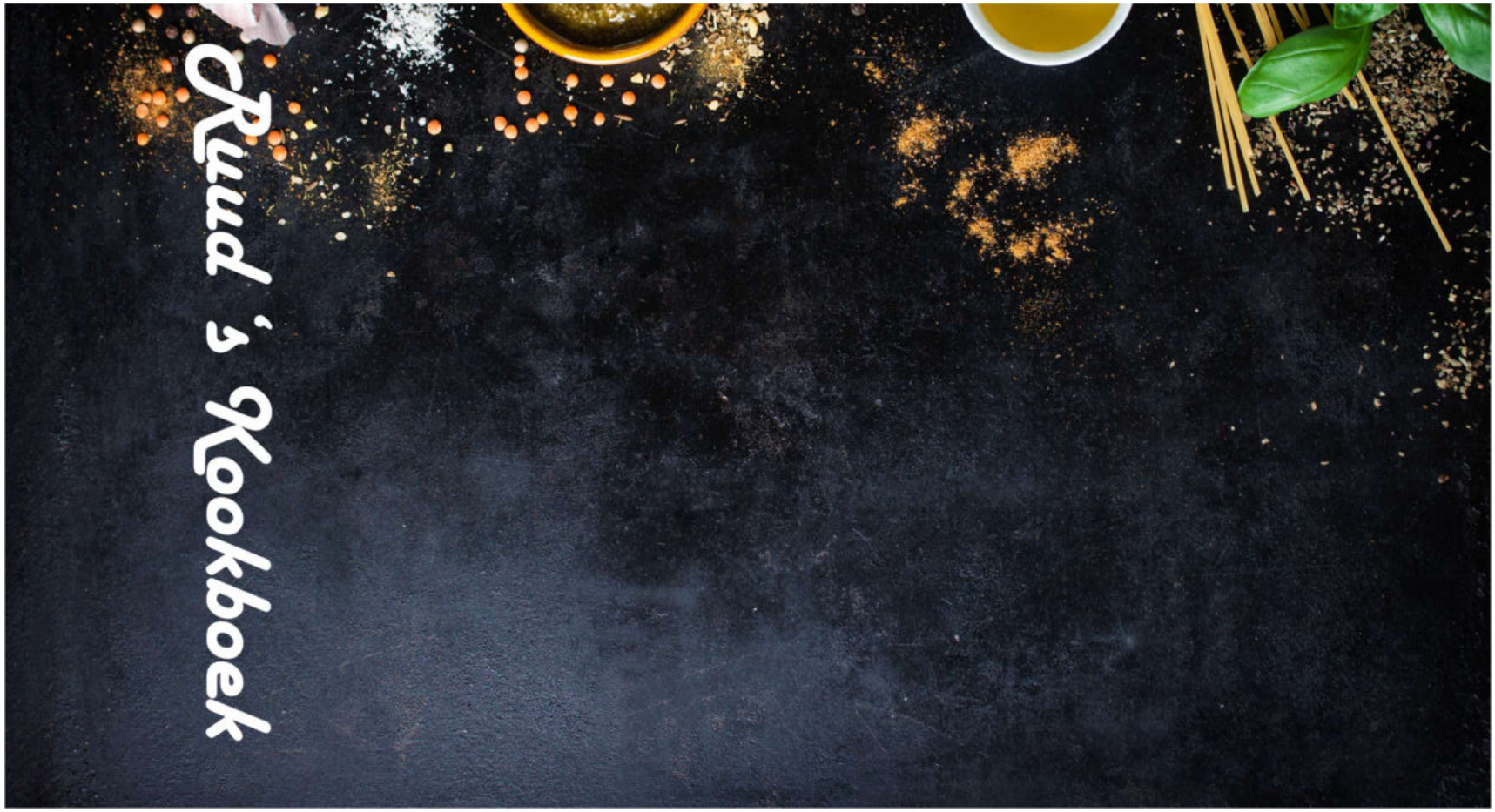


Gourmetrecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Biefstukje in room en madeira. **3**
Biefstukje met pesto en rucola. **4**
Gebakken gyoza met sojasaus en bosui. **5**
Garnalen in ketjapsaus. **6**
Gebruikte afkortingen. ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Biefstukje in room en madeira.



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

Ingrediënten

1 biefstukje
1 sch madeira
- peper, versgemalen
1 sch room, slag-
- ui, gesnipperde
- 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 biefstukje in reepjes.
Vet het pannetje een beetje in.
Fruit de biefstukreepjes snel aan.
Bestrooi de biefstukreepjes met wat peper en zout.
Voeg de uisnippers toe aan de biefstukreepjes.
Laat de uisnippers even mee fruiten.
Blus het gerecht met wat room en een scheutje madeira.

Biefstukje met pesto en rucola.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

100 g biefstuk
4 tl olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
4 tl pesto, groene
60 g rucola
- zout

Bereidingstijd: 7 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 57
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Snijd de biefstuk in 4 porties.
Bestrooi de porties met versgemalen peper en zout.
Verhit in 4 pannetjes elk 1 tl olie.
Bak de biefstukjes in 2-3 min. rondom medium gaar.
Verdeel de pesto over de biefstukjes en garneer ze met de rucola.

Gebakken gyoza met sojasaus en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 gyoza met vlees-vulling (schaaltje 150 g)
4 tl olie, zonnebloem-
4 tl saus, soja-
1 uitje, bos-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 102
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de stengel bosui in dunne ringetjes.
Verhit 4 tl zonnebloemolie in 4 gourmetpannetjes en bak in elk pannetje 1 gyoza met vleesvulling in 6 min. lichtbruin en gaar (keer ze elke 2 min. om, zodat alle kanten worden gebakken).
Besprenkel elke gyoza met 1 tl sojasaus en garneer ze met de bosui.

Garnalen in ketjapsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ria de Kock

Ingrediënten

1 el garnalen, gepelde
1 sch ketjap
1 mp maïzena
½ tl olie, sla-
- peper, versgemalen
1 sch sherry
½ el ui, gesnipperd
- 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.

Verhit de slaolie in uw gourmetpannetje en fruit hierin de uisnippers.
Voeg de garnalen toe en vervolgens de maïzena.
Schep het geheel goed om.
Blus het dan met een scheutje ketjap en wat sherry en breng het gerecht op smaak met wat versgemalen peper en zout.

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by PDF24