



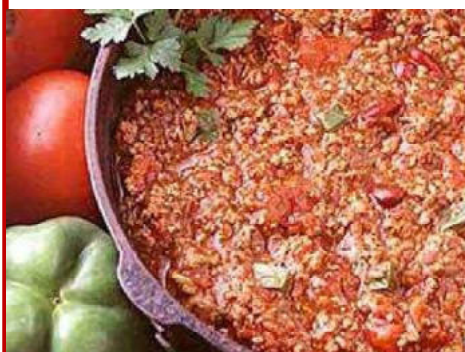
Ruud 's Kookboek

Éénpansrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.	3
Kip met kokos.	4
Gebruikte afkortingen.	5

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Diabetes kookboek

Ingrediënten:

2 bl bonen, bruine
½ tl chilipoeder
330 g courgette, in stukjes
500 g gehakt, runder-, mager
1 tl kaneelpoeder
3 tn knoflook
2 tl komijn
2 el olie, olijf-
240 g paprika's, groene, in stukjes
120 g paprika's, rode, in stukjes
2 bl tomaten, Italiaanse, hele
220 g uien, fijn-gesneden
1-2 tl zout (naar smaak)

Bereiding.

Spoel de bruine bonen en laat ze uitlekken.
Verwarm de olie in een tefal pot of een grote pot met dikke bodem en laat de uien sudderen tot ze zacht zijn.
Voeg de paprika's en de gehakte knoflook toe en laat het een 3-4 min. sudderen tot de paprika's ietwat zacht worden.
Zet het vuur half hoog, voeg het gehakt, de chilipoeder, de komijn en de kaneel toe.
Roer goed tot al het gehakt gebruind is.
Voeg nu de bruine bonen, de tomaten en een beetje zout toe en laat het 15 min. sudderen.
Voeg de courgette toe en laat het nogmaals 15 min. sudderen.

Tip:

Dit stoofpotje smaakt nog heter als je verse pepertjes toevoegt tijdens het koken.

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

Kip met kokos.



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

Ingrediënten:

1 groentepakket (500 g)
450 g kipfilet
2 tn knoflook
1 scht melk, kokos-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
200 g rijst, basmati-,
ongekookt
1 tl sambal
2 el saus, vis-
1 el siroop, gember-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook de basmatirijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Bestrooi de kipfiletblokjes met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm 1 el olijfolie in de wok.
Doe de kipfilet in de wok.
Voeg de knoflook toe aan de kipfilet.
Bak de kipfilet goudbruin.
Voeg daarna de vissaus, de gembersiroop en het groentepakket toe.
Roer alles goed door op een hoog vuur.
Voeg tot slot wat kokosmelk toe.

4

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)



7

Compressed by 