



Ryud 's Kookboek

Griekse recepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Model.....	3
Gebruikte afkortingen.	4

Briam – Griekse ovenschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel – Slank
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.
Snij de paprika (rood & geel) in grove stukken gelijk aan het formaat van een plak courgette.
Snij de zongedroogde tomaatjes grof.
Snij 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

Gebruikte afkortingen.



v2.0

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
cglS	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.0

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
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)



Compressed by  PDF24