



Ruud 's Kookboek

Tonijnrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.....	3
Tonijnboter.....	4
Tonijnsspiesen.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

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 bl maïs, uitgelekt (150
g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bl 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.
Scheep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Scheep 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

Tonijnboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boterrecepten,
LittleSpoon.nl

Ingrediënten

125 g boter, room-, op
kamertemperatuur
- peper, versgemalen
1 bl tonijn, uitlek-
gewicht 125 g
- zout

Bereidingstijd: 5-10
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.

Doe de roomboter, tonijn, een beetje zout en peper in de keukenmachine.
Laat alle ingrediënten goed mengen.
Proef of je de boter goed op smaak vindt.
Voeg anders nog wat peper en zout toe.
Scheep de boter in een bakje of schaalpje en laat die vervolgens een uurtje opstijven in de koelkast.

Tips:

- Wil je de boter iets grover? Maak de tonijnboter dan met de hand en niet in de keukenmachine.
- Wil je de tonijnboter nog een beetje opleuken? Voeg dan 2 ansjovisjes of wat kappertjes toe.

Tonijnsspiesen.



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

Ingrediënten

4 pl citroen, in kwarten
1 courgette, dunne, in
plakken van 1 cm
500 g tonijn, verse, in
blokjes
- zout, (zee-)

Voor de marinade:

½ el azijn, balsamico
1 el kruiden, Italiaanse,
gedroogde
3 el olie

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.
Steek de overige ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.
Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in 4-6 min. rondom mooi bruin en gaar (keer ze regelmatig).
Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

5

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 402
Energie kcal: 96
Eiwit: 21,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 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
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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

