



Ruud 's Kookboek

Multicookerrecepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Hele kip (multicooker).....	3
Snelle nasi (multicooker).	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Hele kip (multicooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, in plakjes
50 g boter, room-, in kleine blokjes
250 ml bouillon, kippen-
6 tk dille, grofgesneden
1 el dille, gedroogde
2 kippetjes (à ca. 200 g)
2 tn knoflook, fijn-
gesneden
1 laurierblad
15 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 prei, in ringen
3 tk salieblaadjes
5 tk tijm
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 190°C.
Wrijf de kippetjes aan de binnen- en buitenkant in met zout en peper.
Trek voorzichtig met je vingers het vel los van het vlees, bij de borst.
Vul de kippetjes met de saliebaadjes, de dille en de boter.
Verhit de helft van de olijfolie in de multicooker op de sauté/brown-stand.
Leg de kippetjes in de hete olie en bak ze rondom goudbruin.
Haal de kippetjes uit de multicooker en leg ze apart.
Voeg de overige olijfolie toe en bak de ui, knoflook, wortel, bleekselderij en prei al omscheppend 5 min.
Leg de kippetjes (met de borst naar boven), het laurierblad, de tijm en de gedroogde dille op de groenten en schenk de kippenbouillon erbij.
Sluit het deksel van de multicooker en gaar de kip 20 min. op de poultry-stand (laat de druk natuurlijk vrijkomen en open het deksel).
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze nog 5 min. in de oven.
Serveer de kip met de groenten.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: - min.
Snelkooktijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 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

Snelle nasi (multicooker).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

1 sch gembersiroop
400 g groente, roerbak-,
Oosterse
1 sch ketjap manis, zoet
200 g kipblokjes
½ zk kruiden, nasi-,
Conimex
- olie, arachide-
150 g rijst, witte
200 ml water

Bereiding.

Zet de multicooker op sauteren en bak de kipblokjes in de arachide-olie even aan.

Stop de multicooker.

Doe de rijst op de aangebakken kipblokjes.

Giet 200 ml water, de ketjap en de gembersiroop op de rijst.

Voeg de groente en de kruidenmix toe.

Sluit het deksel en kies het manual programma, hoge druk, 4 min.

Laat het gerecht na afloop nog 4 min. staan en haal (voorzichtig) de druk eraf.

Roer alles goed door en je nasi is klaar.

4

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
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



v2.5

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)

