



Ruud 's Kookboek

Vlaamse recepten / v0.5

Inhoudsopgave.

Brood met Vlaamse ragout (airfryer).....	3
Konijn met pruimen met witlofsalade.	4
Steak tartaar met fijne frieten.	6
Vlaamse stooflappen.	8
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Brood met Vlaamse ragout (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
250 g ragout, naar
keuze
1 ui
- 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 ui, de knoflook en de bieslook mooi
fijn.
Mix de gesneden knoflook en de ui door de
ragout.
Snijd kruislings met een scherp broodmes het
brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met het ragoutmengsel.
Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10
min.).

Konijn met pruimen met witlofsalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor het konijn met pruimen:

1 scht azijn, natuur-
75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
2 el bloem
- klnj boter
4 konijnenbouten
3 kruidnagels
4 bl laurier
2 el mosterd
- peper, versgemalen
250 g pruimen, gedroogde, liefst ontpit
2 el pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
4 tk tijm
4 uien
- zout

Voor de witlofsalade:

15 ml azijn, natuur-
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
6 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Konijn met pruimen.

Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met versgemalen peper en wat zout.
Pel de uien, halveer ze en snijd ze in fijne halve ringen.
Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur.
Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje.
Draai het vlees tijdig om.
Scheep het vlees uit de pot ook al is het vlees verre van gaar.
Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter.
Stoof de uien in het hete braadvet (roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken).
Snijd de gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken (kleine exemplaren gaan in z'n geheel) en doe ze in de stoofpot.
Voeg de pruimenconfituur toe (of gebruik wat bruine suiker).
Zet het vuur wat zachter.
Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer.
Laat alles 1 min. bakken.
Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij.
Voeg ook de mosterd toe.
Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
Bind de takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw.
Doe het 'bouquet garni' samen met de kruidnagels in de pot.
Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snufje zout.
Roer het door, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens 1 uur sudderen in de saus (het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt).

Witlofsalade.

Bereid het witlofslaatje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is, zodat ze fris en knapperig blijft.
Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk.
Snipper het witlof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
Meng de mayonaise erdoor (gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witlof kleeft.
Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, wat versgemalen peper en zout.

Ingrediënten vervolg:

- aardappelkroketjes
(diepvries)

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

Bak de aardappelkroketten goudbruin.
Voeg kort voor het serveren een bescheiden
scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn
en roer het goed door (een kleine hoeveelheid
zuur geeft het gerecht een opmerkelijke
smaaktoets die proeft naar meer).
Bedien iedereen met een malse konijnenbout,
voldoende biersaus met pruimen, een schep
frisse witlofsalade en aardappelkroketjes.

Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine
1 el azijn, natuur-
1 ei
2 el kappertjes
1 el mosterd
2 dl olie, arachide-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, krul-
600 g rundsvlees (bijv.
'pelée royale')
1 sch saus,
Worcestershire-
1 sjalot
2-3 drp tabasco
1 sch water, lauw
- zout

Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-
- Ossewit
- zout

Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

Bereiding.

Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm)). Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).

Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden. Verhit het Ossewit tot 140°C.

Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).

Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.

Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).

Voeg de mosterd, een scheutje natuuraazijn en een likje (lauw) water toe.

Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.

Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.

Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.

Bewaar de saus koel.

De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.

Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.

Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.

Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.

Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).

Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.

Bewaar de gehakte biefstuk koel.

Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

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

Tips:

- Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
- Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.

Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).

Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).

Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.

Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.

Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeug is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).

Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.

Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.

Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.

Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.

Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.

Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.

Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.

Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.

Werk het bord af met een schepje mayonaise.

Tips:

Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.

Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.

Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Vlaamse stooflappen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten:

4 el Bak & Braad, vloeibaar
2 dl bier
1 bol gember
1 laurierblaadje
1 tl mosterd
2 pl ontbijtkoek - peper, versgemalen
400 g runderlappen, magere
1 tl tijm
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Snipper het uitje fijn.
Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.
Bestrooi de runderlappen met zout en versgemalen peper.
Verhit de vloeibare Bak & Braad in een braadpan.
Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan.
Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.
Roer het bier en de mosterd erdoor.
Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer die erdoor.
Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.
Leg het vlees terug in de pan.
Stoof het vlees in 1½ uur op een laag vuur gaar (als er teveel vocht verdampt, giet er dan een scheutje water bij).
Verwijder het laurierblad voor het serveren.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

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

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Herfstvissen

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- zout

Bereidingstijd: 45 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 pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes. Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout. Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

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

10



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

