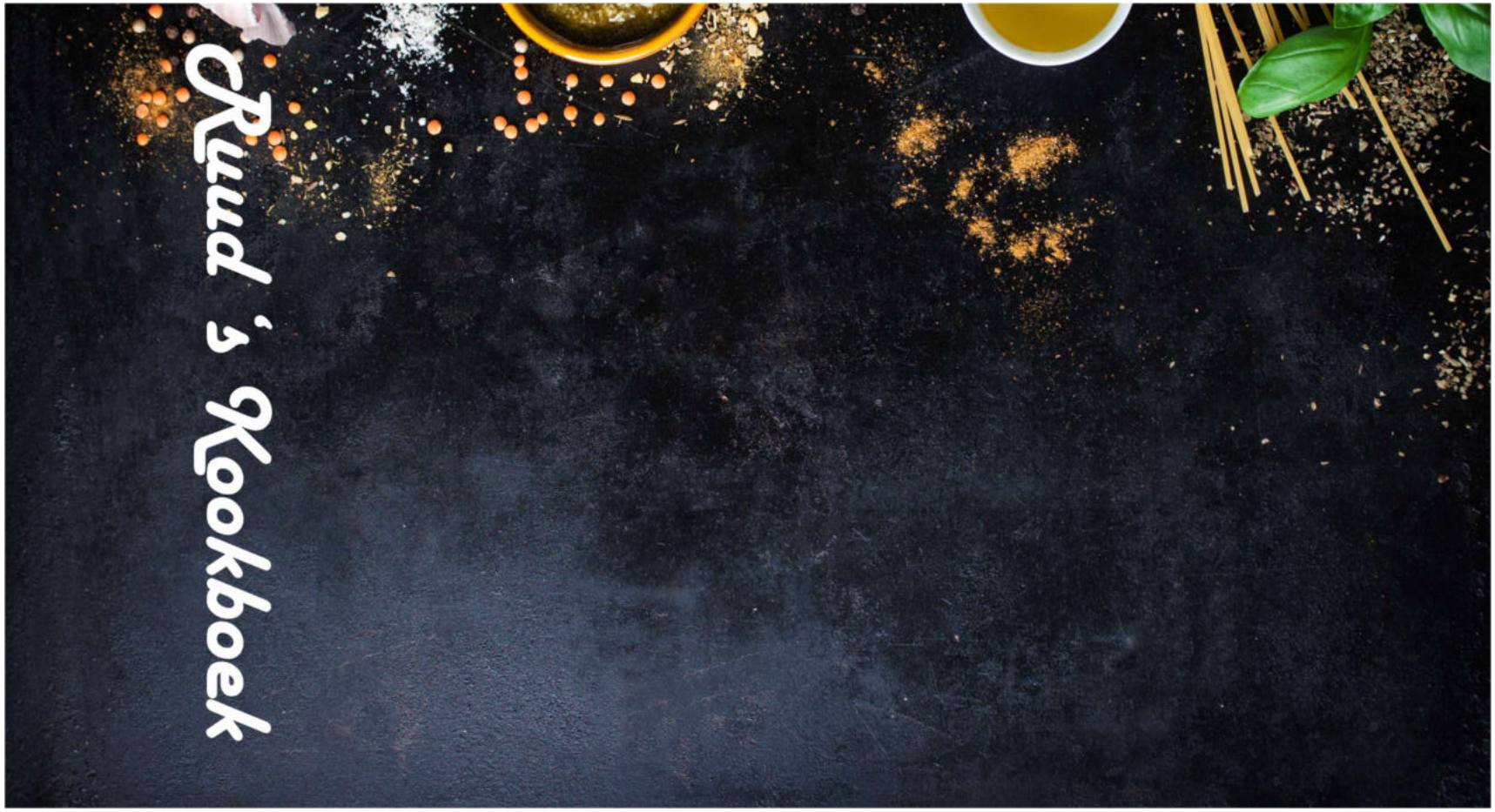


Basisrecepten I v6.6

Inhoudsopgave.

4/4 cake. 4
Aardappelen. 5
Appelmoes I. 6
Bah-pao (basisdeeg). 7
Bakpoeder. 8
Banketbakkersroom I. 9
Banketbakkersroom II. 10
Basisbouillon homemade. 11
Basisdieetsaus. 12
Basisrecept - aardappelpuree I. 13
Basisrecept - aardappelpuree II. 14
Basisrecept - aardappelpuree III. 15
Basisrecept - andijvie. 16
Basisrecept - BBQ marinade. 17
Basisrecept - chutney. 18
Basisrecept - crostini. 19
Basisrecept - Dulce de Leche. 20
Basisrecept - gebakken aardappelen. 21
Basisrecept - hummus. 22
Basisrecept - gepofte aardappelen. 23
Basisrecept - glazuur. 24
Basisrecept - kippenbouillon. 25
Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop. 26
Basisrecept - mosterd. 27
Basisrecept - meringue. 28
Basisrecept - pasta. 29
Basisrecept - patja van tilapia. 30
Basisrecept - pesto. 32
Basisrecept - pizzadeeg (rijstijd 1 uur). 33
Basisrecept - pizzadeeg (rijstijd 4-5 uur). 34
Basisrecept - rabarbercompote. 35
Basisrecept - rijstepap. 36
Basisrecept - stoofperen. 37
Basisrecept - taartdeeg. 38
Basisrecept - tomatensaus I. 39
Basisrecept - tomatensaus voor pasta. 40
Basisrecept - vegetarische meringue. 41
Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing). 42
Belgische friet. 43
Boerencake. 44
Bruine bouillon. 45
Dashi I (basisbouillon). 46
Dressing. 47
Eieren koken. 48
Eieren koken in de airfryer. 48
Ganache - emulsie van chocolade en room I. 49
Ganache - emulsie van chocolade en room II. 50
Oma's sudderlappen. 51
Omelet met kruiden. 52
Pindasaus I. 53
Pommes Parisiennes. 54
Powerpap. 55
Rijst koken (magnetron). 56
Risotto I. 57
Roerei. 58
Rösti. 59
Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen). 60
Sambal oelek I. 61
Sambal tomaat. 62
Stoofperen. 63
Tempurabeslag I. 64
Velouté – witte basissaus. 65

Vinaigrettesaus I. **66**
Witte saus (vegetarische basissaus). **67**
Zelf slagroom maken. **68**
Zelfgemaakte teriyakisaus. **69**
Gebruikte afkortingen (v2.6). **70**

4/4 cake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Basisbakboek

Ingrediënten

250 g bloem, zelf-rijzende
250 g boter
5 eieren
250 g suiker
- vetstof (om in te vetten)

Bereidingstijd: 20 min.
Baktijd: 40 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.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de boter een klein beetje smelten en roer ze romig tot een licht schuimige massa.
Voeg de suiker toe en meng die krachtig door de boter.
Voeg de eieren één voor één toe.
Meng er als laatste de bloem bij.
Roer niet te lang in het deeg.
Doe het deeg in een licht ingevette cakevorm.
Kerf het cakebeslag met een beboterd mes bovenaan in vóór het bakken, zodanig dat de cake mooi openbarst tijdens het bakproces.
Zet de cake onderaan in de oven tijdens het bakproces, zodat hij mooi omhoog komt in het midden.
Bak de cake gedurende 40 min. in de voor-verwarmde oven.

Aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: StudentenKeuken.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 tl zout

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 533
Energie kcal: 127
Eiwit: 3,9 g
Koolhydraten: 27,9 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 5 cm. water in een pan en breng dit aan de kook.
Schil de aardappelen.
Snijd groene plekken en pitten weg.
Snijd de grote aardappelen doormidden.
Was de aardappelen.
Doe de aardappelen in het kokende water.
Plaats de deksel op de pan.
Zet het vuur hoog.
Als het water weer kookt, draai je het vuur zo laag dat het net aan de kook blijft.
Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.
Prik met een vork om te voelen of de aardappelen van binnen zacht zijn.
Giet het water af.
Laat de aardappelen zonder deksel heel even droog stomen op een laag vuur.
Schud ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken.

