



*Ruud 's Kookboek*

*Indiase recepten / v1.2*

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelsamosas.....	3
Bloemkoolcurry met rijst. ....	4
Chai latte. ....	5
Chia-mix .....	6
Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).....	7
Golden milk. ....	8
Indiase huwelijksdrank. ....	9
Kruidige aubergine-tomaatchutney. ....	10
Matar panir. ....	11
Namkeen lassi. ....	13
Paprika met pittige paneer. ....	14
Vadouvan.....	15
Gebruikte afkortingen. ....	16

## Aardappelsamosas.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aardappels.nl

### Ingrediënten

2 aardappelen,  
kruimige, middelgrote,  
ongeschild  
1 el citroensap  
100 g garnalen  
2 el koriander, verse,  
gehakte  
5 loempiavellen  
- olie, frituur-  
- peper, versgemalen  
1 uitje, lente-  
- zout

### Bereiding.

Scrub de schil van de aardappelen schoon onder koud stromend water.

Prik met een satéprikker de aardappelen rondom een paar keer in.

Gaar ze in 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen.

Laat ze ca. 10 min. nagaren.

Maak intussen de lente-ui schoon en snijd deze in ringetjes.

Meng in een kom de lente-ui, de koriander, de garnaaltjes en het citroensap.

Pel de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Schep ze door de rest in de kom en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Halveer de loempiavellen.

Doe op één uiteinde een lepel vulling.

Vouw de vulling een paar keer diagonaal in tot driehoekige pakketjes.

Frituur ze in hete olie (180°C) in ca. 3 min. gaar en goudbruin.

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

## Bloemkoolcurry met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Simpele-recepten.nl

### Ingrediënten

1 bloemkool  
150 ml bouillon  
2 el garam masala  
1 tl gemberrasp  
1 tn knoflook  
1 snf kurkuma  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g rijst  
250 ml room  
(- sap, limoen-)  
400 g tomatenblokjes  
(blik)  
1 ui, rode  
- zout

### Bereiding.

*Deze vegetarische bloemkool curry is romig en kruidig. Hoe langer je deze curry van te voren maakt, hoe lekkerder de curry zal smaken.*

Pel en snipper de ui en de knoflook.  
Verhit een scheut olijfolie in een wok en fruit de ui en de knoflook kort samen met de gember.  
Snijd de bloemkool in kleine roosjes en voeg die toe aan 't ui-knoflook mengsel met de garam masala en de kurkuma.  
Bak de bloemkool kort mee op een middelhoog vuur.  
Voeg de tomatenblokjes toe samen met de bouillon en de room.  
Roer het goed door en laat het op een laag vuur 15 min., met een deksel op de wok, zachtjes koken.  
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Proef de curry en voeg naar smaak peper en zout toe en evt. wat limoensap.  
Schep de rijst samen met de curry op.

### Tip:

Lekker met 'n pita, limoen en evt. een dot yoghurt.

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

## Chai latte.



Menugang: Drank  
Keuken: Indiase  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
BBCGoodFood.com

### Ingrediënten

1 tl gemberpoeder  
1 tl kaneel  
1 tl kardemom  
2 kruidnagels  
 $\frac{3}{4}$  l melk, kokos-  
2 tl peperkorrels  
- room, slag-  
100 g suiker, bruine  
6 zk thee, zwarte  
1 l water

Bereidingstijd: 15 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.

#### Chai-concentraat:

Giet het water in een pan.  
Voeg alle specerijen, de bruine suiker en de theezakjes toe.  
Breng het zachtjes aan de kook en laat het ca. 10 min. sudderen.  
Haal na 10 min. de pan van het vuur en giet de vloeistof door een zeef in een andere pan.

#### Chai latte:

Verwarm ondertussen de kokosmelk (voor een mooi crème-laagje kun je de warme melk even opkloppen).  
Giet een  $\frac{1}{2}$  kp van het chai-concentraat in een beker en vul het aan met de warme kokosmelk.  
Maak het af met een lepeltje slagroom en een snuffje kaneel voor de finishing touch.



## Chia-mix



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Hoeveelheid:** 1 pot  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Kook inspiratie

### Ingrediënten

2 el gemberpoeder  
(djahé)  
4 el kaneelpoeder  
2 el kardemompoeder  
2 tl kruidnagelpoeder  
2 tl nootmuskaat  
1 tl peper, zwarte

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

- Lekker in cake, havermoutpap en in chai latte.
- Te gebruiken in sauzen en marinades.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).



