



*Ryud 's Kookboek*

*Oosterse recepten II v0.2*

## **Inhoudsopgave.**

Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek. ....	3
Oosters lamsgehaktbrood.....	5
Gebuurkte afkorting.....	6

## Nasi goreng met gebakken eitje, atjar en kroepoek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: SPAR.be

### Ingrediënten

4 eieren  
½ tl gemberpoeder  
1 sch ketjap manis  
1 tn knoflook, uitgeperst  
½ tl komijnpoeder  
- kroepoek  
½ tl kurkuma  
- olie, olijfolie  
1 paprika, rode, in blokjes  
1 peper, chili-, in ringen  
- peper, versgemalen  
2 preistengels, fijngesneden  
300 g rijst  
1 el sambal  
1 ui, gesnipperd  
2 uitjes, lente-, in ringen  
2 wortelen, in blokjes  
- zout

### Voor de atjar:

4 el azijn, sushi-  
4 el azijn, witte  
½ tn knoflook, uitgeperst  
1 komkommer, in reepjes  
1 snf kurkuma  
1 limoen, sap van  
1 tl mosterd, graan-  
1 el suiker

### Bereiding.

Kook de rijst gaar en laat die volledig afkoelen.  
Bak de ui en de knoflook glazig in wat olijfolie.  
Voeg de kruiden, de sambal en een scheutje ketjap toe.  
Laat het al roerend 1 min. bakken.  
Voeg de paprika en wortelblokjes toe en roerbak dit 5 min.  
Voeg de prei toe en bak die kort mee.  
Schep de koude rijst beetje bij beetje door de groenten.  
Proef het en voeg evt. een beetje ketjap en/of sambal toe.

Stoof voor de atjar de wortelen, de ui en de knoflook even aan met de kurkuma en de mosterd.  
Blus het af met de witte azijn en sushiazijn.  
Laat het kort inkoken.  
Voeg de suiker toe en laat die op een laag vuur oplossen.  
Laat het afkoelen.  
Schep er de komkommer en het limoensap door.

Bak van de eieren spiegeleitjes.  
Serveer de nasi goreng met een gebakken ei, de atjar en wat kroepoek.  
Strooi er de chilipeper over.

**Ingrediënten (vervolg)**

**1 ui, in halve maantjes  
5 wortelen, dunne,  
schuin gesneden**

---

**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**

---

## Oosters lamsgehaktbrood.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Astrid Veltman,  
FoodAndFriends.nl

### Ingrediënten

50 g amandelen, fijn-  
gehakte  
2 dl bouillon, vlees-  
2 eidooiers  
600 g gehakt, lams-  
½ tl gemberwortel,  
verse, geraspte  
¼ tl kaneel, gemalen  
2 tn knoflook, geperste  
¼ tl peper, cayenne-  
peper, witte vers-  
gemalen  
50 g rijst, gekookte  
2 el rozijnen  
1 tl tijm, gedroogde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng het gehakt, de rijst, de tijm, de rozijnen, de amandelen, de eidooiers, de kaneel, de cayennepeper, de gember en zout en peper naar smaak goed door elkaar.

Vorm dit gehaktmengsel tot een brood en druk het stevig aan.

Leg het gehaktbrood in een braadslede en bak het in het midden van de oven in ± 50 min. goudbruin en gaar.

Neem het gehakt uit de braadslede.

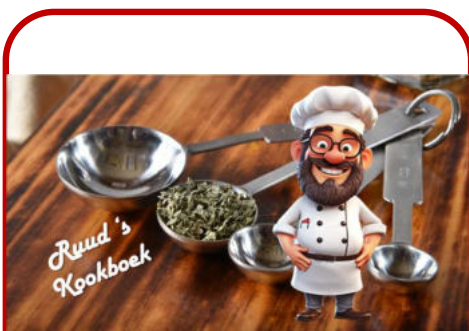
Bak de knoflook 3 min. in het braadvocht, blus het af met de vleesbouillon en laat de saus 5 min. inkoken. Serveer de saus bij het gehaktbrood.

### Tip:

Lekker met salade van couscous.

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

## 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
klnj	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
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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	Staaftje
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
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by 