



Wortelrecepten // v0.4

Inhoudsopgave.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.	3
Hartige muffins met wortel en maïs.....	4
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.....	5
Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, SPAR

Ingrediënten

150 ml azijn
200 g bloemkool, in kleine
roosjes
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kurkuma
1 peper, rode, in stukjes,
zonder zaadjes
3 el suiker
100 g taugé
1 wortel, winter-, grof
geraspt

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.
Scheep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.
Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.
Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.
Scheep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

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

Hartige muffins met wortel en maïs.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
6 eieren
150 g kaas, cheddar-,
geraspt
1 bl mais (uitgelekt, 300
g)
150 g meel, bak-, zelf-
rijzend
- peper, versgemalen
150 g worteljulienne
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een ruime kom en meng er
de bieslook, de wortel, de cheddar en de maïs
door.
Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.
Zeef het bakmeel erboven en spatel het erdoor.
Verdeel het beslag over de holtes van de
muffinvorm.
Bak de muffins in ca. 25 min. in het midden van
de oven gaar.
Laat ze 10 min. afkoelen.
Neem vervolgens de muffins uit de vorm.
Laat ze verder afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip:

Maak de muffins tot 2 dagen van tevoren en
bewaar ze in de koelkast. Serveer ze op kamer-
temperatuur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 36 g
Zout: 0,6 g

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

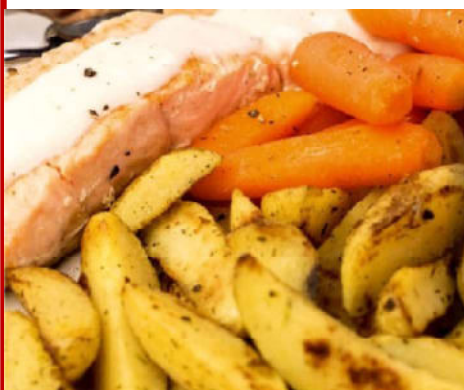
Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min. zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net als de kip 3 min.

Zalmfilet met worteltjes in roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

800 g aardappelpartjes, gekruid
- boter
- olie, bak-
400 g saus, room-
400 g wortels, mini-
300 g zalmfilet
- 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.

Verhit een koekenpan met 2 el olie en bak de aardappelpartjes in 8-10 min. rondom goudbruin.

Breng een pan met water aan de kook en kook de worteltjes in 6 min. gaar.

Giet ze af en bewaar ze in de pan.

Verhit vervolgens een tweede pan met 2 el olie en een klontje boter en bak de zalmfilet in 6 min. rondom gaar.

Breng de vis op smaak met een snuffje zout.

Bereid de roomsaus in een steelpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de zalmfilet met de aardappelpartjes en de worteltjes over de borden en serveer er de roomsaus bij.

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

