



Ruud 's Kookboek

Zomerrecepten / v2.5

Inhoudsopgave.

Biefstuk met balsamicosaus.	3
Feta-salade.	4
Fricandeau met avocado.	5
Gebakken zeebaars met zoete rode peper.	6
Gegrilde paprikamix.	7
Gerookte forelfilet met rode bietensalade.	8
Hamburgers met barbecuesaus.	9
Iced oat maple latte.	10
Kipsaucijs met paprika en ananas.	11
Kwark met suikervrije limonadesiroop.	12
Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.	13
Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.	14
Sinaas-granaatappelwater.	15
Tahoe (tofu)-groentespiesen.	16
Tiramisu met limoncello en aardbeien.	17
Tonijnsteaks met pestosaus.	19
Zalm kebabs.	20
Zalmspiesjes voor de barbecue.	21
Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.	22
Zomerpunch I.	23
Zomerstampot met taugé en olijfolie.	24
Zomerse groentesoep met parelcouscous.	25
Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.	26
Zomerse tomatensaus.	27
Zomerse witlofsalade.	28
Gebruikte afkortingen.	29

Biefstuk met balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 snf peper, zwarte,
versgemalen

Voor de saus:

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of
ketchup
1 el saus,
Worcestershire-
50 g suiker, bruine
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 saus.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bereiding vlees.

Doe de peper op de biefstuk en bestrijk het vlees met een kwastje met de saus.
Bak het vlees op de barbecue ca. 5 min. per kant.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.
Serveer, als het vlees klaar is, met een schepje saus.

Feta-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank recepten

Ingrediënten

1 tl azijn
75 g feta
¼ komkommer
- kruiden, Provençaalse
1 el olie
5 olijven
1 el pijnboompitten
50 g salade, groene
5 tomaatjes, kers-
1 el walnoten

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 feta in blokjes.
Hak de noten fijn.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.
Meng de groentes, de feta en de dressing.
Bestrooi de salade met de noten.

Fricandean met avocado.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandean
- peper

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 avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandean.
Omwikkel de avocadoplakken met de fricandean en bestrooi met wat peper.

Gebakken zeebaars met zoete rode peper.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-
08, Carta

Ingrediënten

25 g bieslook, verse, in
grote stukken
2 el olie, olijf-
- peper, citroen-,
versgemalen
2 pepers, rode
250 ml sap, appel-
4 zeebaarsfilets

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes.
Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes.
Breng in een pan het appelsap aan de kook.
Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 min. zachtjes koken, waardoor ze minder pittig van smaak worden.
Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie.
Bak de filets 4-6 min. op een hoog vuur, keer ze voorzichtig om en bak de filets in nog 2-4 min. bruin en gaar.
Verdeel de bieslook in het midden van vier borden.
Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken.
Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover.

Tip:

Lekker met een salade van couscous en komkommer.

Gegrilde paprikamix.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Zomerslank-
recepten

Ingrediënten

4 paprika's van
verschillende kleuren
12 tomaten, zongedroogde
12 olijven, zwarte
2 el olie, olijf-
1 el balsamicoazijn,
- zout, (zee-), snufje
- peper

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.

Halveer de paprika's.
Snijd rondom de zaadjes eruit.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer en ontpit de olijven
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min.
per kant).
Laat ze daarna afkoelen.
Snijd de paprika's in blokjes.
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie,
azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

Gerookte forefilet met rode bietensalade.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank-
recepten

Ingrediënten

2 el azijn
2 bieten, rode, kleine,
gekookte
100 g forefilets,
gerookte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g rucola
2 tl sesamzaad
- 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 een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus,
Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine,
fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
Bbq-tijd: 8-10 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.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de
Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en
verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de
barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of
kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Iced oat maple latte.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Peeze

Ingrediënten

30 ml espresso
- Haverdrink (bijv. Alpro Oat for Professionals)
- ijsblokjes
30 ml siroop, ahorn-

- rietje of lange lepel

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.

Vul het glas met ijsblokjes.
Zet een espresso.
Schenk 30 ml ahornsiroop over de ijsblokjes.
Schenk haverdrink in het glas tot 1½ cm van de bovenrand.
Schenk de espresso rustig uit over een ijsblokje.
Serveer het glas met een lange lepel of papieren rietje.

Tip:

Varieer het type glas om het net weer een andere look te geven.