Appelmoes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Familie kookboek

Ingrediënten

1 kg appels, moes-
½ tl kaneel
60 g suiker
1 dl water

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Snijd de appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen.
Was de appels.
Kook de appels 10 min. in het water.
Roer de moes fijn.
Roer er de suiker doorheen.
Bestrooi de appelmoes met de kaneel.

Bah-pao (basisdeeg).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: J.T. Ancona

Ingrediënten

500 g bloem
1 ei
25 g gist, verse gist òf
10 g droge gist (deze hoeft niet te worden opgelost)
1 el suiker
3 dl water, lauw
1 snf 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.

Doe 25 g gist in een kopje.
Giet een ½ dl lauw water bij de gist.
Laat de gist al roerende oplossen.
Meng de bloem, gist, ei, suiker en zout in een grote mengkom.
Meng nu beetje bij beetje de rest van het lauwe water erbij.
Besla het deeg tot een soepele bal ontstaat.
Leg het deeg in een beslagkom.
Dek de beslagkom af met een vochtige doek.
Laat het deeg circa 1½ uur rijzen op een warme plaats; in ieder geval tot 2x de oorspronkelijke grootte (zo nodig 1 nacht laten staan).

Bakpoeder.



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

Ingrediënten

50 g maïzena
50 g soda (dubbel-koolzure)
50 g wijnsteenzuur (poedervorm)

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.

Roer de ingrediënten door elkaar en zeef ze driemaal.
Bewaar he bakpoeder in een goed sluitende pot.

Tip:

Gebruik voor het maken van zelfrijzend bakmeel 3 g (1 atl) bakpoeder per 100 g bloem.

Banketbakkersroom I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Cas Spijkers

Ingrediënten

45 g custardpoeder
4 eidooiers
½ l melk
125 g suiker, kristal-
½ tl vanillemerg

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.

Breng de melk langzaam aan de kook.
Roer de eidooiers met de kristalsuiker en vanillemerg los.
Roer het custardpoeder door de eidooiers.
Voeg al roerend de hete melk toe aan de eidooiers.
Laat de banketbakkersroom onder voortdurend roeren op een laag vuur 5-6 min. koken.
Dek de vla af met een stukje huishoudfolie.
Laat de vla afkoelen.

Banketbakkersroom II.



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

Ingrediënten

2 el bloem
4 eidooiers
500 ml melk
150 g suiker
1 vanillestokje

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.

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.
Breng de melk met de vanille aan de kook.
Roer de eidooiers met de suiker los, voeg de bloem toe en roer het glad.
Schenk de hete melk erop, schenk het terug in de pan en laat het al roerende garen.
Verwijder het vanillestokje en laat de banket-bakkersroom afkoelen.

Basisbouillon homemade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
2 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prei
1 kg runderschenkel
2 tk tijm
2 uien
3 l water
2 wortels, winter-

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.

Doe het water in een pan en leg de schenkel en de laurierblaadjes erin.
Zet de pan op een hoog vuur.
Wanneer het water begint te koken, komt er schuim op het water.
Haal dit er met een schuimspaan af.
Zet de bouillon op een laag pitje met de deksel schuin op de pan.
Laat het vlees zeker 3 uur trekken (de soep mag niet koken).
Wanneer het vlees goed gaar is en uit elkaar valt, is het goed.
Was intussen alle groenten en snijd ze in grove stukken.
Als het vlees gaar is, voeg je alle groenten, de peperkorrels en de tijm aan de bouillon toe.
Laat de bouillon tot het kookpunt komen en laat het dan weer op een laag pitje 45 min. trekken.
Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon en gooi je de groente en de kruiden weg (of bewaar ze en maak er een groentesoep van).
Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel.
Verwijder vellen en vette delen.
Haal het merg uit het bot.
Snijd het vlees in kleine stukken en zet deze met het merg apart.
Maak de soeppan schoon.
Leg de zeef op de pan en leg hierin een schone theedoek.
Giet de afgekoelde bouillon door de zeef.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, om deze eventueel nog wat in te koken voor een sterkere smaak.
Proef de bouillon en voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Tip:

Je kunt zelf kiezen of je het vlees wilt toe-voegen of niet.

Basisdieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 el azijn (dragon-,
witte of rode wijnazijn)
½ tl mosterd
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

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.

Basisrecept - aardappelpuree I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
50 g boter
1½ dl melk
2 tl nootmuskaat
- peper
- 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.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen met het zout in 30-35 min. gaar.
Stamp de aardappelen, melk, boter, nootmuskaat, zout en peper goed door elkaar (tot dat de klontjes verdwenen zijn).

Tips:

Eet de puree met vlees of groente of gebruik de puree als basis voor zuurkoolstamppot of hutspot.
Doe de puree in een ovenschaal onder een hete gril tot de bovenkant goudbruin is.
Voeg 50 g feta en 50 g gehakte olijven door de puree voor een Grieks tintje.

Basisrecept - aardappelpuree II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
40 g boter
(1 ei, losgeklopt)
2 dl melk
- nootmuskaat
2½ dl water
4 g 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.

Schil en pit de aardappelen.
Halveer de aardappelen.
Leg de aardappelen direct in ruim water.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in kokend water met wat zout in ± 20 min. gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen droog stomen.
Maak de hete aardappelen goed fijn.
Meng de aardappelen met kokende melk, boter en desgewenst het ei.
Breng de aardappelen op smaak met zout en nootmuskaat.
Roer de puree op het vuur stevig tot hij heet, glad en luchtig is.

Basisrecept - aardappelpuree III.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
50 boter of margarine
2 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen.
Halveer de grote exemplaren halveren.
Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min, gaar.
Breng intussen in een andere pan de melk met de boter aan de kook.
Giet de aardappelen af en laat ze kort droog stomen.
Stamp met een pureestamper de aardappelen fijn.
Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) het hete melk-botermengsel toe en klop tot een luchtige puree.
Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat.

Basisrecept - andijvie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg andijvie
15 g bloem
12 g margarine
1¼ dl melk òf kookvocht
- paneermeel

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 490
Energie kcal: 117
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder lelijke bladeren van de andijviestruik.
Was de andijvie heel goed in ruim koud water.
Snijd de andijvie in repen van ongeveer een centimeter.
Verwijder de stronkjes van de andijvie.
Zet de andijvie op met heel weinig water.
Breng het water aan de kook.
Kook de andijvie in 10-12 min. beetgaar.
Schep de andijvie tijdens het koken een keer om.
Maak een roux van de margarine en de bloem (gebruik de melk en/of het kookvocht om een dikke saus te maken).
Roer de saus door de andijvie.
Strooi voor het serveren wat paneermeel op de andijvie.

Basisrecept - BBQ marinade.



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie, olijf- òf zonnebloem-
- peper, zwarte, versgemalen
3 el sherry, droge
1 el sojasaus, donkere
1 el Worcestersaus

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.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Basisrecept - chutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Landleven

Ingrediënten

125-250 ml azijn
1 kg fruit of groente
100 g suiker
5 g 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.

Chutney is een zoetzure smaakmaker die je net als mosterd kunt eten, bijvoorbeeld bij kaas of vleeswaren. Je kunt hem ook toevoegen aan stoofpotten of sauzen, om net wat extra smaak toe te voegen. In chutney wordt vaak groente en/of fruit verwerkt. Ui, knoflook, courgette en pompoen zijn bekende ingrediënten. Voor de zoete smaak worden vaak appels of gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels) toegevoegd. Suiker en azijn zijn ook standaard ingrediënten in een chutney. Om te variëren worden vaak kruiden en specerijen toegevoegd.

