



Éénpersoonsrecepten / v2.1

Inhoudsopgave.

Andijviesalade.	3
Avocado toast met radijs.	4
Basisdieetsaus.	5
Broodje Jantje.	6
Chocokoffie.	7
Frozen Daiquiri.	8
Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).	9
Gevulde tomaat (magnetron).	10
Irish coffee I.	11
Kerriesoep met linzen.	12
Kip kebab I.	13
Kip uit de oven.	14
Palingburger.	15
Pasta bolognese.	16
Pasta pesto vega.	17
Roerei (magnetron).	18
Romige rode bieten-banaan smoothie.	19
Rösti met zalm, room en dille.	20
Rum cooler II.	21
Sandwich met geitenkaas.	22
Vegetarische wrap uit Moskou.	23
Gebruikte afkortingen.	24

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- 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.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Avocadotoast met radijs.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diabetes fonds

Ingrediënten

1/2 avocado
2 boterhammen,
volkoren
20 g feta
- peper, versgemalen
30 g radijs
- tuinkers

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 387
Eiwit: 13,4 g
Koolhydraten: 30,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4,6 g
Vezels: 8 g
Groente: 120 g
Zout: 1,38 g

Bereiding.

Rooster de boterhammen.
Halveer de avocado en schep het vruchtvlees op een bordje.
Prak de avocado met behulp van een vork.
Breng de avocado op smaak met versgemalen peper.
Was de radijs, verwijder de uiteinden en snijd ze in plakjes.
Verdeel de avocado over de geroosterde boterhammen.
Verdeel de radijs erover en verkruimel de feta erboven.
Maak het af met wat tuinkers.

Tip:

Vervang de feta bijvoorbeeld door zongedroogde tomaatjes voor een veganistische versie van dit recept.

Basisdieetsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

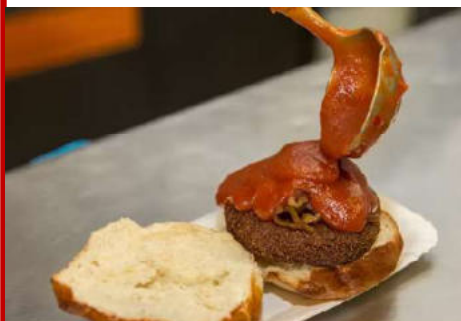
2 el azijn (dragon-,
witte of rode wijnazijn)
½ tl mosterd
3-4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

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 goed door elkaar.

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.

Chocokoffie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZaligeKoffie.nl

Ingrediënten

2 kol cacaopoeder
40 ml koffie, espresso-
50 ml melk
- room, slag-
- suiker

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.

Vul een ruime koffiekop met 50 ml warme melk.
Meng 2 koffielepels cacaopoeder met de melk.
Voeg naar smaak suiker toe.
Voeg 40 ml espressokoffie in het kopje met de chocolademelk.
Maak het geheel lekker romig door de slagroom toe te voegen.
Strooi eventueel nog een beetje cacaopoeder over de slagroom.

Frozen Daiquiri.



Menugang: Drank
Keuken: -
Stuks: 1 glas
Sterren: **
Bron: Cocktail time

Ingrediënten

½ dl rum, witte
2 el citroensap, vers
geperst
½ el suikerstroop
1½ el Curaçao triple sec
(likeur)
- limoenschil, reepje

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 rum, citroensap, suikerstroop en Curaçao met kopje fijngehakt ijs in de blender. Mix de ingrediënten op de hoogste stand. Schenk de Daiquiri in een cocktail- of champagneglas. Garneer de Frozen Daiquiri met het reepje limoenschil.

Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

1 aardappel (zoete)
- peterselie
- roomkaas

Bereidingstijd: 15-20
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

Bereiding.

Maak allereerst de aardappel schoon en prik met een vork meerdere gaatjes rondom in de aardappel.

Leg de aardappel vervolgens op een bord in de magnetron (normale aardappel 8-12 min., zoete aardappel 12-15 min. op 750 Watt).

