



# *Ruud 's Kookboek*


***Bulgaarse recepten II v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

<b>Bulgaarse dressing. ....</b>	<b>3</b>
<b>Misch-masch - Bulgaarse omelet. ....</b>	<b>4</b>
<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	<b>5</b>

## Bulgaarse dressing.

*Ruud's Kookboek*



**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: Hoofdgerecht  
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 smeuge 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

## Gebruikte afkortingen.



v1.8

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
kpt	Klein potje



v1.8

Afkorting	Betekenis
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24