Was en schil de vruchten en/of de groenten.
Snijd ze in gelijk stukken.
Meng alle ingrediënten in een pan en laat het geheel sudderen tot de vruchten of groenten gaar zijn, maar nog wel hun vorm hebben.
Voor het goed ontwikkelen van de smaken stoof je een chutney langere tijd op een zacht vuur.
Chutneys kunnen wel 2-3 uur sudderen.
Doe de chutney daarna over in schone jampotten, draai de deksels erop en laat de potten rustig afkoelen.

Basisrecept - crostini.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 stokbroodje, wit, voorgebakken

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.

Snijd het stokbrood in schijfjes van 1,5 cm en gril beide zijden.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in tweeën.
Wrijf met het snijvlak over de geroosterde broodschijfjes.
Besprenkel ze met wat olijfolie.

Tip:

Serveer de crostini naar smaak met bv. geitenkaas, roomkaas, tonijn, enz.

Basisrecept - Dulce de Leche.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl melk, gecondenseerde
(evt. 1 snf zout, zee-)

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Kooktijd: 150 min.
Koeltijd: 60 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.

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.
Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.
Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.
Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.
Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.
Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.
Roer er eventueel een snufje zeezout door.

Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.

Basisrecept - gebakken aardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Carta, Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
4 el olie, olijf-
- zout

Bereidingstijd: 30 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.

Schil de aardappelen en was ze in ruim koud water.
Doe de aardappelen in een ruime pan.
Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.
Voeg zout naar smaak toe en breng het water in een gesloten pan snel aan de kook.
Kook de aardappelen op een laag vuur, afgedekt, in ca. 10 min. bijna gaar.
Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen.
Snijd de aardappelen in stukken/plakken.
Verwarm een koekenpan met dikke bodem en schenk de ½ van de olie in de pan.
Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.
Breng ze op smaak met zout.
Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70°C).
Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

Basisrecept - hummus.



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

Ingrediënten

½ citroen
350 g kikkererwten (in pot)
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-, extra vierge
½ tl paprikapoeder, milde
3 el sesampasta
5 el water
½ tl zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 175
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: 240 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.
Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn.
Houd 2 el kikkererwten apart (per 4 pers.).
Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, sesampasta, het zout en het water toe en pureer met de staafmixer tot een gladde hummus.
Schep de hummus in een kom.
Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de paprikapoeder en apart gehouden kikkererwten.

Tip:

Varieer met de smaak en de kleur: voeg voor een rode-bietenhummus 1 fijn geraspte gekookte biet en een ½ tl gemalen komijn toe en pureer.
Voeg voor groene hummus het sap en rasp van 1 limoen (in plaats van de citroen uit het basisrecept), 1 fijngesneden jalapeñopeper en 1 bakje fijngesneden koriander (15 g) toe en pureer.
Lekker om te dippen met geroosterd pitabrood (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).

Basisrecept - gepofte aardappelen.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige

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.

Warm de oven voor op 225°C.
Was de ongeschilde aardappelen goed.
Dep de aardappelen droog met een schone theedoek of keukenpapier.
Snijd de aardappelen kruisgewijs iets in.
Leg elke aardappel met de insnijding naar boven op een stuk aluminiumfolie.
Vouw het folie zorgvuldig dicht.
Pof de aardappelen in de hete oven, in de hete as van de barbecue of open haard in ca. 40-50 min. gaar.
Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken.
Vouw het folie open.
Maak met een vork het aardappelkruim wat los.
Geef de aardappelen met wat zout en boter of met een ander mengsel.

Tips:

Lekker met room en bieslooksaus.
Lekker met blauwe kaassaus.
Lekker met tonijnsaus.

Basisrecept - glazuur.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 20
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 eiwitten
250 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 5 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.

Klop de eiwitten los in een kom.
Meng beetje bij beetje door de poedersuiker, tot je een dik glazuur hebt (het kan zijn dat je niet al het eiwit nodig hebt).
Met dik glazuur kun je heel goed tekenen.
Om grotere oppervlakten te glazuren moet glazuur wat dunner ('lopend') zijn.
Verdun een deel van het dikke glazuur met een paar druppels water of water en eiwit tegelijk.

Tip:

Je kunt glazuur kleuren met speciale voedingskleurstof, maar misschien het je dit nog in je keukenkastje staan:

- **cacao: bruin glazuur,**
- **bietensap: roze/rood glazuur,**
- **wortel- of sinaasappelsap: oranje glazuur,**
- **1 mp kurkuma: geel glazuur.**

Ook kun je alle kleuren limonadesiroop gebruiken.

Basisrecept - kippenbouillon.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ l water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca.2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

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

Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Philips

Ingrediënten

1 el citroensap
1 eiwit
500 g kiwi's, verse, geschilde
30 cl suikerstroop

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.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.
Klop het eiwit bijna stijf en roer het kiwimengsel er doorheen.
Zorg ervoor dat het geheel goed gemengd is.
Maak het kiwi-is de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaaltje.
Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer.
Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.

Basisrecept - mosterd.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta-Geert, Yvette van Boven

Ingrediënten

22 ml azijn
100 g mosterdzaad
- peper, versgemalen
1 tl specerij (bv. kurkuma)
50 g suiker (of honing)
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.

Laat het mosterdzaad weken in de azijn (dit kan variëren van 1 uur tot 1 nacht).
Doe het geweekte zaad samen met het zout, de peper, uw favoriete specerij en de suiker of honing in een keukenmachine,.
Laat dit 6-15 min. draaien.
Doe de mosterd in een pot en bewaar de pot in de koelkast (hoe langer u wacht, hoe beter de smaak).

Tips:

- **Maak met deze mosterd eens een mosterdsoep.**
- **Gebruik als azijn bv. witte wijnazijn, dragonazijn of wat u maar wilt.**
- **Gebruik als specerij bv. nootmuskaat, kervel, karwijzaad, knoflookpoeder, curry, kurkuma of wat dan ook.**

Basisrecept - meringue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
5 eieren, middelgrote
1 el maïzena
150 g suiker, kristal-, fijne
150 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 4 uur
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 165
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: 40 mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 90ºC.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.
Zorg dat een kom en de gardes van de mixer helemaal schoon en vetvrij zijn.
Splits de eieren, zorg dat er geen spoortje eigeel in het eiwit terechtkomt (de eidooiers worden niet gebruikt).
Doe het eiwit in de vetvrije kom.
Voeg 1 el citroensap (per 8 stuks), het citroenrasp en de kristalsuiker toe.
Klop het eiwit met de mixer tot je een stevig en glanzend eiwitschuim hebt.
Zeef de poedersuiker en de maïzena boven het schuim en spatel door elkaar.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Schep met behulp van 2 eetlepels bergjes eiwitschuim op de bakplaat met een doorsnede van ca. 8 cm.
Bak de meringues 4 uur in het midden van de oven (ze moeten zo wit mogelijk blijven).
Zet de oven uit en laat ze in ca. 2 uur afkoelen in de oven met de ovendeur een stukje open.

Basisrecept - pasta.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-, harde
3 eieren, losgeklopte
1-2 el olie, olijf-
1 snf zout
- water, koud

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.

Strooi de tarwebloem en het zout als een bergje op het werkvlak en maak er een kuiltje in.
Voeg de losgeklopte eieren, de olijfolie en wat water toe en meng tot het deeg wat aan elkaar kleeft.
Voeg zo nodig nog wat water toe.
Kneed het deeg tot het soepel en elastisch is en laat het daarna afgedekt op kamertemperatuur ± 30 min. rusten.
Verdeel het deeg in 4 porties, strooi wat bloem op het werkvlak en rol het deeg dun uit (of gebruik een pastamachine).
Bestrooi het uitgerolde deeg dun met bloem en snijd er brede repen (tagliatelle) uit.