**Menugang:** Na-, tussen-  
gerecht  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ben J. Kuyper

### Ingrediënten

300 g bloem  
- boter  
25 g djahé  
2 eieren  
200 g gember  
2 dl gembersiroop  
4 dl melk  
75 g suiker  
- suiker, poeder-  
1 snf 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.

Maak van de gezeefde bloem, de melk, de suiker, het zout en de eieren op de gewone wijze een beslag.

Voeg aan dit beslag de fijngehakte gember toe. Bak nu dunne flensjes van het beslag. Rol de flensjes op en leg ze op een schotel. Besprenkel ze vervolgens met gembersiroop en bestrooi ze met een mengsel van gezeefde poedersuiker en djahépoeder.

### Tips:

- Vervang de gember eens door sukadesnippers en gebruik i.p.v. de siroop wat notenlikeur.
- Vervang de gember eens door stukjes gedroogde, geweekte abrikoos en gebruik i.p.v. de siroop bessenjam en bestrooi ze vervolgens met greinsuiker.

## Golden milk.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: Indiase**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

½ tl kaneel  
½ tl kardemom  
1 tl kurkumapasta  
250 ml melk, soja-  
-olie, sesam-  
¼ tl peper, zwarte

### Bereiding.

Giet de sojamelk in een steelpan en zet het op laag vuur.

Meng de kurkumapasta met de kardemom, de kaneel en de zwarte peper en voeg dit toe aan de melk.

Breng het geheel, al roerend, aan de kook.

Schenk de melk in een beker en voeg een paar druppels sesamolie toe.

Verbrand je tong niet, maar drink het wel goed heet.

**Bereidingstijd: 5-10 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**



## Indiase huwelijksdrank.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
HindoeFood.eu

### Ingrediënten

12 amandelen, gepelde  
1-2 kardemompeulen,  
zaadjes van  
1 el maanzaad  
1½ l melk  
10 peperkorrels, zwarte  
3 hv rozenblaadjes,  
verse, geurige  
3-4 el suiker

**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.

Vermaal of stamp de kruiderij.  
Laat de amandelen en 1 dl melk draaien in de foodprocessor of mengbeker van de keukenmachine.  
Voeg dan de rozenblaadjes bij de amandelpasta.  
Voeg nog wat melk toe en zet de foodprocessor weer aan.  
Voeg tot slot de kruiderij en de rest van de melk toe en laat het geheel nog even draaien.

## Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Indiase  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aubergine.nl,  
FamilieOverDeKook.nl,  
ReceptenPlein.nl,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in  
kleine blokjes  
50 ml azijn, sushi-\*  
1-2 snf chilivlokken  
2 cm gember, verse,  
geschild en fijngehakt  
3 tn knoflook, fijngehakt  
½ tl korianderpoeder  
- olie  
2 tl paprikapoeder  
1 peper, rode,  
fijngehakt  
1 snf peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g suiker, basterd-,  
bruine  
2 tomaatjes, tros-, in  
kleine stukjes  
2 tl tomatenpuree  
1 ui, grote, gesnipperd  
½ tl uienpoeder  
- zout

\* gewone azijn mag ook

### Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.  
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de  
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.  
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).  
Voeg de aubergine, de tomaten, de  
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,  
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de  
peper en een snuf zout toe.  
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.  
zachtjes stoven.  
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker  
en roer ook dit even door.  
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan  
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet  
regelmatig om te scheppen).  
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje  
zout en/of peper.  
Schep het geheel in een gesteriliseerd  
weckpotje.  
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

### Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer  
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel  
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 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

## Matar panir.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Emma's Amazing Asia,  
WatSchaftDePodcast.com

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
200 g doperwten  
1 tl garam masala  
3 cm gember  
2 tn knoflook, gepeld  
½ tl komijn, gemalen  
1 l komijnzaad  
10 g koriander  
1 tl korianderzaad, gemalen  
½ tl kurkuma, gemalen  
- olie, om in te bakken (neutrale)  
400 g panir (Indiase kaas)  
2 el room, slag-  
2 tomaten  
2 uien, rode, gepeld  
- zout



### Bereiding.

*Wie nog steeds gelooft dat je vlees nodig hebt voor een voedzame maaltijd, heeft vast nog nooit paneer geproefd. De Indiase kaas is namelijk heel stevig, vettig en daardoor enorm vullend. 'Matar' is Indiaas voor doperwtten, het andere hoofdingrediënt in dit gerecht dat komt in een heerlijk, romige, vettige saus. Doordat je de saus eerst helemaal laat inkoken tot de olie vrijkomt, creëer je super veel smaak. Zorg dat je genoeg rijst of Indiaas platbrood in huis hebt om die saus mee op te eten.*

Hak 1 rode ui grof.

