



Ruud 's Kookboek

Hoofdgerechten XIX v1.4

Inhoudsopgave.

Couscous met gerookte paling.....	3
Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.....	4
Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.	6
Haide bliksem - hete bliksem.....	7
Halloumispiesen met watermeloensalade.....	8
Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.....	9
Mosterdsoep met gerookte paling.....	10
Pörkölt van ossenhaas.....	11
Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.....	12
Saltimbocca.	13
Tagliatelle met kreeft en courgette.....	14
Zeetong in knoflooksaus.....	15
Zoete aardappelsalade.....	16
Zoetkruidig kalfsvlees.....	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Couscous met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling,
Njam!, Silke van
Engeland

Ingrediënten

1 appel, in kleine
blokjes (Granny Smith)
1 l bouillon, groenten-
125 g couscous
½ komkommer, in
blokjes
- munt, verse, gehakt
- olie, olijf-
200 g paling, gerookte
- peper, versgemalen
- peterselie, verse,
gehakt
10 radijzen, in schijfjes
2 tomaten, in blokjes
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon op het vuur en breng het tot aan het kookpunt.

Doe de couscous in een kom en overgiet die met een dubbele hoeveelheid bouillon.

Laat het wellen tot het vocht is opgenomen en laat het vervolgens even afkoelen.

Meng de komkommer, de tomaat, de radijs en de appel door de couscous.

Snijd de gerookte paling in stukjes en meng ook deze door de couscous. Breng de salade op smaak met versgemalen peper, een beetje zout en verse munt en peterselie.

Werk het af met olijfolie.

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

Gegrilde tonijn met een salade van groene groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

80 g doperwten, dubbel
gepelde
- fleur de sel
80 g haricots verts
- peper, zwarte,
versgemalen
80 g peultjes, klein
gesneden
4 x 60 g tonijnfilet, rode
80 g snijbonen, jonge
80 g tuinbonen, dubbel
gepelde

Bereiding.

Grill de tonijn tot deze mooi rosé is en breng de vis op smaak met fleur de sel en zwarte peper. Blancheer de groenten beetgaar.

De mayonaise:

Maak van de eidooier, de balsamico en de poedersuiker een mayonaise. Sla hier de mascarpone door en voeg vervolgens al roerend de rest toe. Doop de rauwe groentereepjes in tempurabeslag en frituur ze. Met de helft van de mayonaise wordt de groentesalade aangemaakt, de rest wordt met behulp van een spuitzak op het bord gespoten.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de gefrituurde groenten:**

20 rp courgette
20 rp knolselderij
- tempura
20 rp wortel

Voor de mayonaise:

30 g aceto balsamico
1 eidooier
50 g mascarpone
10 cl olie, olijf-
15 cl olie, zonnebloem-
3 g suiker, poeder-
- 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

Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Midden-Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Miranda Bernáth, Simpele-recepten.nl

Ingrediënten:

2 tl chilipeper
500 g gehakt, rund- (of lams-)
½ tl kaneel
1 tl kardemom
2 tn knoflook
2 tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf-
10 g peterselie, fijn-gehakt
½ tl sumak
1 ui, geraspt

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de specerijen, de geraspte ui, de geperste knoflook, de chilipeper, de peterselie en zout (je kunt evt. een stukje bakken in de pan en proeven om te checken of er nog iets mist).

Verdeel het gehakt in 8 delen en maak er 8 worsten van.

Het vormen van de spies gaat makkelijk; maak eerst je handen goed nat, dat blijft het gehakt minder plakken aan je hand.

Kneed het vervolgens om een metalen spies of (geweeekte) houten satéprikker (het is belangrijk om het vlees goed aan te drukken; door het grillen zal het krimpen, waardoor het vlees kan loslaten als je dit niet doet).

Bestrijk elke spies met olijfolie.

Verhit een grillpan en grill de kebab rondom bruin en gaar in zo'n 10 min. (ca. 5 min. per kant).

