



Ruud 's Kookboek

Ontbijtgerechten IV v0.5

Inhoudsopgave.

Carnavalsbroodje.....	3
Quesadillas met gehakt en cheddar.	4
Roerei met tomaten.....	5
Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.	6
Wentelteefjes met abrikozenjam I.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Carnavalsbroodje.



**Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht**
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

- aardbeien
- bessen, blauwe
1 broodje, bloem-
- kaas, room-

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.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.
Snijd er de aardbeien op.
Garneer met wat blauwe bessen.

Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd
100 g kaas, Cheddar-, geraspte
2 eieren
2 el ketchup
2 tn knoflook, geperst
- paprikapoeder, gemalen
- peper, rode, naar wens
- peterselie, verse, fijngehakt
2 quesadilla's
1 tomaat, verse, in blokjes
1½ ui, middelgrote, fijngehakt
- zout, naar smaak

Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen
- peterselie
- kaas, geraspte

Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.
Voeg het gehakt toe en braad het rul.
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg de quesadilla's open op een werkblad.
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.
Vouw de quesadilla's dicht.
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bak ondertussen spiegeleieren.
Snijd de quesadilla's diagonaal door.
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

Tips:

- Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.
- Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.
- Experimenteer met verschillende kaassoorten.
- Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.
- Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450-500
Eiwit: - g

Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Roerei met tomaten.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- boter of margarine
4 sn brood
4 eieren
- peper, versgemalen
2 tomaten
- 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 met zout en versgemalen peper los, maar niet schuimig.
Was de tomaten, snijd ze in kleine stukjes en roer ze door de eimassa.
Smelt de boter of margarine, voeg de eimassa toe en verhit die zacht.
Roer telkens het gedeelte dat zich op de bodem heeft vastgezet los tot alles gestold maar niet droog is.
Bak de sneetjes brood goudbruin in de boter of margarine en beleg ze met het roerei met tomaat.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.



Menugang: Ontbijt-
gerecht-
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

½ citroen
6 eieren, middelgrote
50 ml melk, halfvolle
1 el olie, olijf-, milde
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
4 tortillawraps, volkoren
20 g tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal door-midden.

Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, grill ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

Wentelteefjes met abrikozenjam I.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Wentelteefjes.nl

Ingrediënten

1½ kljn boter, room-
8 sn brood, oud
2 eieren
3 el jam, abrikozen-
50 g kaas, room-
100 ml melk, magere
1 tl kaneelpoeder
- stroop

Bereiding.

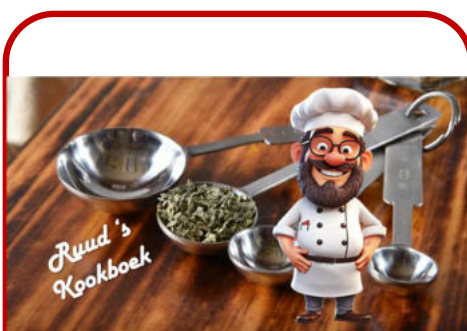
Snijd met een mesje een horizontale spleet in elk sneetje brood om een soort van zak te vormen.
Neem een kom en meng de abrikozenjam en de roomkaas.
Scheep 1 el van dit mengsel in elk sneetje brood.
Pak een ondiepe kom doe hier de eieren, de melk en de kaneel in en meng deze tot een mix.
Leg de helft van de sneetjes brood in het eimengsel (ca. 5 sec. aan elke kant).
Smelt een klont roomboter in een grote koekenpan op een matig laag vuur.
Plaats 1 sneetje in een koekenpan, bak deze totdat ze goudbruin is (ca. 3-4 min. per kant).
Doe dit ook met de rest van de sneetjes (gebruik meer roomboter indien nodig).
Serveer de wentelteefjes met de stroop.

Tip:

Voeg eens wat spekjes toe aan het gerecht.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24