



Ruud 's Kookboek

Pitarecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Belgische pita.	3
Grieks pitabroodje gyros.	4
Libanese salade met pitabroodjes.	6
Paling pita met guacamole.	7
Pita aubergine met kikkererwten en feta.....	8
Pita pizza mummies.....	9
Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.....	10
Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.	11
Gebruikte afkortingen.....	13

Belgische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Bolletje Consumentenservice, Carta-Eric

Ingrediënten

1 sch bier, Trappisten-, naar eigen smaak
- crème fraîche
- olie, olijf-
2 paprika's, rode, in reepjes
- peper, versgemalen
8 pitabroodjes
1 prei, kleine, in ringetjes
200 g taugé
- salade, gemengde, eigen keus
4 sjalotjes, gesnipperd
500 g vlees, shoarma-
- zout

Bereiding.

Bak het shoarmavlees met de gesnipperde sjalotjes in wat olie goed bruin.
Voeg het bier toe en laat het vlees gaar sudderen. Schep de crème fraîche erdoor en warm het op een laag vuur langzaam mee.
Breng het vlees op smaak met versgemalen peper en zout naar smaak.
Bak in een aparte pan de taugé, de preiringetjes en de paprikareepjes beetgaar.
Voeg het shoarmavlees toe.
Verwarm de pitabroodjes, vul ze met gemengde salade en de shoarma.

Tip:

Lekker met friet.

3

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

Grieks pitabroodje gyros.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

Voor de marinade:

1 el citroensap
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 el oregano
1 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-

Voor de pitabroodjes:

50 g kaas, fèta-, in kleine blokjes gesneden
4 pitabroodjes
¼ krp sla, ijsberg-, in fijne reepjes gesneden
400 g varkensvlees, mager, in reepjes gesneden

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Laat het vlees één nacht marineren in de marinade.
Bak de volgende dag de gyros, zonder olie of boter, in een koekenpan goudbruin.
Snijd de pitabroodjes open.
Vul de pitabroodjes voor een deel met de ijsbergsla, gyros en fèta.
Meng alle ingrediënten voor de tzatziki tot een saus.
Serveer de tzatziki bij de pitabroodjes.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Voor de tzatziki:

2 el azijn
2 tn knoflook, fijngehakt
½ komkommer, kleine,
geschild en geraspt
- peper
250 ml yoghurt
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Libanese salade met pitabroodjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

- broodjes, pita-
1 el citroensap
1 tn knoflook
1/3 komkommer
1 kbk linzen of
kidneybonen
- munt of peterselie
2 el olie, olijf-
½ tl piment
1 bs radijs
1 krp sla, bind- of
Romeinse
2 tomaten, vlees-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, de peper,
een snufje zout en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de sla in reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Breng het geheel op smaak met royaal
gesneden munt of peterselie.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster
goudbruin en geef ze bij de salade.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Paling pita met guacamole.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Paling.nl

Ingrediënten

4 broodjes, pita-
(- eitje, gekookt)
250 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
- sla
- tomaatjes, cherry-

Voor de guacamole:

2 avocado's, rijpe
½ limoen, sap van
1 peper, chili-, rode
1 tomaat, fijngesneden
1 ui, rode, kleine, heel
fijngesneden

Bereiding.

Guacamole:

Verwijder de zaadlijsten en pitjes van de chilipeper en snijd hem fijn.
Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit en de schil.
Prak het vruchtvlees fijn en meng het vervolgens met de fijngesneden tomaat, de ui en de chilipeper.
Breng de guacamole op smaak met limoensap, versgemalen peper en zout.

Rooster de pitabroodjes.

Vul de pitabroodjes met een blaadje sla, wat guacamole, gehalveerde cherry tomaatjes, evt. een plakje ei en reepjes gerookte paling.
Bestrooi de inhoud evt. met wat versgemalen peper.

Tip:

Houd je niet van pittig? Neem dan voor de guacamole versgemalen peper.

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

Pita aubergine met kikkererwten en feta.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Yvette van Boven

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
(1,5x1,5 cm)
- citroen
500 g erwten, kikker-,
uitgelekte
4-5 el kaas, feta-
1 el komijnpoeder
- tk munt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 pitabroodjes, volkoren
3 sjalotten, gehakt

Vorb. tijd: 30 min.
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.

