



Ruud 's Kookboek

Italiaanse recepten // v1.3

Inhoudsopgave.

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.	3
Ciabatta met gorgonzola en rode ui.	4
Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten.	5
Italiaanse groenteschotel.	6
Keto citroen panna cotta.	7
Lasagne Caprese.	8
Luxe wentelteefjes met amarettoroom.	9
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.	10
Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.	11
Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.	13
Spaghetti avocara.	14
Spinazie-frittata met champignons.	15
Spinazie-omelet.	16
Gebruikte afkortingen.	17

Castagnole di ricotta - ricotta-beignets.



Menugang: Hapje,
nagerecht, snack
Keuken: Italiaanse
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 ei
- olie, zonnebloem-, om
te frituren
250 g ricotta
1 sinaasappel, rasp van
1 el suiker
2 el suiker, om te
bestrooien
½ zk suiker, vanille-

- chocolade, voor erbij
(evt.)
- jam, voor erbij (evt.)

Bereiding.

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom .
Voeg 1 el suiker, de vanillesuiker, de ricotta, de
sinaasappelrasp en het ei toe en mix het tot een
egaal mengsel.

Verhit een laag zonnebloemolie in een diepe
koekenpan tot 170°C.

Schep met 2 eetlepels een bolletje beslag uit de
kom, laat het in de olie zakken en bak het ca. 2-
3 min.

Bak zo ook de rest van de beignets.

Laat de balletjes even afkoelen op

keukenpapier en rol ze dan door wat suiker.

Serveer ze evt. met gesmolten chocolade of jam
erbij.

Tip:

De Italianen eten deze beignets traditioneel
tijdens de Carnaval.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 75

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 6 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Ciabatta met gorgonzola en rode ui.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchroom

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 ciabattabroodje
75 g gorgonzola, in
plakjes
½ el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g rucola
1 ui, rode, kleine, in
dunne partjes

Bereiding.

Verwarm een grillpan voor tot gloeiend heet.
Rooster de partjes ui in de grillpan in 3-5 min. bruin
en gaar (keer regelmatig).
Snijd de ciabatta overlangs open en besprenkel de
snijvlakken met olijfolie.
Leg de onderkant op een bord en verdeel de rucola
erover.
Leg de gorgonzola op de rucola.
Scheep de rode ui om met de balsamicoazijn en zout
en peper naar smaak.
Verdeel de partjes over de gorgonzola.
Leg de bovenkant van de ciabatta erop.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 10 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

Costoletta alla milanese - gepaneerde kalfskoteletten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- bloem
- 100-150 g boter
- broodkruim, vers
- 1 citroen
- 2 eieren
- 2 koteletten, kalfs-
(zodik als het bot, het
vlees dun uitgeklopt)
- 1 el parmigiano
- zout

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.

Vraag de slager de koteletten goed plat te slaan.
Eenmaal thuis doe je het zo nodig nog eens over.
Leg het vlees tussen 2 velletjes plastic en mep er flink op met een lege wijnfles of iets dergelijks.
Bestrooi het vlees lichtjes met zout en haal het door de bloem.
Klop het teveel eraf.
Klop de eieren los in een diep bord en doe het kruim in een ander bord.
Haal de plakken vlees door het ei en deponeer ze in het broodkruim.
Paneer het vlees en druk het kruim goed aan.
Laat nu de boter in 1-2 koekenpannen bruisen en bak de schnitzels aan twee kanten bruin op een niet te hoog vuur (elke zijde ca. 5 min.).
Serveer de koteletten met een schijfje citroen.

Italiaanse groenteschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse,
Toscaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Buon appetito

Ingrediënten

1 aubergine, kleine
2-3 el azijn, wijn-
- basilicum, gehakt
1 courgette, kleine
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- oregano, gehakte
1 paprika, groene,
kleine
1 paprika, rode, kleine
- peper, versgemalen
- maggi
- suiker
1 el tomatenpuree
125 ml tomatensap
1 ui, middelgrote
2-3 el wijn, witte
1 el zout
- zout

Bereiding.

