



Ruud 's Kookboek

Pitarecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Belgische pita.	3
Grieks pitabroodje gyros.	4
Gebruikte afkortingen.....	6

Belgische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

Ingrediënten

1 sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak
- crème fraîche
- olie, olijf-
2 paprika's, rode, in reepjes
- peper, versgemalen
8 pitabroodjes
1 prei, kleine, in ringetjes
200 g taugé
- salade, gemengde, eigen keus
4 sjalotjes, gesnipperd
500 g vlees, shoarma-
- zout

Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen. Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.
Voeg het shoarmavlees toe.
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

Tip:

Lekker met friet.

3

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

Grieks pitabroodje gyros.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

Voor de marinade:

1 el citroensap
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 el oregano
1 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-

Voor de pitabroodjes:

50 g kaas, feta-, in kleine blokjes gesneden
4 pitabroodjes
¼ krp sla, ijsberg-, in fijne reepjes gesneden
400 g varkensvlees, mager, in reepjes gesneden

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Laat het vlees één nacht marineren in de marinade.
Bak de volgende dag de gyros, zonder olie of boter, in een koekenpan goudbruin.
Snijd de pitabroodjes open.
Vul de pitabroodjes voor een deel met de ijsbergsla, gyros en feta.
Meng alle ingrediënten voor de tzatziki tot een saus.
Serveer de tzatziki bij de pitabroodjes.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Voor de tzatziki:

2 el azijn
2 tn knoflook, fijngehakt
½ komkommer, kleine,
geschild en geraspt
- peper
250 ml yoghurt
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

