



Ruud 's Kookboek

Peulvruchtrecepten / v1.5

Inhoudsopgave.

Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).....	3
Broodje rosbief met tuinerwtenspread.	4
Choba adas - linzensoep.	5
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	6
Erwtenpuree.	7
Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.	8
Gemengde groenten (airfryer).....	9
Guisantes españoles – Spaanse doperwten.	10
Hummus III.....	11
Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.....	12
Linzensoep.	13
Oer-Hollandse erwtensoep.	14
Peultjes en taugé in pindasaus.	15
Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.	16
Toscaanse kapucijnerschotel.	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
2 biefstukken
100 g champignons
1 ei
- melk
1 tl mierikswortel
1 mp nootmuskaat
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
100 g peulen, suiker-
1 ui
- zout



Bereiding.

Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje olie. Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 min. op 200°C. Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats. Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer. Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

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

Broodje rosbiëf met tuinerwtenspread.



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

Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-,
volkoren
1 tn knoflook
1 limoen
5 g munt
4 el olie, olijf-, extra
vierge
1 tl paprikapoeder,
gerookt
- peper, versgemalen
8 pl rosbiëf
200 g tuinerwten,
diepvries, ontdooid
2 uien, bos-
- zout, (zee-)

Bereiding.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.
Snijd de bosuien in dunne ringetjes.
Kook de tuinerwten 2 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze af onder koud stromend water.
Pureer het limoensap en de limoenrasp met 2/3 van de tuinerwten, de knoflook, het gerookt paprikapoeder, de 1/2 van de munt en de olijfolie tot een grove spread.
Voeg evt. 1 extra el olijfolie toe als je spread te droog vindt.
Schep de bosui en de rest van de tuinerwten erdoor.
Breng de spread op smaak met peper en zout.
Halveer de Kaiserbroodjes overlans en beleg ze met de erwtenspread, de rosbiëf en de rest van de munt.
Lekker met extra versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 15 g
Groente: - g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Choba adas - linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: ReceptenGids.net

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijngehakt
1 l bouillon, groente-
1 citroen
3 tn knoflook, geplet
1 tl komijn, gemalen
1 bs koriander, gehakt
1 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
150 g linzen, groene
3 tomaten, gehakt
1 ui, fijngehakt
2 wortels, fijngehakt

Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is. Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken. Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

5

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

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Mezza, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-,
bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water. Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vette laagje te verwijderen.

Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken).

Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur.

Dep de eendenborsten droog met keukenpapier. Smeer de huid in met het zout.

Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken.

Schroei de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is.

Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min. Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen.

Snijdt het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten.

Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend.

Zet de eend weg tot het roerbakken.

Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom.

Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur.

Voeg de rode currypasta toe.

Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin.

Voeg de rode ui en de peultjes toe.

Roerbak het nog 1 minuut.

Zet het vuur hoog.

Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren.

Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook.

Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit.

Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door.

Garneer het gerecht met nog wat

basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30 min.

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

Erwtenpuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

50 g boter
400 g erwten, groene
½ dl room, koffie-

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.

Laat de erwten een nacht lang in ruim water weken.
Laat ze de volgende dag door en door gaar worden.
Laat ze uitlekken.
Wrijf de erwten door een zeef.
Voeg af en toe wat kooknat toe, maar wel zo dat de puree stevig blijft.
Warm het geheel opnieuw op onder toevoeging van de boter en de koffieroom.

Tips:

Erwtenpuree is erg lekker bij gebraden varkensvlees.
Geef er sneetjes stokbrood bij besmeerd met camembert, waar wat fijngehreven knoflook doorheen gemengd is.

Gebakken aardappelbolletjes met erwtjes en munt.



Menugang: Bij-,
hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

800 g aardappelen
- boter
300 g erwten
(diepvries)
80 g kervel
1 tn knoflook
3 tk munt
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 sjalotten
- 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.

