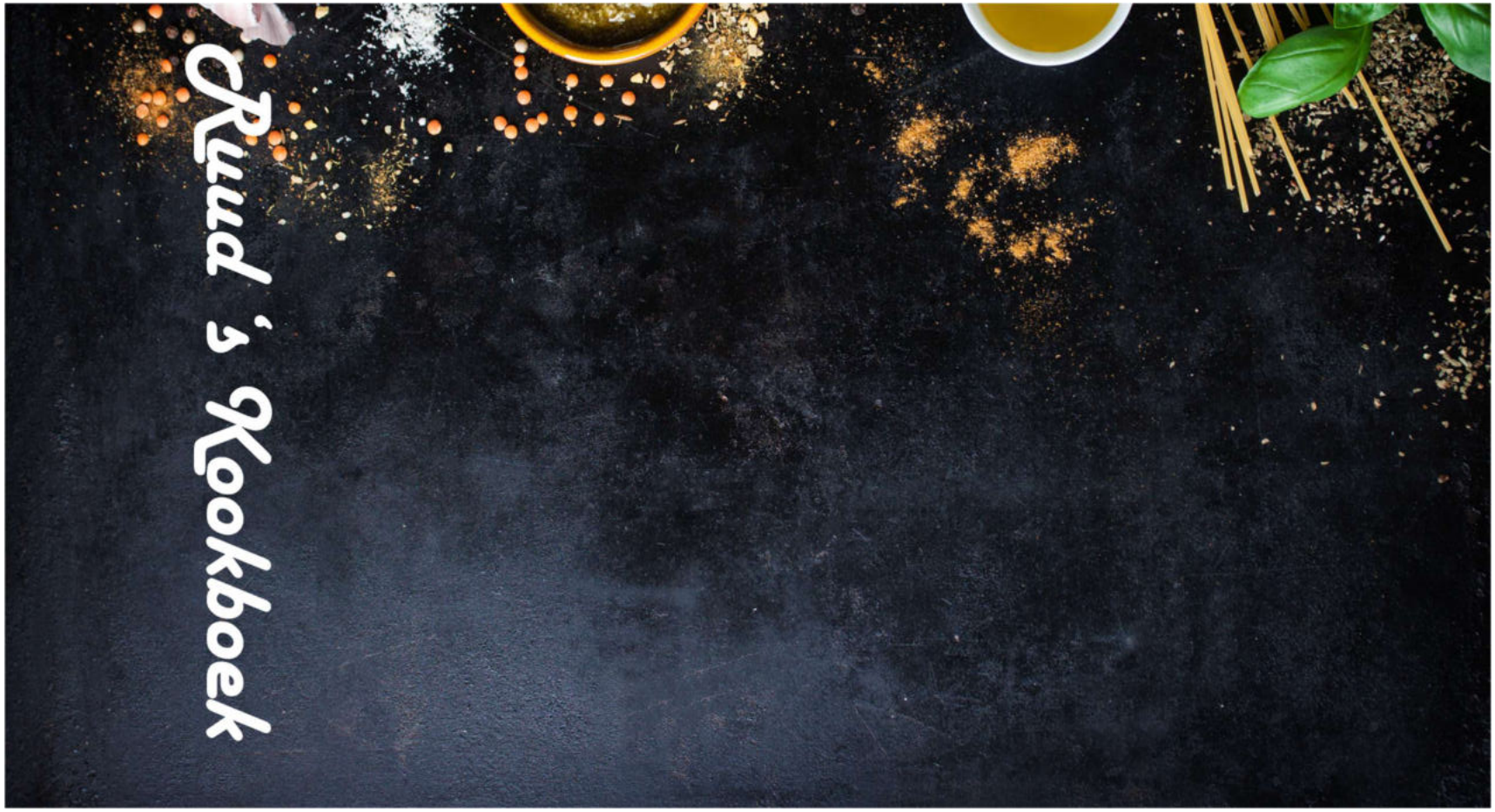

Zeeduivelrecepten I v1.2

Inhoudsopgave.

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim. 3
Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk. 5
Gepaneerde zeeduivel met currysaus I. 6
Gepaneerde zeeduivel met currysaus II. 7
Gestoofde zeeduivel. 8
Matignon de lotte de mer. 9
Suquet de peix - Catalaans vispannetje. 10
Zeeduivel à la Bordelaise. 11
Zeeduivel met koffiemarinade. 12
Zeeduivel met rivierkreeftensaus. 13
Zeeduivel met spek en lamsoren. 14
Zeeduivel uit de oven. 15
Gebruikte afkortingen (v2.7). 16

Boerenkool met zeeduivel, jus en rookworstschuim.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

Boerenkoolstamp:

500 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, rauw
(- boter, klontje)
(- melk, scheut)
1 el mosterd
- peper
1 prei
1 ui
- zout

Rookworstschuim:

2 eidooiers
250 g melk
- peper
1 rookworst
250 g room
- zout

Bereiding.

