



*Ruud 's Kookboek*

***Courgetterecepten III v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Courgette-preisoep met boursin. ....	3
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus. ....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

## Courgette-preisoep met boursin.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aan Jeannes  
keukentafel, Agnes

### Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of van een bouillonblokje)  
- Boursin  
2 courgettes, kleine  
2 tn knoflook, geperst  
- kruiden, Siciliaanse, naar smaak  
- peper, versgemalen, naar smaak  
½ prei, in ringetjes  
2 sjalotjes gesnipperd  
- 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

### Bereiding.

Snijd de courgettes in kleine blokjes.  
Snipper de sjalotjes.  
Snijd de prei in ringetjes.  
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de courgette, de prei en de slatjes op een laag vuur al omscheppend 5 min. bakken.  
Laat de geperste knoflook, de tijm en de Siciliaanse kruiden kort meebakken.  
Pureer het courgettemengsel met de blender.  
Voeg er het water en het bouillonblokje (groente- of kippen-) aan toe en breng de soep aan de kook.  
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de kaas gesmolten is.  
Breng de soep op smaak met wat versgemalen peper.

## Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, De Nieuwsbode

### Ingrediënten

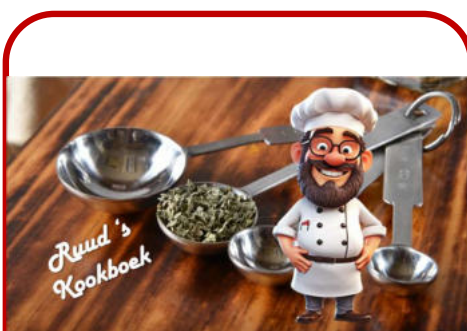
2 courgettes  
100 g crème fraîche  
300 g kipgehakt  
1 el olie, olijf-, milde  
40 g Parmigiano Reggiano  
- peper  
90 g pesto, groene, verse  
300 g tagliatelle  
1 ui, middelgrote

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 730  
**Eiwit:** 31 g  
**Koolhydraten:** 64 g  
**w/v suikers:** 14 g  
**Natrium:** 440 mg  
**Vet:** 38 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snipper de ui.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur. Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over. Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper. Giet de pasta af en doe die terug in de pan. Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.  
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.  
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

## 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
klnj	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
mbl	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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  **Blind** **E**lephant **x**perience *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24