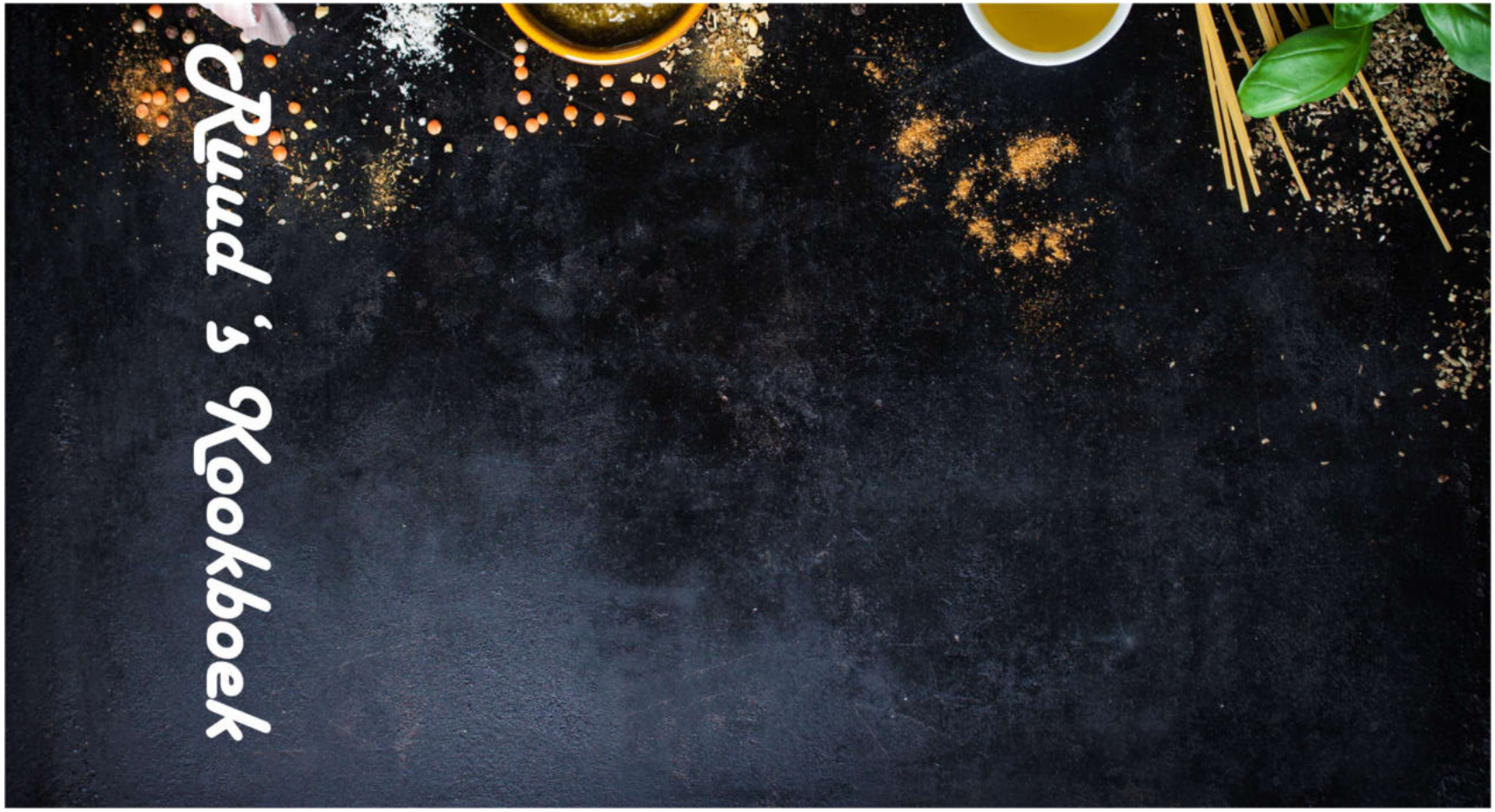



# *Haringrecepten II  v0.4*

# Inhoudsopgave.

**Aardappelharingsalade.** ..... **3**
**Aziatisch haringhapje.** ..... **4**
**Haring met bietjes.** ..... **5**
**Haring met uitjes op roggebrood.** ..... **6**
**Gebruikte afkortingen (v2.7).** ..... **7**

