



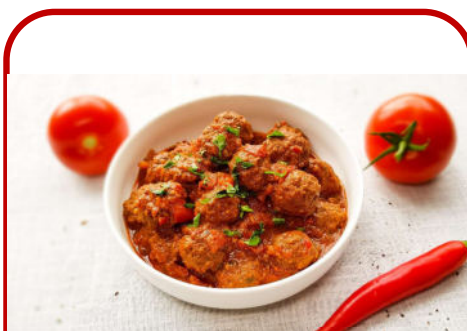
Ruud 's Kookboek

Gehaktbalrecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Albondiga - Spaanse gehaktballetjes I.	3
Almondigas.	4
Gehaktballetjes in champignonroomsaus.	5
Jordanese gehaktballen.	7
Lamsgehaktballen II.	8
Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vlees-balletjes.	9
Gebruikte afkortingen.	10

Albondiga - Spaanse gehaktballetjes I.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Mawi

Ingrediënten

- bloem
1 kgls bouillon, kippen-
2 el broodkruim
2 eieren
1 kg gehakt
3 tn knoflook, zeer
fijnggehakt
- olie, olijf-, voor het
bakken
- peper
2 el peterselie,
fijnggehakt
2 tomaten, kleine,
ontveld en
kleingesneden
½ kg uien, fijngesneden
1 kgls wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de eieren, broodkruim,
knoflook, peterselie, de ½ van de uien en een
beetje zout en peper.
Maak kleine balletjes van het mengsel.
Bestuif de balletjes licht met bloem.
Verhit drie el olijfolie in een stoofpan.
Bak de gehaktballetjes zachtjes aan alle kanten
mooi bruin.
Voeg de rest van de uien toe aan de balletjes.
Braad het vlees tot het gaar is.
Voeg de tomaten, wijn en kippenbouillon plus
nog wat zout en peper naar smaak bij de
balletjes.
Doe de deksel op de pan.
Laat het geheel 45 min. sudderen.

3

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

Almondigas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, runder-, geconcentreerde
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, hoh
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
2 el olie, arachide
- peper, zwarte, vers-gemalen
1-1½ el saus, soja-, Chinese
3 tomaten, grote, rijpe, ontveld, in kleine stukjes
1 ui, middelgrote, grof-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Maakt het gehakt aan met het ei en voeg naar smaak zout en peper toe.

Vorm van het gehaktmengsel balletjes ter grootte van walnoten.

Verhit de olie in een wok of wadjan en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot deze beginnen te kleuren.

Voeg vervolgens de knoflook en de stukjes tomaat toe en laat dit al omscheppend nog even fruiten.

Voeg daarna de bouillon toe en roer het geheel flink door.

Laat het mengsel gedurende 5 min. flink koken en blijf voortdurend roeren tot de stukjes tomaat uiteenvallen.

Temper de warmtebron en leg de balletjes gehakt voorzichtig in de saus.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Roer vlak voor het opdienen de sojasaus door de saus.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst 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

Gehaktballetjes in champignonroomsaus.



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

Ingrediënten

Voor ca. 30 kleine gehaktballetjes:

- bakboter, vloeibare
- 1 ei
- 500 g gehakt, runder-, mager
- 1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
- 4-6 el meel, paneer-
- 1 el mosterd, Dijon-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de champignonroomsaus:

- 1 el bloem
- boter of olie, om in te bakken
- 300-400 ml bouillon, runder-
- 400 g champignons, schoongeborsteld en in plakken
- 1 tn knoflook, uitgeperst

Bereiding.

Gehaktballetjes:

Meng alle ingrediënten voor de gehaktballetjes, behalve de bakboter, in een kom en kneed het goed door elkaar.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Voeg wat extra paneermeel toe als het gehakt te 'nat' is.

Draai met je handen kleine gehaktballetjes van het gehakt.

Verhit de koekenpan met een scheutje bakboter en bak de gehaktballetjes op een middelhoog vuur rondom goudbruin en net gaar.

Schep de gehaktballetjes uit de pan op een bord met keukenpapier en laat ze uitlekken.

Champignonroomsaus:

Doe indien nodig wat extra boter of olie in de koekenpan (als het bakvet te donker of zwart is kun je het vet beter wegdoen en de pan schoonvegen met keukenpapier) en voeg de sjalot en knoflook toe. Fruit het 2 min. op een laag vuur tot ze zacht, maar niet gekleurd zijn.