Verhit een paar el neutrale olie in een wok of koekenpan op een halfhoog vuur.

Fruit hierin de ui ca. 4 min., tot hij licht verkleurt.

Hak intussen de gember en de knoflook fijn.

Voeg de gember en knoflook toe, bak het geheel nog 1 min.

Hak de tomaten in stukken, voeg ze toe en bak ze 3 min. mee, tot de tomaten zacht zijn.

Doe de inhoud van de pan in een kleine blender of in de beker van een staafmixer en pureer het geheel.

Snipper de tweede ui.

Veeg de pan schoon en verhit er een paar el olie in op een halfhoog vuur.

Bak het komijnzaad in 30-60 sec. geurig (kijk uit dat het niet verbrandt).

Voeg de ui toe en fruit die 2 min.

Voeg het chilipoeder, het korianderpoeder, het komijnpoeder en het kurkumapoeder toe en bak het 1 min.

Hak intussen de koriander (inclusief de steeltjes) fijn.

Voeg de helft van de koriander samen met de slagroom toe aan de pan en bak het 1 min. mee. Doe de tomatensaus erbij.

Laat het, onder constant roeren inkoken tot de olie vrijkomt (zo'n 5 min.).

Snijd intussen de paneer in blokjes van 1 bij 1 centimeter.

Voeg de paneer samen met de doperwtten en 200 ml water toe aan de pan.

Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het 3 tot 5 min. zachtjes pruttelen.

Haal het deksel van de pan en roer de garam masala erdoor.

Proef en breng het gerecht op smaak met zout. Serveer het met de overgebleven koriander als garnering.

### Tip:

Lekker met rijst en/of Indiaas naanbrood.

**Bereidingstijd: 25-30 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**

---

**Kook-info:**

**Panir is ook bekend als paneer.**

## Namkeen lassi.



**Menugang: Drink**  
**Keuken: Indiase**  
**Personen: 4-5**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Astrid Veltman**

---

### Ingrediënten

**¼ tl komijn, gemalen**  
**1 snf peper, zwarte, versgemalen**  
**8 dl water, ijskoud**  
**2 dl yoghurt**  
**½ tl 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.

Doe alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid of meng ze met een staafmixer.

Serveer de drank in hoge glazen, eventueel met ijsblokjes.

## Paprika met pittige paneer.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Chinees-Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: FoodiesMagazine.nl

### Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-  
½ tl baking soda  
60 g bloem  
3 cm gemberwortel,  
fijngeraspt  
5 tn knoflook, fijngehakt  
75 g maïzena  
1 tl olie, sesam-  
250 ml olie,  
zonnebloem- (+ extra)  
500 g paneer, in blokjes  
(4x4 cm)  
2 paprika's, rode, in  
blokjes  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
1 peper, rawit-, groene,  
fijngehakt  
15 ml saus, chili-,  
Indiase  
2 el saus, sojas-,  
donkere  
2 tl suiker  
30 ml tomatenketchup  
1 ui, grote, in blokjes  
6 uitjes, lente-,  
fijngehakt  
2 tl zout

### Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.  
Meng 40 g van de maïzena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamololie in een ruime kom.  
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.  
Wentel de paneerblokjes door het beslag.  
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.  
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.  
Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.  
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.  
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.  
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.  
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.  
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.  
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.  
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

### Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

Bereidingstijd: 30 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



## Vadouvan.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Boodschappen.nl,  
SeriousEats.com

### Ingrediënten

1 tl kardemompoeder  
2 tl knoflookpoeder  
1 el komijnzaad  
1 el korianderzaad  
2 tl kurkuma  
1 el mosterdzaad  
1 tl paprikapoeder  
1 tl tijm, gedroogde  
2 tl uienpoeder

- vijzel

### Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken. Schep het over in een vijzel en maal het fijn. Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

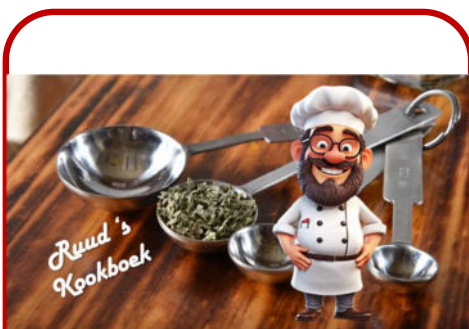
### Tip:

- Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.
- Het is ook heel geschikt voor Indiase curry's.

15

**Bereidingstijd:** 15 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.



v2.2

Aforting	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
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
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
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	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	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24