



*Ruud 's Kookboek*

*Perzikrecepten / v0.8*

## **Inhoudsopgave.**

|                                                              |                                     |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Ajam ketjap met fruit. ....                                  | 3                                   |
| Banaan-perzik smoothie. ....                                 | 4                                   |
| Cocktail mango-perzik. ....                                  | 5                                   |
| Geglaceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept). .... | 6                                   |
| Pêche melba. ....                                            | 7                                   |
| Perzikdroom met frambozensaus. ....                          | 8                                   |
| Perziksiroop.....                                            | 9                                   |
| Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik. ....                     | 10                                  |
| Gebruikte afkortingen.....                                   | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |

## Ajam ketjap met fruit.



**Menugang:** Bij-, hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Mascha Hoogeboom

### Ingrediënten

125 g ananasstukjes  
1 dl ketjap  
500 g kipfilet  
1 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 g perziken  
1 pk rijst  
- sambal  
70 g tomatenpuree  
2 uien  
- 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 rijst volgens het beschrijving op de verpakking.  
Pel en snipper de uien en de knoflook.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook.  
Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom bruin.  
Doe de tomatenpuree erbij en laat die even meebakken.  
Voeg de ananas- en de perzikstukjes samen met het sap toe en meng die er goed door.  
Giet de ketjap erbij en laat alles 5 min. goed doorkoken.  
Stort de rijst in een ringvorm op een schaal.  
Breng de saus op smaak met zout, peper en sambal en schenk deze in de rijstring.

## Banaan-perzik smoothie.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Mieke Kusters**

### Ingrediënten

2 bananen, kleine  
1 limoen  
2 perziken  
1¼ l yoghurt, halfvolle

### Bereiding.

Pers de limoen uit.  
Doe de overige ingrediënten en het limoensap in de blender en mix dit.  
Schenk de smoothie in een glas.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 181  
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

## Cocktail mango-perzik.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Gezondheidsnet.nl,  
WeightWatchers

### Ingrediënten

½ citroen  
- ijsblokjes  
½ mango (100 g)  
1 perzik  
100 ml water, mineraal-  
, gekoeld

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 mango en de perzik in stukken.  
Leg enkele stukjes opzij voor de garnering.  
Pureer de rest.  
Pers de citroen uit en meng het sap met het water en enkele ijsblokjes.  
Meng alles en garneer het glas met de stukjes mango en perzik.

## Geglanceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Braadzakrecepten

### Ingrediënten

± 1½ kg ham, gekookte

### Voor het glaceren:

1 mp gemberpoeder  
1 mp kruidnagelpoeder  
2 el mosterd, Dijon-  
1 kp paneermeel  
½ kp suiker, bruine

### Voor de perziken:

2 el azijn, appel-  
1 tl kaneel  
1 tl kruidnagelpoeder  
12 perziken, halve (uit blik)  
1 tl piment  
½ kp sap, perzik- (of water)  
½ kp suiker, lichtbruine  
12 walnoten, halve

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het glaceren goed door elkaar.  
Vermeng de ingrediënten voor de perziken en verhit ze onder regelmatig roeren op hoog vuur 2 min. tot de suiker oplost.  
Voeg de perziken toe en kook nog 2 min. op middelhoog vuur.  
Haal de perziken uit het vocht en kook de stroop nog 5 min. op hoog vuur.  
Giet de stroop over de perziken.  
Doe de ham in een braadzak en voeg 1 el perziksap (of water) toe.  
Sluit de braadzak en prik hem enige malen in.  
Kook de ham 15 min. (per 500 g) op een middelhoog vuur.  
Giet er 10 min. voor het einde van de kooktijd het glaceermengsel over.  
Stop in elke halve perzik een halve walnoot.  
Laat de ham 5 min. staan voor u hem aansnijdt.  
Serveer het gerecht warm of koud.