Verhit een grote hapjespan op een middelhoog vuur.

Bak eerst de pita's erin; enkele minuten tot ze garen en net gaan kleuren, bewaar ze in een theedoek.

Giet dan de olijfolie in de pan.

Bak de aubergineblokjes, de sjalotten met de komijn tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.

Roer de kikkererwten erdoor en breng het op smaak met citroensap, versgemalen peper en zout.

Roer de munt erdoor.

Halveer de pita's en snijd ze open.

Vul ze met het mengsel en verkruimel de feta erover.

Pita pizza mummies.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Betina Oostveen

Ingrediënten

10 broodjes, pita-, grote
100 g kaas, jonge, in
(grote) plakken
10 olijven, groene, met
piment
1 blk saus, tomaten-,
voor op de pizza
1 tl tijm, gedroogde

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.

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht 180°C).
Bekleed je roosters en/of bakplaten met bakpapier.
Snijd de pitabroodjes overlangs helemaal door en leg ze, met de snijkant naar boven, op het bakpapier.
Lepel hier de tomatensaus overheen en smeer goed uit, met de bolle kant van je lepel (ook goed de randen bedekken).
Stapel de plakken kaas op elkaar en snijd met een koksmes hier dunne repen van (1 cm.).
Verdeel de kaasrepen kris kras over de pitabroodjes, maar houdt een beetje ruimte vrij voor de ogen van de pizza mummies.
Snijd een klein stukje van de 'zijkantjes' van de olijven (bolle gedeelte), en snijd uit elk middenstuk, twee even grote plakjes olijf.
Leg de olijven-oogjes op de pita broodjes.
Bestrooi alle broodjes met een beetje tijm.
Bak de pizza mummies gedurende 8-10 min. in de voorverwarmde oven.
Serveer direct.

Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: Deen

Ingrediënten

1 avocado
1 kipfilet, gerookte , in
plakken
½ tn knoflook,
uitgeperst
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
2 pitabroodjes
(volkoren)
25 g sla, ijsberg- of
veld-
1 tomaat, grote, in
plakken
- zout

Bereiding.

Prak de avocado in een kom.
Voeg de knoflook en het limoensap toe en
breng de guacamole op smaak met zout en
peper.
Verwarm de (volkoren) pitabroodjes in de oven
of in een broodrooster.
Snijd de broodjes (niet geheel) open.
Beleg de broodjes met de sla, tomaat en
kipfilet.
Scheep de guacamole erop.

10

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 790
Eiwit: 50 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,7 g

Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita broodjes met uien en yoghurtsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl,
Hindu food

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
500 g gehakt, runder-

Voor de kruidenpasta:

1 tl chilivlokken
3 tn knoflook
2 tl koriander, gemalen
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
½ paprika, punt-
1 tl paprikapoeder
2 pepers, groene
1 tl tomatenpuree
1 ui
1 tl zout

Voor de garnering:

- koriander, verse
- pepers, groene, in
ringetjes
1 ui, rode, in halve
ringen
- uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereiding.

De saus:

Meng alle ingrediënten voor de saus met een lepel in een kom en zet die apart (evt. in de koelkast).

De garnering:

Meng de ingrediënten voor de garnering en zet die apart.

De kruidenpasta:

Doe alle ingrediënten van de kruidenpasta in een blender en maal het fijn tot een pasta.

Het gehakt:

Voeg de kruidenpasta toe aan het rundergehakt en meng het goed door elkaar.

De kebabs:

Neem wat gehakt en vorm het met je handen tot een langwerpige staaf.

Verhit wat olie in een pan en bak de seekh kebabs aan alle kanten goudbruin.

De pitabroodjes:

Verwarm de pita broodjes volgens de instructies op de verpakking.

Samenstelling:

Plaats de seekh kebab in het broodje, voeg wat verse salade (garnering) toe en maak het af met een beetje yoghurtsaus.

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de saus:**

½ tl knoflook, fijn-
gehakte
1 tl muntblaadjes,
gedroogde
¼ l yoghurt, volle
½ 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

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 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
klmj	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
mbi	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

