



## **Inhoudsopgave.**

Gebruikte afkortingen. ....	3
Aardappelen Hasselback (airfryer). ....	5
Gravlaxsaus – mosterddillesaus I. ....	6
Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes. ....	7
Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes. ....	8
Zweedse mosselen. ....	9

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
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)

## Aardappelen Hasselback (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Zweedse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Airfryerrecepten 2

### Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te grote  
1 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 60-70 min.  
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.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg de aardappel op een pollepel of 2 eetstokjes.

Snijd de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg dat je de plakjes niet helemaal door snijdt.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Leg de aardappelen op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hierbij handig).

Bak de aardappel 15 min. in de airfryer.

Geef de aardappelen nog een laagje olie.

Bak de aardappel nogmaals 15 min. in de airfryer.

Herhaal je dit nogmaals.

Laat tenslotte de aardappelen nog eens ca. 5 min. bakken.

Controleer door er met een scherp mes in te prikken of de aardappelen gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg ze op een bord en strooi er wat zout en peterselie over.

## Gravlaxsaus – mosterdillesaus I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Zweedse  
**Porties:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vlam in de pan

### Ingrediënten

2 el azijn  
¼ tl dillegroen,  
gedroogd  
1 eierdooier,  
losgeklopte  
2 el mosterd  
7 el olie  
1 el suiker  
¼ tl zout

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een kleine pot en sluit die af.  
Schud krachtig tot alles goed is vermengd.

### Tip:

Lekker bij zalm, vis in het zuur, gekookte kreeft of krab.

## Köttbullar – Zweedse gehaktballetjes.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 aardappel, gekookte,  
grote, fijn geprakt  
3 el boter  
1 ei  
500 g gehakt, half-om-  
half  
1 snf nootmuskaat  
2 el olie  
60 g paneermeel  
- peper 1 el peterselie,  
gehakt  
1 ui, ragfijn gehakt  
- zout

Bereidingstijd: 45 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: -g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt in een kleine braadpan 1 el boter.  
Bak hierin de uien tot ze glazig zijn, maar niet  
bruin.

Doe in een grote kom de uien, aardappel,  
paneermeel, gehakt, ei, peterselie,  
nootmuskaat, peper en zout.

Kneed deze massa zorgvuldig door elkaar.  
totdat alle ingrediënten goed zijn vermengd.

Rol met natte handen kleine balletjes van ca. 3  
cm.

Smelt 2 el boter met de olie in een pan.  
Braad hierin de balletjes op een halfhoog vuur.  
Schud de pan zodat de balletjes rollen en aan  
alle kanten bruin worden.

In ca. 10 min. zijn de balletjes gaar.

## Rårakor med Gräslök - aardappelkoekjes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Zweedse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta - Anton**

### Ingrediënten

4 aardappelen,  
middelgrote  
2 el bieslook, verse,  
gehakte  
2-4 el boter  
2-4 el olie, zonnebloem-  
- peper  
2 tl zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen en rasp ze grof (het liefst in dunne flinters) boven een grote mengkom. Giet het vocht, dat zich uit de rasp in de kom vormt, niet af.

Werk vlug om te voorkomen dat de flinters verkleuren.

Meng er de bieslook, het zout en wat peper door.

Verwarm de boter en de olie in een grote braadpan op hoge hitte tot het schuim wegtrekt (de pan moet zeer heet zijn, maar het vet mag niet roken).

Neem per koekje 2 el van de flinters en hou ze dun en plat door er met een pannenkoekmes op te drukken.

Bak 3 of 4 koekjes tegelijk, die ongeveer een doorsnee hebben van 7 cm.

Bak de koekjes 2-3 min. lang op middelmatige hitte aan elke kant, of zolang tot ze krokant en goudgeel zijn.

Voeg, indien nodig, een beetje boter of olie toe.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Zweedse mosselen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Zweedse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande 2007-10**

---

**4 ansjovisfilets, in stukjes (à 46 g)**  
**25 g boter**  
**125 ml crème fraîche**  
**15 g dille, verse, fijngesneden**  
**3 el mierikswortel**  
**2 kg mosselen**  
**- peper**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 520**  
**Eiwit: 23 g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 43 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Spoel de mosselen af onder stromend water. Verwijder mosselen die kapot zijn of die na een flinke tik op het aanrecht niet vanzelf dichtgaan.

Verhit de boter in een ruime pan en fruit hierin de ansjovis 1 min.

Leg de mosselen erop en kook ze met de deksel op de pan in 5-8 min. gaar.

Schud de pan (met gesloten deksel) af en toe goed om.

Verwijder de mosselen die na verhitting niet zijn opengegaan.

Bestrooi de mosselen voor serveren met dille.

Roer een sausje van de crème fraîche met de mierikswortel en zout en peper naar smaak en serveer dit bij de mosselen.

### Tip:

Lekker met stokbrood.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24