



Ruud 's Kookboek

Griekse recepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Briam - Griekse ovenschotel.	3
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.	4
Gegrilde rode paprika's.	5
Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Briam - Griekse ovenschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Royal

Ingrediënten

200 g aardappel-
schijfjes, voorgekookte
1 courgette
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
250 g paprika, gele,
geroosterde (Royal)
250 g paprika, rode,
geroosterde (Royal)
400 g Polpa di Tomato
3 tk rozemarijn
140 g tomaten,
zongedroogde
1 ui, rode

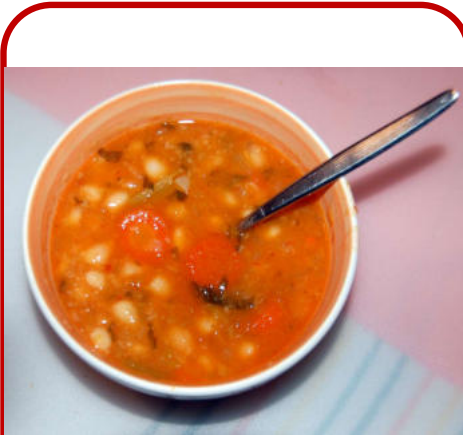
1 ovenschaal of bakblik
Ø ca. 22 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de paprika (rood & geel) in grove stukken gelijk aan het formaat van een plak courgette.
Snijd de zongedroogde tomaatjes grof.
Snijd de courgette in plakken en de ui in halve ringen.
Hak de knoflook fijn.
Ris de rozemarijn en de oregano en hak ze grof.
Schep de helft van de tomatenpulp in de ovenschaal.
Zet de gele en rode paprika, de aardappel, de courgette en de ui rechtop in de schaal.
Verdeel er de tomaatjes over en schenk er de olie over.
Bestrooi het geheel met de knoflook en de helft van de rozemarijn en oregano en schenk er de rest van de tomatenpulp over.
Bak de briam ca. 30 min. in de oven tot de groenten gaar zijn.
Bestrooi het gerecht met de rest van de rozemarijn en oregano.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan
Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte,
uitgelekt
15 dl bouillon, kippen-
(van tablet)
2 courgette, kleine, in
blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el
verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

4 timbaaltjes of kleine
kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ± 5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor, breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

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

Gegrilde rode paprika's.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Wimpie 's

Ingrediënten

3 tn knoflook
150 ml olie, olijf-
6 paprika's, rode
- 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.

Plaats de paprika's in de oven onder een grill.
Draai ze af en toe een kwartslag tot ze aan alle kanten zwart zien.
Steek ze in een plastic zak en laat ze afkoelen.
Haal de schil er af.
Snijd de paprika's in de lengte door en haal de zaadjes eruit.
Versnipper de knoflook.
Plaats de paprika's en de knoflook in een schaal.
Kruid ze met peper en zout en besprenkel ze met olijfolie.
Meng ze goed en plaats ze een nacht in de koelkast.
Dien ze fris op.

Griekse stifado - stoofpotje met rundvlees, zilveruitjes, tomaat en wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jan Aalvink

Ingrediënten

½ kaneelstokje
1 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn, gemalen
2 laurierblaadjes
- olie, olijf-
1 tl oregano
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, gehakte
½ tl piment, gemalen
450 g sucadelappen, in blokjes
1 tl suiker
200 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, fijn-gesnipperd
150 g uitjes, zilver-
50 ml wijn, rode
- zout, versgemalen

Bereiding.

Haal de sucade een uurtje van tevoren uit de koelkast en bestrooi het vlees met versgemalen zout en peper. Verhit een scheutje olijfolie in de braadpan en bak het vlees aan.

Haal het vlees uit de pan en zet het even opzij. Fruit het gesnipperde uitje samen met de knoflook in 4 min. aan, tot de ui zacht is, maar niet bruin.

Voeg de tomatenpuree, de piment, de komijn en de oregano toe en bak het 1 min. mee.

Voeg de tomatenblokjes, de wijn, versgemalen zout en peper en de suiker toe en laat het geheel 2 min. zachtjes pruttelen.

Voeg het vlees, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe en laat het geheel minimaal 2 uur stoven tot het vlees zacht begint te worden.

Voeg de zilveruitjes toe en laat de stifado nog minimaal 1½ uur stoven tot het vlees en de zilveruitjes zacht zijn.

Laat het inkoken als de saus te dun is.

Bestrooi het geheel met wat versgehakte peterselie.

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

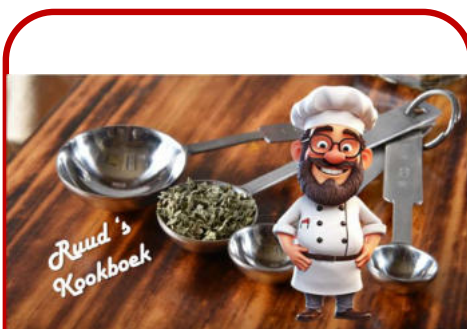
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

