



Andorrese recepten I

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Mediterraanse forel uit Andorra.....	3
Trinxat - aardappel-kool stamppot.	4
Gebruikte afkortingen.	6

Mediterraanse forel uit Andorra.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snel
Bron: Steffan Jansen,
WereldGerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen (in schijfjes van ca. ½ cm.)
4 forellen, regenboog-, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie.
Verwarm de grill, grillpan of koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en versgemalen peper.
Bak de ham in 1 min. aan beide kanten kort aan en leg die op de forel.
Garneer het geheel met de overgebleven peterselie en partjes citroen.

Tips:

- Je kunt de vis natuurlijk ook op de bbq bereiden.
- De serranoham kan vervangen worden door parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 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

Trinxat - aardappel-kool stampptot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

3-4 aardappelen, kruimige, middelgrote (ca. 500g)
4 plk bacon of serrano-ham (100 g baconreepjes)
2 tn knoflook, gesnipperd
300-400 g kool*, in repen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen (1 prei, in ringetjes)
- zout

* spitskool, savooiekool, witte kool of groene kool

Bereiding.

Snijd de aardappelen in stukken.
Kook de aardappelen in water met zout en een scheutje olijfolie ca. 15 min. (tot ze gaar zijn).
Bereid ondertussen ook de kool.
Was de kool en haal evt. lelijke buitenste bladeren eraf.
Snijd de kool in vieren of zessen.
Verwijder de harde delen van de stronk aan de onderkant.
Snijd de parten in dunne repen en spoel die in een zeef af onder koud water.
Kook de koolrepen in ca. 8-10 min. nog wat beetgaar.
Bak de plakken spek/bacon/serranoham krokant (kan zonder olie) en laat het krokante spek uitlekken op keukenpapier.
Bak vervolgens de spekreepjes uit (kan zonder olie), haal ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier.
Fruit de knoflook zachtjes in een scheutje olijfolie in de pan waarin het spek is gebakken. (Voeg na 1 min. de preiringetjes toe en laat ze zachtjes meesudderden).
Giet het water van de aardappelen en de kool af (zorg dat het water echt goed is afgegoten; anders wordt je stampptot te nat en kan je die moeilijk in de pan bakken en omdraaien).
Pureer of stamp de aardappelen met de koolreepjes (gebruik hiervoor een pureestamper, of een vork).
Voeg de gefruite knoflook met olie (en eventueel met de prei) toe en vermeng die goed met de aardappel-kool puree.
Voeg de spekreepjes toe.
Bring de stampptot op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe nog wat olijfolie in de pan van het spek.
Schep je aardappel-kool puree (trinxat) in de pan en druk die wat aan (het moet op een grote tortilla lijken).
Bak beide kanten goudbruin (ca. 5-7 min. per kant).
Garneer de trinxat met een plak uitgebakken spek.

Tips:

- Je kunt het ook in serveerringen in de pan doen en in kleinere vormen per persoon serveren in plaats van in één grote pannenkoek. Voordeel: de trinxat-'pannenkoekjes' breken minder snel bij het omkeren of zakken minder snel uit en het ziet er op je bord decoratiever uit. Bak ze dan in – aan de binnenkant ingevette – serveerringen en keer ze in de ringen om als ze goudbruin zijn. Let op: de ringen zijn heet! Gebruik een keukentang!
- Je mag de aardappelen ook koken en na een paar minuten de koolrepen in dezelfde pan toevoegen.

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

Tips (vervolg):

- De baconplakken zijn bedoeld als garnering. Vind je het lekker om in de puree ook spekjes te hebben, bak dan wat baconreepjes krokant en voeg die toe tesamen met de evt. prei als je die toevoegt). Niet meer pureren.
- Je kunt bacon ook vervangen door serranoham.

Variaties:

Meestal maak je trinxat met aardappelen en kool, maar het kan ook met rucola, spinazie of chard (snijbiet). Als je wat prei toevoegt, krijgt het gerecht meer smaak.

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
cglš	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)
flš	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
knł	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