentijnse
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-8

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
1 tl baksoda
130 g bloem, tarwe-
140 g boter, room-,
ongezouten
1 citroen
2 ei
1 tl gold glitter dust
160 g maïzena
397 g melk,
gecondenseerde (blik)
100 g suiker, kristal-,
fijne
25 g suiker, poeder-
2 tl vanille-extract
1 tl zout

Bereiding.

Zet het blik gecondenseerde melk ongeopend in een pan en voeg zoveel water toe dat het onderstaat. Breng het water aan de kook en laat 2 uur op een laag vuur koken met de deksel op de pan, zodat de melk in het blik karamelliseert (kijk af en toe of er nog voldoende water in de pan zit, voeg anders wat extra warm water toe).
Neem het blik uit de pan en laat het in 30 min. afkoelen tot lauwwarm (dulce de leche).
Meng ondertussen in een kom de bloem, de baksoda, de maïzena, de bakpoeder en het zout.
Boen de citroen schoon.
Rasp de gele schil van de citroen.
Splits de eieren (het eiwit gebruik je niet).
Mix in een kom het citroenrasp, de boter, het vanille-extract en de suiker 3 min. met een handmixer.
Voeg het eiwit toe en mix het nog 3 min.
Doe het bloemmengsel bij het botermengsel en mix het met de handmixer tot het een geheel vormt.
Vorm met de hand een bal van het deeg.
Verpak de bal deeg in vershoudfolie en laat het 1 uur rusten in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad met de deegroller uit tot een dikte van 3 mm. Steek er met een uitsteekvorm 24 koekjes (per 12 stuks) uit (je kunt deeg overhouden). Verdeel de koekjes over 2 met bakpapier beklede bakplaten en bak ze in ca. 8 min. gaar (ze blijven licht van kleur).
Laat ze in 30 min. helemaal afkoelen op de bakplaat.
Schep op de onderkant van 12 koekjes (per 12 stuks) 1 tl dulce de leche.
Smeer dit voorzichtig uit.
Druk de andere koekjes er vervolgens met de onderkant voorzichtig op.
Meng de poedersuiker met de goudpoeder en bestuif er de koekjes mee.

Tips:

- De koekjes kun je 1 dag van tevoren bakken. Bewaar ze in een koekblik. Besmeer ze voor serveren met de dulce de leche en leg ze op elkaar.
- Geen 2 bakplaten? Bak de koekjes dan na elkaar. Laat de bakplaat kort afkoelen voordat je de volgende lading erop legt.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 8 min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: 29 g
Natrium: 120 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Ñoquis.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 eidooiers
200 g meel
- 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.

Schil de aardappelen en laat ze koken tot ze klaar zijn om er purée van te maken.

Giet ze af en laat ze even afkoelen totdat ze lauwwarm zijn, zodat je er een deeg van kan kneden.

Stamp, wanneer aardappels zijn afgekoeld, ze tot purée (zonder er iets toe te voegen).

Sprinkel wat meel op het aanrecht en op je handen.

Plaats de puree op het aanrecht en voeg de twee eidooiers toe.

Kneed het geheel samen en voeg er stukje bij beetje en beetje meel bij.

Laat, als je een goede deegstructuur hebt gekneed, de bal deeg 10 min. rusten.

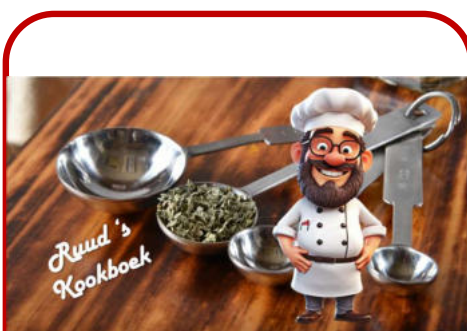
Zet in de tussentijd een pan met water op en voeg hier wat zout aan toe.

Snijdt dunne lange deegrollen van het deeg en snijdt deze verder tot kleine kussentjes van ca. 2 cm.

Rol ze even van een vork af, met de duim naar beneden om de krul erin te krijgen.

Voeg de ñoquis in kleine hoeveelheden toe aan de pan met water (ze zakken naar de bodem; als ze boven blijven drijven zijn ze klaar)!

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

12



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