Basisrecept - patja van tilapia.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koen Kamphuys & Gusta Harderwijk

Ingrediënten

2-3 bouillonblokjes
250 g cassave, gedroogde, bittere (of 750 g (diepgevroren) geraspte zoete cassave)
1 el olie
1 peper, hete (bijv. madame Janet of adyuma; evt. Spaanse peper of lombok rawit)
500 g tilapia, schoongemaakte
½ ui
- zout, aji-no-moto of ve-tsin, naar smaak
(- evt. wat azijn of citroensap)



Tilapia

Bereiding.

Patja, ook bekend als kokori, is een soep die met name bekend is bij de marrons in het binnenland van Suriname. Marrons zijn afstammelingen van slaven, die, vòòr de afschaffing van de slavernij, hun meester ontvlucht zijn en hun vrijheid diep in het binnenland hebben verdedigd en daar in kleine dorpsgemeenschappen zijn gaan leven van de kleinschalige landbouw en de jacht.

Van dit gerecht is het belangrijkste bestanddeel de bittere cassave. Anders dan de naam doet vermoeden is de smaak van dit wortelgewas niet bitter. Maar het is wel erg giftig: het sap bevat namelijk blauwzuur. De cassave wordt geraspt, in een speciale langwerpige hangmand (de matapi) uitgewrongen en vervolgens in de buitenlucht gedroogd. Op die manier verdwijnt het giftige blauwzuurgas, dat erg vluchtig is. Buiten de landen waar het verbouwd wordt, is bittere cassave nauwelijks te krijgen. In Nederland is het alleen, gedroogd en gemalen tot een fijn poeder, in Afrikaanse winkels in de grote steden te vinden onder de naam kokonte lafu. Wie niet aan bittere cassave kan komen, kan zich behelpen met de zoete variant, die de gifstof niet bevat. Deze is, geraspt en diepgevroren, te koop in elke Surinaamse toko. In de grote steden is op de markt ook verse zoete cassave te vinden, die u zelf kunt raspen en malen. De brokken diepvriescassave, die bedoeld zijn om te frituren of te koken, zijn helaas niet bruikbaar: eenmaal ontdooid is het materiaal te slap om te kunnen raspen. Geraspte zoete cassave kunt u in kleine hoeveelheden tegelijk in een schone theedoek doen en met veel kracht uitwringen. Als u verslingerd raakt aan deze soep, betekent dat elk halfjaar een nieuwe uitzet aan theedoeken. Na het uitwringen moet u de grove stukken eruit zeven of eventueel fijnmalen.

Ontdooi, als u diepvriescassave gebruikt, deze dan ruim van tevoren (ontdooien in de magnetron gaat meestal niet goed omdat de buitenkant al snel te warm wordt en de cassave gaart tot een glazige massa).
Wring de cassave uit zoals hierboven beschreven.
Bij gedroogde cassave voegt u voorzichtig water toe (uiteindelijk moet u van de cassave stevige ballen kunnen kneden die gemakkelijk doormidden te breken zijn en niet plakken, maar ook niet te gemakkelijk kruimelen).
Snijd de vis in flinke moten.
Snipper de ui en fruit deze in de olie.
Voeg 1½ l water toe en breng deze aan de kook

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

---

met de bouillonblokjes en de vis.
Laat de vis langzaam gaar koken in de bouillon.
Breek de ballen cassave in kleine, handzame stukken van ongeveer 2 cm.
Breek elk van die stukken vervolgens verder klein tot brokjes van max. 2 cm (liefst nog kleiner).
Probeer zo weinig mogelijk te kruimelen.
Haal de gare vis uit de pan en leg deze op een bord.
Zet de bouillon op hoog vuur zodat deze flink kookt.
Strooi de cassavebrokjes er beetje bij beetje in, ongeveer ¼ deel per keer (pas als het water weer stevig kookt kunt u de volgende portie toevoegen.
Niet of maar heel voorzichtig roeren als de cassave nog maar net in de pan zit, anders vallen de brokjes uit elkaar en wordt de soep glazig, en dik als behangerslijm.
Roer na enkele min. voorzichtig de klontjes los.
Doe de vis terug in de pan, voeg het pepertje toe, en laat het geheel nog enkele min. doorkoken op een laag vuur.
Voeg naar smaak nog wat zout, aji-no-moto of een extra bouillonblokje toe.
Geef, bij het opdienen, iedereen een stukje van het pepertje (naar smaak kan men dit fijnwrijven in het bord).
De soep wordt heet (van de peper) gegeten.....zo heet dat u het nog net kunt eten.
Eventueel kunt u de soep in het bord verder op smaak brengen met een beetje azijn of citroensap.

<u>Tips</u>:

Naast tilapia zijn alle niet-zilte vissoorten geschikt. Kabeljauw en dergelijke smaakt te zout (teveel naar 'zee') om dergelijke soep lekker te maken.
Verder is geschikt als vlees: gedroogde gerookte vis ('waran fisi'), rundvlees en soepkip.
Zonder de cassave is deze soep bekend als peprewatra ('peperwater'). Deze kunt u met rijst eten.

Basisrecept - pesto.



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

Ingrediënten

50 g basilicum, verse
40 g kaas, Parmezaanse, vers geraspt (of Pecorino)
1 tn knoflook, geperst
- olie, olijf-
1 el peterselie
2 el pijnboompitten
- 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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze afkoelen.
Pureer de pijnboompitten met de basilicum, peterselie, knoflook en 2 el olijfolie in de keukenmachine (of met een staafmixer) tot een glad mengsel.
Roer er de Parmezaanse kaas (of Pecorino) door en verdun de pesto met nog enkele el olijfolie tot de gewenste dikte ontstaat.
Breng de pesto eventueel op smaak met zout.

Tip:

Als u op de pesto een laagje (olijf)olie giet, blijft de saus ± 2 weken goed. Als u de pesto opnieuw gebruikt, giet u het laagje olie eraf; dek de pesto daarna opnieuw met een laagje olie af en bewaar hem in de koelkast.

Basisrecept - pizzadeeg (rijstijd 1 uur).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Pesonen: -
Sterren: **
Bron: RutgerBakt.nl

Ingrediënten

500 g bloem
7 g gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
275-300 ml water, lauwwarm
10 g 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.

Pizzadeeg maken.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng dit met je handen of met een mixer met deeghaken tot een samenhangend deeg.
Kneed het deeg 8-10 min. door.
Laat het deeg 15 min. rusten.
Verdeel het vervolgens in 4 gelijke delen en maak daar bolletjes van.

Pizzadeeg laten rijzen.

Laat het deeg afgedekt op kamertemperatuur 1 uur rijzen.
Het pizzadeeg is nu klaar om verder verwerkt te worden.

Pizza bakken.

Verwarm de oven, bij voorkeur met pizzasteen, voor op 250°C.
Als je geen pizzasteen hebt kun je alvast een bakplaat mee voorverwarmen en daar de pizza straks op laten glijden.
Bestrooi het werkblad met semolina of bloem en druk elk deegbolletje met je handen uit tot een cirkel van ongeveer 30 cm.
Als je dit lastig vindt, kun je ook een deegroller gebruiken.
Leg het deeg met voldoende semolina of bloem eronder op een (snij)plank, zodat je deze straks gemakkelijk in de oven kunt laten glijden.
Beleg de pizzabodem met saus en toppingen naar keuze en bak de pizza 10-15 min. op de hete pizzasteen.

