



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

Ons kookboek

(Carta2006-OnsKookboek.be)

Inhoudsopgave.

- 1. Bloemkool-aardappel-worst curry (eurasian aloo gobi)**
- 2. Fruittaart : Stap voor Stap Snel Klaar**
- 3. Gedroogde visjes Sambal**
- 4. Glühwein**
- 5. Indische Gerechten : eenvoudig en snel klare kerrie kip**
- 6. Kippe-Saté op Thaise wijze**
- 7. Liefdes-Cocktail**
- 8. Rode Chili Pasta**
- 9. Tandoori Kip : Lekkere Indische kip in de oven**
- 10. Tomaat Mozzarella Basilicum Salade**

Bloemkool-aardappel-worst curry (eurasian aloo gobi)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	http://www.onskookboek.be/eurasian-aloo-gobi.html			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 worst (vers bereid door uw slager, b.v. Frankfurter Bratwurst),
in schijfjes gesneden
2 grote aardappelen, in "kubusjes" van 2 cm gesneden (vierendeel
de aardappel en snijdt dan stukjes van 2 tot 2,5 cm)
1/2 kleine bloemkool in takjes gesneden
1 grote ui, gehalveerd en in schijven gesneden
2 teentjes knoflook, geperst of fijngestampt
2 cm verse gemberwortel, fijngestampt (samen met de knoflook)
2 tomaten, in kubusjes (1 cm) gesneden
1/2 theelepel zeezout (bijzouten naar smaak)
2 eetlepels olie
grof gesneden blaadjes van een paar twijgjes verse koriander



Kruiden :

-1/4 theelepel turmeric poeder (kurkuma-geelwortel)
-3/4 theelepel komijn poeder
-1 theelepel koriander
-1 eetlepel rode chili pasta, zie ook recept zelfgemaakte : Rode
Chilli Pasta (of gebruik 1/2 tot 1 theelepel chili poeder)
-1 theelepel garam masala (indien helemaal niet voorhanden
vervang met : 1/4 theelepel kaneelpoeder, 1/4 theelepel zwarte
peper)

Bereiding

Van begin tot eind : 1 uur

1. Doe 1 eetlepel olie in een niet aanleef pan en bak hierin de worst en de ui voor 15 minuten.
2. Schuif ui en worst naar de zijkant van de pan. Voeg 1 eetlepel olie toe en laat heet worden. Voeg de gember, knoflook, rode chili paste (of droge chili) en aardappelen toe en laat 1 minuut bakken binnen de ring van worst en ui, onder voortdurend roeren.
3. Doe de tomaten in de pan en meng alles onder elkaar. Verwarm tot kookpunt, doe een deksel op de pan en laat 9 minuten sudderen.
4. Voeg dan de bloemkool, zout en overige kruiden toe, verwarm tot kookpunt, doe een deksel op de pan en laat 6 minuten sudderen.
5. Doe het deksel van de pan en sudder eventueel verder indien de aardappelen of bloemkool niet hard genoeg gekookt is.
6. Voeg de korianderblaadjes toe, roer nog even om en serveer.

Fruittaart : Stap voor Stap Snel Klaar

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	http://www.onskookboek.be/eenvoudige-fruittaart--recept.html			Sterren	4

Ingrediënten

VOOR 2 KLEINE FRUIT-TAARTJES

50 gram zelfrijzende bloem
30 gram witte suiker
snuifje zout
25 gr zeer koude (harde) boter, in stukjes gesneden
1 eierdooier van 1 klein (40gr) ei (of van het ei dat voorhanden is)
2 ronde taartvormpjes (7 cm diameter) met anti-kleeflaag



FRUIT :

Deze fruittaart smaakt het heerlijkst met fruit dat voldoende zuur bevat zoals appel, rabarber, aardbei, of een niet zo zoete perzik gekocht in de winkel, welke in deze fotos werd gebruikt.

