



Mierecepten / v1.3

Inhoudsopgave.

Aardbeiendessert.....	3
Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).....	4
Ajam pinda saté met rode ui.....	5
Eiermie met groenten en sojasaus.....	6
Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.....	7
Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.....	8
Gebakken mie met prei en rode pepers.....	9
Kip teriyaki met mie.....	10
Mie met zalm.....	11
Noedelsalade met sesam-sojadressing.....	12
Roerbakmie met ham en garnalen.....	13
Roergebakken rosbief met paksoi.....	14
Thaise kip met eiermie.....	15
Gebruikte afkortingen.....	16

Aardbeiendessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Wok & wadjangrecepten

Ingrediënten

200 g aardbeien
4 plk cake, amandel-
150 g mascarpone
± 75 g mie, zeer dunne
(angle hair)
± 1 dl olie, zonnebloem-
2 el suiker, poeder-
1 el suiker, vanille-

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 olie in een wok of hoge koekenpan en frituur de mie hierin in 8 plukjes ± 1 min. (keer de plukjes halverwege).

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met poedersuiker en laat ze afkoelen.

Klop de mascarpone met de vanillesuiker los.

Steek met een uitsteekvormpje of natgemaakt glas 4 rondjes van ± 7 cm uit de amandelcake.

Ontdoo 3/4 van de aardbeien van hun kroontjes.

Verdeel er achtereenvolgens de helft van de mascarpone, de helft van de mie-nestjes, de schoongemaakte aardbeien, de rest van de mascarpone en de rest van de mie-nestjes over. Druk het geheel licht aan en garneer met de aardbeien met kroontjes.

Ajam bali met atjar, gewokte ketjapspinazie en Chinese mie (pittig).



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

Ingrediënten

4 el Atjar Tjampoer
(Conimex)
1 bk Boemboe Ajam Bali
(Conimex)
- ketjap manis
350 g kipfilet
250 g mie, eier-,
Chinese (Conimex)
- olie, wok- (Conimex)
600 g spinazie,
panklaar
2 el uitjes, zilver-,
zoetzure

Bereiding.

Snijd de kipfilet in grote stukken.
Verhit een hapjespan.
Voeg een scheutje wok-olie toe.
Roerbak de kip 6 min.
Voeg de Atjar Tjampoer en zilveruitjes toe aan
de kip.
Voeg de Boemboe Ajam Bali en 200 ml heet
water toe.
Roer de inhoud van de pan goed door.
Laat het geheel 10 min. sudderen.

Kook ondertussen de Chinese eiermie volgens
de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie in een vergiet uitlekken.

Verhit een wok.
Voeg een scheutje wok-olie toe.
Roerbak de spinazie: eerst 1/3 in de wok
omscheppen tot het is geslonken, dan nog 1/3
omscheppen en snel laten slinken en dan de
rest toevoegen en nog 2 min. wokken.
Voeg 3 el ketjap manis en peper naar smaak
toe aan de spinazie.
Wok de spinazie nog 1 min.

Verdeel de mie en de spinazie over 4 borden.
Scheep de kipstukken ernaast.

Serveertip:

Geef er lekker krokante gebakken uitjes bij.

Tip:

Voeg eventueel aan de spinazie ook een paar el
seroendeng en een tl sambal brandal toe.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam pinda saté met rode ui



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Conimex

Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboe voor Ayam Pinda Saté
1 zk eiermie, Chinese (Conimex - 250 g)
3 el ketjap manis
400 g kipreepjes
500 g kool, Chinese, gesneden
- olie, wok-
4 uien, rode

Bereidingstijd: 115 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2591
Energie kcal: 617
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.

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Giet de mie af.
Laat de mie goed uitlekken.
Mengde ketjap met de mie.
Pel de uien.
Snijd de uien in zeer dunne ringen.
Verhit een wok.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.
Roerbak de uienringen in de olie tot ze bruin beginnen te worden.
Laat de ui-ringen op keukenpapier uitlekken.
Maak de wok schoon met keukenpapier.
Verhit nog een scheutje olie.
Wok de kipreepjes 3 min. in de olie.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan de kipreepjes.
Meng de boemboe goed door de kipreepjes.
Laat de kipreepjes nog 5 min. pruttelen.
Kook de kool ondertussen 3 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de kool af.
Scheep de mie op 4 borden of in kommen.
Scheep de kool op de mie.
Scheep vervolgens de ayam pinda saté en rode uien op de kool.

Eiermie met groenten en sojasaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1½ bouillonblokje,
vlees-
3 el Chinese dark soya
sauce
2 el Chinese light soya
sauce
250 g eiermie, ronde
4 el ketjap manis
1 tn knoflook, fijn
gehakt
½ kool, witte, fijn-
gesneden
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, Spaanse,
ontdaan van pitjes en
zaadlijsten en fijn
gehakt
2 preien, gesnipperd
½ tl sambal badjak
250 g taugé, knapperige
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Verwarm in een ruime pan twee liter water en voeg de bouillonblokjes toe.

Kook de eiermie in de bouillon, nét een minuutje minder lang dan op de verpakking staat aangegeven (sommige soorten mie hoeft je niet te koken; wellen in hete bouillon is voldoende).