Snijd de aardappel aan de bovenkant open.

Voeg een flinke schep roomkaas toe en maak het af met wat peterselie.

Tip:

Je kunt evt. nog wat stukjes bosui toevoegen voor een extra bite.

Gevulde tomaat (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Slimme centen
voor studenten

Ingrediënten

- kaas, geraspte
- 2 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
- 1 paprika
- peper, versgemalen
- peterselie
- 2 tomaten, vlees-, grote
- 1 ui, gele
- 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.

Snijd allereerst de bovenkant van de tomaten en zet deze op een bord.
Hol de tomaat uit door het vruchtvlees te verwijderen.
Snijd de knoflook, de ui en de paprika in kleine stukjes.
Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met wat Italiaanse kruiden, peterselie, versgemalen peper en zout.
Scheep het mengsel vervolgens in de tomaten.
Strooi er nog wat geraspte kaas overheen en verwarm de tomaten 5 min. in de magnetron (op 700 Watt).

Irish coffee I.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Koffierecepten

Ingrediënten

2 dl koffie, sterke
3 el slagroom, licht
geklopt, nog niet stijf
1 el suiker, bruine
1 gls whisky, Ierse

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.

Verwarm een Irish Coffee-glas.
Doe de suiker in het glas.
Voeg de whisky toe aan de suiker.
Giet de koffie over de whisky.
Giet de slagroom via de bolling van een lepel op
de koffie.

Kerriesoep met linzen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onderwarmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleekselderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Schep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Schep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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

Kip kebab I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine,
gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
½ ui
- zout

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca. 10 min.

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

Kip uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diabetes kookboek

Ingrediënten

2 el dressing, Italiaanse
100 g kipfilet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 10-15 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.

Marineer de kip 1 nacht in de Italiaanse dressing.

Plaats de kip 10-15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

Serveer de kipfilet zoals hij is (de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is).

Palingburger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bietjes, geraspte
1 broodje, hamburger-
50 g palingfilets,
gerookte
- sla
- tomaten, cherry-

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.

Rooster het broodje licht.
Doe er vervolgens een paar blaadjes sla op.
Leg er de gerookte palingfilets op.
Garneer het met cherrytomaatjes en biet.

Tip:

Voeg gebakken uitjes toe voor een extra bite!

Pasta bolognaise.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

½ stl bleekselderij
10 g boter
½ bouillonblokje
60 g gehakt
15 g kaas, geraspte
½ tn knoflook
- kruiden, Italiaanse
(oregano, tijm,
rozemarijn, etc.)
25 ml melk
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 pl spek, ontbijt-
2 el tomatenpuree
¼ ui
150 ml water
⅓ winterpeen
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Snijd de wortel brunoise.
Snijd de bleekselderij in fijne plakjes.
Snijd het ontbijtspek in reepjes.
Verhit een pan en smelt de boter hierin.
Rul het gehakt fijn en voeg de spekreepjes toe.
Voeg de ui, de knoflook, de wortel en de bleekselderij toe.
Bak dit ca. 5 min.
Blus het geheel af met het water en voeg het bouillonblokje toe.
Voeg de tomatenpuree toe en zet het vuur laag.
Breng dit aan de kook en laat dit op ca. 10 min. inkoken.
Voeg de melk en de kruiden toe aan de saus.
Laat alles op een laag vuur zo lang mogelijk zachtjes koken.
Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook.
Proef de saus en breng hem indien nodig op smaak met zout en peper (vergeet niet af en toe te roeren!).
Kook de pasta in 8-10 min. beetgaar.
Roer de pasta door de saus heen en laat het nog 1 min. meekoken.
Serveer de pasta en schep de kaas er overheen.

Tip:

Brunoise is een techniek waarbij je het product in blokjes van 5 x 5 x 5 mm snijdt.

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

Pasta pesto vega.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 st tomaatjes, cherry-
¼ ui
70 g vleesvervanger,
vegetarische
- 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.

Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op hoog vuur.

Snipper de ui.

Snijd de knoflook fijn.

Snijd de cherrytomaten door de helft.