100 gram fruit (perzik , liefst niet te zacht fruit)
15 gram bruine suiker
1 soeplepel zelfrijzende bloem
1 snuifje kaneelpoeder
1/2 snuifje nootmuskaat poeder
8 druppels vanille-extract

Bereiding

Van begin tot eind : 1 uur

1. a. Verwarm de oven voor op 200 graden C.
1. b. Doe de bloem, de witte suiker, het zout, de eierdooier, het vanille-extract en de in stukjes gesneden boter in een grote ronde kom en klop met de mixer (kloppers) tot het geheel kruimelig wordt.
1. c. Neem 1/4 uit het deeg-mengsel en zet apart voor later. (Indien u veel geduld hebt en het deeg graag succesvol uitrolt : laat het deeg 1 nacht rusten)
2. Doe in een grote kom het fruit met de bruine suiker, soeplepel zelfrijzende bloem, kaneel en nootmuskaat en roer onder elkaar.
3. Neem de taartvorm, vet de vorm in met boter en druk de 3/4 deeghoeveelheid op de bodem en de wand van de vorm.
4. a. (vooraan op foto) Doe het fruitmengsel over het deeg in de taartvorm.
4. b. (achteraan op foto) Druk hier en daar het overige 1/4 van het deeg gelijkmatig over het fruit.
5. Plaats de taart in de voorverwarmde oven voor 15 minuten op 200 graden C.
6. Verlaag daarna de temperatuur tot 175 graden C en laat verder 20 minuten bakken, of totdat de top goudbruin is en de vulling opborrelt.
7. a. Haal de fruittaartjes uit de oven, plaats een rooster over de fruittaartjes en draai de rooster en vorm om. Tok even op de taartvorm totdat de taart mooi op de rooster staat.
7. b. Zet een andere rooster op de taart en draai weer om. Laat afkoelen.

Gedroogde visjes Sambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Aziatisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.onskookboek.be/sambal-ikan-bilis.html			Sterren	4

Ingrediënten

100 gram gedroogde ansjovisjes ("ikan bilis" genaamd in Indonesie)
3 eetlepels olie
1 ui, gehalveerd en in schijjes gesneden
2 eetlepels rode chilli pasta (zie ook recept zelfgemaakte : Rode Chilli Pasta)
5 sjalotten
2 teentjes knoflook
1 verse citroengras (serreh) stengel : het onderste witte deel
1/2 teelepel belacan korrels (Belacan/blachan is gedroogde garnalenpasta : indien niet voorhanden, vervang met 1/4 tot 1/2 visbouillon blokje en 1/2 eetlepel gedroogde, in heet water geweekte garnalen. Tijdens het eten vermijdt u de garnalen)
1 teelepel bruine suiker
2 eetlepel vers limoensap (kan vervangen worden door vers citroensap)



Bereiding

Van begin tot einde : 40 minuten

1. Was de gedroogde ansjovisjes en week ze daarna een 5 tot 10tal minuten in heet water.
2. Met de stamper : stamp de sjalot, knoflook, belacan korrels en citroengras. Zoals u ziet op de foto zal het citroengras in 1 stuk blijven, de rest wordt fijngestampd.
3. Giet het water van de ansjovisjes weg en laat goed uitlekken. Dep goed droog met keukenpapier of in een propere keukenhanddoek.
4. Doe de olie in een wok en verwarm op heet vuur. Voeg de fijngestampte ingredienten en de chilipasta toe en roer tot de geuren vrijkomen.
5. Voeg de ui en de ansjovis toe en wok onder voortdurend roeren.
6. Voeg de suiker en limoensap toe, meng alles goed onder elkaar. Proef en breng verder op smaak met suiker, limoensap of belacan- korrels (visbouillonblokje). Indien het mengsel te droog is, voegt u 1 tot 2 eetlepels water toe. Indien u de ui of vis langer wil laten sudderen, kan dit op een zeer laag vuur.

Glühwein

Menugang	-	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Duits	Type	Drank	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/gluhwein.html			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 1 fles Glühwein :

- 1 citroen (onbehandeld)
- 1 sinaasappel (onbehandeld)
- 1 fles (75 cl) rode wijn (een zachte en vooral goedkope Cotes Du Rhône volstaat)
- 250 ml water
- 75 gr suiker
- 2 kaneelstokjes
- 10 kruidnagels
- 1 klein glaasje Cognac of Brandy (naar smaak en hoeveelheid)
- honing (indien mogelijk acacia honing met een beetje vanille)



Bereiding

Van begin tot eind : 30 minuten

1. Snij de citroen en de sinaasappel in kleine schijfjes.
2. Doe de fruitschijfjes in een diepe pan met de wijn, het water, de kruidnagels, de kaneelstokjes en de suiker. Verwarm zachtjes tot het kookt.
3. Doe de pan van het vuur en laat alles 10 minuten trekken.
4. Voeg dan de Cognac of Brandy toe en laat nog 5 minuten verder trekken.
5. Giet alles zachtjes door een fijne zeef en serveer de Glühwein in kopjes of glazen met een theelepel honing

