

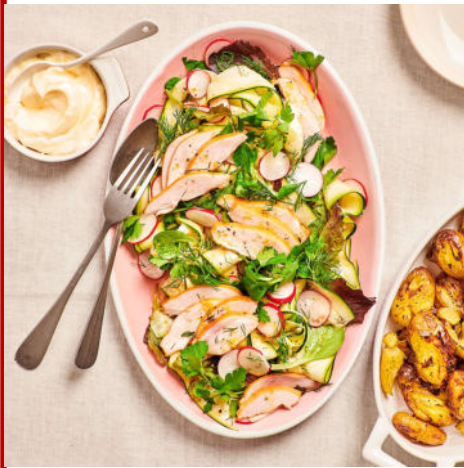


Lente-, voorjaarsrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Kruidige lentesalade met gerookte kip.	3
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Kruidige lentesalade met gerookte kip.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kriel-
1 citroen
1 courgette
10 g dille
150 g kipfilet, gerookte,
getrancheerd
6 el olie, olijf-
20 g peterselie
1 bs radijs
80 g sla, blad-, jonge

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Kook de krielaardappelen 10 min. in water met zout.
Giet ze af en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat.
Druk de aardappelen plat met een vork en besprenkel ze met 3 el olijfolie.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak ze in 20-25 min. goudbruin en knapperig.
Schaaf intussen de courgette en de radijsjes in dunne plakjes.
Pluk de dille van de takjes
Hak de blaadjes van de peterselie grof.
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Klop het sap en de rasp van de citroen met de rest van de olie, versgemalen peper en zout tot een dressing.
Snijd de plakjes kip in reepjes.
Verdeel de sla over een schaal en besprenkel die met de helft van de dressing en kruiden.
Verdeel de courgette, de radijs en de kip erover.
Besprenkel het met de rest van de dressing.
Garneer het met de rest van de kruiden en serveer het met de geplette krielaardappelen.

Tip:

Lekker met mayonaise.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 326
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl

Ingrediënten:

2 stl bleekselderij, in
kleine stukjes
250 g ham, lams-,
gesneden
100 g kaas, jonge, in
blokjes
1 meloen, Galia-, kleine
250 g sla, gemengde
4 tomaten, tros-, elk in
vieren
1 bkj tuinkers, geknipt
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
100 g walnoten, grof-
gehakte

Voor de dressing:

2 el azijn, dragon- (of
witte wijnazijn)
1 tl honing
½ tl mosterd
1 tl munt, gedroogde
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- meloenbolletjessteker

Bereiding.

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes
uit de meloen.
Scheep de kaas, de walnoten en de tuinkers
voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd
door elkaar en schenk er al roerend beetje bij
beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de
dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de
lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de
tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing
over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel
over.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Elephant
xperience

..U ook???

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

7

Compressed by