Laat de erwtjes ontdooien.
Schil de aardappelen.
Haal met behulp van een parisiennepel bolletjes uit de aardappelen.
Blancheer ze in licht gezouten water.
Pel en snipper de sjalotten en de knoflook.
Spoel de munt en de kervel en snipper de helft fijn.
Hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
Fruit de sjalot en de knoflook in een mix van boter en olijfolie.
Voeg de aardappelbolletjes toe en roerbak ze tot ze gaar zijn en een korstje hebben.
Voeg de erwtjes en de gehakte kruiden toe en breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.
Werk het af met een plukje munt en kervel.



parisiennepel

Gemengde groenten (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 biet, Chioggia-
- bleekselderij
- courgette, gele
- courgette, groene
1 paprika, geel
1 paprika, oranje
1 paprika, rood
- peulen, suiker-
15 tomaatjes, cherry-,
kleine
- ui, rode

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.

Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

Guisantes españoles – Spaanse doperwten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

500 g erwten, dop- (niet gedopt)
150 g ham, Serrano-
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 ui

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dop de erwten en kook ze in weinig water net gaar.

Giet een scheutje olijfolie in een pan.

Bak daarin eerst de ui en knoflook tot ze zacht zijn.

Voeg daarna de in reepjes gesneden Serrano ham toe en bak die kort mee.

Roer dan de al gekookte erwten toe en bak ze even mee.

Tip:

Door de Serranoham is toevoeging van zout niet nodig.

Hummus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 citroenen, sap van
350 g erwten, kikker-,
gare
4 tn knoflook
 $\frac{3}{4}$ tl komijnpoeder
1 dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, cayenne-
1 dl tahini
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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de knoflook.
Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.
Roer het citroensap en de knoflook erdoor.
Breng het op smaak met zout en cayennepeper.
Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.
Serveer deze hummus op een plat bord en bestrooi het met paprikapoeder.

Tip:

Serveer de hummus met stukjes stokbrood of warm pitabrood.

Kruidige rijst met kikkererwten, prei en yoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezond leven, Voedingscentrum

Ingrediënten

15 g gember
1 el kerriepoeder
200 g kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
½ bs koriander
8 muntblaadjes
2 el olie
- peper, versgemalen
500 g prei
150 g rijst, zilvervlies-
2 tomaten
1 ui
100 ml yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Was de munt, knip de helft van de blaadjes in reepjes en wrijf de rest fijn. Meng dit met wat versgemalen peper door de yoghurt. Schil het stuk gember en rasp het. Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in stukken van 3 cm en de tomaten in blokjes. Was de koriander. Snijd de stelen klein en houd de blaadjes apart. Fruit de ui en de knoflook met de koriandersteeltjes, de gember, de komijn en de kerrie in de olie tot het gaat geuren. Voeg de prei en de tomaten toe en stoof de groente in ca. 6 min. gaar. Spoel de kikkererwten af en warm ze mee met de groente. Strooi de korianderblaadjes erover. Serveer de preicurry en de muntyoghurt bij de rijst.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, groentebouillon
100 g champignons
2 el citroensap
2 tn knoflook
3 kruidnagelen
3 laurierblaadjes
- lava's
250 g linzen
3 el olie, olijfolie
- peper, cayennepeper
200 g soepgroenten
- tamari
 $\frac{1}{2}$ bl tomaten, gepelde
200 g uien

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de knoflook fijn.
Snijd de uien grof.
Snijd de champignons in kleine plakjes.
Snijd de soepgroenten kort.
Verhit de olie in een ruime soeppan.
Bak de knoflook in de olie aan.
Voeg de uien toe en laat ze even fruiten.
Doe de champignons erbij en bak ze mee.
Voeg de bouillon, het citroensap, de linzen, tomaten, laurier en kruidnagels toe.
Laat het geheel \pm 45 min. koken.
Voeg de soepgroenten toe.
Laat de soep nog 15-20 min. koken.
Breng de soep op smaak met lavas, cayennepeper en tamari.