Giet de mie af in een vergiet.

Verhit de olie in een wok of een koekenpan met antiaanbaklaag.

Fruit in de olie de uien, de prei, de kool, de Spaanse peper en de knoflook.

Voeg als de uien glazig zien en de kool beetgaar is, de taugé en de mie toe.

Roerbak het geheel kort en maak de mie op smaak met de drie soorten sojasaus en de sambal.

Serveer het gerecht meteen.

Tips:

Taugé wordt altijd lekker stevig en krokant als je hem een uurtje in ijskoud water legt.

Chinese dark en light soya sauces zijn heel anders van smaak dan de bekende Indonesische ketjap.

Dark soya sauce is dik en zoet.

Light soya sauce is dun en licht en veel minder zoet.

Beide sauzen zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en in oosterse winkels.

Voor de maaltijd kun je de groenten voor dit gerecht al bakken of wokken.

Wel of kook de mie na het voorgerecht en maak het gerecht af.

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

Fricandel goreng - Indische gehaktballetjes met mie en boontjes.



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

Ingrediënten

4 beschuiten
3 el bieslook,
fijngeknipt
½ zk Conimex Mix voor
Nasi Goreng
1 fls Conimex
Sambalsaus Pangang
1 ei
500 g gehakt
6 el ketjap manis
1 zk mie, eier-
- olie
600 g sperziebonen
25 ml water, heet

Bereiding.

Wel de mix 10 min. in 25 ml heet water.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water.
Giet de sperziebonen af.
Meng de sperziebonen met 3 el ketjap.
Meng het gehakt met de geweldige mix.
Verkrummel de beschuiten boven het gehakt.
Voeg het ei toe aan het gehakt.
Voeg 3 el ketjap toe aan het gehakt.
Meng het gehakt goed door elkaar.
Vorm kleine balletjes van het gehakt.
Verhit een wok.
Doe een scheutje olie in de wok.
Wok de balletjes in ca. 10 min. rondom bruin en
gaar.
Voeg de sambalsaus toe aan de gehaktballetjes.
Verwarm de sambalsaus kort mee.
Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzing
op de verpakking.
Verdeel de warme mie, de bonen en de
gehaktballetjes over 4 borden.
Bestrooi de borden met de bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 860
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

Gebakken eiermie met garnalen en peultjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Koken met de
wok - vis

Ingrediënten

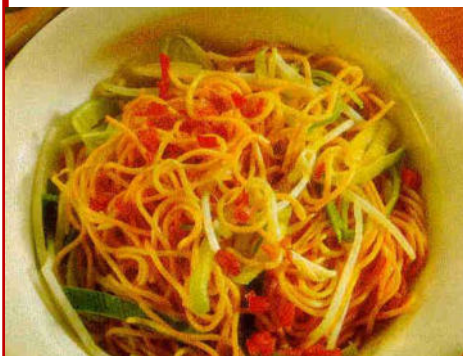
250 g chilisaus,
zoetzure
6 eieren
250 g garnalen,
cocktail-
250 g mie, eier-,
Chinese
2 el olie, sesam-
2 pepers, chili-, groene,
kleine milde
300 g peultjes
2 el sojasaus, lichte
1 bs uitjes, lente-
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2355
Energie kcal: 562
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eiermie in zout water volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de uiteinden van de peultjes.
Was de peultjes.
Klop de eieren los.
Dep de peultjes droog.
Snijd de peultjes diagonaal doormidden.
Was de lente-uitjes.
Maak de uitjes schoon.
Snijd de uitjes schuin in dunne ringetjes.
Was de chilipepers.
Dep de pepers droog.
Snijd de pepers in smalle repen.
Verhit de sesamolie in de wok.
Bak de lente-uitjes in de olie.
Voeg de peultjes toe aan de uitjes.
Bak de peultjes 2 min. mee.
Voeg de chilireepjes toe aan de uitjes.
Bak de chilireepjes 2 min. mee.
Voeg de mie toe aan de groenten.
Meng de mie goed met de groenten.
Bak de mie nog 3 min. mee.
Voeg de garnalen toe.
Breng het geheel op smaak met soja- en
chilisaus.
Schuif het mie-mengsel in de wok aan de kant.
Giet de losgeklopte eieren in het midden van de
pan.
Laat de eieren al roerend stollen.
Meng tenslotte de eieren met de gebakken mie.

Gebakken mie met prei en rode pepers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta, Menu

Ingrediënten

1 tl koenjit
150 g mie, (eier-)
2 el olie, olijf-
1 st peper, Spaanse
150 g prei
50 g taugé
- zout, naar smaak

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 prei schoon en snijd hem in dunne ringetjes.
Maak de Spaanse peper schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Spoel de taugé af.
Kook de mie in ruim water met wat zout en de koenjit gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Giet de rood geworden mie af.
Verhit de olie in een wok of koekenpan.
Bak de prei en de Spaanse peper ca. 5 min.
Voeg de mie toe en bak ze even mee.
Schep de taugé erdoor en verwarm de mie nog ca. 2 min.

