



*Ruud 's Kookboek*

***Frittatarecepten / v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

Boerenkoolfrittata met spek.....	3
Frittata met zalm.....	4
Spinazie-frittata met champignons.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

## Boerenkoolfrittata met spek.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

### Ingrediënten

1 aardappel, zoete, grote  
½ bouillonblokje, groente-  
6 eieren  
2 tn knoflook  
200 g kool, boeren-  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 peper, rode  
150 g spekreepjes, gerookte  
1 ui, middelgroot  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Snijd de helften in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit de olie in een ovenbestendige koekenpan.

Bak de spekreepjes ca. 3 min. en voeg de ui, de knoflook, de rode peper en de zoete aardappel toe.

Bak het 2 min. en voeg dan de boerenkool in 2 delen toe (voeg het volgende deel toe als het eerste is geslonken).

Bak de boerenkool ca. 3 min en schep het regelmatig om.

Los het bouillonblokje op in 100 ml heet water en roer het door de kool.

Leg een deksel op de pan en laat alles nog 5 min. zachtjes stoven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Klop de eieren los in een kom en breng ze op smaak met peper en zout.

Roer de eieren door het boerenkoolmengsel en bak de omelet 2 min. op een middelhoge stand.

Zet de pan in de oven en gaar de omelet nog 10 min.

Leg een groot bord op de pan en draai de pan met bord en al om, zodat de frittata op het bord komt te liggen (let op, de pan is heet).

Snijd de boerenkoolfrittata in punten en serveer.

### Tip:

Lekker met een frisse salade met een balsamicodressing.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: 10 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 465

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 31 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: 1,7 g

## Frittata met zalm.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Erik van de Geest,  
LekkerSimpel.com

### Ingrediënten

3 el crème fraîche  
4 eieren  
- kaas, geraspte  
1 snf peper, versgemalen  
1 prei  
2 tl tijm  
100 g tomaatjes,  
cherry-100 g zalm,  
gerookte  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** 30 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.

Verwarm de oven voor op 200 C.  
Snijd de prei fijn, de zalm in stukjes en de cherrytomaatjes in tweeën.  
Doe een scheutje olie in een pan en bak de prei even 5 min. op een middelhoog vuur aan.  
Vet ondertussen een ovenschaal in.  
Scheep de prei in de ovenschaal.  
Verdeel er de zalm en tomaat over.  
Klop de eieren los samen met de crème fraîche, een snuf versgemalen peper, een snuf zout en de tijm.  
Giet het eimengsel in de ovenschaal en strooi evt. nog wat geraspte kaas over de bovenkant.  
Bak de frittata met de zalm in ongeveer 25-30 min. gaar in de oven.

### Tip:

Serveer er eens een lekkere groene salade bij.

## Spinazie-frittata met champignons.



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

### Ingrediënten

250 g champignons  
6 eieren  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
2 tn knoflook  
2 el olie (uit de pot  
zongedroogde tomaten)  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
300 g spinazie, verse  
50 g tomaten,  
zongedroogde , op olie  
- zout

### Bereiding.

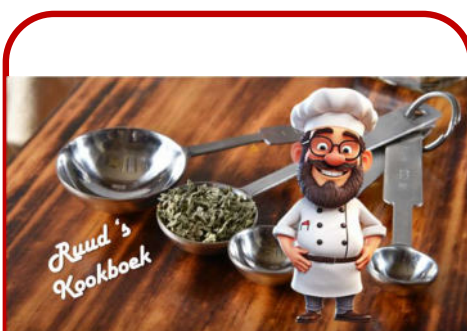
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de champignons in plakjes.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Snijd de knoflook fijn.  
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoge stand. Bak de knoflook kort tot deze begint te geuren.  
Voeg de spinazie in 2 delen toe en laat die slinken.  
Doe de spinazie over in een zeef en laat die uitlekken tot gebruik.  
Verhit de 2 el olie uit de pot tomaten in dezelfde pan en bak de champignons in 5 min. lichtbruin.  
Voeg de tomaten toe en bak die 1 min. mee.  
Klop in een kom de eieren los.  
Roer de kaas erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Giet het eiermengsel bij de champignons in de pan en roer er meteen de spinazie door.  
Bak de frittata een paar min. op een middelhoge stand en gaar de frittata vervolgens nog 15 min. in het midden van de oven.  
Leg een groot bord op de frittata en keer de pan met bord en al, zodat de frittata met de onderkant naar boven op het bord ligt.  
Snijd de frittata in punten en serveer.

### Tip:

Bak eens 400 g aardappelschijfjes mee met de champignons voor extra vulling.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 272  
Eiwit: 18 g  
Koolhydraten: 9 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: 1,1 g

## Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
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	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	Vorbereidingstijd
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