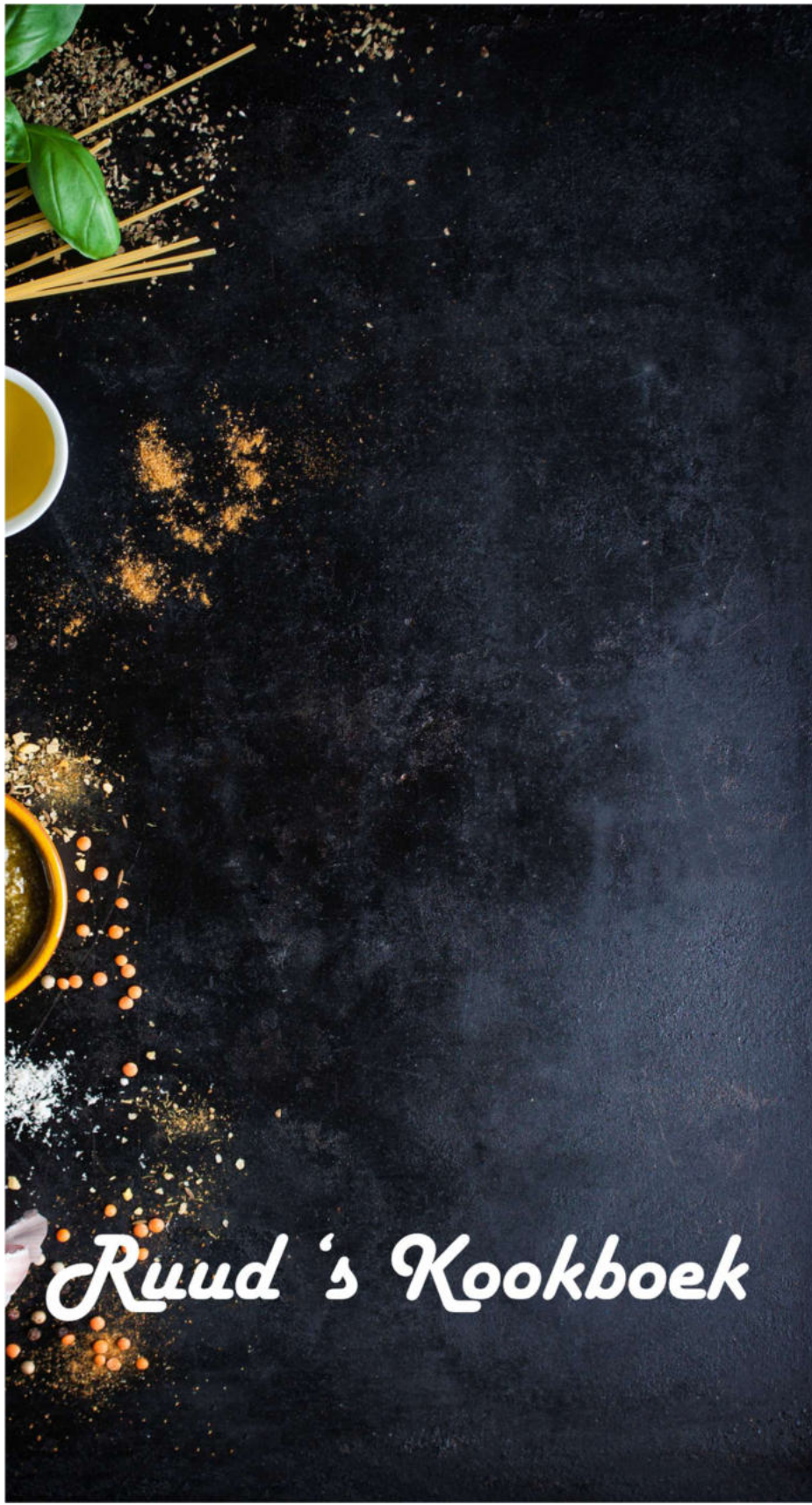




Éénpansrecepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Aardappelpuree met cajunkruiden.....	3
Boerenomelet III.....	4
Couscous met groenten.	5
Éénpansgerecht met kip.	6
Waterzooi met kabeljauw en prei.	7
Zomers éénpansgerecht met vis.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Aardappelpuree met cajunkruiden.



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

Ingrediënten

4 aardappelen,
middelgrote, oude
40 g boter
½ tl cajunkruiden
60 g melk
1 paprika, rode, kleine,
in dunne plakken
geroosterd
1 tl suiker, bruine
1 tl tijm, verse,
fijngehakke

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.

Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in vieren.
Kook of stoom de aardappelen in een pan of de magnetron gaar.
Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper.
Voeg de boter, melk en suiker toe aan de aardappelen.
Klop de puree tot dat de boter is gesmolten.
Voeg de paprika, kruiden en tijm toe aan de aardappelpuree.
Meng alles goed door elkaar.