Tips:

- Serveer de gehaktkebab op een mooie schaal met knoflookyoghurt, sumak uien, komkommer, flat breads en nog veel meer!
- Gebruik je houten satéprikkers? Week dan eerst de prikkers minimaal 30 min. in water. Door de satéprikkers te weken zorg je dat ze niet vlam zullen vatten tijdens het grillen.



Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 315
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

Haide bliksem - hete bliksem.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Groningse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: IGoGroningen.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
5 appels, grote
30 g boter, room-, ongezoeten
75 ml melk, volle
4 el mosterd, Zaanse, grove
- peper, versgemalen
1 rookworst (à 250 g)
3 uien, middelgrote
1 tl zout
- 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.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Snipper de uien grof.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes van 1 cm.
Doe de aardappelen, de ui en de stukjes appel in een pan en giet er zo veel water over dat alles net onder staat.
Voeg 1 tl zout toe en breng het aan de kook.
Kook het in ca. 20 min. gaar.
Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de aardappelen af en voeg de boter en de melk toe.
Stamp het fijn met de pureestamper en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep $\frac{2}{3}$ van de zoete appels erdoor en verdeel de rest erover.
Leg de rookworst erop en serveer die met de mosterd.

Tips:

- Je kunt evt. spekjes toevoegen aan de haide bliksem.
- Gebruik als appel bij voorkeur Jonagold, Pink Lady of Groninger Kroon (het mag ook een combinatie zijn).

Halloumispiesen met watermeloensalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
200 g frambozen
4 halloumispiesen
1 komkommer
1 meloen, water-, kleine
100 g pesto
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 22,8 g
Koolhydraten: 52,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 50,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10,3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

Kip-kerrie in romige saus met sperziebonen en rijst.



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

Ingrediënten

200 g ananas, in blokjes
½ blkj bouillon, kippen-
(1 snf chili)
125 ml crème fraîche
1 el kerriepoeder
275 g kip
1 snf komijn
(- maïzena)
- peterselie
150 g rijst
1 el sap, limoen-
200 g sperziebonen
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 640
Eiwit: 40 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snipper de ui en snijd de kip in blokjes.

Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui aan.

Voeg de kip toe en bak rondom goudbruin.

Voeg het kerriepoeder en de komijn toe (voor een beetje pit ook een snuffje chili).

Voeg 100 ml water toe en het halve blokje kippenbouillon en laat het ca. 10 min. zachtjes pruttelen.

Kook ondertussen de sperziebonen gaar in ca. 14 min.

Roer de crème fraîche door het kipmengsel en laat het iets verder indikken (je kunt ook een beetje maïzena gebruiken om dit te versnellen).

Giet de sperziebonen af en schep ze door het romige kipmengsel.

Voeg als laatste ook de ananas toe.

Proef of de kip-kerrie nog wat peper en zout nodig heeft.

Druppel als laatste wat limoensap over het mengsel.

Serveer de kip-kerrie met de rijst en garneer het met wat peterselie.

Mosterdsoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Erik van der
Geest, Ik hou van paling

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
1 l bouillon, kip- (of
groente-)
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el mosterd, grove
100 g palingfilets,
gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
4 el peterselie, platte,
gehakt
200 ml room, slag- (of
kookroom)
(3 el sherry, droge)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de knoflook in de boter (langzaam, op niet al te hoog vuur).

Voeg, zodra de ui glazig is, de bloem in één keer toe.

Zet het vuur laag, roer het goed met een garde en bak het totdat er geen klontjes meer in zitten (ca. 4 min) en let op dat het niet te bruin bakt!

Zet het vuur wat hoger en voeg beetje bij beetje al roerend de bouillon toe.

Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe (dit is ook het moment om evt. de sherry toe te voegen).

Blijf roeren totdat een licht gebonden soep ontstaat.

Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de soep in kommen en garneer ze met de peterselie en de stukjes palingfilet.

Tip:

Serveer er eens uitgebakken spekjes bij!

