



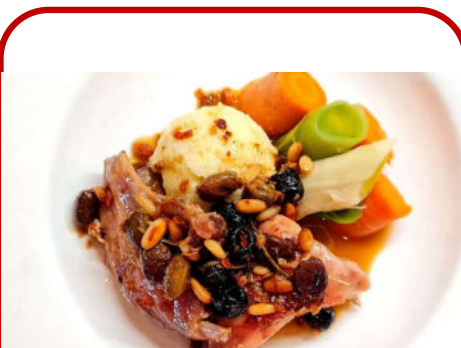
Ruud 's Kookboek

Adriatische recepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Coniglio alla Ligure - konijn uit Ligurië.	3
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers	4
Gebruikte afkortingen.	5

Coniglio alla Ligure - konijn uit Ligurië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elisabetta Bertrand

Ingrediënten

1 gls bouillon, warme
1 tl citroensap
1 tn knoflook, fijngesneden
1 kg konijn, in stukken
½ tl kruidnagel
4 el olie, olijf-, extra vergine
100 g olijven
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 hv pinoli (pijnboompitten)
2 tk tijm of rozemarijn
100 g ui, fijngesneden
1 gls wijn rode of witte
1 wortel, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat bij de poelier het konijn in stukken snijden, dat is belangrijk omdat hij precies weet hoe hij moet snijden, zodat je straks niet te veel vervelende botjes krijgt in de saus (laat ook de ingewanden en het vet wat wegsnijden).

Fruit in een grote braadpan, de gesnipperde ui en de wortel, voeg dan de stukken konijn toe en bak ze op hoog vuur bruin.

Blus het konijn af met de wijn en laat deze verdampen.

Voeg zout toe en laat het 30 min. braden op een matig vuur, waarbij je geleidelijk de vleesbouillon toevoegt.

Voeg na een half uur de olijven (heel of gehakt), de pijnboompitten, de knoflook en de gehakte kruiden toe, roer even goed door elkaar en laat het op een zacht vuur gedurende ca. 30 min. gaar worden (giet wat meer bouillon of wijn toe als je denkt dat het te droog wordt).

Voeg vlak voor het einde van de bereiding nog enkele olijven toe en serveer het konijn op Ligurische wijze, versierd met enkele takjes rozemarijn.

Tip:

De Italianen serveren het vlees apart met groenten of aardappelen als een bijgerecht.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 390

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

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Italië.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 peperoncini (rode pepers)
1 sch olie, olijf-
400 g spaghetti
1 snf zout

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.

Verwarm een bodempje olijfolie en voeg de fijngesneden knoflook en peperoncino hieraan toe.

Laat het langzaam 'smelten' tot de ingrediënten lichtbruin kleuren (niet te donker anders wordt de knoflook bitter).

Kook de spaghetti in ruim kokend water met wat zout.

Laat ze vervolgens uitlekken en voeg ze toe aan de olijfolie.

Meng het geheel goed en serveer het meteen warm.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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	Staaftje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

7

Compressed by