Voeg de bloem toe en bak het ca. 5 min. op een laag vuur, zodat de bloem kan garen (voeg wat extra boter toe als er te weinig vet in de pan zit en de bloem 'droog' bakt). Voeg de bouillon toe en breng de saus al roerend met een garde aan de kook, tot je een gladde en dik gebonden saus hebt (je hoeft misschien niet alle bouillon te gebruiken).

Voeg de room en champignons toe en laat de saus ca. 8 min. op een laag vuur pruttelen, tot de champignons zacht zijn en de saus een mooie dikte heeft.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

Voeg de gehaktballetjes en peterselie toe aan de saus en warm die even mee.

Tip:

- Maak de runderbouillon van 500 ml kokend water en 1 runderbouillontablet.
- Lekker met broccoli en rijst.

Ingrediënten (vervolg)

- peterselie, fijn-
gesneden
150-250 ml room, kook-
1 sjalot, gepeld en
fijngesnipperd

Bereidingstijd: 45 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

Jordanese gehaktballen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, AllerHande
2012-04

Ingrediënten

50 g bloem
75 g boter
2 sn brood, wit-, zonder
korst
1 ei, losgeklopt
100 g garnalen,
Hollandse
400 g gehakt, hoh-
50 ml melk, halfvolle
1 mp nootmuskaat
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit 25 g boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min.

Neem de sjalot uit de pan.

Week ondertussen het brood in de melk.

Knijp het brood uit en meng het in een kom met de sjalot, de garnalen, het gehakt en het ei.

Voeg de nootmuskaat, versgemalen peper en royaal zout toe.

Vorm met natte handen 8 ballen van het gehakt en rol ze door de bloem.

Verhit 50 g boter in dezelfde koekenpan en braad de gehaktballen op een hoog vuur rondom aan.

Zet het vuur laag en bak de gehaktballen in 15 min. gaar (draai ze regelmatig).

Lamsgehaktballen II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

3½ tl cayennepoeder
¾ tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
600 g lamsgehakt
1 el muntbladeren, gehakte
3 el olijven, rijpe, gehakte
4 el paneermeel
¾ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl tijm
½ ui, gesnipperde

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen/balletjes van.
Verhit de olie.
Braad de ballen/balletjes in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan, een ½ uurtje stoven.

Tip:

- Lekker bij macaroni of rijst.
- U kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Pergedel goreng djawa - Javaanse gebakken vleesballetjes.



Menugang: Bijgerecht,
hapje, tussendoortje
Keuken: Indische,
Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale
recepten

Ingrediënten

450 g aardappelen,
gekookte
1 el citroensap
1 ei, losgeroerd
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook, uit-
geperst
2 tl komijn, gemalen
3 tl koriander, gemalen
½ tl nootmuskaat,
geraspte
- olie, arachide-
1 tl sambal oelek
1 el saus, soja-, niet
zoete
2 el suiker, basterd-,
bruine
½ tl trassi
2 uien, middelgrote,
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Meng in een grote kom het gehakt met de uien, de knoflook, 1 tl zout, en de sambal oelek.
Laat het mengsel tenminste 15 min. op een koele plek rusten.
Prak de aardappelen fijn.
Meng de sojasaus in een kommetje met het citroensap.
Roer er de suiker en de trassi door (blijf roeren tot de suiker is opgelost).
Meng de koriander, de komijn en de nootmuskaat door elkaar.
Voeg de aardappelen aan het gehaktmengsel toe en kneed het met natgemaakte handen goed door elkaar.
Voeg er vervolgens het sojamengsel, het losgeroerde ei en de specerijen aan toe.
Kneed het geheel opnieuw goed door elkaar.
Vorm er balletjes, ter grootte van pingpongballen van.
Leg de balletjes op een schaal en laat deze op een koele en bij voorkeur vochtige plaats staan.
Verhit de olie tot er een blauwe walm afkomt.
Frituur hierin de balletjes met niet meer dan 4-5 tegelijk in 4-5 min. mooi bruin en gaar.
Laat de balletjes na het bakken goed uitlekken.
Serveer de balletjes warm.

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
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

10



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
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