



Traybake recepten / v0.1

Inhoudsopgave.

Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.....	3
Gebruikte afkortingen.....	4

Traybake met krieltjes, courgette en tartaar-munt-balletjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande,
Ovenheerlijkkoken.nl

Ingrediënten:

2 courgettes
80 g kaas, geiten-,
naturel, verse, 45+
2 tn knoflook
1 tl korianderzaad,
gemalen
1 kg krieltjes,
vastkokende, in de schil
15 g munt, verse
4 el olie, olijf-, milde
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tartaar
12 uitjes, bos-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 4 cm.

Pel de rode uien en snijd de helft fijn en de rest in halve ringen van ongeveer 1 cm dik.

Snijd de courgettes in plakjes van ca. 2 cm dik.

Verdeel de krieltjes, de bosui, de courgette en de helft van de uienringen over de bakplaat.

Besprenkel het met 2 el olijfolie en breng het op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de groenten en krieltjes in ca. 30 min. gaar.

Schep alles na 20 min. om voor een gelijkmatige garing.

Maak ondertussen de tartaarballetjes.

Verkruimel hiervoor 15 g geitenkaas (per 4 pers.) en rasp de tenen knoflook.

Snijd de helft van de munt fijn.

Meng de gesnipperde ui, de geitenkaas, de knoflook, de munt, de paprikapoeder, het korianderzaad en wat versgemalen peper door de tartaar.

Vorm met vochtige handen 12 kleine balletjes van het tartaarmengsel.

Haal de bakplaat na 25 min. uit de oven.

Leg de tartaarballetjes tussen de groenten en besprenkel het met de resterende 2 el olijfolie.

Zet de bakplaat terug in de oven en bak het nog 5 min., zodat de balletjes gaar zijn.

Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de resterende halve uienringen, de rest van de verkruimelde geitenkaas en de overgebleven muntblaadjes over de traybake.

Serveer direct, zodat alle smaken goed tot hun recht komen.

Tip:

Vervang de tartaarballetjes door falafelballetjes of vegetarische balletjes en gebruik een plantaardige kaas voor een volledig vegetarische variant van deze kleurrijke traybake.

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.



v2.5

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
krp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