# Aardappelharingsalade.



**Menugang: Lunch-, voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Ruud 's Kook-schrift**

**Ingrediënten**

**500 g aardappelen, gekookt**
**1 appel, zure**
**- augurkjes**
**3 el azijn, augurken**
**2 bietjes**
**1 tl dillezaadjes**
**3 haringen, zoute of zure**
**1 el mierikswortel, geraspt**
**1 paprika, groen**
**- peper**
**- peper, versgemalen**
**- slasaus**
**2 el suiker**
**6 uien, Amsterdamse**
**- yoghurt, magere**
**- zout**
**4 el zout**

**Bereiding.**

**Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.**
**Snijd de augurken klein.**
**Maak de uien schoon.**
**Snijd de uien klein.**
**Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.**
**Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.**
**Laat het mengsel een uurtje staan.**
**Snijd de haringen in reepjes.**
**Rasp de appel op een grove rasp.**
**Snijd de paprika overlangs doormidden.**
**Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.**
**Snijd de paprika in kleine stukjes.**
**Snijd de bietjes in plakjes.**
**Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.**
**Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.**
**Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.**
**Schep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.**
**Laat de smaak een uurtje intrekken.**

**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**

# Aziatisch haringhapje.



**Menugang: Voorgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: AllerHande**

---

**Ingrediënten**

**1 pt haring, in Aziatische dressing**
**125 g mihoen**
**½ krp sla, eikenblad-**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**
**Grill-/oventijd: - min.**
**Wachttijd: - min.**
**Calcium: - mg**
**Energie kJ: -**
**Energie kcal: 205**
**Eiwit: 7 g**
**Koolhydraten: 34 g**
**w/v suikers: - g**
**Natrium: - mg**
**Vet: 5 g**
**w/v onverzadigd: - g**
**w/v verzadigd: - g**
**Vezels: - g**
**Groente: - g**
**Zout: - g**

---

**Bereiding.**

**Bereid de mihoen volgens de gebruiks-aanwijzing.**
**Spoel de mihoen onder stromend water af en laat die uitlekken.**
**Maak de sla schoon en pluk die in stukken.**
**Verdeel de sla over 4 borden.**
**Rangschik de mihoen als nestjes op de sla.**
**Schep de haring met de saus in het midden van de nestjes.**

# Haring met bietjes.




**Menugang: Lunch-gerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 2**
**Sterren: ***
**Bron: -**

---

**Ingrediënten**

**100 g bietjes**
**2 haringen**
**- peper, versgemalen**
**10 uitjes, zilver-**

---

**Bereidingstijd: 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.**

**Maak de bietjes fijn en meng deze met de zilveruitjes.**
**Snijd de haringen in stukjes.**
**Meng het geheel met elkaar.**
**Voeg evt. wat peper toe.**

# Haring met uitjes op roggebrood.



**Menugang: Hapje, lunchgerecht**
**Keuken: -**
**Personen: 4**
**Sterren: ***
**Bron: Kookse.tv**

---

**Ingrediënten**

**50 g appelmoes**
**4 sn brood, rogge-**
**½ tl gemberpoeder**
**2 haringen, schoon-gemaakt**
**½ tl kerrie**
**100 g mayonaise**
**- peper, versgemalen**
**1 ui, gesnipperd**
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 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.**

**Meng de mayonaise met de appelmoes en breng die op smaak met de kerrie, het gemberpoeder, peper en zout.**
**Snijd de haring doormidden en verdeel die over het roggebrood.**
**Verdeel de ui erover en besprenkel het met de saus.**

# Gebruikte afkortingen (v2.7).




v2.7

| 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 |
| cgls | Cocktailglas |
| cp | Cup(s) |
| dl | Deciliter |
| dln | Deel |
| dp | Dopje |
| drd | Draadje(s) |
| drp | Druppel(s) |
| dsl | Dessertlepel |
| ds | Doosje |
| el | Eetlepel (= ½ 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 |
| kblj | Klein blikje |
| 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 |




v2.7

| Afkorting | Betekenis |
|---|---|
| kpj | Kuipje |
| 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 |
| tk | Takje |
| tl | Theelepel |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| tub | Tube |
| vel | Volle eetlepel |
| vl | Vel |
| vrk | Vierkantje |
| vlt | Vingerlengte |
| voorb.tijd | Voorbereidingstijd |
| wgls | Wijnglas |
| zk | Zak(je) |






Compressed by PDF24