



# *Ruud 's Kookboek*

***Palingrecepten II v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

<b>Broodje paling speciaal.....</b>	<b>3</b>
<b>Gebakken paling met stroop.....</b>	<b>4</b>
<b>Palingburger.....</b>	<b>5</b>
<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

## Broodje paling speciaal.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

2 el dille, fijngehakte  
100 g palingfilet,  
gerookte  
4 puntjes, witte of  
pistoletjes  
4 slablaadjes  
2 tomaatjes, in plakjes  
2 el yoghurt, magere

Bereidingstijd: <30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 838  
Energie kcal: 200  
Eiwit: 14,5 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de tomaatjes in dunne plakjes.  
Snijd de broodjes open, besmeer ze met de yoghurt  
en strooi er de dille over.  
Beleg de broodjes met de blaadjes sla, de plakjes  
tomaat en de palingfilet.

## Gebakken paling met stroop.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Alg. Dagblad,  
Ronald Giphart,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 el appelstroop  
30 g boter  
500 g paling  
150 ml water  
1 snf zout

**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

### Bereiding.

Haal verse paling en stroop deze van de huid (een klusje, maar goed te doen).  
Was de vissen en snijd ze in moten van 5 cm.  
Neem een niet te grote pan met een dikke bodem en leg de moten naast elkaar.  
Giet hier het water over en breng dit aan de kook.  
Draai het gas lager en laat de moten droogkoken (ca. 30 min.; er zal veel vet uit de vis komen).  
Voeg een paar klontjes boter toe en bak de vis kort.  
Giet op het eind de stroop er overheen (zuinig) en bak tot ze mooi bruin van kleur zijn.

### Tip:

Serveer de paling met brood.

## Palingburger.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

---

### Ingrediënten

- bietjes, geraspte  
1 broodje, hamburger-  
50 g palingfilets,  
gerookte  
- sla  
- tomaten, cherry-

---

**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

---

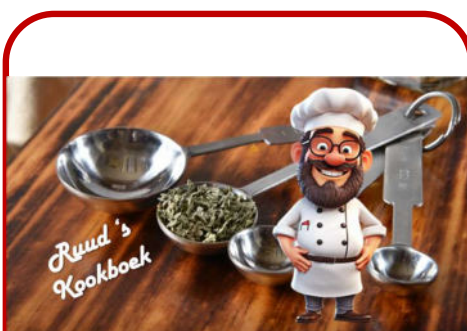
### Bereiding.

Rooster het broodje licht.  
Doe er vervolgens een paar blaadjes sla op.  
Leg er de gerookte palingfilets op.  
Garneer het met cherrytomaatjes en biet.

### Tip:

Voeg gebakken uitjes toe voor een extra bite!

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
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	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