Was de aubergine.
Ontsteel de aubergine.
Snijd de aubergine in blokjes.
Bestrooi de aubergine met zout.
Laat het zout 10 min. in de aubergine trekken.
Spoel de aubergine af met water.
Laat de aubergine uitlekken.
Pel de ui.
Hak de ui fijn.
Halveer de paprika's.
Ontsteel de paprika's.
Ontdoe de paprika's van de zaden en
zaadlijsten.
Was de paprika's.
Snijd de paprika's in reepjes.
Was de courgette.
Verwijder de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in dunne plakjes.
Pel de knoflook.
Hak de knoflook fijn.
Bak de groenten al roerend 5 min. in olie.
Voeg de wijn en azijn toe aan de groenten.
Breng de groenten op smaak met zout, peper,
suiker en kruiden.
Laat de groenten in een afgedekte pan in 15-20
min. gaar bakken.
Meng de tomatenpuree met de tomatensap.
Voeg het tomatenmengsel toe aan de groenten.
Breng de groenten mat maggi op smaak..
Verhit de groenten nogmaals.
Serveer de groenten op een schaal.

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

Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ketofit

Ingrediënten

T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle
100 ml room, slag-
2 citroenen, sap van
1 citroen, rasp van
75 g Stevia Frost
1 tl vanille-extract
2 1/2 bld gelatine
- water

T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van
20 g Stevia Frost
20 ml room, slag-
1 bld gelatine
- water

Evt. gele kleurstof om
hem mooi geel te maken

Bereiding.

We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en
roer dit goed door.
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met
water.
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de
Stevia Frost en de slagroom (voor een mooie gele
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit toe aan het citroensap.
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er
niet op liggen).
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de
koelkast.



Stevia Frost

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 7,3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg
Vet: 25,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lasagne Caprese.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
LekkerSimpel.com

Ingrediënten

1 hv basilicum
10 pl ham, serrano-
1 hv kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
1 pk lasagnebladen,
verse
250 g mascarpone
200 g mozzarella
- olie
1 pt paprika's,
geroosterde
- peper, versgemalen
500 g tomaatjes,
cherry-
1 ui
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes en de gegrilde paprika in grove stukken en leg dit apart.
Snipper de ui en de knoflook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook daarin.
Voeg de cherrytomaatjes toe als de ui mooi glazig is .
Doe de Italiaanse kruiden, wat zout en peper naar smaak en de mascarpone erbij.
Verhit net zo lang tot de mascarpone lekker gesmolten is en haal de pan daarna van het vuur.
Nu gaan we de lasagne opbouwen.
Laagje lasagnebladen, laagje saus, laagje serranoham en vervolgens een laagje lasagnebladen.
Daarna weer een laagje saus, serranoham, gegrilde paprika en een laagje lasagnebladen.
Daarna de rest van de saus, vervolgens wat stukjes mozzarella en nog wat stukjes gegrilde paprika.
Bestrooi het geheel rijkelijk met Parmezaanse kaas.
Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en doe het geheel 15 min. in de oven met folie.
Haal daarna de folie eraf en bak de lasagna nog eens 15 min.
Maak deze heerlijke lasagne Caprese af met een handje verse basilicum en serveer direct.

Tip:

Liever vegetarisch? Laat dan simpelweg de ham weg uit de lasagne Caprese.

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

Luxe wentelteefjes met amarettoroom.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle.nl, Yvette
van Boven

Ingrediënten

1-2 el amaretto
60 g boter
3 eieren
120 g mascarpone
250 ml melk
- olie, olijf-, milde
300 g panettone, in 8
gelijke plakken

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
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 de mascarpone met de amaretto tot amaretto-
room.
Bewaar de room in de koelkast tot je het gaat
serveren.
Klop de eieren met de melk los in een ondiepe schaal.
Week de plakken panettone zo'n 40 sec. per kant in
het eimengsel.
Verhit de helft van de boter met een klein beetje olie
(tegen het verbranden van de boter) in een grote
koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de plakken panettone ca. 1 min. per kant
goudbruin.
Houd de gebakken exemplaren warm onder
aluminiumfolie of in een oven van 100°C. Serveer de
chique wentelteefjes met de amarettoroom.



Panettone

Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Coöp, Keukentafel.nl

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-, mager
400 g groente, roerbak-, Italiaanse
1 zk Honig Mix voor Macaroni en Spaghetti
350 g macaroni
2 el olie, olijf- - zout

Bereidingstijd: 25 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.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.

Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.

Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.

Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.

Verdeel de macaroni over de borden.

Pollo tonnato - kip met tonijnsaus en krieltjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 scht azijn
2 kipfilets
700 g krieltjes
2 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, blad-,
fijngesnipperd
1 sjalot
60 g sla, veld-
200 g tomaten, kers-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Spoel de krieltjes af en kook ze in ca. 12 min. gaar in lichtgezouten water.
Spoel de kerstomaten af en leg ze in een ovenschaal.
Bedruppel met olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Gaar ze 15 min. in de oven.
Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie.

