



Ruud 's Kookboek

Recepten met kruiden & specerijen IV v0.4

Inhoudsopgave.

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.	3
Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.	5
Gebakken zeebaars met zoete rode peper.	6
Wortelgemberstamppot.	7
Gebruikte afkortingen.	8

Biefstuk en zeevruchten met romige knoflook-Parmezaanse saus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het vlees en de zeevruchten:

30 g boter, room-, ongezoeten
500 g garnalen, gepeld
30 ml olie, olijf-, extra vergine
1 g paprikapoeder, gerookte
2 g peper, zwarte
1 g pepervlokken, rode
750 g ribeye steak
7 g zout, koosjer

Bereiding.

Vorbereiding van ingrediënten.

Breng de biefstuk en de garnalen op kamertemperatuur.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.

Vorbereiding vlees en zeevruchten.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
Kruid de biefstuk met zout, versgemalen peper en paprikapoeder.
Kruid de garnalen met zout en versgemalen peper.

Bakken van de biefstuk.

Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan.
Bak de biefstuk 3-4 min. per kant voor medium-rare.
Laat de biefstuk rusten op de snijplank.

Bereiding van de garnalen.

Gebruik zelfde pan.
Voeg boter toe.
Bak de garnalen 2-3 min. per kant.
Verwijder de garnalen en houd ze apart.

Saus maken.

Fruit de ui en de knoflook in dezelfde pan.
Voeg de bouillon en de room toe.
Roer er de Parmezaanse kaas door.
Voeg de verse spinazie toe.
Breng de saus op smaak met citroensap.

De afwerking.

Snijd de biefstuk in plakjes.
Schik de biefstuk en de garnalen op 4 borden.
Overgiet het met de romige saus.
Garneer de borden met peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de saus:**

120 ml bouillon
1 citroen
100 g kaas, Parme-
zaanse, vers geraspte
6 tn knoflook (ca. 30 g)
250 ml room, slag-
250 g spinazie, verse
1 ui, middelgrote ui (ca.
150 g)

Voor de garnering:

25 g kaas, Parme-
zaanse, geraspt
15 g peterselie, verse

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 685
Eiwit: 62 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: 620 mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Cheesy meatloaf met cheddar en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Oma's recepten

Ingrediënten

1 kp broodkruimels
1 ei, groot
500 g gehakt, runder-
250 g gehakt, varkens-
2 el honing
½ kp kaas, cheddar-,
geraspte
¼ kp kaas, Parmezaanse, geraspte
½ kp ketchup
2 tn knoflook, fijngehakt
½ kp melk
½ tl peper, zwarte
1 el tijm, verse, fijngehakt
1 ui, kleine, fijngehakt
1 el worcestersaus
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier.

Bereid het gehaktbroodmengsel voor:

Meng in een grote kom het rundergehakt, het varkensgehakt, de broodkruimels, de gehakte ui, de melk, het ei, de cheddar kaas, de Parmezaanse kaas, de knoflook, de worcestersaus, zout, peper en tijm goed door elkaar.

Vorm en bak:

Doe het mengsel in de broodvorm en druk het goed aan tot een gelijkmatige vorm.

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 45-50 min. of tot het gehaktbrood gaar is (de interne temperatuur moet 160°F / 71°C zijn).

Maak het glazuur:

Meng, terwijl het gehaktbrood bakt, de ketchup en honing in een kleine kom.
Zet dit opzij.

Glazuur het gehaktbrood:

Haal het gehaktbrood uit de oven als het gaar is.

Bestrijk de bovenkant met de ketchup-honingglazuur en zet het dan nog 10 min. terug in de oven, of tot de glazuur bubbelt en gekarameliseerd is.

Serveer:

Laat het gehaktbrood enkele min. rusten voordat je het aansnijdt.

Garneer het brood indien gewenst met wat extra verse tijm.

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

Gebakken zeebaars met zoete rode peper.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2006-08, Carta

Ingrediënten

25 g bieslook, verse, in grove stukken
2 el olie, olijf-peper, citroen-, versgemalen
2 pepers, rode
250 ml sap, appel-
4 zeebaarsfilets

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes.
Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes.
Breng in een pan het appelsap aan de kook.
Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 min. zachtjes koken, waardoor ze minder pittig van smaak worden.
Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie.
Bak de filets 4-6 min. op een hoog vuur, keer ze voorzichtig om en bak de filets in nog 2-4 min. bruin en gaar.
Verdeel de bieslook in het midden van vier borden.
Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken.
Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover.

Tip:

Lekker met een salade van couscous en komkommer.

Wortelgemberstampot.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2002

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
25 g boter of margarine
4 cm gemberwortel
200 ml melk
400 g rookworst
600 g wortelen, winter-
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 610
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze en kook ze in ca. 20 min. gaar.
Schil de wortelen en snijd ze in blokjes.
Schil de gemberwortel en rasp hem.
Pel de ui en snipper hem.
Verhit de boter in een braadpan en bak de wortel, gember en ui ca. 10 min. zacht.
Bereid intussen de rookworst volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de aardappelen af en stamp ze met de melk tot puree.
Meng het wortelmengsel door de puree.
Breng de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de stampot met de rookworst.

Tip:

Eet je liever vegetarisch? Neem dan vegetarische rookworst.

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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

10

Compressed by

