



Ruud 's Kookboek

Maaltijdsoeprecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Tomaten-groentesoep met rookworst.....	3
Vissoep "Ostendaise".	4
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2016-
2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Vissoep "Ostendaise".



Menugang: Hoofd-,
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el allesbinder
2 stgl bleekselderij, in
smalle reepjes
25 g boter
2 bouillontabletten, vis-
2 eierdooiers
200 g filets van zeevis,
zoals kabeljauw, in
blokjes (ca. 1½ cm)
50 g garnalen, verse,
gepelde
100 g mosselen,
gekookte
1-2 el olie, zonnebloem-
1-2 el peterselie, fijn-
gehakte
¾ dl room, slag-
2 tomaten, ontveld,
vruchtvlees in blokjes
1 ui, middelgrote,
fijngesnipperd

Bereiding.

De vissoep is een variant op een famous recept uit de Franse keuken. U maakt er een volwaardige maaltijdsoep van wanneer u alle aangegeven ingrediënten verdubbeld.

Verhit de boter en de olie in een wok.
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de wok "walsen".
Laat de ui en de bleekselderij onder voortdurend omscheppen 2 min. fruiten.
Doe de vis erbij en schep alles nogmaals gedurende 2 min. om.
Schenk er 9 dl heet water bij en voeg de bouillontabletten toe.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Temper de warmtebron.
Strooi de allesbinder over de soep en roer alles door.
Voeg daarna de garnalen, de mosselen en de tomaten toe.
Klop in een kommetje eierdooiers en room los.
Voeg er 4 el hete soep aan toe.
Roer het mengsel door de soep en neem onmiddellijk daarna de wok van de warmtebron.
Blijf nog 20 à 30 sec. in de soep roeren.
Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.
Strooi er veel peterselie over.

Tip:

Geef er warm en knapperig, bij voorkeur zelf afgebakken, stokbrood bij.

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

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

