



Ruud 's Kookboek

Recepten met dip 1 v0.5

Inhoudsopgave.

Gegrilde kipvleugels met briedip.	3
Groenteskulls met een bloederig dipje.	4
Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.	5
Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).	7
Makreel tempura met granaatappel-sojadip.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Gegrilde kipvleugels met briedip.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
220 g brie, room-, Franse,
60+
2 citroenen
1 kg kippenvleugels
4 tn knoflook
80 ml olie, olijf-, milde
1 el oregano, gedroogde
½ tl peper, cayenne-
4 fl Tripel LeFort
50 g yoghurt, Griekse,
10%

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 700
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 440 mg
Vet: 57 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

Groenteskulls met een bloederig dipje.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 30
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 g kaas, room-,
verse
½ komkommer
1 paprika, oranje
1 bs radijs
3 el sap, bieten-

- cocktailprikkers

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 15
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: 25 mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakjes van 1 cm dik.
Halveer de paprika, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd de helften doormidden. Snijd de bolle kanten van de radijsjes, zodat er plakjes van 1 cm dik overblijven.
Snijd alle groenten in de vorm van doodshoofdjes.
Maak met een scherp mesje gaatjes als ogen, een driehoekje als neus en een rechthoekje als mond.
Prik de doodshoofdjes op cocktailprikkers.
Roer het bietensap door de roomkaas, zodat er een gemarmerd effect ontstaat.
Serveer de doodshoofdjes met de dip.

Tip:

Je kunt ook een spuitmondje (ca. Ø 4 mm) gebruiken om de oogjes mee uit te steken.

Knapperig gebakken paddenstoelen met Cool Ranch dip.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tasty recipes

Ingrediënten

Voor de champignons:

1 kp bloem
1 kp broodkruimels
(panko voor extra
crunch)
500 g champignons,
kastanje-, gereinigd
2 eieren, grote
1 tl knoflookpoeder
½ kp melk
- olie, zonnebloem-
1 tl paprika
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ tl uienpoeder
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid de paddenstoelen:

Dep de schoongemaakte paddenstoelen droog met papieren doekjes.

Meng in een ondiepe schaal de bloem, de knoflookpoeder, de paprika, de uienpoeder, zout en versgemalen peper door elkaar.

Klop in een ondiepe schotel de eieren door elkaar. Meng de melk door de eieren.

Plaats de broodkruimels in een andere ondiepe schotel.

Dooop elke paddenstoel in het gekruide bloemmengsel.

Schud het overtollige bloem af.

Dooop de bloemige paddenstoelen in het eimengsel, rol deze vervolgens in de broodkruimels (druk het zachtjes aan).

Verwarm ca. 3 cm olie in een diepe pan of pot tot 175°C.

Frituur de gepaneerde paddenstoelen in delen (zorg ervoor dat de pan niet te vol wordt).

Frituur de champignons 3-4 min., of tot ze goudbruin en krokant zijn.

Laat de knapperig gebakken paddenstoelen uitlekken op keukenpapier.

Maak de Cool Ranch dip:

Meng de zure room, de mayonaise, de gedroogde peterselie, de gedroogde dille, de knoflookpoeder, de uienpoeder, de gedroogde bieslook, het citroensap, zout en versgemalen peper naar smaak.

Roeren de ingrediënten goed door elkaar (pas kruiden aan op smaak).

Servieren:

Serveer de krokant gebakken champignons heet met de Cool Ranch dip.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de Cool Ranch dip:

½ tl bieslook,
gedroogde
1 el citroensap, vers
1 el dille, gedroogde
1 tl knoflookpoeder
¼ kp mayonaise
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 el peterselie,
gedroogde
1 kp room, zure
1 tl uienpoeder
- zout, naar smaak

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

Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

80 g bloem
2 eieren
30 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
350 g panko
- peper, versgemalen
2 el pesto
350 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Airfryertijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 321
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Breng een pan met water aan de kook.
Voeg de spruitjes en 1 ei toe en kook de
spruitjes beetgaar en het ei hard in 8 min.
Laat de spruitjes goed uitlekken en dep ze
droog.
Laat het ei schrikken en afkoelen.
Zet 3 diepe borden klaar.
Meng in het eerste bord de panko en
Parmezaanse kaas.
Doe de bloem in het tweede bord.
Klop in het derde bord 1 ei los.
Breng het ei op smaak met zout en peper.
Rol de spruitjes door de bloem, dan door het ei
en ten slotte door het pankokaasmengsel.
Leg de gepaneerde spruitjes in het
airfryermandje en bak ze in 5 min. goudgeel en
gaar.
Pel intussen het ei en snijd het in grove
stukken.
Pureer het ei en de pesto met de staafmixer tot
een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer de saus bij de warme, krokante
spruitjes.

Makreel tempura met granaatappel-sojadip.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

1 appel, granaat-, kleine
100 g bloem
- bloem, om de makreel
door te wentelen
100 ml bouillon, vis-
1 ei
4 ijsblokjes
2 makreelfilets, grote,
verse
3 el melasse, granaat-
appel-
100 g sla, gemengde
4 el sojasaus
100 ml water, koud
- zout

Bereiding.

Verwarm de frituurpan op 170°C.
Snijd elke makreelfilet in 10-12 schuine stukken.
Halveer de granaatappel.
Houd de helften omgekeerd boven een schaal en klop met een pollepel op de harde schil om de pitjes eruit te slaan.
Meng, voor de dip, de sojasaus met de granaatappelmelasse en de visbouillon.
Proef en voeg evt. extra sojasaus en/of granaatappelmelasse toe.
Doe de ijsblokjes in het water en laat het water heel koud worden.
Zeef ondertussen de bloem boven een kom.
Voeg 1 snf zout toe.
Klop het ei los en voeg het met het ijswater, zonder de blokjes, aan de bloem toe.
Roer het even snel door, maar laat het wel korrelig, dus niet glad maken!
Strooi wat bloem op een bord, wentel de stukjes makreel er één voor één door.
Haal ze dan direct door het beslag zodat ze ermee bedekt zijn en bak ze in de olie tot ze licht goudbruin zijn.
Frituur er 4-5 tegelijk.
Laat de makreel tempura vervolgens op keukenpapier uitlekken.
Verdeel de salade over 4 schaaltes.
Bedruppel de sla met een klein beetje van de granaatappel-sojadipsaus.
Leg de makreel tempura op de bordjes.
Strooi de resterende granaatappelpitjes over de sla.
Serveer de rest van de dip apart.

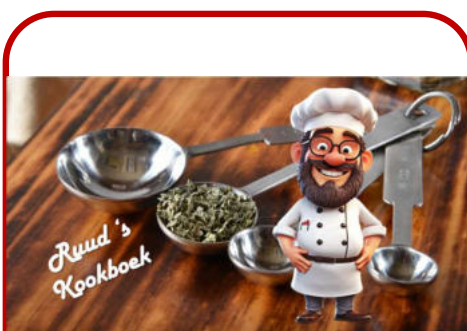
Tip:

- Het is lekker om aan de dip wasabi, geraspte gemberwortel of mierikswortel toe te voegen.
- De granaatappelmelasse kan evt. vervangen worden door balsamicoazijn.

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

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



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



<https://ruudskookboek.nl>