Tip:

Gebruik als bloem, bij voorkeur, Italiaanse bloem type'00'.

Basisrecept - pizzadeeg (rijstijd 4-5 uur).



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

Ingrediënten

500 g bloem
3 g gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
275-300 ml water, lauwwarm
10 g 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.

Pizzadeeg maken.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng dit met je handen of met een mixer met deeghaken tot een samenhangend deeg.
Kneed het deeg 8-10 min. door.
Laat het deeg 15 min. rusten.
Verdeel het vervolgens in 4 gelijke delen en maak daar bolletjes van.

Pizzadeeg laten rijzen.

Laat het deeg afgedekt op kamertemperatuur 4-5 uur rijzen.
Het pizzadeeg is nu klaar om verder verwerkt te worden.

Pizza bakken.

Verwarm de oven, bij voorkeur met pizzasteen, voor op 250°C.
Als je geen pizzasteen hebt kun je alvast een bakplaat mee voorverwarmen en daar de pizza straks op laten glijden.
Bestrooi het werkblad met semolina of bloem en druk elk deegbolletje met je handen uit tot een cirkel van ongeveer 30 cm.
Als je dit lastig vindt, kun je ook een deegroller gebruiken.
Leg het deeg met voldoende semolina of bloem eronder op een (snij)plank, zodat je deze straks gemakkelijk in de oven kunt laten glijden.
Beleg de pizzabodem met saus en toppingen naar keuze en bak de pizza 10-15 min. op de hete pizzasteen.

Tip:

Gebruik als bloem, bij voorkeur, Italiaanse bloem type '00'.

Basisrecept - rabarbercompote.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: *
Bron: MadeByEllen.com

Ingrediënten

ca. 9 rabarberstengels
1 sinaasappel, sap van
50 g suiker, (riet-)
1 tl vanille extract

Voorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 15 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.

Snijd eventueel de bladeren en anders een klein stukje van de boven en onderkant af (het slechte stukje).
Spoel de stengels schoon.
Snijd de rabarber in stukken van ongeveer 1,5 cm en doe in een grote pan.
Voeg het sinaasappelsap, de vanille extract en de suiker toe.
Zet de pan op het vuur en breng aan de kook.
Laat daarna met de deksel half open op de pan voor ongeveer 12-15 min. zachtjes pruttelen (of totdat de compote klaar is).
Roer tussentijds 1-2 keer even om.
Wanneer je vlak voor het einde de compote nog iets te dun vind, haal je de deksel van de pan.
Laat de rabarber compote afkoelen.
Wanneer deze helemaal is afgekoeld, kun je de compote in een glazen pot of goed afsluitbare bak bewaren.
Enjoy!.

Tips:

Wanneer je compote niet zo roze uitvalt kun je daar zelf helaas weinig aan doen. De ene rabarberstengel geeft meer roze af dan de ander. Wel kun je bij het kopen van de rabarber goed opletten dat je een beetje de roze stengels eruit haalt.
Bij het snijden komt er wel eens een sliertje van de schil los te zitten. Snijd deze weg maar probeer de overige schil gewoon te laten zitten. Op deze manier behoud je zoveel mogelijk kleur in je compote.

Basisrecept - rijstepap.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2004-01

Ingrediënten

1 l melk, volle
200 g rijst, dessert-
1 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje
1 mp zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: 9 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vanillestokje open.
Schraap met met een mespunt de merg eruit.
Breng in een pan met dikke bodem de melk met het vanillemerg en -stokje aan de kook.
Voeg de rijst en het zout toe en breng het al roerend opnieuw aan de kook.
Zet het vuur (van kleinste pit van gasfornuis) zeer laag en gebruik eventueel een vlamverdeler, want rijstepap brandt snel aan.
Leg een deksel op de pan en kook de rijst in ca. 12 min. gaar.
Roer met een houten spatel regelmatig om, ook goed langs de randen van de pan.
Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.
Breng de rijstepap op smaak met suiker.
Verdeel over 4 schaaltjes.
Eet het lauwwarm (rijstebrij) of laat verder afkoelen (rijstepudding).

Tips:

Lekker met basterdsuiker, kaneel of rode bessensap.
Om het romige karakter van dit nagerecht te benadrukken kun je 2 el ongezouten roomboter door de warme rijstepap roeren. Of klop 125 ml slagroom stijf met 1-2 el suiker en spatel dat door de afgekoelde rijstepap.

Basisrecept - stoofperen.



Menugang: Bij-, nagerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 kg
Sterren: *
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
1 kg peren, stoof-
1 el meel, aardappel-
2 el suiker
3 dl water

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.

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen.
Breng de partjes aan de kook met 3 dl water, een stukje pijpkaneel en 2 el suiker.
Stoof de peren ca. 45 min. tot ze zacht en rood zijn.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan.
Bind het stoofvocht met 1 el aardappelmeel.
Schenk het vocht over de peren en dien ze warm of koud op.

Tip:

Extra lekker en mooi van kleur worden de peren als u 2 dl water en 1 dl rode wijn of bessensap gebruikt.

Basisrecept - taartdeeg.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005-3

Ingrediënten

250 g bloem, patent-
125 g boter, koude
1 eierdooier
2 el melk, koude
75 g suiker, basterd-, witte
1 mp 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.

Meng de bloem, basterdsuiker en 1 mp zout in een kom.
Snijd de boter met 2 gekruiste messen door de bloem in blokjes.
Voeg de Dooier en melk toe.
Kneed het geheel met koele hand snel tot een samenhangend deeg.
Vorm een bal van het deeg.
Laat het deeg vormen in folie minstens 1 uur in de koelkast rusten.
Vries het deeg eventueel in voor later gebruik.

Basisrecept - tomatensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 hv basilicum, verse
3 tn knoflook
- olie, olijf-, extra virgin
- peper
1 kg tomaten - zout
50 g tomatenpuree
1 ui

hv = handvol

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.

Snijd de ui, knoflook en basilicum fijn.
Snijd de tomaten in vieren.
Verhit een flinke scheut extra virgin olijfolie in pan.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze even op laag vuur.
Voeg de tomaten en basilicum toe, zet het vuur iets hoger en laat het geheel door pruttelen.
Blijf goed roeren, zodat alle tomaten zacht worden.
Terwijl je blijft roeren, kun je de tomaten aandrukken met een pollepel, zodat ze uit elkaar vallen.
Voeg de tomatenpuree toe als de tomaten helemaal zacht zijn geworden (na ongeveer 30 min.).
Roer dit goed door elkaar.
Voeg wat zout en peper toe naar smaak.
Als laatste kun je het geheel zeven.
Gebruik hiervoor een zeef met wat grotere gaten (of een fijn vergiet).
Druk de saus voorzichtig aan.
Houd je van een dikkere saus?
Dan is het zeven niet per se nodig, misschien wel beter om de tomaten dan eerst te ontvellen.

Tip:

Je kunt hem aanvullen met verschillende groenten, zoals wortels, of je maakt er een Bolognaisesaus van met gehakt. Serveer met je favoriete pasta!
De saus is ook te gebruiken als tomatensaus voor je zelfgemaakte pizza.

Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ bouillonblokje, rundvlees-
3 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 stgl selderij
500 g tomaten, gepelde (in blik)
1 ui
½ wortel
- 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.

Snijd de selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes.
Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie.
Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn.
Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe.
Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe.
Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren).
Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens).
Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt).
Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat losser te maken) voor je pastagerecht.