Indische Gerechten : eenvoudig en snel klare kerrie kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/indische-gerechten.html			Sterren	5

Ingrediënten

Voor 2 personen :

1/2 kip, in stukken gesneden (3 tot 4 cm groot)
3 tomaten, fijngesneden
1 aardappel, in "kubusjes" van 2 cm gesneden (vierendeel de aardappel en snijdt dan stukjes van 2 tot 2,5 cm)
1 grote ui, fijngesneden
15 ml melk
6 fijngestampte cashew-noten (indien niet voorhanden, vervang door 12 pindanootjes)



(A) In de stamper : stamp fijn :

1 kaneelstokje van 3 cm
1 kruidnagel
3 cardamons
6 zwarte peperkorrels

(B) Stamp fijn met de stamper, of mix in de keukenrobot

1 stuk verse gember van 3 cm
1 teentje knoflook

(C) Stamp fijn in de stamper of mix in de keukenrobot :

6 gedroogde rode pepers, gewoon droog gebruiken
1 theelepel geelwortel (kurkuma-poeder, turmeric poeder)
3 ster anijs

olie om te bakken

zout naar smaak (1/2 theelepel, bij voorkeur zeezout)

Bereiding

Van begin tot eind : 1 uur.

Dit is een heel tijds-efficient recept :

u kan tijdens het bakken stap voor stap meer ingredienten klaarmaken en toevoegen.

1. Verwarm de olie in een pan met dikke bodem en bak de uien goudbruin.
2. Voeg de tomaten toe en bak verder voor enkele minuten.
3. Voeg kruidenmengsel A toe en bak enkele minuten verder.
4. Voeg mengsel B toe en bak 2 minuten verder
5. Voeg mengsel C toe en bak goed.
6. Voeg de stukken kip toe en bak. Roer zo nu en dan goed om en bak enkele minuten verder tot de olie zich scheidt van het mengsel.
7. Voeg de melk en de aardappelen toe, sluit af met een deksel en laat alles zachtjes sudderen tot de kip gaar is (30 tot 45 minuten)

Indische Gerechten : eenvoudig en snel klare kerrie kip

8. Voeg fijngemalen pindanoten toe en serveer warm.

Kippe-Saté op Thaise wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/thais-gerecht-kip-sate.html			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 halve kip, ontbeend en in stukjes van 2 tot 3 cm gesneden (gaat het best na de kip lichtjes te hebben ingevrozen)

1 middelgrote ui

2 teentjes knoflook

1/2 teelepel koriander poeder

1/2 teelepel kerrie poeder

1/4 teelepel komijn poeder

1 teelepel sambal oelek

1 teelepel vers limoensap

1 tot 1 1/2 eetlepels vis saus ("Nham Pla" is het woord voor vissaus in het Thais)

1 eetlepel bruine suiker

2 eetlepels olie



Bereiding

Van begin tot eind : minimum 1 uur marineren en 20 minuten grillen

TIP : In Thailand is er geen ui op de satestokjes, wat de bereiding sneller maakt.

1. Maak de marinade : Doe de knoflook, koriander, kerrie, komijn, sambal oelek, limoensap, vis saus, bruine suiker en olie in de keukenrobot-mixer, en mix alle ingredienten onder elkaar (kan ook met de hand als u de knoflook perst of heel fijn snippert)
2. Marineer de kip in de marinade voor minimum 1 uur (een nachtje marineren laat de marinade natuurlijk volledig in het vlees trekken)
3. Vierendeel de ui. Halveer elk kwart (maantje) van de ui en pel de rokken van de ui.
4. Plaats nu 1 stukje ui op een saté-stokje, dan een stukje kip en herhaal tot uw saté-stokje bijna vol is. Voeg als laatste een stukje ui toe.
5. Gril de satés voor 10 minuten aan 1 kant en 10 minuten aan de andere kant. Gebruik de ui als indicator voor de hitte van uw gril : Als de ui binnen de 10 minuten zwart wordt, is uw vlees te dicht bij de gril of is de gril te warm. Plaats het vlees verder weg van de gril en eet de zwarte ui niet op.