Oer-Hollandse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

500 g erwten, split-
200 g hamlappen
¼ knolselderij
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
2 preien
100 g rookspek
1 ui
1 wortel, winter-
(1 rookworst)
- zout

Bereidingstijd: 90 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.

Breng de spliterwten met 2 l koud water, de hamlappen en het rookspek aan de kook. Laat dit 30 min. doorkoken. Roer de soep regelmatig door (ook over de bodem om aankoecken te voorkomen) en schep het schuim van de soep. Snijd ondertussen de prei in ringen, snipper de ui en snijd de wortel en de knolselderij in blokjes. Voeg alles toe aan de soep. Laat de soep nog eens 30 min. koken en roer hem regelmatig goed door. Haal het vlees uit de pan en snijd dit fijn. Doe het terug in de pan. Snijd evt. de rookworst in plakjes en voeg deze toe. Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken. Verdun de soep met water als hij te dik is. Breng de soep op smaak met versgemalen peper, zout en verse peterselie.

Peultjes en taugé in pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mistrix-recepten, Wokrecepten

Ingrediënten

1 tn knoflook
500 g kool, spits-
2 el olie
1 paprika, rode
350 g peultjes
6 el saus, pinda-
150 g taugé

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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes.
Spoel de taugé af en pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin ± 1 min.
Roerbak de peultjes en de spitskool ± 3 min. mee.
Schep de paprika en de taugé erdoor en bak ze nog even mee.
Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht ± 3 min. koken.
Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht.
Schep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is.

Tip:

Serveer dit gerecht met gebakken of witte rijst.

Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.



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

Ingrediënten

200 g couscous
4 bjl erwten, kikker-,
afgespoeld, uitgelekt
8 el hummus, pikante
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
16 tk peterselie, platte,
fijnggehakt
12 bld sla, ijsberg-
500 g tomaatjes,
cherry-, in kwarten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 536
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Bereiding.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rasp de knoflook.

Meng de knoflook met $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de olijfolie.

Verdeel de hummus over de slabladeren en leg ze op een schaal.

Roer de couscous met een vork los.

Schep er de kikkererwten, de tomaatjes en de peterselieknoflookolie door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de couscous in de slabladeren.

Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg voor een extra frisse smaak nog 2 el granaatappelpitjes toe.

Toscaanse kapucijnerschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Rivas

Ingrediënten

1 bl kapucijners (1 l)
50 g ham, rauwe, in plakjes
1 tn knoflook
2 el olie
- peper, versgemalen
1 tl salie, gedroogde
2 dl sap, tomaten-
150 g schnitzel, varkens-, ongepaneerde

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

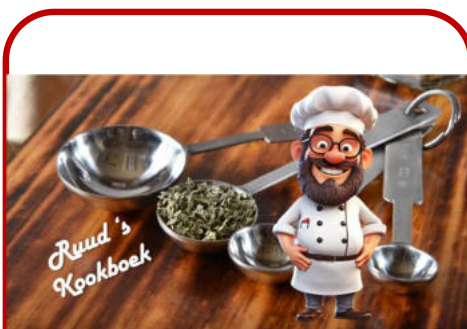
Bereiding.

Laat de kapucijners uitlekken.
Snijd de schnitzel in reepjes en de plakjes ham in vieren.
Pel het knoflookteentje.
Verhit de olie in een braadpan en bak de ham hierin ca. 3 min.
Neem 4 stukjes ham uit de pan en laat die op een bord afkoelen.
Pers het knoflookteentje uit boven de pan met de rest van de ham.
Voeg de reepjes schnitzel en de salie toe en bak het geheel bruin.
Voeg de kapucijners en het tomatensap toe.
Laat dit ca. 10 min. stoven, terwijl u het af en toe omscheept.
Breng de schotel op smaak af met versgemalen peper.
Garneer de schotel met de achtergehouden plakjes ham.

Tip:

Lekker met sla.

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)

