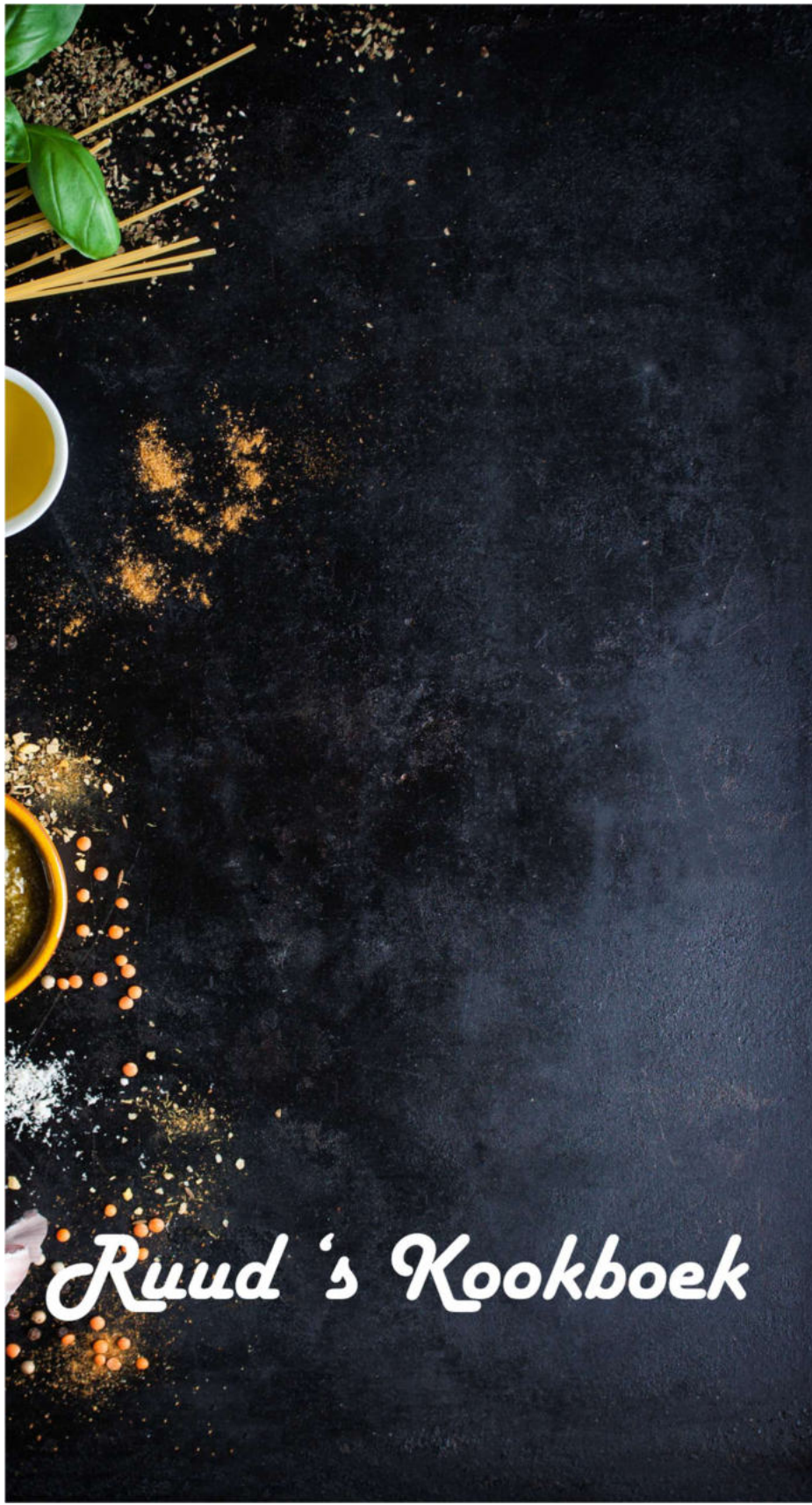




Hollandse recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.	3
Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten.	4
Hollandse salade.....	5
Romige witlof.	6
Gebruikte afkortingen (v2.6).....	7

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
500 g boerenkool,
gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien,
Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.

Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.

Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.

Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.

Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.

Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.

Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan. Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen met de boerenkool af.

Stamp ze met de melk tot een smeuije stampot.

Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.

Schep de stampot op 4 borden.