Maak de saus.

Laat de tonijn en kappertjes uitlekken.
Mix de mayonaise glad met de yoghurt, de tonijn, de ansjovisfilets, de kappertjes en het citroensap.
Breng de saus op smaak met peper.

Pel en snipper de sjalot.
Meng een scheutje olijfolie met de azijn, de mosterd, de sjalot en de peterselie tot een dressing.
Giet de krieltjes af en meng er de dressing door.
Spoel de veldsla.
Snijd de gebakken kipfilet in plakken.
Serveer ze met de krieltjes, de veldsla, de kerstomaten en de tonnatosaus.

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

3 ansjovisfilets, zoute
50 g kappertjes
2 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
200 g tonijn, in eigen
nat
3 el yoghurt

Bereidingstijd: 40 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

Puntarelle alla Romana - Romeinse andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: RTL4

Ingrediënten

½ krp andijvie
50 g ansjovis
80 ml azijn, wijn-, rode
1 tn knoflook
150 ml olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g rucola
1 winterpeen

Bereidingstijd: 15 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.

Pel de knoflook en snijd deze grof.
Mix vervolgens de knoflook met de olijfolie, de ansjovis en de rode wijnazijn in een hakmolentje of met de staafmixer tot een dressing.
Breng deze op smaak met versgemalen peper.
Snijd de wortel in dunne reepjes of gebruik een julienne dunschiller en voeg deze toe aan de kom met dressing.
Scheur of snijd de andijvie in stukjes.
Meng de andijvie, de wortel en de dressing door elkaar en laat het 10 min. staan.
Meng dan de rucola erdoor.

Tips:

- Gebruik bij voorkeur andijvie met veel 'jong' gelig blad.
- In plaats van andijvie kunt u ook frisee gebruiken.

Spaghetti avocara.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp.nl, Dekamarkt,
Pinterest

Ingrediënten

2 avocado's
½ bs basilicum, blaadjes
gescheurd
100 g chorizo, in kleine
stukjes
100 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
1 tl olie, olijf-
300 g spaghetti
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie en bak hierin de chorizo knapperig op een lage stand.
Houd de chorizo apart.
Scheep het vruchtvlees van de avocado's en de helft van de kaas in een mengbeker. Giet de spaghetti af en houd 200 ml van het kookwater apart.
Giet hiervan de helft bij de avocado en kaas, en pureer het tot een gladde saus.
Voeg evt. meer kookwater toe, totdat de saus romig is.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep de avocadosaus met de chorizo door de spaghetti in de pan en roer het geheel nog 1 min. door op de laagste stand.
Serveer de spaghetti in diepe borden en bestrooi ze met de basilicum, peper naar smaak en de rest van de kaas.

Tip:

Vervang de chorizo eens door gerookt ontbijtspek of pancetta.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: 75 g
Zout: 1,8 g

Spinazie-frittata met champignons.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g champignons
6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
2 el olie (uit de pot
zongedroogde tomaten)
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g spinazie, verse
50 g tomaten,
zongedroogde , op olie
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op
een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot
deze begint te geuren.
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die
slinken.
Doe de spinazie over in een zeef en laat die
uitlekken tot gebruik.
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in
dezelfde pan en bak de champignons in 5 min.
lichtbruin.
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.
Klop in een kom de eieren los.
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met
zout en versgemalen peper.
Giet het eiermengsel bij de champignons in de
pan en roer er meteen de spinazie door.
Bak de frittata een paar min. op een
middelhoge stand en gaar de frittata
vervolgens nog 15 min. in het midden van de
oven.
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan
met bord en al, zodat de frittata met de
onderkant naar boven op het bord ligt.
Snijd de frittata in punten en serveer.

Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de
champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 272
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: Italiaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche

6 eieren

3 tn knoflook

2 el olie, olijf-

75 g ontbijtspek, gerookt

2 tk oregano, verse

150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 340

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 3 g

w/v suikers: - g

Natrium: 500 mg

Vet: 30 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het spek in plakjes.

Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.

Neem het spek uit de pan en verkruimel het.

Was de spinazie en laat die uitlekken.

Hak de spinazie grof.

Klop de eieren los met peper en zout.

Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.

Haal de blaadjes van de takjes oregano.

Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.

Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.

Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.

Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.

Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.

Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

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)