Basisrecept - vegetarische meringue.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
350 g erwten, kikker- (pot)
150 g suiker, kristal-, fijne

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: 1 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: - g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 40 mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 100°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de helft van de vrucht uit.
Laat de kikkererwten heel goed uitlekken in een zeef en vang het vocht op.
Dit is per pot ca. 120 ml.
Voeg een ½ el citroensap toe.
Klop het kikkererwtenvocht (ook wel aquafaba genoemd) in ca. 5 min. zo dik mogelijk, het liefst in een keukenmachine, en anders met de handmixer.
Voeg geleidelijk en al kloppend de suiker en het citroenrasp toe.
Maak op een met bakpapier bekleedde bakplaat 8 gelijke hoopjes van het schuimmengsel.
Bak 3 uur in de oven.
Zet de oven uit en laat 1 uur afkoelen in de oven.

Basisrecept - vinaigrette (Franse dressing).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, witte
1 tl mosterd, Franse
80 ml olie, olijf-, lichte
- peper
- 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.

Doe de witte-wijnazijn, lichte olijfolie en mosterd in een pot met schroefdeksel.
Schud de pot goed (tot alle ingrediënten goed gemengd zijn).
Breng de vinaigrette op smaak met zout en peper.

Belgische friet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
- vet, frituur-

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.

Snijd de geschilde aardappelen met een scherp mes tot frieten.
Doe de frieten in een bak met water.
Het water wordt hier wit van.
Giet het water na 5 min. weg.
Doe schoon water bij de frieten.
Herhaal dit tot het water helder blijft.
Droog de frieten goed.
Bak de frieten in 2 stappen:
1) Bak de frieten de eerste keer ca. 6 min. in frituurvet van 150°C.
Neem de frieten uit het frituurvet.
Bak de volgende lading.
2) Verwarm het frituurvet tot 180°C.
Bak de frieten ca. 3 min. tot ze goudbruin zijn.

Boerencake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Landleven

Ingrediënten

10 g bakpoeder
200 g bloem
200 g boter, op kamer-temp.
4 eieren
200 g suiker, basterd-, witte
1 snf 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.

Een echt basisrecept, waar u alle kanten mee op kunt. Voeg wat vanille-essence of vanille-suiker toe of de geraspte schil van een ½ citroen. Ook lekker met wat fijngesneden fruit door het beslag. Een simpel glazuur van (poeder)suiker en een scheutje water maakt de cake meteen feestelijk.

Verwarm de oven voor op 150^{0}C.
Klop de boter met de suiker met behulp van een keukenmachine tot een bleke, romige massa.
Voeg een voor een de eieren toe, terwijl u blijft kloppen.
Zeef de bloem met het bakpoeder en het zout boven een kom.
Spatel de bloem door de boter tot alles mooi is gemengd, maar meng niet overdreven lang.
Schep het beslag in een ingevette cakevorm (of tulband) en bak de cake in de voorverwarmde oven in 50-60 min. gaar.
Prik er met een satéprikker in; komt deze er schoon uit, dan is de cake gaar.
Stort de cake op een rooster, maar laat het blik nog een half uur om de cake zitten.

Bruine bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1,25 l
Sterren: *
Bron: Zelf koken

Ingrediënten

2 sgl bleekselderij, in grote stukken gesneden
- bouquet garni
1 laurierblad
6 peperkorrels, zwarte
2,25 kg runderschenkel
2 uien, Spaanse, in ringen gesneden (of hele grote sterk smakende uien)
3 wortelen, grote, in plakjes gesneden
- zout

Bereiding.

Dit is de ideale bouillon om te gebruiken in gerechten die een goede kleur en een sterke smaak vereisen.

Bak de gewassen beenderen in een grote pan op een heel zacht vuur tot al het vet eruit is.
Draai het vuur iets hoger.
Bak de beenderen nog 15 min.
Roer de beenderen af en toe om ze aan alle kanten even bruin te laten worden.
Voeg de groenten aan de pan toe.
Laat de groenten 10 min. mee fruiten tot ze licht gekleurd zijn.
Giet 3,25 l koud water bij de beenderen.
Breng het geheel langzaam aan de kook.
Verwijder het schuim met een schuimspaan.
Voeg wat zout toe.
Voeg de kruiden toe.
Voeg de peperkorrels toe
Dek de pan voor de helft af.
Laat de bouillon gedurende 4 uur heel zacht pruttelen.

Schep zo nodig het schuim er af.
Giet er eventueel wat kokend water bij.

Zeef de bouillon.
Schep het vet van de bouillon.
Zeef de bouillon nogmaals.
Laat de bouillon een beetje inkoken.
Breng de bouillon met wat zout op smaak.

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

Dashi I (basisbouillon).



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

15 g bonitovlokken, gedroogde
10 g kombu
1 l water, koud

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.

Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De vis-vlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd. Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt. Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

Doe het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.
Breng alles langzaam aan de kook.
Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.
Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.
Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.
Laat de vlokken opzwellen.
Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

***Wier*.**
Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt. Daarnaast is er wakamé-wier (voor in miso-soep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

Dressing.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen 1 - 2006

Ingrediënten

3 el azijn
2 tl mosterd, Franse
2 dl olie, zonnebloem-
òf arachide-
- peper, snufje
1 sjalotje, gesnipperd
2 tl suiker, poeder
3 el water
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 237
Energie kcal: 78
Eiwit: 1,6 g
Koolhydraten: 30,8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender.
Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.
Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).

Tip:

Als u verse kruiden in de blender toevoegt, krijgt u een prachtige groene dressing.
Houd u er wel rekening mee dat de frisse kleur onder invloed van azijn snel terug zal lopen.
Direct gebruiken dus!

Eieren koken.

	Opgezet met koud water (vanaf het moment dat het water kookt)	*Opgezet met kokend water*
Zacht ei	**2 minuten**	**4 minuten**
Hard ei	**6 minuten**	**8 minuten**
Droog en kruimig ei	**8 minuten**	**10 minuten**

Eieren koken in de airfryer.

Je hoeft de airfryer niet voor te verwarmen. Zet hem op 120˚C en plaats de eieren direct in het koude mandje. Stel de tijd in op 10-12 min. voor het perfect gekookte zachte eitje en op 12-15 min. voor het perfecte hardgekookte ei.



Ganache - emulsie van chocolade en room I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Oetker.nl

Ingrediënten

300 g chocolade, pure
300 ml room, slag-

Bereidingstijd: 20 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.

Verhit de slagroom, let goed op dat het niet kookt!
Hak de chocolade in stukken.
Voeg de stukken chocolade toe aan de warme slagroom.
Laat het 1 min. staan en roer daarna tot de chocolade helemaal is opgelost.
Zet de ganache in de koelkast totdat het de gewenste dikte heeft (hoe langer de ganache in de koelkast staat, hoe steviger deze wordt).

Ganache - emulsie van chocolade en room II.



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

Ingrediënten

25 g boter
250 g chocolade, pure
1 dl room, slag-
1 el stroop, glucose-

Bereidingstijd: 20 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.

Ganache is een heerlijke roomchocolade. Bonbons, truffels en chocolade en veel andere heerlijkheden worden gevuld of afgewerkt met chocolade.
Een heel bijzondere en graag gebruikte samenstelling daarbij is die van ganache.
Door toevoeging van room wordt de chocolade zachter en is daarmee veelzijdiger in gebruik.
Smaaktechnisch blijkt het een heerlijk span.
De receptuur kan onderling wat verschillen.
Door toevoeging van meer slagroom of boter wordt het uiteindelijke resultaat minder stevig dan de ganache die gebruikt wordt om te glaceren.
Glucosestroop remt de kristallisatie en zorgt ervoor dat de ganache fijn van structuur blijft en daardoor zachter smaakt.

Hak de chocolade in kleine stukjes of smelt deze langzaam.
Breng de slagroom met de boter en glucosestroop aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de pure chocolade erdoor.
Zet de pan eventueel weer op een heel zacht vuurtje of een warmhoudplaatje om alle chocolade goed te laten smelten, maar let erop dat het geheel niet gaat koken.

