



Broodrecepten V v0.5

Inhoudsopgave.

Broodje Jantje.	3
Donutburger.	4
Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).	5
Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.....	6
Zwiebelbrot II.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Broodje Jantje.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

**Bron: Carta,
Snacknieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje

1 hamburger

- saus, tomaten-, pittige

1 ui

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 broodje in.

Snijd de ui in ringen en bak de ringen bruin.

Frituur of bak de hamburger.

Leg de hamburger in het broodje.

Leg de gebakken uienringen op de hamburger.

Doe de er de pittige tomatensaus over.

Donutburger.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
1/2 courgette
4 Donutburgers Smokey
BBQ (AH)
2 el mayo, sriracha-
2 el olie, olijf-, milde
4 bl sla, krop-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: 760 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie. Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant. Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

Knoflookbrood met kaas en kruiden (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryer Totaal

Ingrediënten

- bakspray, voor het invetten (of extra olijfolie)
1 pk broodmix, witte (bijv. Koopmans)
5 tn knoflook, uitgeperst
50 g mozzarella, geraspte
3 el olie, olijf-
1 tl rozemarijn, gedroogde
1 tl tijm, gedroogde
300 ml water

Bereiding.

Doe de witte broodmix in een beslagkom (houd eventueel een lepel mix achter voor decoratie). Voeg 300 ml water toe en kneed het deeg ca. 4 min. met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met vershoudfolie of een theedoek, ongeveer 1 uur rijzen op een warme plek totdat het in volume verdubbeld is.

Meng in een aparte kom de olijfolie met de geperste knoflook, de rozemarijn, de tijm en de geraspte mozzarella.

Verdeel het gerezen deeg in 8 gelijke delen en rol er ballen van.

Rol elke deegbal door het olijfolie- en kruidenmengsel, zodat ze goed bedekt zijn.

Bekleed een springvorm met bakpapier en leg de 8 deegballen naast elkaar in de vorm.

Plaats de springvorm in de Airfryer en bak het brood 35 min. op 160°C, totdat het goudbruin is en de ballen goed gerezen en gebakken zijn.

Haal het knoflookbrood uit de Airfryer, laat het iets afkoelen en serveer het warm.

Heerlijk om te delen of om bij een maaltijd te serveren.

Bereidingstijd: 15 min.

Airfryertijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 1 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

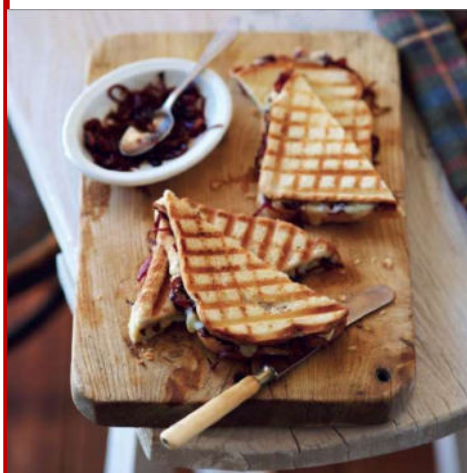
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tosti's met chutney van rode ui en cheddar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 sn brood, wit
- boter, ongezouten,
zachte
150 g cheddar, rijpe,
geraspte

Voor de chutney:

2 el azijn, balsamico-
2 el azijn, wijn-
2 el olie, plantaardige
1 el suiker, basterd-,
lichtbruine
2 uien, rode, in dunne
plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de uien en de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag.

Zet deze op een matig-hoog vuur en laat de ui onder af en toe roeren bakken totdat deze gekarameliseerd is.

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het sudderen totdat het mengsel klevig is geworden maar toch nog enigszins vloeibaar.

Proef de chutney en breng het op smaak door meer suiker toe te voegen voor het zoete accent of meer azijn voor het zure accent, al naar gelang nodig is voor de balans.

Besmeer elk van de sneden brood aan één kant met boter en zet ze apart.

Leg zonder het vuur aan te doen 2 sn brood in een grote grillpan, met de beboterde kant onder (als je pan niet groot genoeg is voor twee sneden, bak je één tosti per keer.

Smeer royaal een laagje chutney over de sneden en strooi de helft van de geraspte kaas erover.

Leg op elke snee een andere snee brood, met de beboterde kant boven en druk ze licht aan.

Zet het vuur matig-hoog en laat de eerste kant van de tosti's gedurende 3-4 min. bakken totdat deze goudbruin zijn geworden, waarbij je met een spatel lichte druk uitoefent.

Keer de tosti's voorzichtig met de spatel om en laat de andere kant gedurende 2-3 min. bakken of totdat de tosti's goudbruin zijn.

Voor het aardige ruitpatroon keer je de tosti's nog een keer om, waarbij je ze 90° naar links of rechts draait.

Laat ze zo nog 2-3 min. bakken.

Haal de tosti's uit de pan, leg ze op een bord en snijd ze diagonaal in tweeën.

Laat ze een paar minuten afkoelen voordat je ze serveert met extra chutney.

Tip:

Overgebleven chutney kun je in een luchtdicht afsluitbaar, plastic bakje in de koelkast bewaren.

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

Zwiebelbrot II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Duitse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Eat.de

Ingrediënten

1 el bakpoeder
400 g bloem
350 ml melk
100 g uien, gebakken
1 tl 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.

Meng alle ingrediënten en doe ze in een broodvorm.
Bak het brood 40 min. in de oven op 180°C.

Tip:

Vervang 100 g gebakken uien eens door 100 g
g Emmentaler kaas of 100 g gehakte ham.

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	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  **Blind Elephant** *..U ook???*
Experience

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

