



Ruud 's Kookboek

Filipijnse recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Filipijnse karbonades.....	3
Filipijnse lumpia's.....	4
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Filipijnse karbonades.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Filipijnse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

4 karbonades,
schouder-
5 el olie
- peper
50 g santen
- zout

Voor de marinade:

2 el azijn
4 el ketjap
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
4 peperkorrels
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de marinade voor het vlees.
Pel de knoflook.
Snipper de teentjes knoflook.
Steek in elk laurierblad een kruidnagel.
Plet de peperkorrels.
Meng de wijn, azijn en ketjap goed door elkaar.
Voeg de knoflook, de laurier, de peperkorrels en wat zout toe aan het wijnmengsel.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 3 uur marineren.
Schep de marinade een paar keer over het vlees.
Breng het vlees met het marinadevocht aan de kook.
Stoof het vlees ca. ½ uur.
Neem het vlees uit de pan.
Zeef het stoofvocht en vang het op.
Dep het vlees met keukenpapier een beetje droog.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak het vlees in de braadpan aan alle kanten bruin.
Doe intussen de marinade met ½ dl water, de santen, peper en zout terug in de stoofpot.
Laat de inhoud in ca. 10 min. inkoken; tot een licht gebonden saus is ontstaan.
Leg het vlees op een voorverwarmde vleesschaal.
Schenk de saus over de karbonades.
Serveer dit gerecht met gekookte rijst, maïs en een gemengde groene salade.

Tip:

Neem in plaats van karbonades, magere hamlappen.
Vervang de santen door 1 dl kokosmelk òf strooi geraspte kokos over het vlees.

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

Filipijnse lumpia's.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: Filipijnse
Stuks: ca. 35
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, in
kleine blokjes
250 g bleekselderij,
kleingesneden
500 g gehakt, runder- of
kip-
250 g haricots verts
(diepvries)
2 tn knoflook,
uitgeperst
500 g kool,
kleingesneden
1 pk loempiavelletjes
(ca. 35 stuks)
- olie, plantaardige
- peper, versgemalen
1¼ dl sojasaus
1 ui, gesnipperd
250 g wortelen,
kleingesneden
- zout

Bereiding.

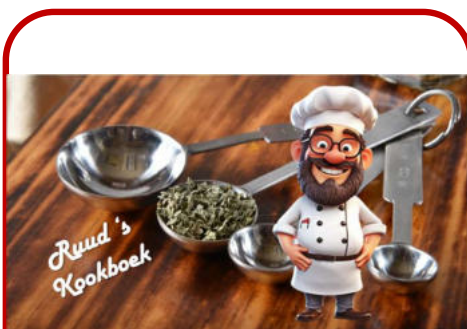
Fruit de knoflook, ui en vlees in zo weinig mogelijk olie, tot de ui glazig is.
Voeg de sojasaus toe aan het vlees.
Laat het vlees ca. 15 min. sudderen.
Voeg dan alle groenten toe aan het vlees.
Laat het vlees nog eens 10 min. sudderen.
Giet het vocht van het vlees af.
Laat het mengsel ca. 1 uur afkoelen.
Rol het mengsel in de loempiavelletjes.
Bak de lumpia's in de hete olie bruin.

Tip:

Serveer er een zoetzure saus bij.

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

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)



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24