Tips:

De warme ganache kan worden gebruikt om te glaceren.
Wanneer u de ganache enigszins laat afkoelen en deze licht losroert kunt u hem op smaak brengen met likeur en gebruiken als vulling of om taarten rondom mee te bedekken.
Ook is de afgekoelde ganache een prima basis voor bonbons die later met chocolade worden bedekt.

Oma’s sudderlappen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

35 g boter
2 kruidnagels
1 laurierblad
2 sn ontbijtkoek
- peper
750 g runderlappen
1 ui, in ringen gesneden
- 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.

Verhit de boter.
Bak het vlees bruin.
Voeg de ui toe aan het vlees.
Fruit de ui 5 min. mee.
Neem het vlees uit de pan.
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
Leg het vlees terug in de pan.
Voeg het laurierblad toe aan het vlees
Voeg de kruidnagels toe aan het vlees.
Voeg 1½ dl water toe aan het vlees.
Laat het vlees afgedekt in ca. 2½ uur gaar stoven.
Voeg na 2 uur de verkruimelde koek toe.

Tip:

Variatie 1 - met stoofpeertjes en kaneel.
Voeg met het water ook een ½ kaneelstokje toe.
Voeg na 2¼ uur 250 g kant-en-klare stoofpeertjes in partjes toe.

Variatie 2 - met wortel en zoetzuur-uitjes.
Fruit met de ui 1 in plakjes gesneden winterwortel mee.
Vervang de ontbijtkoek door 6 el zilveruitjes.

Variatie 3 - met uien en Indonesische kruiden.
Neem 4 uien in plaats van 1.
Vervang het laurierblad en de kruidnagels door een ½ tl sambal oelek.
Bak de inhoud van 1 zakje nasikruiden (Conimex) met de uien mee.
Voeg geen ontbijtkoek toe.

Variatie 4 - met groenten, tijm en witte wijn.
Fruit met de ui 2 tomaten in stukjes mee.
Vervang de kruidnagels door 1 tl tijm.
Voeg in plaats van water 1 dl witte wijn toe.
Vervang de koek door een ½ groene paprika in stukjes en ¼ komkommer in plakjes.

Omelet met kruiden.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 el boter
3 eieren
2 el kruiden, groene
- peper

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.

Hak de kruiden fijn.
Klop de eieren los met 3 el water.
Roer wat peper en de helft van de kruiden erdoor.
Smelt de boter in een koekenpan, op hoog vuur.
Voeg het eimengsel toe, draai het vuur wat lager en laat even staan.
Til de omelet voorzichtig op aan de randjes en laat niet gestold ei eronder lopen.
Laat de omelet op een warm bord glijden, strooi de rest van de kruiden erover en vouw in drieën.
Snijd de gevouwen omelet doormidden en serveer.

Pindasaus I.



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

Ingrediënten

- boter
- citroensap
- ketjap, scheutje
1 tn knoflook, uitgeperst
- melk, scheutje
2-3 el pindakaas
2 tl sambal
1 el suiker, bruine
1 uitje, klein, gesnipperd

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.

Fruit in een klein steelpannetje de ui in wat boter.
Roer er op een laag pitje voorzichtig de pindakaas door.
Voeg er, zodra de pindakaas is gesmolten, de ketjap, suiker, wat citroensap en sambal aan toe.
Voeg al roerend kleine scheutjes melk aan de pindasaus toe.
Breng de massa op de gewenste dikte.
Roer de knoflook door de pindasaus.

Pommes Parisiennes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
- zout

Voorb.tijd: - min.
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.

Steek met een aardappelboor bolletjes uit de aardappelen.
Zet de bolletjes even weg onder water met daarin wat zout.
Breng het water aan de kook.
Kook de bolletjes half gaar.
Giet de bolletjes af.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de bolletjes goudbruin en gaar.

Tip:

Frituren kan ook; droog de bolletjes dan wel goed af.

Powerpap.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Basisrecepten

Ingrediënten

½ avocado
½ banaan
150 g bosvruchten, gemengde
1 el chiazaad
1 hv noten, ongebrande
1 tl pollen
1 el vezels, psyllium-

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.

Doe alle ingrediënten, behalve de noten, in een keukenmachine of blender.
Laat deze draaien tot een gladde massa ontstaat.
Doe dit in een schaaltje en strooi er wat noten en bessen overheen.

Tips:

Voor extra vezels kun je, voordat je gaat mixen, ook wat haver toevoegen.
Een extra smooth resultaat kun je bereiken met een hoge snelheidsblender.

Rijst koken (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb

Ingrediënten

- rijst
- water
- zout

Bereidingstijd: 20-30 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.

Dit levert weliswaar geen tijdwinst op, maar wel een prachtige rulle en droge rijst. De bereidingstijd in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid. Hoe meer, hoe langer ook de bereidingstijd.

Doe de rijst met de aangegeven hoeveelheid water (zie schema) in een magnetronschaal.
Dek de schaal af met een deksel of magnetronfolie.
Zet de schaal in de magnetron.
Schakel de magnetron in op 700 watt en stel de bereidingstijd volgens het schema in.
Laat de rijst hierna nog 5 min. nagaren en schep de rijst nog even om.

Schema rijst koken in de magnetron			
Persoon	**Rijst**	**Water**	**Tijd**
1	**75 g**	**200 ml**	**10 min.**
2-3	**150 g**	**325 ml**	**13 min.**
3-4	**225 g**	**475 ml**	**17 min.**

Risotto I.



Menugang: -
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

300 g risottorijst (Arborio)
1 ui
40 g boter
1 dl wijn, witte
± 1 l bouillon, vlees-
40 g kaas, Parmezaanse
- peper
- 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.

Snipper de ui heel fijn.
Smelt de boter.
Fruit de ui op laag vuur zacht en glazig, maar niet bruin.
Voeg de rijst toe aan de ui.
Bak de rijst al omscheppend mee tot de korrels glazig zijn.
Voeg de witte wijn toe.

De rijst borrelt nu flink op, dus pas op voor spetters!

Roer de rijst regelmatig om tot het meeste van het vocht is opgenomen.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe aan de rijst.
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bouillon bijna door de rijst is opgenomen.
Roer de rijst regelmatig door.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige consistentie hebben (na 20-25 min.).
Roer tenslotte de kaas door de rijst tot de kaas is gesmolten.

Roerei.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

- boter
8 eieren
- nootmuskaat
- peper
½ dl room
- 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.

Klop de eieren, samen met de room los.
Breng de eieren op smaak met wat nootmuskaat, peper en zout.
Smelt een klontje boter in een pan.
Giet het ei-beslag in de pan.
Roer het ei met behulp van een houten lepel tot een roerei.
Werk het roerei eventueel verder af met een garnituur.

Rösti.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

- **aardappelen, vast-kokend**
- **boter**
- **(paprika)**
- **(spek)**
- **(ui)**
- **zout**

Voorb.tijd: - min.
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.

Boen de aardappelen schoon.
Kook de aardappelen in de schil met zout net gaar.
Laat de aardappelen minstens een dag staan.
Pel de aardappelen.
Rasp de aardappelen op een heel grove rasp.
Laat flink wat boter (olie , of margarine) in een braadpan heet worden.
Doe de aardappelreepjes in de braadpan.
Bak de aardappelreepjes al omscheppend bruin.
Eventueel kunnen ook blokjes spek, stukjes paprika of kleingesneden ui meegebakken worden.
Doe vervolgens de deksel op de pan.
Laat de massa 20 min. op een zacht vuurtje staan, zodat de onderkant mooi bruin wordt.
Draai met behulp van een beboterde deksel de koek om.
Laat ook de tweede kant mooi bruin bakken.

