



Magnetronrecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Gepocheerde appel met mandarijntjes (magnetron).....	3
Gepofte (zoete) aardappel (magnetron).....	4
Gevulde tomaat (magnetron).	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Gepocheerde appel met mandarijntjes (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 appels
- ijs, vanille-
½ tl koriander,
gedroogde
1 dl likeur, sinaasappel-
1 bl mandarijntjes
25 g meel, aardappel-
2½ el sap, citroen-
2½ dl water
2 dl wijn, 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.

Doe de witte wijn, het water, de sinaasappellikeur, de koriander en het citroensap in een flinke ovenvaste schaal en breng alles, afgedekt, in 6-7 min. op vol vermogen in de magnetron aan de kook.

Schil intussen de appels en verwijder de klokhuizen met een appelboor.

Leg de appels in het kookvocht en verwarm ze, afgedekt, 10-15 min. op een kwart vermogen in de magnetron.

Laat de appels in het pocheervocht afkoelen.

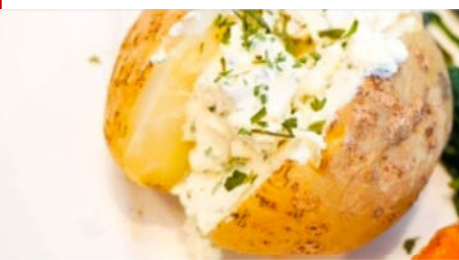
Laat de mandarijntjes in een zeef uitlekken.

Schenk het pocheervocht in een litermaat en breng het, afgedekt, opnieuw in 6-7 min. op vol vermogen in de magnetron aan de kook.

Roer het aardappelmeel met 2-3 el water glad en bind de saus hiermee.

Serveer de appel met de mandarijntjes en een bolletje ijs overgoten met wat saus.

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: 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.

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).

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