Liefdes-Cocktail

Menugang -	Soort -	Snel	Ja
Keuken Belgisch	Type Drank	Slank	Ja
Bron http://blog.onskookboek.be		Sterren	5

Ingrediënten

Voor 400 ml :

60 ml witte rum
15 ml Cointreau
30 ml vers geperst sap van limoen
vers geperst sap van 1 tot 2 sinaasappelen (of enkele mandarijntjes)

1/2 eetlepel witte fijne suiker (naar smaak)
10 ijsblokjes
5 aardbeien

Bereiding

Van begin tot eind : 15 minuten

1. Doe de rum, cointreau, limoensap, aardbeien, ijsblokjes en limoensap in een keukenrobot.
2. Vul aan met het geperste sinaasappelsap tot 400ml en mix op hoge snelheid tot de ijsblokjes verdwenen zijn.
3. Proef en indien nodig, voeg meer suiker toe en mix opnieuw.
4. Giet in een glas en serveer met een rietje.



Rode Chili Pasta

Menugang	-	Soort	Veganistisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/rode-chili-pasta.html			Sterren	5

Ingrediënten

Voor ongeveer 80 gram chili pasta = 4 opgehoopte eetlepels zoals in de foto

- 20 gr gedroogde rode pepers
- 4 verse rode chillies (de lange pepers, 15 tot 20 cm, niet de pikante kleine chillies)
- snuifje zout



Bereiding

Van begin tot eind : 40 minuten

1. Laat de droge pepers een half uur weken in heet water. Ontdoe ze dan van de zaden en laat uitlekken.
2. Halveer de verse pepers in de lengte, en verwijder de zaden.
3. Doe de geweekte droge pepers, verse pepers en zout in een elektrische keukenrobot-mixer en mix (voeg eventueel wat water bij als het geheel niet door elkaar wil mixen)
4. Doe wat je niet direct nodig hebt in een luchtdichte container in de ijskast of verdeel in porties van 1 afgestreken eetlepel en vries in. Je kan ze ook invriezen in een ijsblokjesbakje, elk blokje is ongeveer 1/2 afgestreken eetlepel.

Tandoori Kip : Lekkere Indische kip in de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Ovenschotel	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/tandoori-kip.html			Sterren	5

Ingrediënten

Voor 2 Personen :

1 halve kip of 2 kippepoten
olijf olie

Voor de Marinade :

- 2 eetlepels kerrie poeder (voor kip)
- 2 eetlepels rode Chilli Pasta (zie ook recept zelfgemaakte : Rode Chilli Pasta)
- 3/4 teelepel komijnpoeder
- 1 teelepel koriander poeder
- 2.5 cm verse gemberwortel
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 teelepel (zee)zout
- 1 teelepel bruine suiker
- 1 eetlepel vers limoensap
- 100 gram witte yoghurt (natuur)
- 1/2 kippebouillonblokje



Bereiding

Van begin tot eind : bij voorkeur een nachtje marineren en 30 minuten in de oven

Bereiding Tandoori Kip

1. Doe al de ingredienten voor de marinade in de keukenrobot-mixer en mix het geheel tot een tandoori-pasta.
2. Maak enkele insnijdingen in het vlees en marineer in de tandoori-pasta voor enkele uren tot 1 nacht.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden (matig warme tot warme oven).
4. Haal de kip uit de marinade, dep NIET af en bestrijk met olijfolie.
5. Plaats de stukken op een gril en laat 15 minuten in de oven.
5. Haal dan de stukken uit de oven, draai ze om, bestrijk eventueel met de marinade die je nog zou ver hebben en bestrijk opnieuw met olie.
6. Laat opnieuw 15 minuten in de oven : van zodra je merkt dat er delen zwart beginnen worden, moet het uit de oven (volgende keer een lagere temperatuur gebruiken)
7. Serveer met witte natuur yoghurt of met extra limoensap.

Tomaat Mozzarella Basilicum Salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	http://www.onskookboek.be/tomaat-mozzarella-basilicum-salade.html			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 bolletje mozzarella kaas
2 lekkere, rijpe tomaten (peervormig indien voorhanden)
organische olijfolie (1 tot 3 eetlepels)
basilicum-azijn (balsamic vinegar) (1/3 van de hoeveelheid gebruikte olie)
verse basilicum blaadjes (een klein handsvol)
zeezout
zwarte peper van de molen



Bereiding

Van begin tot eind : 15 minuten

1. Snijd de basilicum bladeren fijn
2. Snijd de halve bol kaas in halve maantjes
3. Snijd de tomaten in schijfjes.
4. Schik afwisselend een schijfje tomaat en een schijfje mozzarella op een bord.
5. Besprenkel met de fijngesneden Basilicum blaadjes
6. Besprenkel met olie, daarna een snijfje zout en peper van de molen.
7. Besprenkel met de basilicum-azijn.

