



Zomerrecepten III v0.2

Inhoudsopgave.

Frozen Brazilian lemonade.....	3
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Frozen Brazilian lemonade.



Menugang: Drank
Keuken: Braziliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, Hoogvliet, Food
charlatan, Idea room

Ingrediënten

- crushed ice, naar
smaak
4 limoenen, schoon-
geboend
120 ml melk,
gecondenseerde
200 ml, melk, kokos-
4 tk munt, naar smaak
(voor garnering)
80 g suiker
400 ml water, ijskoud

Bereiding.

Snijd 1 limoen in plakjes en houd die apart.
Snijd de andere 3 limoenen met schil in stukjes.
Doe de limoenstukjes met de suiker en het ijskoude
water in de blender en maal het fijn.
Schenk het mengsel door een zeef en vang het
limoenmengsel op in een kan.
Roer de gecondenseerde melk en kokosmelk erdoor.
Vul 4 glazen voor $\frac{3}{4}$ deel met crushed ijs en schenk
de limonade erop.
Garneer de glazen met een schijfje limoen en een
takje munt.

Tip:

Heb je geen blender? Rasp dan de schil van 3
limoenen en pers de vruchten uit. Meng het
limoenrasp en -sap met de suiker en het ijskoude
water en roer tot de suiker is opgelost. Meng de
gecondenseerde melk en kokosmelk erdoor.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-,
naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

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
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)