Kip teriyaki met mie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ReceptenBundel.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 cm gember, fijn-
gehakte
4 cm gember, in fijne
reepjes
125 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook, geperste
275 g mie
2 el olie, plantaardige
125 ml olie, plant-
aardige
200 g paksoi, gesneden
2 el suiker, bruine
125 g taugé
4 uitjes, lente-,
fijngesneden

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de
fijngehakte gember, de knoflook, de witte
wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een
grote kom en voeg de stukjes kip aan toe.
Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt
in de koelkast.

Kook ondertussen de mie gaar volgens de
instructies op de verpakking.

Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2
min. gaar op een matig tot hoog vuur.

Haal de kip uit de pan en zet die opzij.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de
reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een
hoog vuur.

Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals
2 minuten. op een hoog vuur.

Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de
taugé toe.

Serveer de kip samen met de reeds bereide
mie.

10

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

Mie met zalm.



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

Ingrediënten

500 g bami-groenten
3 el ketjap asin
2 tn knoflook
1 zk kruidenmix voor
bami (25 g)
250 g mie, Chinese mie
3 el olie, roerbak-,
Oosterse 225 g
zalmfilet, Schotse

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing.
Maak de peper (uit het bami-pakket) schoon,
verwijder de zaadjes en snipper fijn.
Snijd de tomaat (uit het bami-pakket) in
plakjes en bewaar ze voor de garnering.
Snijd de zalm in stukjes.
Pel de knoflook pellen en uit 'm uit en meng 'm
met de ketjap.
Marineer de zalm in het ketjapmengsel.
Verhit de olie in een wok.
Voeg de peper en de bami-groenten toe en bak
ca. 2 min.
Voeg de kruidenmix toe en bak ca. 2 min. mee.
Schuif de groenten in de wok aan de kant.
Voeg de zalm en de marinade toe en bak ca. 3-4
min. mee.
Voeg de mie toe.
Schep alles goed door elkaar.
Garneer met de tomaat.

11

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



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

Ingrediënten

1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesamolie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Roerbakmie met ham en garnalen .



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

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
1 zk groenten, roerbak-
125 g hamreepjes
2 el ketjap manis
- koriander
1 pk mie
2½ el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 g taugé
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1785
Energie kcal: 425
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de roerbakgroenten toe.
Roerbak alles ca. 5 min.
Schep de ketjap, de taugé, de ham, de garnalen en de mie erdoor.
Bak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Strooi koriander over de mie.

Tip:

Lekker met ommeletreepjes en kroepoek

Wijntip:

Mosel-Saar-Ruwer, rosé, Duitsland, licht droog.

Roergebakken rosbeef met paksoi.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ zk koriander, verse
(à 15 g)
125 g mie, eier-,
Chinese
3 el olie
2 strk paksoi, Shanghai,
in reepjes
280 g rosbieflapjes à la
minute, in stukjes
½ fl saus, wok-,
gember-limoen (à 175
ml)
100 g shii-takes, in
plakjes
4 sjalotten, in partjes

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Roerbak intussen in een wok de sjalot, shii-
takes en paksoi in de helft van olie, 2-3 min., op
hoog vuur.
Scheep de groenten uit de wok en verhit rest van
olie erin.
Bak de rosbeef, al omscheppend, in 3-4 min.
rosé.
Voeg de groenten en de wok-saus toe en
verwarm het geheel nog 1 min.
Verdeel de mie en het rosbeef-groentemengsel
over twee borden en garneer met koriander-
blaadjes.

Wijntip:

Beamonte Navarra Rosado

14

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 50 g
Koolhydraten: 77 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Thaise kip met eiermie.



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

Ingrediënten

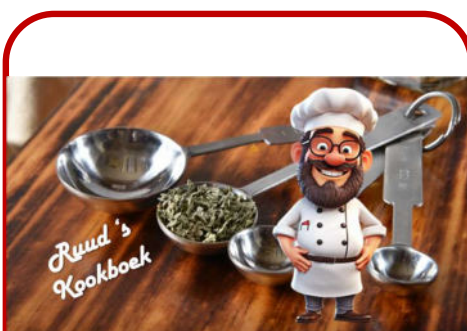
3 el citroensap
1 pk eiermie, Chinese
1 zk groenten, roerbak-
350 g kipfilet
2 tn knoflook
1 komkommer
5 el olie, zonnebloem-
- peper
2 el saus, vis-, Thaise
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 4495
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: 880 mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kip in blokjes.
Bestrooi de kip met peper en zout.
Maak een marinade van 3 el olie, vissaus en 2 el citroensap.
Pers de knoflook er boven uit.
Marineer de kip ca. 10 min.
Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing.
Schil de komkommer.
Schaaf de komkommer in plakken.
Maak een dressing van de rest van de olie, citroensap, peper en zout (naar smaak).
Scheep de dressing door de komkommer.
Bak in een wok de kip met marinade op een hoog vuur ca. 5 min.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak de groenten ca. 3 min. mee.
Voeg de mie toe.
Laat het geheel door en door verwarmen.
Serveer de mie met de komkommersalade.

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

16



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	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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