



***Vegarecepten IV v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Groene kruidendip. ....            | 3 |
| Vegetarische wrap uit Moskou. .... | 4 |
| Gebruikte afkortingen. ....        | 5 |

## Groene kruidendip.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken:  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

10 g bieslook, verse  
¼ tl knoflook, gemalen  
- peper, versgemalen  
10 g peterselie, platte,  
verse  
100 g spread, zuivel-,  
naturel  
1 tl tijm, gedroogde  
- zout

- staafmixer met hak-  
molen

Bereidingstijd: 10 min.  
Kooktijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 50  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: 1 g  
Natrium: 80 mg  
Vet: 4 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Doe de gedroogde tijm met de platte peterselie, de bieslook, de zuivelspread, de gemalen knoflook, wat versgemalen peper en evt. wat zout in een kleine hakmolen.  
Maal alles tot een gladde dip.  
Doe in een kommetje.

### Tip:

Lekker voor op stokbrood of een stuk vlees zoals biefstuk, of op een soepje.

## Vegetarische wrap uit Moskou.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Russische  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

45 g kaas, geraspte  
¼ kool, spits-  
200 g linzen, uit blik  
3 el olie  
6 olijven, met citroen-  
vulling  
- peper, versgemalen  
40 g tomaten,  
gedroogde  
½ ui, rode  
2 wraps  
25 g Zuivelspread,  
Knoflook en Kruiden  
- 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.

Snipper de ui en bak die in 1 el olie uit het potje van de gedroogde tomaten (laat de ui 7-8 min. langzaam garen).

Spoel de linzen onder de stromende kraan af en laat ze uitlekken in een zeef.

Snijd de gedroogde tomaten julienne en halveer de olijven.

Voeg de linzen en olijven toe aan de ui en bak het nog 5 min. op een middelhoog vuur.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwijder de kern van de spitskool en snijd de kool julienne.

Doe de ui-linzen-olijf mix over in een kom en dek die af met aluminiumfolie.

Verhit 2 el olie in de koekenpan en bak de spitskoolreepjes ca. 3 min. op een middelhoog vuur.

Voeg de zuivelspread toe en roer tot de zuivelspread gesmolten is en zich helemaal gemengd heeft met de spitskool.

Doe de spitskool over in een kom en verwarm de wraps even in de koekenpan.

Verdeel de warme spitskool en het linzenmengsel over de tortilla en bestrooi die met de geraspte kaas.

Rol de tortilla op.

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