Boerenkoolstamp:

Kook de boerenkool met de aardappelen gaar.
Stamp de boerenkool en de aardappelen fijn tot stamppot.
Snipper de prei en de ui.
Stoof de prei en de ui gaar in een pannetje.
Meng de stamppot met de ui, prei en mosterd.
Breng de boerenkoolstamp op smaak met zout en peper en evt. een beetje melk en een klontje boter.

Vleesjus:

Bak de botten ongeveer 45 min op 180°C in de oven.
Doe de botten met alle andere ingrediënten in een passende pan.
Laat de fond ongeveer 12 uur laten trekken.
Zeef de fond door een theedoek.
Laat de fond tot de juiste dikte inkoken.

Rookworstschuim:

Snijd de rookworst klein.
Kook de rookworst in de room en melk.
Cutter de inhoud daarna met de staafmixer.
Zeef de inhoud door een fijne zeef.
Voeg de eidooiers toe.
Sla de inhoud met de staafmixer tot een mooi schuim.

Zeeduivel:

Ontdoe de zeeduivel van vel en graat (niet de middengraat van de vis).
Verdeel de vis in mooie moten.
Bak de vis om en om in olijfolie.
Laat de zeeduivel vervolgens ongeveer 6 minuten in de oven op 180°C garen.
Bestrooi de vis eventueel met zachte knoflookcrème en broodkruim..
Tip:

Maak het bord naar eigen inzicht op en garneer het eventueel af met een snijboon en worteltjes.



Vleesjus:

250 g bouguet (prei, ui, wortel, knol)
1 kg kalfsbotten
3 tn knoflook
2 bl laurier
- peper
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
30 g tomatenpuree
6 l water
- zout

Zeeduivel:

1 zeeduivelstaart

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

Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 tl basilicum
5 tn knoflook
2 laurierbladen
7 el olie, olijf-
12 peperkorrels, gekneusde
2 tk peterselie
1 peterseliewortel
1 prei
2-3 saffraandraadjes
¼ sinaasappleschil, dun-geschild
4 sn stokbrood
3 tomaten, ontveld, in stukken
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in plakken
2 kg vis, stevige
1 wortel
- zout

Bereiding.

Snijd de koppen van de vis en zet die op met 1¼ l water, de peterseliewortel, de peterselie, de wortel, de prei, de peperkorrels, zout, de laurierbladen, de ½ van de uitgeperste knoflook en de sinaasappelschil.
Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en schuim het af.
Week de saffraandraadjes 5 min. in 1 el koud water en voeg ze met het felgekleurde water aan de bouillon toe.
Laat de bouillon 30 min. trekken en zeef hem vervolgens.
Snijd de vis in stukken.
Verhit 5 el olijfolie in een pan, voeg de stukken vis, de in dunne plakken gesneden venkelknol, de kleingesneden tomaten en ui aan de hete olie toe.
Laat dit alles op een hoog vuur 4 min. bakken en voeg dan de basilicum en de kokende bouillon toe.
Laat de soep 5 min. borrelend koken (door dit harde koken gaan de olijfolie en bouillon een eenheid vormen).
Bak de sneetjes stokbrood in de rest van de olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig en wrijf ze dan met de andere helft van de uitgeperste knoflook in.
Leg de sneetjes brood in de borden en giet de hete soep erop.

Tips:

- **Als variatie kunt u naast de vis ook wat mosselen en grote garnalen toevoegen.**
- **Gebruik als vis, bijvoorbeeld poon, wijting, schelvis of zeeduivel; in elk geval tenminste 3 verschillende soorten vis.**

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

Gepaneerde zeeduivel met currysaus I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Houtsmuller, Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes, diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde (of tomatenblokjes op sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 35-40 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

Gepaneerde zeeduivel met currysaus II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
25 g boter
1 dl bouillon, vis-
1 citroen, uitgeperste
2 eiwit
1 el kerrie, milde
100 g meel, paneer-
1 tl peper (seasones pepper)
- peper, naar smaak
200 g rijst, pandan-
1 dl room
25 g rozijnen
1 sjalotje
600 g zeeduivel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snipper voor de saus het sjalotje, verhit de 25 g boter in de pan en fruit hierin het sjalotje aan.
Voeg de kerrie toe en roer het goed door en blus het af met de visbouillon.
Laat het 10 min. doorkoken.
Doe de rozijnen en de room erbij en laat het 5 min. koken.
Breng het vervolgens op smaak met zout, peper en citroensap.
Maak de zeeduivel schoon en dep ze droog.
Snijd de vis in schuine plakken van 1 cm.
Klop de eiwitten los, roer 1 tl peper erdoor en wentel de vis door dit mengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit de 100 g boter in de pan en bak de vis hierin aan beide kanten lichtbruin in 10 min.
Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing.
Leg alles op een schaal en garneer het met een toef groen.