Kook de pasta in ca. 8 min. gaar (controleer de verpakking op de juiste kooktijd).

Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.

Verwarm de olie in de koekenpan en bak de ui en de knoflook kort tot ze mooi goudgeel worden.

Voeg de tomaten toe.

Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.

Voeg de pesto en crème fraîche toe.

Meng het geheel met de pasta.

Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout en/of versgemalen peper.

Tip:

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Roerei (magnetron).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron:
SlimmeCentenVoorStudenten

Ingrediënten

1 ei
- kaas, geraspte
¼ paprika, in stukjes
- peper, versgemalen
- peterselie
1 el room, slag-
- zout

Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

18

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

Romige rode bieten-banaan smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Lenna's kitchen

Ingrediënten:

1 banaan, kleine,
bevroren
75 g bessen, bevroren
1 biet, gekookte,
geschild, in stukken
(2-3 el haverhout)
1 el lijnzaad
125 ml melk
1 el notenpasta, naar
keuze
150 g yoghurt

Bereiding.

Zet een stevige blender klaar en voeg de rode biet, de bessen, de banaan, de yoghurt, de melk, de notenpasta en het lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat haverhout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie. Is de smoothie te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer het meteen.

19

Bereidingstijd: 3 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

Rösti met zalm, room en dille.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Solo-Cooking.nl

Ingrediënten

½ bs bieslook, verse
1 el bloem
15 g boter, room-
50 ml crème fraîche
2 el dille
½ ei
1 tn knoflook
1 tl mierikswortel
½ tl peper, zwarte
250 g rösti
50 g zalm, Schotse,
gerookte
1 mp zout

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

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.

Meng de rösti met de knoflook, zout en peper naar smaak, de bieslook, de bloem en het ei en schep het mengsel goed door elkaar.

Klop de crème fraîche op met de mierikswortel en 2 el fijngehakte dille.

Verhit de boter in de koekenpan, schep het röstimengsel in de pan en druk het zachtjes aan met een spatel.

Bak de rösti op een middelmatig vuur 10 min. aan de ene kant.

Keer de rösti om met behulp van een deksel en bak hem op de andere kant nog 7 min.

Haal ondertussen de gerookte zalm uit de verpakking en verdeel het in kleine plakjes.

Schep de rösti uit de koekenpan en serveer die met de crème fraîche-dressing.

Tips:

- In plaats van ingevroren rösti kun je voor-gebakken mini krieltjes nemen of zelf aardappels koken. Wel wat meer werk, maar vers!
- Voor een volledige maaltijd maak je er een frisse salade bij of gebakken groente.

Rum cooler II.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Aantal: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- fruit, vers
1 brgls grenadine
- ijs
2 brgls sap, citroen-
- soda-water
2 brgls rum, witte

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.

Shake de witte rum, het citroensap en de grenadine met ijs.

Vul het aan met soda-water en garneer het met vers fruit.

Sandwich met geitenkaas.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Simpele-
recepten.nl

Ingrediënten

2 sn brood
1 el granaatappel-
melasse
50 g kaas, geiten-,
zachte
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 hv rucola
1 tl sumak
1 tomaat, in plakjes
- zout

Bereiding.

Snijd de tomaat in plakjes en bestrooi met zout, versgemalen peper en sumak.
Laat dit 5 min. staan en ga verder met de sandwich met geitenkaas.
Rooster of toast de twee sneetjes brood in een broodrooster of grill of met een scheutje olie in een pan of oven.
Laat de sneetjes afkoelen tot kamertemperatuur, indien je de sandwich met geitenkaas niet direct opeet.
Meng de olijfolie met de granaatappelmelasse en druppel dat over de sneetjes brood. Beleg 1 van de sneetjes met de rucola en de tomaat.
Beleg vervolgens het overgebleven broodje met geitenkaas.
Druk de broodjes op elkaar en snijd ze doormidden.
Wikkel ze in folie of serveer ze direct.

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

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.

Snijdt 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 snijdt 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

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



v2.5

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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