10

Bereidingstijd: 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

Pörkölt van ossenhaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten

40 g bloem
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook, fijngehakt
600 g ossenhaas, in dunne reepjes
1 paprika, groene, in repen
1 el paprikapoeder, edelzoet
40 g reuzel (of boter)
1 tomaat, vlees-, ontveld, zaadloos, in blokjes
1 ui
- zout

Bereiding.

Doe de reepjes biefstuk met de bloem in een schaal en schep het goed door elkaar. Verhit de helft van de reuzel in een koekenpan of wok en roerbak er op een hoog vuur het vlees in (niet te lang; als de rauwe kleur grotendeels is verdwenen, is het goed). Haal het vlees uit de pan, bestrooi het met zout en zet het apart.

Doe de rest van de reuzel in de pan en bak de uien en de paprika tot ze zacht worden. Voeg dan de knoflook, de tomatenblokjes, het karwijzaad en de paprikapoeder toe en smoor het 5 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Breng het met zout op smaak.

Voeg het vlees bij de saus en warm het nog 3 min. door.

Tip:

In plaats van ossenhaas kun je ook kogelbiefstuk gebruiken.

Bereidingstijd: 35 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

Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MantelKRACHT

Ingrediënten

800 ml bouillon, kippen-
3 cm gember, fijn-
gesneden
16 gyoza's
2 kipfilets
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 hv koriander, verse
300 ml melk, kokos-
- olie, Crispy Chili
- olie, (neutrale)
3 st paksoi (baby)
2-3 el pasta, curry-,
rode
1 hv pinda's, grofgehakt
2 sjalotten, gesnipperd

Bereiding.

Verhit olie in een pan met dikke bodem en bak de sjalotten kort aan. Voeg de gember en knoflook toe en bak die mee.
Voeg de currypasta toe en bak het kort aan totdat deze begint te geuren.
Voeg de kippenbouillon toe samen met de kipfilet en laat het op een laag vuur minstens 25 min. koken.
Verwijder vervolgens de kip uit de pan en pluk deze met twee vorken uit elkaar.
Voeg de kip weer toe aan de soep, samen met de kokosmelk en verwarm het geheel door.
Haal de paksoi los van de krop en grill die enkele minuten aan beide kanten op een hoog vuur.
Voeg ondertussen de gyoza's toe aan de soep en verwarm de soep totdat deze verwarmd zijn.
Verdeel de soep over de borden samen met de paksoi en garneer ze met de gehakte pinda's, de verse koriander en enkele druppels chili-olie.

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

Saltimbocca.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ProjectGezond.nl

Ingrediënten

80 g boter, room-
100 g ham, rauwe
(prosciutto)
300 g kalfsschnitzels
- peper, versgemalen
12 bl salie
40 ml wijn, witte

Bereiding.

Haal de kalfsschnitzels minimaal 30 min. voor bereiding uit de koeling.
Verdeel het vlees in 4 stukken van zo'n 0,5 cm. dik.
Snijdt het evt. over de gehele oppervlakte doormidden om deze dikte te bereiken (is het vlees te dun om doormidden te snijden, dek het dan af met huishoudfolie en sla het met een koekenpan tot het de juiste dikte heeft.
Bestrooi de stukken kalfsschnitzel met versgemalen peper en pak ze rondom in met de plakjes rauwe ham.
Smelt de boter in een koekenpan en laat het goed heet worden.
Bak de vleespakketjes 1 min. per zijde op een hoog vuur.
Blus ze af met de witte wijn.
Zet het vuur laag.
Haal de vleespakketjes uit de pan, pak ze in met aluminiumfolie en laat ze rusten.
Voeg naar smaak blaadjes salie toe aan de boter en wijn in de pan.
Laat het 2-3 min. inkoken.
Serveer het als jus naast de saltimbocca.

