



Ruud 's Kookboek

Bulgaarse recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Bulgaarse dressing.	3
Misch-masch - Bulgaarse omelet.	4
Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Bulgaarse dressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nederlands
Zuivelbureau

Ingrediënten

3 el bieslook,
fijngeknipt
- peper
1 tl suiker
- tabasco
1 dl yoghurt, Bulgaarse
- 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.

Meng de yoghurt met suiker en bieslook.
Breng de dressing op smaak met zout, peper, en
tabasco.

Tip:

Geef deze dressing bij salades met groenten, vlees of
vis.

Misch-masch - Bulgaarse omelet.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Rudolph
van Veen

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
4 sn brood, zuurdesem-
5 eieren, middelgrote
50 g feta
½ komkommer, in
blokjes
2 el olie, olijf
1 paprika, rode, in
blokjes
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
2 el peterselie, platte,
gesnipperd
25 ml room, kook-
50 g sla, veld-
2 tomaten, vlees-, in
blokjes
½ ui, rode, in blokjes
1 snf zout

Bereiding.

Doe de blokjes komkommer en de rode ui in een saladekom.
Voeg de zaadjes en zaadlijsten van de tomaten (klein gesneden) toe.
Werk er de rode wijnazijn door, zodat die al smaak kan afgeven aan de komkommer en de rode ui.
Verwarm een scheut olijfolie in de pan voor de omelet en fruit de ui enkele min.
Voeg de paprika toe en bak deze 5 min. mee.
Klop ondertussen de 5 eieren los met een scheutje melk of room.
Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.
Roer er de gesnipperde peterselie doorheen en zet het opzij.
Voeg de tomatenblokjes toe aan de pan en laat deze gedurende 5 min. zachtjes mee sudderen.
Verkruimel de feta erover en voeg de geklopte eieren toe.
Bak een smeugige omelet op een zacht vuurtje.
Voeg de veldsla toe aan de saladekom met een flinke scheut van de beste olijfolie.
Hussel alles goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
Serveer de omelet met stevig brood en de salade.

Bereidingstijd: 25 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

Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

100 g dille, verse
4 tn knoflook
8 komkommers
- olie, noten-
100 g yoghurt,
Bulgaarse
50 g walnoten
2 tl zout, zee

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.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.
Voeg de dille en het zeezout toe.
Pureer het mengsel.
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,
notenolie en een takje dille als voorgerecht of
tussendoortje.

Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

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)

