



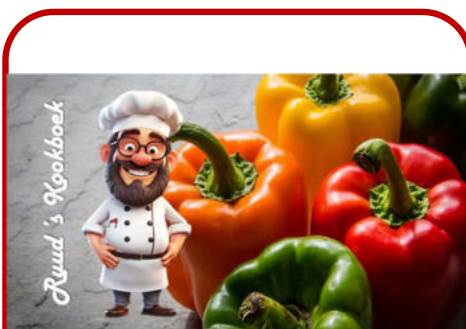
Ruud 's Kookboek

Paprikarecepten II v1.1

Inhoudsopgave.

Ei met paprika en bacon.	3
Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.	4
Gevulde paprika's met makreel en spinazie.	5
Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.	6
Korma banjan - curry van aubergine en paprika.	7
Paprikarollade uit Galabrië.	8
Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.	10
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).	11
Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.	12
Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.	13
Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.	14
Gebruikte afkortingen.	15

Ei met paprika en bacon.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ontbijtgerechten

Ingrediënten:

50 g bacon, in plakjes
2 eieren
1 el olie
½ paprika
- peper, versgemalen
1 sch room, soja-

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.

Was de paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.
Verhit in een pan de olie.
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



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

Ingrediënten

75 g chips, nacho-
(200 g guacamole)
150 g kaas, cheddar-,
geraspte
1 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
150 g Lassie Half
Volkoren Toverrijst
1 blk maïs, uitgelekt
(150 g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bk tonijnstukken in
water, uitgelekt (à 145
g)
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de paprika's in de lengte.
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verhit in een koekenpan de olie.
Fruit de ui en de knoflook 1 min.
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Schep de rijst door het tonijnmengsel.
Breng dit op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's met het rijstmengsel.
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Bestrooi ze met de bosui.

Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde paprika's met makreel en spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

200 g makreel, verse
1 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
1½ el ras el hanout
200 g rijst, zilvervlies-,
gekookte
150 g spinazie, blad-
2 el tomatenpuree
50 ml water
- zout

Bereidingstijd: <30 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 bovenkant van de paprika's en leg ze apart.
Hol de paprika's uit.
Fruit de knoflook in een koekenpan.
Voeg de tomatenpuree toe aan de knoflook.
Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot het slinkt.
Voeg dan de gekookte rijst, de ras el hanout en het water toe.
Schep dit door elkaar met de rauwe makreel en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Verdeel het mengsel over de 4 paprika's, leg de bovenkant van de paprika's erop
Zet de paprika's 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Ook lekker met gerookte makreel.

Kalkoenschnitzel met rijst, ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

½ blj ananasschijven
- boter
½ bouillonblokje,
groente-
- olie
1 paprika, rode
1 el paprikapoeder
- peper, zwarte
125 g rijst, witte
2 schnitzels, kalkoen-
200 g sla, kool-
½ ui, rode
- 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 rode paprika in dunne reepjes en snijd de ui in fijne ringen.
Verhit een flinke scheut olie in een (wok)pan en fruit de ui zo'n 2 min.
Voeg de paprikareepjes en de koolsla eraan toe.
Bak de groenten zo'n 3-4 min. op een hoog vuur.
Verlaag daarna het vuur en giet er evt. een scheutje water bij.
Verkruimel er de bouillon over en kruid het met paprikapoeder, zout en zwarte peper. Laat de groenten zo'n 4-5 min. stoven.
Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Smelt een klont boter in een pan en bak de schnitzel in 5-7 min. goudbruin op een middelhoog vuur.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de ananas onder de rijst (zie tip) en serveer het met de wokgroenten en de schnitzel.

Tip:

Heb je wat meer tijd? Bak de ananas dan kort in een pan met olie en een snuifje kaneel.

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

Paprikarollade uit Galabrië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Elisabeth J. Bertrand

Ingrediënten

2 el Aceto Balsamico
4 ansjovisfilets (goede kwaliteit)
200 g gehakt
40 g kaas, Parmezaanse, geraspt
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, naar smaak
150 g rijst, gekookte
1 ui, rode, fijngehakt
1 el venkelzaad, fijn-gestampt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereiden van de paprika's:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Plaats de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze in de oven gedurende 20-25 min., tot de schil zwart begint te worden.
Haal ze uit de oven en gooi ze allemaal in een bak met ijskoud water, pel dan voorzichtig de schil van de paprika's weg en snijd ze op een plek in de lengte open. Verwijder voorzichtig de toppen en de zaadjes en het witte gedeelte binnenin.

Vulling maken:

Verhit 1 el olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de rode ui toe en bak tot deze zacht en glazig is (ca. 5 min.).
Voeg vervolgens de knoflook, het venkelzaad, en het gehakt toe.
Bak dit mengsel tot het gehakt gaar is.
Meng daarna de gekookte rijst erdoor en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en 2 el Aceto Balsamico.

Paprikarolletjes vullen:

Leg de gepelde en geopende paprika's plat neer, wrijf zonodig de paprika uit tot deze zo groot mogelijk is.
Plaats een ansjovisfilet in het midden van elke paprika, en verdeel de gehakt-rijstvulling erover.
Rol de paprika voorzichtig op zodat de vulling goed ingesloten is (zorg dat je de paprika's stevig oprolt, maar zonder dat de vulling eruit komt).

Bakken in de oven:

Plaats de paprikarolletjes in een ingevette ovenschaal.
Besprenkel ze met de resterende olijfolie.
Bak de rolletjes in de voorverwarmde oven gedurende 30 min., tot ze goudbruin en stevig zijn.

Serveren:

Laat de paprikarolletjes iets afkoelen voordat je ze in mooie plakken snijdt (zie foto).
Besprenkel ze met wat Parmezaanse kaas.
Serveer de plakken samen met een frisse rucolasalade en evt. wat gehakte noten voor extra crunch.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: ca. 60 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

Quiche met paprika, prei, spinazie, spek en kaas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
25 g spekjes
45 g spinazie
- 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.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Was de prei vervolgens in een vergiet.
Snijd de paprika in blokjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de spekjes tot ze mooi beginnen te kleuren.
Bak daarna de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).
Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.
Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.
Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.
Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.
Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

½ tl basilicum
8 sn brood, kleine
50 g kaas, oude
1 el olie, olijf-
½ paprika, rode
- peper, versgemalen,
naar smaak
90 g pesto, groene
(bijv. Grand'Italia)
200 g tomaatjes,
cherry-

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.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.



Menugang: Ontbijt-
gerecht-
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

½ citroen
6 eieren, middelgrote
50 ml melk, halfvolle
1 el olie, olijf-, milde
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
4 tortillawraps, volkoren
20 g tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal door-midden.

Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, grill ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Brigit's receptenbundel,
Visgilde, Visrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
20 g boter, room-
200 ml bouillon, kippen-
, sterk geconcentreerd
2 el kerriepoeder
2 tn knoflook
1 bkj lamsoor
6 el olie, olijf-
1 pt paprika,
geroosterde (uitlek-
gewicht 375 g)
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
4 tk tijm
1 ui, rode
600 g zeewolf, gefileerd
en zonder huid
- zout

Bereiding:

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika in stukjes.
Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
Voeg de paprika toe met de tijm en de bouillon en breng het geheel aan de kook.
Laat de saus 5 min. zachtjes koken.
Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.
Verwarm de saus in een schone pan en voeg de slagroom toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de zeewolf in gelijke porties en dep de vis droog.
Meng de bloem met de kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.
Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm de overige olijfolie.
Bak de vis aan op een hoog vuur en laat het daarna op een laag vuur nog enkele min. rustig garen.
Wok ondertussen de lamsoor kort in de room-boter.
Verdeel wat saus over vier borden, leg daar bovenop een stukje zeewolf en garneer de vis met de gewokte lamsoor.

Tips:

- Serveer bij dit gerecht rijst of gebakken krieltjes serveren.
- Mocht het geen seizoen zijn voor lamsoor, gebruik dan spinazie en bereid op dezelfde wijze.

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

Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

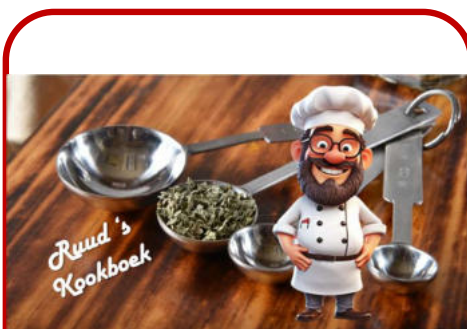
- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra
vergine
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schillettjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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.



v2.5

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
klnj	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
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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

