



Stoofrecepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Afrikaans stoofpotje.	3
Boemboe Bali vlees.....	4
Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.	5
Indiase groentestoof met pompoen.....	6
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.....	7
Stoofvlees met Trappistenbier en specerijen.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Afrikaans stoofpotje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

4 aardappelen, in grove stukken
8-9 abrikozen, gedroogde, in vieren
1 klnt boter, (bal-), margarine, of scheut olijfolie
2 dl bouillon
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kaneel
2-3 tn knoflook, uitgeperst
2 kruidnagels (of 1 tl gemalen kruidnagel)
- peper, versgemalen
600 g runderlappen, in stukken
250 g sperziebonen, afgehaald en gehalveerd
3 tomaten, in stukjes
2 uien, gepeld en in stukjes
- zout
1 dl wijn, rode

Bereiding.

Fruit de uien enkele minuten.
Bak het vlees rondom bruin,
Voeg de knoflook, de kruiden, de aardappelen, de bonen, de abrikozen en de tomaat toe.
Voeg de wijn en de bouillon toe en laat het geheel op een laag pitje 2 á 2 ½ uur zachtjes stoven.
Kijk zo nu en dan of het niet te droog wordt.

Tip:

Serveer het stoofpotje met een frisse salade.

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

Boemboe Bali vlees.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

2 tl djahé
2 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 el kokoscrème (Go-
Tan)
2 tl laos
1 el olie, arachide-
1½ el sambal oelek
2 uien, grote
500 g vlees, rund-
- 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 het vlees in stukken.

Snipper de uien, fruit deze in de olie, samen met de knoflookpoeder, de sambal, de laos en de djahé.

Voeg het vlees toe en laat het even meebakken.

Voeg wat water toe en laat alles in ca. 45 min. gaar stoven.

Voeg tenslotte zout (naar smaak) en de ketjap toe.

Breng het gerecht op smaak met de kokoscrème.

Chili con carne - snel klaar stoofpotje met rundergehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Diabetes kookboek

Ingrediënten:

2 bl bonen, bruine
½ tl chilipoeder
330 g courgette, in stukjes
500 g gehakt, runder-, mager
1 tl kaneelpoeder
3 tn knoflook
2 tl komijn
2 el olie, olijf-
240 g paprika's, groene, in stukjes
120 g paprika's, rode, in stukjes
2 bl tomaten, Italiaanse, hele
220 g uien, fijn-gesneden
1-2 tl zout (naar smaak)

Bereiding.

Spoel de bruine bonen en laat ze uitlekken.
Verwarm de olie in een tefal pot of een grote pot met dikke bodem en laat de uien sudderen tot ze zacht zijn.
Voeg de paprika's en de gehakte knoflook toe en laat het een 3-4 min. sudderen tot de paprika's ietwat zacht worden.
Zet het vuur half hoog, voeg het gehakt, de chilipoeder, de komijn en de kaneel toe.
Roer goed tot al het gehakt gebruind is.
Voeg nu de bruine bonen, de tomaten en een beetje zout toe en laat het 15 min. sudderen.
Voeg de courgette toe en laat het nogmaals 15 min. sudderen.

Tip:

Dit stoofpotje smaakt nog heter als je verse pepertjes toevoegt tijdens het koken.

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

Indiase groentestoof met pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten:

1 pt Indiase Curry-Kokossoep
3 tk koriander
60 g kwark, volle
80 g pappadums, knoflook en koriander
1 pompoen, fles-
1 spitskool
4 tomaten
2 uien

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 300

Eiwit: 13,7 g

Koolhydraten: 29,5 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11,9 g

w/v verzadigd: 3,7 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes van 3 cm.

Snijd de tomaten in blokjes van 3 cm.

Pel en snijd de uien fijn.

Snijd de spitskool fijn.

Verhit een pan met de olijfolie op een middelhoog vuur en bak de ui en pompoen glazig.

Voeg de spitskool, de tomaten en de Indiase curry-kokossoep toe.

Stoof dit gedurende 15 min. op een laag vuur met de deksel op de pan.

Ris ondertussen de blaadjes van de koriander.

Verdeel de groentestoof over de borden en garneer ze met de kwark en koriander.

Serveer de stoof met de pappadums.

Tip:

Voeg extra rijst toe wanneer de stoof niet koolhydraatarm hoeft te zijn.

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
WijnSpijsAmersfoort.n

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessen-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen, bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessencompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castellet Saint Emilion
(Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort)

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

Stoofvlees met Trappistenbier en specerijen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hollandse recepten

Ingrediënten:

2 el bloem
- boter
1 bouillontablet, runder-
1 el Chinese 5-kruidenpoeder
- peper, versgemalen
1 kg runderribblappen
2 el stroop, appel-
330 ml Trappistenbier
2 uien
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 140°C.
Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper.
Verhit boter in een ovensafe pan en bak het vlees bruin (evt. in 2 porties).
Scheep het vlees uit de pan.
Voeg extra boter toe en bak de uien 5 min. op een middelhoog vuur tot zacht.
Doe het vlees terug in de pan.
Voeg het bier langzaam langs de rand toe.
Voeg de appelstroop, de 5-kruidenpoeder en het verkruimelde bouillontablet toe.
Roer het goed door.
Breng het aan de kook, leg de deksel op de pan en plaats de pan in de oven.
Bak het 4 uur tot het vlees uit elkaar valt.

Tip:

Serveer het vlees met aardappelpuree en salade.

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 (= 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
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)

10

