



Ruud 's Kookboek

Papajarecepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Heilbot met papaja.	3
Papaja en pisang.	4
Papaja met ham en kaascrème.	5
Gebruikte afkortingen.	6

Heilbot met papaja.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediteriaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta,
Visrecepten.com

Ingrediënten

12 asperges, mini-
½ brgls cognac
100 g heilbotfilet,
gerookte
1 papaya
1 dl room, slag-
- tagliatella (of
spaghetti)
100 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de asperges en de tagliatella (of spaghetti) beetgaar.
Laat ze afkoelen.
Snijd de geschilde papaya in reepjes.
Rol 3 asperges per plakje zalm en 3 reepjes papaya per plakje heilbot.
Kook de slagroom met een snufje zout en de cognac in tot een sausje.
Serveer de visrolletjes op een bedje van tagliatelle of spaghetti en besprenkel het geheel met het sausje.

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

Papaja en pisang.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kookprins.nl

Ingrediënten

2-3 bananen
- citroensap
1 papaja, rijpe (of meloen)
- suiker

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.

Ontpit de papaja (of meloen).
Snijd de papaja (of meloen) in blokjes.
Snijd de bananen ook in blokjes.
Meng beide soorten fruit onder toevoeging van suiker en citroensap naar smaak.
Serveer de papaja en pisang koud.

Tip:

Vers tropisch fruit, zoals mango, ramboetan, lychee, papaja, banaan, ananas, honingmeloen, is zeer geschikt als nagerecht bij diverse rijsttafels.

Papaja met ham en kaascrème.



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

Ingrediënten

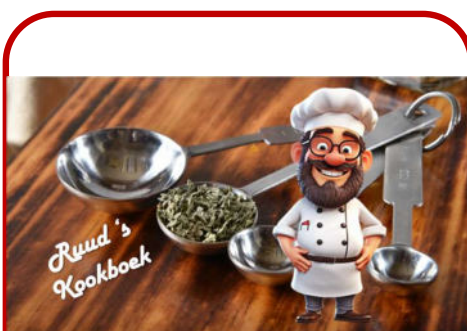
100 g ham, rauwe
3 el kaas, Parmezaanse
1 papaja, rijpe
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout
½ bk zure room

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.

Meng in een kommetje de zure room, kaas, paprikapoeder, peper en zout.
Doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de papaja in 4 parten.
Verwijder de pitten uit de papaja.
Verdeel de parten papaja over 4 borden.
Leg de in dunne plakjes gesneden ham er naast.
Spuit toefjes kaascrème op de papajapartten.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Elephant
xperience

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

