

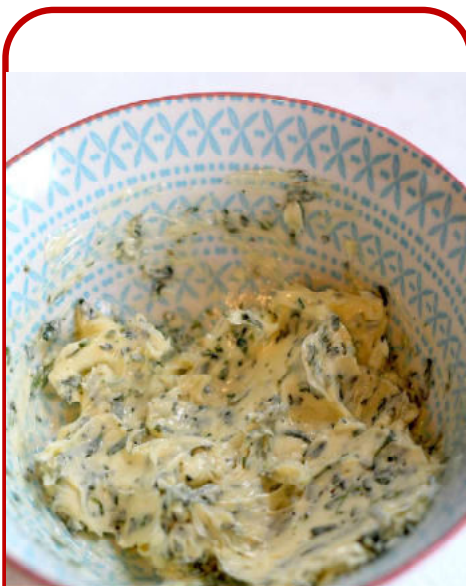


Franse recepten II v1.6

Inhoudsopgave.

Beurre à l'estragon - dragonboter.	3
Beurre Chivry - Chivry boter.	4
Beurre d'echalotte - sjalottenboter.....	5
Beurre noir sauce.	6
Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).....	7
Croissants.....	8
Doperwtjes à la française.	9
Gâteau Ardéchois - kastanjecake.....	10
Gebraden ossenhaas.....	11
Granité.	12
Panini Italiaanse bresaola, gegrilde courgette en Crèmeux de Normandie.	13
Parisiennne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes. .	14
Provençaalse kipschotel.	15
Provençaalse Roma tomaten uit de oven.	16
Salade Niçoise.	17
Tomaten tarte-tatin.	18
Gebruikte afkortingen.....	19

Beurre à l'estragon - dragonboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

100 g boter
50 g dragonblaadjes

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.

Blancheer de dragonblaadjes gedurende 2 min.
in kokend water.
Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Pers ze droog in een doek.
Stamp ze fijn.
Roer de boter zacht.
Meng de dragon erdoor.
Druk de boter door een zeef.

Beurre Chivry - Chivry boter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Voer voor gastronomen

Ingrediënten

20 g bieslook
125 g boter
20 g dragon
20 g kervel
20 g peterselie
20 g pimpernel
25 g sjalot

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.

Maak de sjalot schoon en hak ze fijn.
Blancheer ze 5 min. in kokend water.
Laat de ui uitlekken.
Was de peterselie, de kervel, de dragon, de bieslook en de pimpernel.
Blancheer ze 2 min. in kokend water.
Laat ze uitlekken.
Pers ze uit en stamp ze fijn samen met de sjalot.
Roer de boter zacht en meng die door het kruidenmengsel.
Druk het mengsel door een zeef.



Beurre d'echalotte - sjalottenboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Voer voor
gastronomen

Ingrediënten

100 g boter
- peper
100 g sjalotjes
- 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.

Maak de sjalotjes schoon.
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.
Laat de sjalotjes uitlekken.
Pers de sjalotjes droog in een doek.
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).
Roer de boter zacht.
Meng de ui-pasta door de boter.
Druk de boter door een zeef.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Vorm een rolletje van de boter.
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

Beurre noir sauce.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta, Classic-
Culinary-Arts.com

Ingrediënten

½ dl azijn, wijn-, witte
150 g boter, gezouten
1 el kappertjes,
uitgelekte
1 el peterselie,
uitgelekte

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.

Breng de witte wijnazijn in een pan met dikke bodem aan de kook.
Houd de wijnazijn warm.
Laat in een pan met dikke bodem de boter donkerbruin worden.
Roer de kappertjes, peterselie en warme azijn door de boter.

Tip:

Een echte klassieker bij gepocheerde vis.

Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).



Menugang: Na-, tussen-
gerecht
Keuken: Franse, Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuiper

Ingrediënten

300 g bloem
- boter
25 g djahé
2 eieren
200 g gember
2 dl gembersiroop
4 dl melk
75 g suiker
- suiker, poeder-
1 snf 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.