Leg op elk bord een spiegelei.

Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 540

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 81 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hollandse gebakken biefstuk met gevulde aardappelen en gemengde tuingroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Libelle 1995

Ingrediënten

8 aardappelen, grote (zelfde grootte)
4 biefstukken, kogel- of ossehaas- (à 125 g)
3 el bieslook, geknipte
50 g boter, bak-
1 ei
75 g kaas, Goudse, geraspte
1 koolrabi
- kruiden, verse (dragon, peterselie, kervel, peper, cayennepeper)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
200 g peultjes
½ dl room, slank-
1 zk saus, Hollandaise
1 sjalotje
1 tl suiker
400 g worteltjes, kleine
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen schoon, kook ze 15 min. in de schil, halveer ze in de lengte en lepel ze uit. Vermeng het kruim met het ei, de geraspte kaas, zout, peper, paprikapoeder, bieslook en room.
Schip het mengsel in een spuitzak.
Spuit 8 lege aardappelhelften op met de puree en leg ze in een ovenschaal.
Zet de ovenschaal 10 min. in de oven.
Haal de peultjes af.
Snijd het groen van de worteltjes (laat de aanzet eraan) en schrap ze schoon.
Snijd de koolrabi in dikke reepjes.
Bak de worteltjes en de koolrabi al omscheppend kort in 1 el boter met 1 tl suiker en stoof ze met 2 dl water in 20 min. zachtjes gaar.
Voeg na 12 min. de peultjes toe.
Bestrooi de kogelbiefstukjes met zout en peper uit de molen.
Verhit de bakboter in een koekenpan met vlakke bodem en bak hierin op een halfhoog vuur de biefstukken, onder regelmatig verschuiven, aan beide kanten 3-4 min. (of nog wat meer doorbakken).
Bereid de Hollandaisesaus volgens de aanwijzingen op het pakje.
Snipper het sjalotje, fruit het in wat biefstukvet en breng het met 3 el groene kruiden, peper en cayenne op smaak.
Meng dit door de saus.
Leg de biefstuk op een warm bord en giet de saus eroverheen.
Serveer de dampende, goudbruine gevulde aardappel en de kleurrijke tuingroenten er direct naast.

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

Hollandse salade.



Menugang: Bij-, lunch-,
ontbijt-, voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 appel
50 g augurken
50 g croutons
4 eieren
200 g komkommer,
snack-
- peper, versgemalen
6 el saus, sla-
1 krp sla
2 krp sla, mini romana
125 g spekreepjes,
gerookte
4 tomaten
- zout

Bereiding.

Haal de blaadjes van de krop- en de mini
romanasla.
Was de sla.
Halveer de snackkomkommers.
Snijd de tomaten in partjes en de appel in
blokjes.
Bak de spekreepjes uit in een koekenpan
zonder olie of boter.
Kook de eieren 6 min., laat ze schrikken onder
koud stromend water en pel ze direct.
Verdeel de gewassen sla, de augurk, de tomaat,
de appel en de uitgebakken spekjes over een
saladeschaal.
Halveer de eieren.
Verdeel de eieren, de croutons en de salade-
dressing over de salade.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

Tip:

Je kunt de salade goed meenemen in een bakje,
houd de croutons in dat geval apart, dan blijven
ze lekker krokant.

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

Romige witlof.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2000-2

Ingrediënten

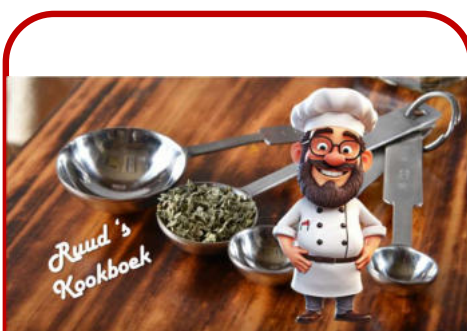
25 g boter, room-
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
3 el wijn, witte
6 str witlof
- zout

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 de witlof, maak ze schoon en dep ze droog.
Snijd de struikjes witlof in fijne reepjes.
Verhit de boter in een pan.
Smoor de witlof ca. 10 min. zachtjes smoren
zonder te laten kleuren.
Roer de witlof af en toe door.
Roer de wijn en slagroom erdoor.
Stoof de witlof nog ca. 5 min.
Breng de witlof op smaak met zout en peper.

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