Boerenomelet III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Solo-cooking.nl

Ingrediënten

- bieslook
2 sn brood, meer-
granen-, vers
2 eieren
100 g groenterestjes
10 g margarine
1 mp peper
1 mp zout

Bereidingstijd: 10 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.

Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

Couscous met groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 bouillonblokje
1 courgette
300 g couscous, gekookte
1 blj erwten, kikker-
2 tl kaneel
2 tl komijn
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
250 g Quorn
50 g rozijnen
2 tl sambal (of tabasco)
1 blj tomaten
1 ui, grote
1 wortel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Doe de couscous in een schaal.
Breng het bouillonblokje met water aan de kook en giet het over de couscous (al roerend zodat de couscous los blijft).
Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes.
Laat de rozijnen wellen in een schaalje lauw water.
Doe de olie in een wok.
Braad de Quorn zachtjes aan.
Bak de ui en de paprika 5 min. zachtjes mee.
Voeg alle andere groenten en de kikkererwten (behalve de rozijnen) toe.
Voeg de kruiden/specerijen toe (evt. wat zout en versgemalen peper).
Maak alles goed heet en laat het geheel ca. 30 min. stoven.
Voeg tot slot de rozijnen en de kaneel toe.
Giet het overige vocht af in de goorsteen.
Doe de couscous erbij.
Bak het in ca. 7 min. al roerend gaar.

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

Éénpansgerecht met kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Bonapetit.nu

Ingrediënten

1 el boter
500 ml bouillon
1 courgette, grote, in
blokjes
8 drumsticks,
gemarineerde
75 g kaas, Parme-
zaanse, geraspte
3 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelen
en/of champignons
300 g rijst
200 ml room
2-3 tk tijm, verse
2 uien, gesnipperd
250 ml wijn

Bereiding.

Verwarm de boter in een ovenvaste pan en bak de
gemarineerde kip rondom bruin.
Haal de kip uit de pan.
Voeg de olijfolie toe aan de pan en fruit de ui, de
knoflook en de tijm.
Voeg de courgette en de paddenstoelen toe.
Voeg de rijst toe en bak die bak glazig.
Blus het af met de witte wijn en de bouillon.
Voeg de kippenpoten toe.
Leg deksel op de pan en laat het geheel 20 min.
sudder op een zacht vuur.
Meng de geraspte Parmezaanse kaas en room door
de rijst.
Laat het nog eens 10 min. staan op een laag vuur.
Garneer het gerecht tot slot met verse tijm.

6

Bereidingstijd: 40 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

Waterzooi met kabeljauw en prei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokend
3 dl bouillon, vis- (of
kippen-)
400 g kabeljauw (of
schelvis)
1 hv kervel, voor de
afwerking
- olie
- peper, versgemalen
1 stl prei
1 dl room
2 stl selderij
1 wortel
- zout

Bereidingstijd: 45 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en halveer ze (of snijd ze in presentabele stukken).

Kook de aardappelen bijna gaar (+/- 17 min.).

Spoel de preistengel en de selderijstengels.

Schil de wortel.

Snijd alle groenten julienne (heel fijne, dunne reepjes).

Stoof de groenten aan in wat boter of olie.

Voeg de vis- of kippenbouillon toe.

Voeg er de voorgekookte aardappelen aan toe.

Leg daarbovenop de kabeljauw of schelvis (in grote stukken).

Kruid het geheel met peper en zout.

Doe er de room bij en laat het nog 5 min. koken (om de vis te garen).

Serveer het gerecht met wat verse kervel of peterselie.

Zomers éénpansgerecht met vis.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: **

Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
2 st kabeljauw (of andere witvis)
1 tn knoflook, uitgeperst
1 paprika
- peper, versgemalen
2 tl peterselie
350 g Tomatenfrito (of Passata)
1 ui
75 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Snijd de ui en groenten in blokjes.

Doe daarna een scheutje olie in een hapjespan en bak de ui en groenten aan voor ca. 7-10 min. op een matig vuur.

Voeg er dan een geperst teentje knoflook aan toe, bak het 1/2 min. meebakken en blus het dan af met de witte wijn.

Doe dan de tomatenfrito en de kruiden (peterselie, snufje zout en wat versgemalen peper) erbij en laat het een paar minuutjes heel zachtjes pruttelen.

Snijd de vis in blokjes en breng die op smaak met een snufje peper en zout.

Voeg de vis toe aan de pan, deksel op de pan en laat het zachtjes 4-5 min. pruttelen totdat de vis gaar is.

Tips:

- Serveer er een portie gekookte rijst of wat gebakken aardappeltjes bij.
- Tomato frito en passata zijn beide tomatensauzen, maar tomato frito bevat stukjes ui en knoflook, terwijl passata alleen gepureerde tomaten is. Tomato frito heeft een rijke smaak door de gebakken ui en knoflook, terwijl passata een meer neutrale smaak heeft.

Bereidingstijd: 30-40 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

Gebruikte afkortingen.



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
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



v2.6

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
tk	Takje
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)

10

