



Ruud 's Kookboek

Bietrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Kerrierijst met ei en rode biet.....	3
Mousse van biet en geitenkaas.	4
Rode bieten met biefstuk.....	5
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.	6
Tartaar van rode biet met paling.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Kerrierijst met ei en rode biet.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

- azijn
500 g bieten, rode,
gekookt
¼ bouillontablet
4 eieren
3 tl kerriepoeder
3 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 el margarine,
vloeibare
150 g rijst, zilvervlies-
1 tl suiker
1 ui

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 lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Pel de ui en snipper deze heel fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.
Breng de soep aan de kook.
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.
Scheep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode,
gekookte
100 g kaas, geiten,
zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

Bereidingstijd: 15 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 slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglaasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Rode bieten met biefstuk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

200 g biefstuk
200 g bietjes, rode, in blokjes of reepjes
5 champignons
1 el olie
- peper, versgemalen
1 ui, kleine

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.

Met ongekookte bieten:

Zet de bieten op in een grote pan met water en breng dit aan de kook.
Zet het vuur laag en laat de bieten in 60 min. gaar worden.
Laat het afkoelen, haal dan de bieten uit het vocht en haal het velletje eraf.
Snijd ze dan in blokjes of rasp ze tot reepjes.

Met gekookte bietjes:

Verwijder het vel (indien nog aanwezig).
Snijd de bieten dan in blokjes of reepjes.
Zet ze met een bodempje water op en verhit ze goed (als je al voorgesneden bietjes hebt deze met een bodempje water opzetten en goed verhitten).

Pel de ui en snipper deze.
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bestrooi de biefstuk met versgemalen peper.
Verhit de olie in een pan en bak daarin de biefstuk (tijdens het bakken regelmatig omdraaien en door de pan schuiven).
Haal de biefstuk als hij klaar is uit de pan.
Bak dan op een hoog vuur in het baksel de ui en champignons.
Breng de bietjes op smaak met versgemalen peper.

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WijnSpijsAmersfoort.n

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessens-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen, bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessenscompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castellet Saint Emilion
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

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

Tartaar van rode biet met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Paling.nl

Ingrediënten:

1 appel, frisure
(Granny Smith)
- azijn, wijn-, rode
- basilicum
- bieslook
500 g bietjes, rode,
gekookte
- olie, olijf-
- palingfilet, gerookte
(in 20 stukjes)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

- kookring

Bereiding.

Snijd de rode biet, de ui en de appel in zeer kleine blokjes.
Meng alles en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, een scheutje olijfolie en een scheutje wijnazijn.
Plaats een kookring op het bord en maak een tartaar in de vorm.
Plaats 5 stukjes paling op ieder biettartaartje.
Decoreer ze met wat basilicum en een paar takjes bieslook.

Tips:

- Geen kookring voorhanden? Maak het gerecht dan in een (wijd) glas op poot.
- Decoreer het bord met eetbare viooltjes voor een extra feestelijk gerecht.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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

 <https://ruudskookboek.nl>

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

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