Bereidingstijd: 35-40 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

Gestoofde zeeduivel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Houtsmuller, Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes, diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde (of tomatenblokjes op sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 35-40 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

Matignon de lotte de mer.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, Carta, Toprecept.nl

Ingrediënten

25 g boter
6 dl fond, vis-
100 g knolselderij
- peper, versgemalen
100 g prei
2 dl wijn, witte
100 g wortel
500 g zeeduivel
- 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.

Snijd de groenten in julienne.
Smelt de boter in een pannetje (geen sauteuse) en fruit de groenten hierin aan.
Leg er de geportioneerde zeeduivel op en vul aan met de visfond en de witte wijn.
Laat de vis op laag vuur gaar worden.
Geef er een saffraansaus bij.

Suquet de peix - Catalaans vispannetje.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse, Catalaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el amandelen, gemalen
400 g brasem, goud-
250 g inktvisjes, schoongemaakt
3 tn knoflook
500 g mosselen, gewassen
1 dl olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, gehakte
- safraan, paar draadjes
2 tomaten, vlees-, ontveld en in blokjes
2 uien, gesnipperd
5 dl wijn, witte
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding.

Was de zeeduivel en de goudbrasem, dep ze droog en snijd ze in stukken.
Verhit in een diepe pan de olie en braad de stukken vis kort aan.
Neem ze uit de pan en leg ze in een grote vuurvaste ovenschaal.
Bak de inktvis in de olie goudbruin en verdeel de inktvis over de vis.
Kook de mosselen tot ze open gaan en verdeel ze over de inktvisjes (mosselen, die niet of maar een klein stukje open gaan, weggooien).
Fruit de uien in de olie glazig, voeg de tomaten toe en stoof ze kort mee.
Schenk de witte wijn erbij (eventueel wat extra water toevoegen), voeg zout en peper naar smaak toe en laat de saus iets inkoken.
Stamp de knoflook, peterselie en amandelen met 3 el saus in een vijzel fijn en los de saffraan er in op.
Roer de saus door, breng hem aan de kook en schenk hem ook in de ovenschaal.
Zet het geheel nog 5 à 10 min. in een voorverwarmde oven van 175°C.

Tip:

Het gerecht kun je met verschillende vissoorten, garnalen en scampi's varieëren.

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

Zeeduivel à la Bordelaise.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

8 sn brood, wit-
1 laurierblaadje
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
1 el peterselie, verse
2 sjalotjes
½ el tijm, verse
4 tomaten, vlees-
1 dl wijn, witte, droge
800 g zeeduivel
- zout, naar smaak

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:

Spoel de vis af onder de koude kraan en snijd hem in stukken van 2 cm.
Verhit de helft van de olie in een flinke braad-pan en bak de stukken vis rondom bruin.
Schep ze uit de pan en houd ze apart.
Doop de tomaat in kokend water, haal de velletjes eraf, verwijder de harde kern, het zaad en het vocht en snijd het vruchtvlees in stukken.
Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren.
Maak een bouquet garni van het laurierblad, de gewassen peterselie en de tijm.
Bak de stukken tomaat in de pan van de vis aan, voeg de stukken sjalot en het bouquet garni toe en giet de wijn erover.
Breng alles op smaak met zout en peper en laat het enkele min. zachtjes koken.
Leg de vis in de wijnsaus, draai het vuur laag en laat de vis 25 min. zachtjes koken.
Verwijder het bouquet garni.
Bak de sneetjes brood in de rest van de olie bruin en serveer ze bij de vis.

Zeeduivel met koffiemarinade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 citroenen
1 cm gemberwortel
1 el koffie, sterke, zwarte
1 bs koriander, verse
1 bs lente-uitjes
- olie, olijf-
- peper
4 tomaten
800 g zeeduivelfilet
- 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:

Een superlekker gerecht; origineel en tongstrelend. Een gerecht voor speciale gelegenheden, waar je ongetwijfeld hoge ogen zult gooien.