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

## Pêche melba.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Kook 2015-2016

### Ingrediënten

4 el amandelschilfers  
100 g cake  
4 el Grand Marnier 4 bol  
ijs, room-, vanille-  
1 bl perziken op lichte  
siroop  
2 dl room, slag-  
8 el saus, aardbeien-

Bereidingstijd: 20 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 cake in ronde schijfjes van ca. 2 cm dik.  
Besprenkel de cake met Grand Marnier.  
Scheep over de cake ook 1 el siroop uit het blik.  
Leg hierop een bolletje ijs en daarop de hele of in stukken gesneden perzik.  
Giet hierover de vruchtensaus.  
Werk het gerecht af met een of meerdere rozetten slagroom.  
Bestrooi de slagroom met de geschaafde amandelen.  
Serveer het gerecht zo snel mogelijk.

## Perzikkroom met frambozensaus.



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

### Ingrediënten

250 g frambozen,  
diepvries  
(4 frambozen, verse, om  
te garneren)  
450 g kwark, vanille-  
400 g perzikscheffjes uit  
blik, uitgelekt  
200 ml room, slag-  
75 g suiker

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 435  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 23 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g

### Bereiding.

Kook de diepvriesframbozen met 50 g suiker en 2 el water al roerend 4-5 min.

Wrijf de vruchtenpuree door een zeef en laat afkoelen.

Pureer de perzikscheffjes met een staafmixer. Schep een laagje vanillekwark met daarop een laagje perzikmoes in 4 glazen.

Vervolg met weer een laagje vanillekwark met daarop een laagje frambozensaus.

Herhaal dit tot de glazen vol zijn.

Eindig met perzikmoes en paar druppels frambozensaus.

Beweeg een satéprikker door de perziklaag zodat een swirl ontstaat.

Zet de glazen vervolgens ca. 1 uur in de koelkast.

Klop de slagroom stijf met 25 g suiker. Garneer de glazen eventueel met een paar verse frambozen en serveer ze met de slagroom.

### Tip:

Wil je nog sneller klaar zijn? Gebruik frambozenjam in plaats van gepureerde (diepvries)frambozen voor het frambozenlaagje.

## Perziksiroop.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 0,4 l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
DekaMarkt, Hoogvliet

### Ingrediënten

150 g honing, vloeibaar  
4 perziken, rijpe

1 fles (0,4 l)

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 152  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 36 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

### Bereiding.

Schil de perziken, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Verwarm de honing in 100 ml water en roer tot deze is opgelost.

Voeg het fruit toe aan het honingwater en laat het op een middelhoge stand 10 min. zachtjes koken (roer regelmatig).

Neem de pan van de warmtebron en laat het in ca. 30 min. afkoelen. Schenk het door een zeef, duw het vruchtvlees er met een lepel door en doe de siroop in een schone fles.

Bewaar de siroop maximaal 1 week in de koelkast.

### Tips:

- Serveer de siroop met (bruis)water voor limonade.
- Serveer de siroop met rum, mango en kokos voor een tropische cocktail.

## Sinaasappel-kwarkijsjes met perzik.



**Menugang:** Nagerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
DekaMarkt,  
Eatertainmen.nl

### Ingrediënten

225 g frambozen  
200 g kwark,  
sinaasappel-, volle  
250 g perziken  
2 el suiker, poeder-

8 ijsvormpjes  
- staafmixer

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Vriestijd:** 5-6 uur  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 256,2  
**Energie kcal:** 61  
**Eiwit:** 2,1 g  
**Koolhydraten:** 8,6 g  
**w/v suikers:** 8,3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 1,5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0,9 g  
**Vezels:** 1,3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de perziken, verwijder de pit en snijd ze in kwarten.

Pureer de perziken glad met de staafmixer

Pureer de frambozen en meng hier de poedersuiker door.

Verdeel de helft van de frambozenpuree, de sinaasappelkwark en de perzikpuree in laagjes in de ijsvormpjes.

Herhaal dit met de andere helft, zodat de vormpjes helemaal gevuld zijn.

Plaats de ijsjes min. 5 uur in de vriezer totdat ze helemaal bevroren zijn.

### Tip:

Zijn er geen verse perziken? Vervang ze dan door perziken uit blik.

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

