



Tortillarecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Quesadillas met gehakt en cheddar.	3
Taco's met surimi en ananas.	4
Tortillas Castellanes - hartig gevulde pannenkoek.	5
Vegetarische wrap uit Moskou.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd
100 g kaas, Cheddar-, geraspte
2 eieren
2 el ketchup
2 tn knoflook, geperst
- paprikapoeder, gemalen
- peper, rode, naar wens
- peterselie, verse, fijngehakt
2 quesadilla's
1 tomaat, verse, in blokjes
1½ ui, middelgrote, fijngehakt
- zout, naar smaak

Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen
- peterselie
- kaas, geraspte

Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.
Voeg het gehakt toe en braad het rul.
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg de quesadilla's open op een werkblad.
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.
Vouw de quesadilla's dicht.
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bak ondertussen spiegeleieren.
Snijd de quesadilla's diagonaal door.
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

Tips:

- Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.
- Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.
- Experimenteer met verschillende kaassoorten.
- Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.
- Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450-500
Eiwit: - g

Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Taco's met surimi en ananas.



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

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika's, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.

Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.

Trek de surimisticks met een vork in sliertjes. Spoel de maïs af.

Snijd de puntpaprika's in dunne ringen.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.

Bereid de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

Tortillas Castellanes - hartig gevulde pannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Spaanse,
Castiliaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuyper

Ingrediënten:

50 g bloem
- boter
- paprika
½ tl peper, (cayenne-)
- toast
2 uien, gesnipperde
50 g vetspek, in blokjes
1½ dl water
1 snf zout

Bereidingstijd: 30 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 de bloem met het water.
Snipper de uien.
Fruit de dobbelsteentjes spek aan.
Voeg de gesnipperde ui toe, meng het goed door elkaar en laat het even smoren.
Voeg de paprika, de (cayenne)peper, en het snufje zout toe en roer het even door.
Bedek het met een lepel beslag en bak het tot de bovenkant droog is. Keer de tortila om, tint de andere kant even aan en serveer het met toast.

Tips:

- Vervang de spek eens door flinters ham.
- Gebruik eens Boemboe nasi goreng i.p.v. de uien (wel weken), maar dan geen verdere kruidenrij toevoegen.

Vegetarische wrap uit Moskou.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Russische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

45 g kaas, geraspte
¼ kool, spits-
200 g linzen, uit blik
3 el olie
6 olijven, met citroen-
vulling
- peper, versgemalen
40 g tomaten,
gedroogde
½ ui, rode
2 wraps
25 g Zuivelspread,
Knoflook en Kruiden
- zout

Bereidingstijd: - min.
Kooktijd: - 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.

Snipper de ui en bak die in 1 el olie uit het potje van de gedroogde tomaten (laat de ui 7-8 min. langzaam garen).

Spoel de linzen onder de stromende kraan af en laat ze uitlekken in een zeef.

Snijd de gedroogde tomaten julienne en halveer de olijven.

Voeg de linzen en olijven toe aan de ui en bak het nog 5 min. op een middelhoog vuur.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwijder de kern van de spitskool en snijd de kool julienne.

Doe de ui-linzen-olijf mix over in een kom en dek die af met aluminiumfolie.

Verhit 2 el olie in de koekenpan en bak de spitskoolreepjes ca. 3 min. op een middelhoog vuur.

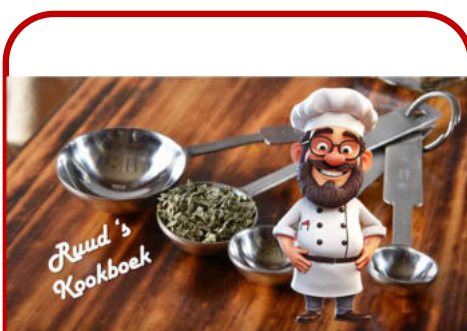
Voeg de zuivelspread toe en roer tot de zuivelspread gesmolten is en zich helemaal gemengd heeft met de spitskool.

Doe de spitskool over in een kom en verwarm de wraps even in de koekenpan.

Verdeel de warme spitskool en het linzenmengsel over de tortilla en bestrooi die met de geraspte kaas.

Rol de tortilla op.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	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



v2.5

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
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