Snijd de filets in porties.
Schil de gemberwortel en snijd hem in julienne reepjes.
Haal de zaadjes uit de groene peper en snijd deze eveneens julienne.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Leg de vis op een schaal.
Bedek de vis met het citroensap, de gember, groene peper en verse koriander.
Bestrooi met zout en peper.
Marineer de vis circa 2 uur in de koelkast.
Snijd de tomaten in plakjes.
Bedek de bodem van een serveerschaal met de tomaat.
Leg de gemarineerde zeeduivel erop.
Meng de koffie met de vismarinade en schenk deze over de vis.
Garneer met de lente-uitjes en sprenkel er wat geurige olijfolie over.

Zeeduivel met rivierkreeftensaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

0,1 dl Armagnac
50 g boter, room-
3 bkj crème fraîche
2 el dragon, verse
2 el peterselie
1 prei
500 g rivierkreeften
2 el tomatenpuree
1 ui
60 g worteltjes
700 g zeeduivel

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:

Verwarm een pan met de rivierkreeften op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe.
Laat de boter langzaam smelten en wacht tot het begint te bruisen, maar verbrand het niet door te veel hitte.
Voeg vervolgens de mirepoix (mengsel van in stukken gesneden wortel, prei en ui) toe.
Bak het geheel even door en voeg dan de tomatenpuree toe en laat het even ontzuren.
Flambeer dit vervolgens met Armagnac en voeg meteen de crème fraîche, de dragon en de peterselie toe.
Kraak de rivierkreeftjes met een deegrol, zodat de kreefjes de optimale smaak afgeven aan de saus.
Kook dit geheel goed door; voeg peper en zout naar smaak toe en zeef de saus.
Bak nu de zeeduivelfilets gaar in de roomboter en serveer ze met de rivierkreeftensaus eroverheen.

Zeeduivel met spek en lamsoren.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

50 g boter
500 g lamsoren
- peper, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-
4 zeeduivelfilets
- zout

Voor de saus:

10 g boter
- peper, versgemalen
4 cl port, rode
2 sjalotjes, gesnipperd
2½ dl wijn, rode
- zout



Lamsoren

Bereiding:

De saus:

Laat de gesnipperde sjalotjes in 10 g hete boter glazig worden.
Blus ze af met de rode wijn.
Laat de saus tot 1 dl inkoken.

De vis:

Was de zeeduivelfilets onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de stukken vis in een plakje spek, bind de spek vast met keukengaren en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in wat hete boter even om en om bruin.
Laat de vis vervolgens in een op 185° C. voorverwarmde oven in ca. 8 min. gaar worden.
Was de lamsoortjes en laat ze met aanhangend water met een klontje boter op een vrij hoog vuur al omscheppend garen.

Opmaak:

Breng de saus op smaak met de port, versgemalen peper en zout.
Klop er vlak voor het serveren de resterende blokjes ijskoude boter door (zorg ervoor dat de saus niet weer gaat koken!).
Verwijder het garen van de zeeduivel en leg de vis op een bedje van lamsoren.
Schenk de saus eromheen en serveer direct.

Voorbereidingstijd: - min.
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

Zeeduivel uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl, Weight watchers

Ingrediënten

150 ml bouillon, groente-
1 cm gember
1 tn knoflook
100 ml kokosmelk, geconcentreerd (om te koken)
3 el kokosnoot, gedroogde, geraspt
2 el koriander (vers of gedroogd)
1 limoen (of citroen)
1 el melk, magere
2 tl olie, olijf-
2 paprika's, gele
4 paprika's, rode
4 tl pasta, curry-, groene
200 g peultjes (sugar snaps)
160 g rijst, basmati-, ongekookt
400 g zeeduivel
- zout

Bereiding:

Spoel de zeeduivel af, dep hem droog en snijd hem in stukjes.
Rasp de limoenschil en pers het sap uit.
Meng de zeeduivel met het limoensap en de -schil.
Kook de basmatirijst gaar.
Schil de knoflook en de gember en hak ze fijn.
Was de peultjes en paprika's.
Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in blokjes.
Snijd de peultjes in stukjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook en gember daarin.
Voeg de peultjes en paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.
Blus het af met de bouillon.
Meng de kokosmelk met de bloem, voeg dat samen met de currypasta.
Voeg het toe aan de groenten en breng aan de kook.
Schep de basmatirijst en zeeduivel er voorzichtig door.
Doe het mengsel in een ovenschaal (ca. 20 cm x 30 cm).
Bestrooi de ovenschaal met geraspte kokos en laat het geheel in de oven ca. 20 min. gaar worden.
Bestrooi het geheel met de koriander en serveer.

Voorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 35 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 (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl