



Ruud 's Kookboek

Marinaderecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Aziatische marinade.	3
Chinese spareribmarinade 2.	4
Chinese spareribmarinade 3.	5
Chinese spareribmarinade 4.	6
Marinade voor lamsvlees 1.	7
Teriyakimarinade.	8
Gebruikte afkortingen.	9

Aziatische marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of
ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing
wijn)

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.

Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar.

Tip:

Heel lekker bij gevogelte.

Chinese spareribmarinade 2.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

3 schf gemberwortel
1 tn knoflook
1 el sherry
2 dl sojasaus
1 el suiker
1 tl suiker
1 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.

Wrijf de spareribs in met 1 tl suiker en 1 tl zout.
Laat de spareribs 1 uur staan.
Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de gember, knoflook en andere ingrediënten goed door elkaar.
Schenk de marinade over de spareribs.

Chinese spareribmarinade 3.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

3 schf gemberwortel
1 tn knoflook
½ dl sherry
1½ dl sojasaus
1 el suiker

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.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, gember en andere ingrediënten goed door elkaar.

Chinese spareribmarinade 4.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

3 schf gemberwortel
1 tn knoflook
½ dl sherry
1½ dl sojasaus
1 tl suiker
½ tl vijfkruidenpoeder

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.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, gember en andere ingrediënten goed door elkaar.

Marinade voor lamsvlees 1.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uitgeperst
1 mp kruidnagelpoeder
1 laurierblaadje
2 el sap, ananas-
1 el sap, citroen-

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat hierin het vlees of de kip enkele uren
marineren.

Teriyakimarinade.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

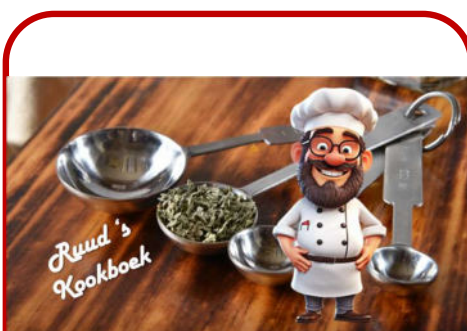
4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uitgeperst
1 mp kruidnagelpoeder
1 laurierblaadje
2 el sap, ananas-
1 el sap, citroen-

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat hierin het vlees of de kip enkele uren marineren.

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	Wijnglas
zk	Zak(je)

10



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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