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes
(vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in
stukjes
1 paprika, groene, in
blokjes
1 paprika, rode, in
blokjes
100 ml saus, wok-,
teriyaki

4 satéprikkers of
spiesen, grote

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.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water,
dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-
saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om
en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer
ze een paar keer om).

Kwark met suikervrije limonadesiroop.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

250 g kwark, magere
2 el limonadesiroop,
suikervrije

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.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise.



Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

½ citroen
1 zk garnalen, reuzen-
2 tn knoflook
8 el mayonaise
4 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
1 peper, rode
100 mg saffraan (1
envelopje)
1 el sherry, droge

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Ontdooi de garnalen langzaam in de koelkast of sneller, volgens aanwijzing op de verpakking. Pureer in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer 1 tn knoflook, de rode peper, de olie en 3 el citroensap tot een gladde marinade. Pel de garnalen, snijd ze aan de rugzijde in en verwijder het zwarte streepje. verwijderen. Schep de garnalen door de marinade en laat de smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast intrekken. Week in een kom de saffraandraadjes in de sherry. Roer de mayonaise en rest van knoflook erdoor. Breng de dipsaus op smaak met een paar druppels citroensap en cayennepeper.

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade en bak ze in een droge koekenpan op een matig vuur in 5-7 min. gaar. Serveer de garnalen warm met de saffraan-mayonaise.

Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

50 g feta, magere, in
blokjes
1 meloen, water-,
kleine, in blokjes
2 el munt, verse,
fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk
in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia)
zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).
Laat de dressing dan afkoelen.
Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.
Strooi er een klein beetje zout over.
Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.
Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

14

Bereidingstijd: 20-30 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

Sinaas-granaatappelwater.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Brabant Water

Ingrediënten

2 stl bleekselderij met loof
¼ granaatappel
- ijsklontjes
2 kaneelstokjes
- komkommer
3 par sinaasappel
- water, kraan-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1-2 uur
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.

Was de bleekselderij en snijd ze 1 keer in de lengte doormidden.

Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.

Was de sinaasappel en snijd hem in partjes (we gebruiken er 3).

Haal de pitjes uit de granaatappel (we gebruiken alleen de pitjes).

Vul de karaf met de komkommerlamellen, sinaasappelpartjes, kaneelstokjes, granaatappelpitjes en stelen bleekselderij.

Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

Zet het water 1-2 uur weg vòòr gebruik.

Tip:

Maak er ook eens ijsblokjes van.

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in
stukjes
4 tk rozemarijn, in
stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

Bereidingstijd: 25 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 tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te
garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereiding.

Was de citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de $\frac{3}{4}$ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjes-kant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!



Bereidingstijd: 4 uur 30 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

Tonijnsteaks met pestosaus.



**Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ**

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,
verse
100 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
50 g pijnboompitten,
geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

19

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

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in
blokjes
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

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 vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- 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.

Snijd de zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zeebrasem in de oven op Provençaalse wijze.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Delhaize

Ingrediënten

1 aubergine (300 g)
1 courgette (300 g)
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
- oregano, gedroogde
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
- rozemarijn,
(gedroogde)
4 tomaten, vlees-
1 ui
- venkelzaadjes
5 cl wijn, witte
2 zeebrasems
- zout

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20 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 de groenten schoon.
Snipper de ui fijn.
Snijd de paprika in reepjes.
Snijd de aubergine in blokjes.
Snijd de courgette in halve schijfjes.
Fruit in een braadpan met 4 el olie op een zacht vuur de ui, de paprika, de aubergine en de courgette.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een zacht vuur slinken.
Snijd ondertussen de tomaten in tweeën, ontpit ze en snijd ze in grote blokjes.
Voeg ze toe aan de groenten, samen met het geperste teentje knoflook.
Voeg oregano en rozemarijn naar smaak toe.
Doe er wat zout en versgemalen peper op en laat nog 10 min. sudderen op een heel zacht vuurtje, met het deksel op de pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de brasems en droog ze af.
Kruid ze binnenin en doe er venkelzaadjes bij.
Maak aan elke zijde 2 schuine insnijdingen in het vel.
Olie een grote ovenschotel in en spreid daarin de groenten uit.
Overgiet de groenten met witte wijn.
Smeer de zeebrasems in met olie en doe er zout en versgemalen peper op.
Leg de zeebrasems op de groenten.
Laat het geheel 20 min. bakken in de oven.
Dien het gerecht heet op.