Maak van de gezeefde bloem, de melk, de suiker, het zout en de eieren op de gewone wijze een beslag.

Voeg aan dit beslag de fijngehakte gember toe. Bak nu dunne flensjes van het beslag. Rol de flesjes op en leg ze op een schotel. Besprenkel ze vervolgens met gembersiroop en bestrooi ze met een mengsel van gezeefde poedersuiker en djahépoeder.

Tips:

- Vervang de gember eens door sukadesnippers en gebruik i.p.v. de siroop wat notenlikeur.
- Vervang de gember eens door stukjes gedroogde, geweekte abrikoos en gebruik i.p.v. de siroop bessenjam en bestrooi ze vervolgens met greinsuiker.

Croissants.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Franse
Stuks: 8
Sterren: **
Bron:
MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

250 g bloem, tarwe- (en
wat extra voor het
uitrollen)
125 g boter, room- (op
kamertemperatuur)
1 ei
1 eidooier (voor het
bestrijken van het deeg)
20 g gist, verse
1/8 l melk, koude
2 el suiker
1 adsl 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.

Doe de melk in een kom, brokkel hier het gist in en roer het glad.

Voeg 2 el bloem toe.

Strooi er nu wat bloem en 2 el suiker over en laat het ca. 15 min. afgedekt staan.

Voeg vervolgens de rest van de suiker, de bloem, het zout, het ei en 1 el roomboter aan toe

Kneden het tot een mooi glad en soepel deeg.

Laat het deeg 20 min. rusten in de koelkast.

Kneed het deeg nogmaals een keer op een met bloem bestrooid aanrecht door.

Meng de resterende boter erdoor en maak hoorntjes van het deeg.

Dit gaat als volgt:

Rol het deeg uit.

Houd het in het midden wat dikker en snijd daarin een kruis.

Leg de boter op het kruis.

Sla de hoeken over het deeg.

Rol het deeg nu gelijkmatig uit (niet te hard op het deeg drukken anders kan het deeg barsten).

Vouw de lap deeg in drie gelijke stukken, rol het nog twee keer uit en vouw het weer dicht (tussendoor steeds 5 min. afgedekt in de koelkast laten rusten)

Rol het deeg uit tot een rechthoek van 20 x 35 cm (hierbij het deeg voorzichtig oplichten en luchten zodat het deeg later niet krimpt).

Halveer de rechthoek in de lengte en snijd ze in driehoeken.

Rol ze verder op van de brede kant naar de punt.

Leg de croissants op een bakblik en bestrijk ze met de eidooier

Schuif het bakblik in de oven en bak ze op 200°C in een voorverwarmde oven in ca. 15 minuten gaar.

Eet ze lauw warm.

Doperwtjes à la française.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1½-2 kg doperwtjes,
ongedopt
75 g ham, rauwe
- peper
- peterselie
1 krp sla
1 mp suiker
- 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.

Dop de doperwten.

Spoel ze op een zeef, onder stromend water, af.
Zet ze op met kokend water, waaraan wat zout is toegevoegd.

Kook de doperwtjes precies 8 min.

Giet ze af en laat ze in een vergiet uitlekken.

Maak de krop sla schoon en gebruik er het geelgroene hart van.

Snijd dat in uiterst smalle reepjes.

Doe hetzelfde met de rauwe ham.

Verhit de boter in een koekenpan.

Fruit hier de ham even in (al omscheppend).

Voeg de sla en de doperwtjes toe.

Schep het geheel goed door elkaar.

Leg de deksel op de pan.

Laat het geheel gedurende enkele min. zachtjes smoren.

Strooi er wat zout, peper en de suiker over.

Schep het geheel goed om.

Dien de doperwtjes zo warm mogelijk op.

Tip:

Prepareer het gerecht zonder de ham voor een vegetarische variant.

Gâteau Ardéchois - kastanjecake.



