



Ruud 's Kookboek

Linzenrecepten / v0.7

Inhoudsopgave.

Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.	3
Choba adas - linzensoep.	4
Groentelasagne met linzen	5
Kerriesoep met linzen.	7
Linzensoep.	8
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.	9
Vegetarische linzensoep.	10
Gebruikte afkortingen.	11

Berglinzensalade met tomaat, komkommer en avocado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 avocado, in grote
blokjes
¼ komkommer, in
plakjes
200 g linzen, berg-
2 paprika's, geroosterd,
in slierten
- rucola (of ijsbergsla)
2 tomaten, verse, in
plakjes

Voor de dressing:

¼ tl komijn
1 el koriander, verse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl rozemarijn, verse,
fijngesneden
2 el sap, citroen-
1 tl tijm, verse, fijn-
gesneden
1 ui, kleine, in dunne
halve ringen
- zout

Bereiding.

Week de berglinzen voor.
Kook de linzen in 30 min. gaar en spoel ze koud af.

Bereiding dressing:
Meng alle ingrediënten en laat de dressing 20 min. staan.

Bereiding salade:
Verdeel de slabladeren over een saladeschaal.
Verdeel het andere naast elkaar over de schaal.
Meng de dressing goed door elkaar en verdeel de dressing over de 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

Choba adas - linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: ReceptenGids.net

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijn-
gehakt
1 l bouillon, groente-
1 citroen
3 tn knoflook, geplet
1 tl komijn, gemalen
1 bs koriander, gehakt
1 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
150 g linzen, groene
3 tomaten, gehakt
1 ui, fijngehakt
2 wortels, fijngehakt

Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is.
Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken.
Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn.
Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

4

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

Groentelasagne met linzen



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ShareMyFood.be

Ingrediënten

T.b.v. de tomatensaus:

1 tn knoflook
150 g linzen
(afgespoeld en uitgelekt)
2 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 snf paprikapoeder, gerookte
300 ml passata
- peper, versgemalen
1 tl tijm
10 tomaatjes, kers-
(veelkleurige)
1 bl tomaten, hele,
gepelde
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Tomatensaus bereiden.

Bak de ui langzaam glazig (zodra de ui sist, zet je het vuur lager; gebruik genoeg olijfolie en voeg al wat zout toe).

Voeg als de ui helemaal gaar is de knoflook toe en laat het nog 1 min. stoven.

Snijd de gepelde tomaten in grove stukken en voeg de ze met de passata toe aan de uien.

Voeg de kruiden, de kerstomaten en de linzen toe.

Laat alles nog 5 min. pruttelen.

Groenten grillen.

Snijd de aubergine en courgette in fijne plakjes. Gril ze op een hete grillpan (zonder vetstof) aan 2 kanten.

Lasagne samenstellen.

Leg een laagje tomatensaus in een ovenschotel. Leg hierop een laagje gegrilde aubergine met versgemalen peper en zout.

Verdeel de ricotta in toefjes over de aubergines.

Leg hier een laagje gegrilde courgette met versgemalen peper en zout op.

Vervolgens een laagje tomatensaus.

Versier het met een paar gehalveerde kerstomaatjes.

Werk het af met wat geraspte Parmezaanse kaas.

Plaats de ovenschotel nog 10 min. onder de grill tot de kaas goudbruin kleurt.

Werk het af met wat blaadjes verse basilicum.

Tip:

Als je de schotel op voorhand klaarmaakt en hij koud de oven ingaat, dan zal hij ca. 30 min. nodig hebben, waarvan de laatste 10 min. onder de grill.

Ingrediënten (vervolg)

T.b.v. de lasagne:

1 aubergine, kleine
1 courgette, kleine
- kaas, Parmezaanse
100 g ricotta

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



Kerriesoep met linzen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onderwarmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleekselderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Schep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Schep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, groente-
100 g champignons
2 el citroensap
2 tn knoflook
3 kruidnagelen
3 laurierblaadjes
- lava's
250 g linzen
3 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
200 g soepgroenten
- tamari
 $\frac{1}{2}$ bl tomaten, gepelde
200 g uien

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 de knoflook fijn.
Snijd de uien grof.
Snijd de champignons in kleine plakjes.
Snijd de soepgroenten kort.
Verhit de olie in een ruime soeppan.
Bak de knoflook in de olie aan.
Voeg de uien toe en laat ze even fruiten.
Doe de champignons erbij en bak ze mee.
Voeg de bouillon, het citroensap, de linzen, tomaten, laurier en kruidnagels toe.
Laat het geheel $\pm$ 45 min. koken.
Voeg de soepgroenten toe.
Laat de soep nog 15-20 min. koken.
Breng de soep op smaak met lavas, cayennepeper en tamari.

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje
schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de
kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de
knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het
sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de
pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel
het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min.
zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de
stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-
champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net
als de kip 3 min.

Vegetarische linzensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jeanne-Doomen.net

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
groenten-
2-3 el feta
1 laurierblaadje
100 g linzen
1 mp paprikapoeder
75 g soepgroenten
1 m tijm
½ l water

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

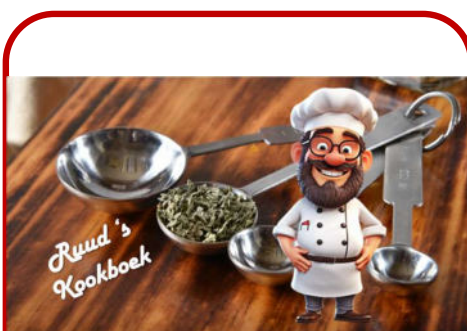
Bereiding.

Snijd de soepgroenten grof.
Snijd de feta in stukjes.
Doe het water, bouillonblokje, kruiden en linzen in de pan.
Laat het mengsel zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
Voeg de soepgroenten en de gekruimelde feta toe.
Laat de soep goed warm worden.

Tip:

Serveren met ciabatta, en een salade van tomaatjes en komkommer besprenkeld met Balsamico-azijn.

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)