Runderlappen (rib-, lende- of sukadelappen).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el azijn
100 g boter
- kruidnagels
½ laurierblad
(- mosterd)
(- peper, versgemalen)
400 g runderlappen
(1 tomaat of 1 el tomatenpuree of 1-2 gesnipperde zure appels)
3-4 g 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 lappen in met het zout (en peper of mosterd) en laat het zout 10 min. intrekken.
Laat de boter bruin worden, schroei de lappen hierin dicht en bak ze aan weerskanten snel bruin.
Voeg de kruiden en de azijn en desgewenst de kleingesneden tomaat of de tomatenpuree of de appel toe en doe er zoveel water bij dat het bezinksel oplost.
Laat het al roerend aan de kook komen en stoof het vlees op laag vuur onder af en toe keren ca. 2 uur tot het zacht is geworden.
Schenk zo nodig wat water bij de jus en breng de jus weer aan de kook.
Zo nodig kunt u de jus zeven.

Tips:

Variaties:

- **Runderlappen, doorregen lappen (borstlappen): Bereid het vlees als boven, maar laat het 2½-3 uur stoven.**
- **Gemarineerde runderlappen: Marineer de lappen voor het bakken ½ uur, laat ze uitdruipen en dep ze droog. Voeg tijdens het stoven desgewenst (een deel van) de marinade toe.**

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: EigenwijsKoken.nl

Ingrediënten

1 el azijn
1 el olie
200 g pepers, chili, rode
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Snijd de chili's grof in stukjes en doe eventueel handschoenen aan om jezelf te beschermen tegen het prikken.
Voeg de chili's toe aan een pan water met ongeveer 125 ml water en breng aan de kook.
Laat ongeveer 15 min. pruttelen met de deksel erop.
Giet dit geheel in een keukenmachine of blender en voeg de suiker, azijn, zout en olie toe.
Laat de machine het mengsel mooi klein snijden.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast 3-4 weken houdbaar.

Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
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.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Meng de tomatenpuree door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Stoofperen.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Stoofperen.nl

Ingrediënten

1 kaneelpijpje
4-6 kruidnagels
4 peren, stoof- (St Remy)
2 steranijs
50 g suiker
½ l wijn, 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.

Schil de peren.
Snijd de peren in 4 parten en verwijder de klokhuizen.
Breng alle ingrediënten aan de kook, behalve de peren.
Laat dit even 5 min. koken.
Zet het vocht op een laag vuur totdat deze net niet kookt.
Voeg de partjes peer toe aan het vocht en gaar de peren gedurende ±60 min.
Laat de peren in het vocht afkoelen.

Tempurabeslag I.



Menugang: Beslag
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Libelle

Ingrediënten

100 g bloem, gezeefd
1 eidooier
1½-2 dl water, ijskoud
1 snf 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.

Roer een glad beslag van alle ingrediënten.

Velouté – witte basissaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Rob's budget menu's

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
¾ l bouillon, gevogelte-, koude
1 laurierblad
1 mp peper, witte
40 g sjalotjes, fijngesneden
¼ l slagroom
40 ml wijn, witte, droge
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.

Fruit de sjalotjes in de boter glazig.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Laat de bloem, al roerende met een houten lepel, 10-15 min. mee-fruiten (niet bruin laten worden).
Voeg de koude bouillon er beetje voor beetje aan toe.
Roer het geheel met een garde roeren zodat er geen klonters ontstaan.
Laat de saus bij matige hitte ca. 30 min. zacht koken.
Voeg de witte wijn, room en laurierblad toe.
Zeef de saus na 15 min. door een doek.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Deze saus kunt u zo gebruiken of verder afwerken naar keuze.

Variatietip:

U krijgt een bruine basissaus door de bloem lichtbruin tot bruin te fruiten.

Vinaigrettesaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

1 el azijn
1 tl mosterd
2 el olie
- peper
1 mp suiker
- 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.

Roer de mosterd, wat zout en peper en de suiker met de azijn tot een papje.
Vermeng dit vervolgens met de olie.

Tip:

Deze basissaus kunt u variëren door een keuze te maken uit de volgende toevoegingen:

- **augurkjes, kleingesneden**
- **basilicum, verse of gedroogde**
- **ei, hardgekookt, fijngemaakt**
- **kerrie**
- **knoflook, teentje, fijngesneden**
- **lavas**
- **mierikswortel, geraspte of mierikswortelpoeder**
- **paprikapoeder**
- **tomatenpuree of tomatenketchup**
- **tuinkruiden, fijngeknipte (bieslook, bladselderij, kervel, peterselie of venkel)**
- **uitje, gesnipperd**
- **uitjes, zilver-, kleingesneden**

Witte saus (vegetarische basissaus).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Veggie op kot

Ingrediënten

1 el bloem
25 g boter of margarine
¼ l (soja)melk
- peper
- zout
(- evt. nootmuskaat)

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 boter of margarine smelten op een middelhoog vuur.
Voeg de bloem toe en meng goed.
Voeg langzaam en voortdurend roerend met een garde de melk toe en laat even koken.
Blijf goed roeren en voeg wat peper, zout en nootmuskaat toe.

Zelf slagroom maken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Luc van Kessel

Ingrediënten

600 g boter, echte
2 eidooiers
1 l melk
200-300 g suiker, naar voorkeur

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.

Kook de melk met de helft van de boter en de suiker.
Scheid de eieren in dooiers en eiwit (gooi het eiwit weggooien of gebruik het voor een ander gerecht).
Doe de andere helft van de boter in een pan van tenminste 2 liter.
Voeg het kokende melkmengsel bij de boter in de pan.
Voeg de eidooiers toe en mix het geheel goed door elkaar.
Laat het geheel koud worden en sla het daarna net als normale slagroom op.

Tip:

Deze slagroom is alleen te gebruiken als gezoete opgeklopte slagroom en niet om te gebruiken in warme gerechten zoals sauzen.

Zelfgemaakte teriyakisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 flesje
Sterren: *
Bron: Annemiek, KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

1 cm gemberwortel
1 el honing (of bruine suiker)
1 tn knoflook, gepeld
1 el maïzena
50 ml mirin
1 tl olie, sesam-
50 ml saus, soja-
75 ml water

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.

Doe alle ingrediënten (behalve de maizena) in een steelpan en breng het aan de kook.
Laat het 1 min. zachtjes koken (of tot de honing of suiker is opgelost). Verwijder de knoflook en de gember.
Roer de maïzena met een scheutje koud water tot een vloeibaar papje.
Roer langzaam een klein beetje (niet alles) door de teriyakisaus (hij gaat direct binden).
Voeg indien nodig meer maïzena toe om een licht gebonden saus te krijgen.
De zelfgemaakte teriyakisaus is nu klaar voor gebruik.

Tip:

- **Je kunt hem ook laten afkoelen en in een met heet water uitgespoelde en goed afgesloten fles in de koelkast bewaren.**
- **Je kunt de saus gebruiken als marinade voor kip, vis (zoals zalm) of tofu, om ze lekker zoet en hartig te maken.**
- **Je kunt de saus gebruiken als glazuur. Tijdens het grillen of bakken kun je vis of vlees ermee bestrijken, zo krijgen ze een kleverige en glanzende laag.**
- **Je kunt de saus gebruiken bij roerbakgerechten: Gebruik een paar eetlepels als woksaus in een wokschotel. Zo krijgt hij meteen een Aziatische twist!**
- **Je kunt de saus gebruiken voor rijst of sushi bowls. Druppel wat teriyakisaus over je sushi bowl of rijst.**
- **Je kunt de saus gebruiken als dipsaus voor dumplings, loempia's of snack groenten zoals komkommer, paprika en wortel.**

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
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



v2.6

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
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
https://ruudskookboek.nl