Menugang: Gebak
Keuken: Franse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: FrankrijkPuur.nl

Ingrediënten

½ zk bakpoeder
200 g bloem, tarwe-
200 g boter, room-
4 eieren, wit en dooier
gescheiden
300 g purée de marrons
(of 1 blj crème de
marrons (ca. 450 g))
100 g suiker, kristal-
150 g suiker, kristal-
(als je purée de marrons
gebruikt)
- suiker, poeder-
1 snf zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 50-55
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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng de tarwebloem, de bakpoeder en het zout in een kom.
Doe in een andere kom de eiwitten en klop deze op tot stevige pieken.
Klop ook de eigelen samen met 100 g suiker in een andere kom op tot een stevig mengsel.
Smelt de roomboter in een pannetje.
Meng, als je purée de marrons gebruikt, dit dan met 150 g suiker en de boter tot een glad mengsel (gebruik evt. een staafmixer om de laatste klontjes eruit te halen, afhankelijk van hoe glad je de cake wilt hebben).
Meng, als je crème de marrons gebruikt, deze zonder verder suiker toe te voegen met de boter, aangezien hier van zichzelf al genoeg suiker in zit.
Doe vervolgens het kastanje-botermengsel bij het eigeel-suikermengsel en roer het goed door elkaar.
Voeg een derde van het eiwit en een derde van de bloem toe aan dit mengsel, roer het stevig door elkaar.
Herhaal dit met de rest van het eiwit en de bloem tot alles goed door elkaar gemengd is.
Vet een taartvorm in met wat boter en giet het beslag in de vorm.
Zet de cake gedurende 50-55 min. in de oven.
Controleer de gaarheid met een satéprikker (als deze er droog uit komt, is de cake gaar).
Bestrooi de cake met de poedersuiker.

Tip:

Heb je nog wat purée over, maak daar dan eenvoudig crème van door wat suiker en water toe te voegen, dit te verwarmen en even met de staafmixer te mengen. Kastanjecrème is lekker om bij de cake te serveren, of bijvoorbeeld op je brood, door je toetje of yoghurtontbijt te doen.

Gebraden ossenhaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

125 g boter
2½ dl bouillon, runder-
900-1000 g ossenhaas
- peper, versgemalen
- 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.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 100 g boter in een braadpan en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom snel dicht.
Voeg een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-20 min. rondom bruin.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Voeg een scheut water of bouillon aan de in de pan achtergebleven bakboter toe.
Breng alles aan de kook en roer alle aanbaksels van de bodem van de pan goed los.
Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Geef de jus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Granité.



Menugang: Drank, nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Bianca Jansen, Carta

Ingrediënten

1 citroen
225 ml sap, citroen-
450 ml water
115 g suiker
450 ml water

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.

Breng het citroensap, het water, de suiker en de rasp van de citroen aan de kook. Laat het afkoelen in een schaal en zet deze minimaal 6 uur in de vriezer. Roer af en toe door zodat er ijsschilfers ontstaan. Verdeel de granité over 4 glazen en serveer ze direct.

Panini Italiaanse bresaola, gegrilde courgette en Crèmeux de Normandie.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 el basilicummayonaise
4 ciabatta's, kleine (of
andere broodjes naar
keuze)
1 courgette
150 g Crèmeux de
Normandie
40 g bresaola,
Italiaanse, 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

Bereiding.

Verhit de tafelgril.

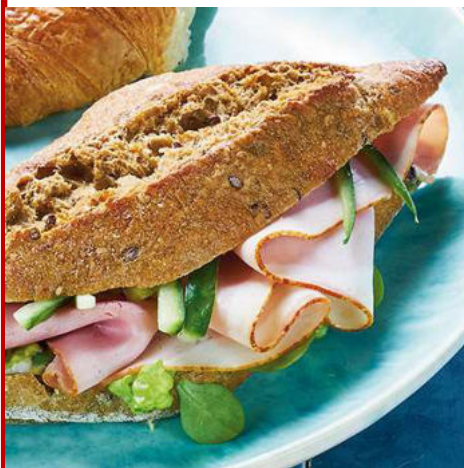
Snijd de courgette in dunne schuine plakken
en grill ze 5 min. in de tafelgrill.