Tips en tricks:

- Kalfsschnitzels vind je niet bij elke supermarkt.
- Mocht je ze in de supermarkt niet meteen zien, kijk dan eens in het vriesvak. De slager kan je er sowieso aan helpen.
- Het is wat ons betreft niet nodig om de schnitzels te bestrooien met zout. De rauwe ham zorgt voor genoeg zoute smaak.
- Bij de klassieke bereiding van saltimbocca's leg je het salieblaadje op de vleespakketjes. Dat is niet zo praktisch, daarom de salie in de jus. Probeer dit gerecht gerust eens met een blaadje salie op of onder de ham. Zet het blaadje salie eventueel vast met een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 244
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Tagliatelle met kreeft en courgette.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: -

Ingrediënten:

1 courgette (niet te klein)
1 tn knoflook
2 kreeften, gekookte (evt .uit de diepvies; à 500 g)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g ricotta
1½ dl room
1 sjalotje
350 g tagliatelle
35 g zeekraal
- zout

Bereidingstijd: 35 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.

Spoel de courgette af en snijd hem in fijne sliertjes (met een mandoline of een dunschiller).

Stoof ze kort aan in wat olijfolie.

Snijd één of meer kreeften in tweeën en haal het kreeftenvlees uit de schelpen.

Haal ook het vlees uit de poten.

Snijd het vlees in tamelijk grote stukken (je moet nog zien dat het kreeft is).

Kook in gezouten water, zoals vermeld op de verpakking.

Giet de tagliatelle af.

Snipper het gesnipperde sjalotje in wat olijfolie.

Giet hierbij de room en de ricotta en meng het goed door elkaar.

Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Meng er de courgettelinten en de afgegoten pasta door.

Verdeel het geheel over (diepe) borden en leg er de stukken kreeft bij.

Werk het af met een beetje gewassen zeekraal.

Zeetong in knoflooksaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: MijnVerstand.be

Ingrediënten:

1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1½ el saus, oester-
1 el saus, soja-
1 sjalot
½ tl suiker, basterd-,
bruine
1 tong, zee-
2 el water
- 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.

Maak de zeetong schoon, spoel hem onder stromend water af en dep hem droog.

Snipper de sjalot en de knoflook.

Maak een marinade van de sojasaus, de oestersaus, de bruine basterdsuiker en het water.

Kruid de zeetong rondom met versgemalen peper en zout.

Verhit de olie en bak de zeetong gedurende 4 min. aan één zijde.

Draai de vis om en laat de andere zijde 3 min. bakken zodat de zeetong bijna gaar is.

Strooi de sjalot en de knoflooksnippers rond de vis en laat die 10 sec. meebakken.

Blus het af met de marinade en laat de marinade 1-2 min. meebakken zodat de saus kan binden.

Serveer de zeetong vergoten met de saus.

Zoete aardappelsalade.



**Menugang: Hoofd-,
voorgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: FoodSisters

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in
blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een
schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen
doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een
bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met
de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauw opgediend worden.

Zoetkruidig kalfsvlees.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1 dl bouillon, rundvlees-
(van een tablet)
600 g kalfsribblappen
1 tl kaneelpoeder
1 bl kikkererwten (à
400 g)
2 tn knoflook,
gesnipperd
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g rozijnen
1½ dl sap, sinaasappel-,
versgeperst
300 g tomaten, in
stukjes
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met versgemalen peper en zout naar smaak.

Verhit de olie in een braadpan

Bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.

Neem het vlees uit de pan.

Fruit de uien met de knoflook al omscheppend 5 min. op een halfhoog vuur.

Bak de tomaten al omscheppend 5 min. op een hoog vuur mee.

Voeg het sinaasappelsap, de bouillon, de koriander, de komijn, het kaneelpoeder, de rozijnen en peper en zout naar smaak toe.

Breng alles aan de kook.

Leg het vlees terug in de pan.

Stoof het vlees met de deksel op de pan in ca. 75 min. gaar.

Spoel intussen de kikkererwten onder stromend water af.

Schep ze een ½ uur voor het einde van de bereidingstijd door het tomatenmengsel.

Tip:

Lekker met couscous.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1890

Energie kcal: 490

Eiwit: 37 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 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
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
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
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

Compressed by  PDF24