



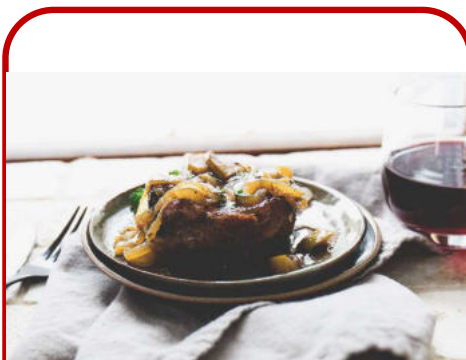
Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten-lam III v0.2

Inhoudsopgave.

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.....	3
Shoarmawrap.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zuid-Afrika.nl

Ingrediënten

500 g lamsfilet (2 filets)
1 flj Nando's Portugese
BBQ Marinade
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
150 g spinazie
100 ml tapenade,
olijven-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20-25
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 de filets in de lengte in stukken en leg ze in een schaal.
Voeg hier de marinade aan toe en laat het vlees 15 min. staan.
Leg de filets op een rooster en plaats de spinazie op het midden van de filets.
Sprenkel daar wat olijventapenade, nootmuskaat, versgemalen peper en zout overheen.
Vouw de filets dubbel en zet ze met tandenstokers vast, zodat de vulling blijft zitten.
Bak de filets 20-25 min. op 180°C.

Tip:

Serveer de lamsfilet met couscous of rijst.

Shoarmawrap.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

50 g kaas, belegen
300 g maïs
2 el olie, olijf-
1 bk room, zure
50 g rozijnen
1 dl saus, tomaten-
350 g shoarma, lams-
75 g sla, veld-
8 tortilla's, wrap-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3465
Energie kcal: 825
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 90 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de kaas.
Verhit de olie.
Bak de shoarma al omscheppend gaar.
Voeg de tomatensaus, de rozijnen en de maïs toe.
Breng alles tegen de kook aan.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrijk ze dun met zure room.
Verdeel er de veldsla en het shoarmamengsel over.
Rol ze op.
Leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
Strijk de rest van de zure room erover.
Bestrooi met kaas.
Laat de kaas onder de hete grill smelten

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Wijntip:

Tafelberg, Cape Red, soepele rode wijn, Zuid Afrika.

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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



7