Snijd de ciabatta's open en verdeel de
Crèmeux, de gegrilde courgette en de
bresaola over de broodjes.

Gril de ciabatta's 5 min. in de tafelgril.

Serveer de panini's met de basilicum-
mayonaise.

Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snijd de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snijd de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snijd de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

Bereidingstijd: 20 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

Provençaalse kipschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 dl bouillon, kippen-
(evt. van tablet)
500 g kipfilet
1 kg kool, spits-
1 el mosterd
3 el olie, olijf-
1 el oregano
- peper
4 tomaten
2 uien, rode
- 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.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Snijd de spitskool in grove repen.
Was de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.
Snijd de kipfilets in stukken en strooi er peper en zout over.
Verhit de olie in een braadpan en bak de stukken kip bruin.
Scheep de ui en de kool erdoor en bak ze even mee.
Voeg de bouillon, de mosterd en de oregano toe en stoof het gerecht met het deksel schuin op de pan in ± 20 min. heel zachtjes gaar.
Scheep de tomaten erdoor en warm het gerecht nog ± 1 min. door.

Tip:

Lekker met ciabatta.

Provençaalse Roma tomaten uit de oven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

100 g broodkruim
80 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, gehakte
- tijm
8 tomaten, Roma-
1 ui
2 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Was de tomaten, halveer deze en zet ze in een ovenschaal.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Meng het broodkruim met de ui, knoflook, lente-ui, tijm en peterselie en strooi het over de tomaten.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met kaas.
Besprenkel met olijfolie.
Doe de schaal voor ca. 25 min. in de voorverwarmde oven.

16

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

Salade Niçoise.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 ansjovisfilet, zwarte
2-3 el dressing
1 ei
100 g sperziebonen
½ tomaat
45 g tonijn
¼ ui, rode

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.

Zet je ei in een steelpan op met water (ei moet onder staan).
Zet, zodra het water kookt, de kookwekker op 7 min.
Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei.
Breng ondertussen een ander pannetje halfvol met water en wat zout op hoog vuur aan de kook.
Haal de puntjes van de sperziebonen af en doe ze in het kokende water.
Zet de kookwekker op 6 min.
Proef na 6 min. of de sperziebonen beetgaar zijn.
Snijd ondertussen de tomaat in blokjes van ongeveer 1 cm groot.
Pel de ui en snipper deze fijn.
Snijd het ei in 6 partjes.
Snijd de ansjovis zo fijn mogelijk.
Snijd de olijven in dunne plakjes.
Meng alle ingrediënten (op de olijven na) met elkaar tot de salade 1 geheel is geworden.
Proef of de salade op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout en/of peper.
Leg de salade op een bordje en verdeel de olijfringen eroverheen.

Tomaten tarte-tatin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-, witte
4 tk basilicum, ter garnering
4 tk dragon, verse
- peper, gemalen
2 tk rozemarijn
3 el suiker
1 rl Tante Fanny
Bladerdeeg (300 g)
400 g tomaten, kers-, in kleine stukjes
- zout, gemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-en onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructies op de verpakking.

Verhit een ovenvaste, gecoate pan (ø ca. 22 cm) op het fornuis.

Doe de suiker en de azijn in de pan en laat het 5 min. zachtjes koken tot een lichte karamel ontstaat.

Voeg de kerstomaatjes, rozemarijn en tijm toe en breng het op smaak met zout en peper.

Rol het deeg uit en leg het losjes over de tomaten.

Snijd het overvloedige deeg af en plaats gelijkmatige stukken op het oppervlak van het deeg.

Prik meerdere keren met een vork in het deeg.

Plaats de pan op het rooster in de oven op het middelste rooster en bak de 'tarte tatin' in 25-30 min. goudbruin.

Giet na het bakken het overvloedige vocht weg, draai de taart voorzichtig op een bord en garneer het met dragon.

Serveer het gerecht onmiddellijk om te voorkomen dat de bladerdeegbodem drassig wordt!

Tip:

In plaats van de tomaten kun je ook 500 g gehakte paprika gebruiken!

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 25-30 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.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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
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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

