



Spaanse recepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.	3
Geroosterde vleesspiesjes.	4
Pisto manchego - groenteschotel met ei.	5
Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.	6
Spaanse tosti met chorizo en tomaat.	7
Witte sangria.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Chipirones a la plancha - kleine inktvisjes van de hete plaat.



Menugang: Hapjes
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: RecetasGratis.net

Ingrediënten

- citroen, in partjes
- 500 g inktvisjes, kleine
- 4 tn knoflook, fijngehakt
- olie, olijf
- peterselie, gehakt
- zout, grof

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-3 uur
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.

Doe de inktvisjes in een schaal en besprenkel ze rijkelijk met de olijfolie.
Voeg de in kleine stukjes gesneden citroen toe.
Stooi er de helft van de gehakte knoflook over en laat dit gedurende een paar uur goed marineren.
Maak de plaat op een hoog vuur heet.
Bak de visjes snel rondom bruin.
Doe ze in kleine schaalpjes, bestrooi ze met de resterende knoflook en (grof) zout.
Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

Geroosterde vleesspiesjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)
5 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ el peterselie, verse, fijngehakt
600 g varkenshaas
- zout

Voorbereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm.
Doe het vlees in een kom.
Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit.
Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes).
Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar.
Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

Voorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: ca. 6 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



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

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl
gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.
Maak de aubergine en de courgette schoon en
snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in
kokend water en spoel ze af onder koud
water.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in
stukjes.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in
stukjes.
Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en
bak hierin de ui en de knoflook 2 min.
zachtjes.
Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en
bak die 5 min. mee.
Roer de tomaten erdoor.
Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes
pruttelen.
Breng de groenten op smaak met peper en
zout.
Maak met een soeplepel 4 holletjes in de
groenten.
Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.
Laat de eieren gaar worden met de deksel op de
pan.

Tips:

- Serveer de groenteschotel direct met brood
of rijst.
- De groenteschotel wordt ook als tapas-
hapje geserveerd.

Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.



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

Ingrediënten

2 el bloem
3 tn knoflook
500 g niertjes, lams-
2 el olie, olijf-
1 tl peper
150 ml sherry, droog
100 g spek
1 tl tijm
2 tomaten
1 ui
½ tl 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.

Verwijder het vliesje van de niertjes, verwijder de kern en snijd ze in blokjes van tapas-formaat.

Snijd de spek in kleine blokjes.

Snijd de ui fijn en hak de tomaat fijn.

Verhit in een pan de olie en bak de ui samen met het spek ca. 3 min. Schep deze uit de pan en bak vervolgens de niertjes ca. 5 min.

Voeg de ui, het spek, de bloem, de sherry, de tomaat, de tijm, de peper en het zout toe.

Laat het geheel zachtjes sudderen totdat de niertjes gaar zijn en de saus is ingedikt.

Tip:

Lekker met boerenbrood.

Spaanse tosti met chorizo en tomaat.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron:
FamilieOverDeKook.nl

Ingrediënten

8 sn brood, dikke
1 snf chilivlokken
100 g chorizo, plakjes
150-200 g kaas, extra
belegen, geraspte
2 tn knoflook geraspt
1 sch olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
3 tl peterselie,
gedroogde
3 tomaten, tros-, in
kleine blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Meng in een schaalje de tomaat, de knoflook, de peterselie, een scheutje olie en een snufje peper, zout en chilivlokken.

Meng dit alles goed door elkaar.

Beleg 4 sneeën brood met een laag geraspte kaas, daarop de tomaten, daarop plakjes chorizo en vervolgens weer geraspte kaas.

Leg dan de andere 4 sneeën brood erop.

Smeer het brood in met een beetje olijfolie.

Bak op een middelhoog vuur de tosti's in een pan goudbruin (zorg dat het vuur niet te hoog staat; anders is je buitenkant zwart en de kaas niet gesmolten).

7

Vorb. tijd: 10 min.

Bereidingstijd: 3 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

Witte sangria.



Menugang: Drank
Keuken: Spaanse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 ananas, verse
4 appels (Jonagold,
Granny Smith)
1-2 brgls Bacardi
2 bl lychees
1 meloen, galia-
2 fl wijn, witte,
halfzoete

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 8 uur
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.

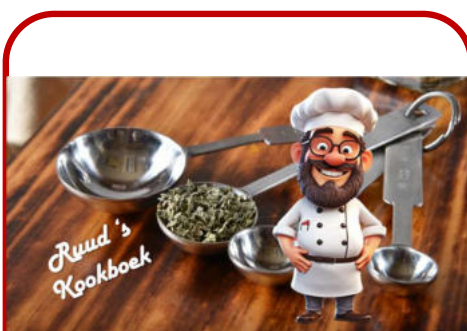
*Dit drankje doet het altijd goed op feestjes,
oooo zo lekker op een warme zomerse
avond.*

Doe de wijn en de rum in een schaal.
Voeg de lychees met het sap hieraan toe.
Lepel bolletjes uit de meloen en voeg ook die
toe.
Snijd de ananas en de appels in kleine stukjes
en voeg ook dit toe aan de sangria.
Laat dit zeker 8 uur voor gebruik staan.

Tips:

- Serveer de sangria in glaasjes met een rietje en een klein vorkje erbij.
- Citroenschijfje erop geeft een extra frisse look en je kunt het sap erin uitknijpen.

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

10