Zomerpunch I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1 dl abrikozen-sinaas-
appeldrank**
3 bl ijs, room-
3 dl melk, volle
4 perziken (uit blik)

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 ingrediënten in een hoge kom.
Zet voorzichtig de staafmixer in de kom.
Mix alles tot je een gladde milkshake hebt.
Schenk de oranje-shake in een hoog glas.
Zet er een leuk rietje in.

Zomerstamppot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

600 g aardappelen
- nootmuskaat
1½ dl olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
2½ dl room, slag-
2 tk rozemarijn
150 g taugé
- zout

Bereidingstijd: 20-30
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 snijd ze in regelmatige stukken.
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.
Kook de aardappels gaar.
Giet ze af en stoom ze goed droog.
Gooi de takjes rozemarijn weg.
Pureer de aardappelen.
Meng de slagroom door de puree.
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).
Serveer direct.

Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

Zomerse groentesoep met parelcouscous.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: GoodFood.be

Ingrediënten

1 aardappel, middel-
grote
1 hv erwten, kikker-
1 hv erwtjes
3 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 koolraap, kleintje
1 bs koriander
- olie, olijf-
1 kp parelcouscous
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 tl ras el hanout
1 stl selderij
2 tomaten, dikke
1 tl tomatenpuree
1 ui
¼ venkelknol
1 wortel, middelgrote
- zout

Bereiding.

Zet de kikkererwten de avond tevoren in de week.
Rasp de ui en de tomaten.
Schil de aardappelen, de wortel en de kleine koolraap.
Snijd ze samen met de selderij en de venkel in kleine blokjes.
Laat de kikkererwtjes gaar worden in kokend water (zonder zout).
Hak de knoflook fijn en bak hem gedurende 1 min. in 2 el olijfolie.
Voeg de uienrasp en de tomatenrasp toe.
Laat het 8 min. koken op een laag vuur.
Voeg de kruiden toe, samen met de aardappel, de wortel, de koolraap, de selderij, de venkel, het bouquet garni (bundeltje verse kruiden dat wordt samengebonden met keukengaren) van koriander en de tomatenpuree (opgelost in een beetje water).
Voeg 3 l water toe, doe het deksel op de pan en laat het 20 min. koken op een laag vuur.
Voeg de parelcouscous toe en laat het 15-20 min. verder koken (roer geregeld zodat de couscous niet aan elkaar kleeft).
Voeg de erwtjes en de kikkererwten 15 min. voor het einde van de bereiding toe.
Serveer de soep met een scheutje olijfolie.

Tip:

Deze voedzame groentesoep is een ideaal antiverspilrecept, waarbij u de minder verse, maar nog perfect verwerkbare groenten uit de koelkast kunt gebruiken.

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

Zomerse salade met aardbeien en peperdressing.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 el bieslook,
fijngeknipt
½ el mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, sap van
400 g sla, ijsberg-
1 ui, rode ui, in
ragdunne 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.

Maak de aardbeien schoon.
Snijd ze in vieren.
Klop een dressing van de olie, het
sinaasappelsap, de mosterd, ruim peper en een
beetje zout naar smaak.
Doe de sla, de ui-ringen en de aardbeien in een
slakom
Scheep de inhoud voorzichtig door elkaar.
Scheep de dressing erdoor.
Bestrooi met het bieslook.

Tip:

Lekker met gebakken kipfilet en frietjes.

Toetjestip:

Aardbeienkwark gemaakt van 250 g
gepureerde aardbeien en 300 g magere kwark,
gegarneerd met geraspte extra pure chocolade.

Wijntip:

Jonkershof, Ruby Cabernet, Zuid-Afrika

Zomerse tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven.nl

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

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.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.
Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.
Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.
Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.
Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.
Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

Zomerse witlofsalade.



Menugang: Bij-, hoofd-,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Witlof.nl

Ingrediënten

400 g meloen, water-
75 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g radijsjes,
gemengde
25 ml sap, limoen-
1 el suiker
4 strnk witlof
- 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.

Schaaf de radijsjes met een dunschiller en zet ze weg in ijskoud water.

Snijd de watermeloen in blokjes.

Haal de stronkjes witlof uit elkaar door de blaadjes af te pellen.

Meng voor de dressing 25 ml limoensap met 1 eetlepel suiker en roer goed door zodat de suiker oplost.

Voeg er 75 ml olijfolie aan toe en breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Giet de radijsjes af en doe ze met de watermeloen en de blaadjes witlof in een grote schaal.

Giet er de dressing over en meng alles losjes door elkaar.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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)

30



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756