



*Ruud 's Kookboek*

***Griekse recepten II v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Briam - Griekse ovenschotel.....	3
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

## Briam - Griekse ovenschotel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo, Royal

### Ingrediënten

200 g aardappel-  
schijfjes, voorgekookte  
1 courgette  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
250 g paprika, gele,  
geroosterde (Royal)  
250 g paprika, rode,  
geroosterde (Royal)  
400 g Polpa di Tomato  
3 tk rozemarijn  
140 g tomaten,  
zongedroogde  
1 ui, rode  
  
1 ovenschaal of bakblik  
Ø ca. 22 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snij de paprika (rood & geel) in grove stukken gelijk aan het formaat van een plak courgette.  
Snij de zongedroogde tomaatjes grof.  
Snij de courgette in plakken en de ui in halve ringen.  
Hak de knoflook fijn.  
Ris de rozemarijn en de oregano en hak ze grof.  
Schep de helft van de tomatenpulp in de ovenschaal.  
Zet de gele en rode paprika, de aardappel, de courgette en de ui rechtop in de schaal.  
Verdeel er de tomaatjes over en schenk er de olie over.  
Bestrooi het geheel met de knoflook en de helft van de rozemarijn en oregano en schenk er de rest van de tomatenpulp over.  
Bak de briam ca. 30 min. in de oven tot de groenten gaar zijn.  
Bestrooi het gerecht met de rest van de rozemarijn en oregano.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 180  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 20 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 9 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



**Menugang:** Hoofd-,  
voorgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Goudart.eu, Johan  
Drenth, Receptenplein

### Ingrediënten

4 stl bleekselderij  
2 kbl bonen, witte,  
uitgelekt  
15 dl bouillon, kippen-  
(van tablet)  
2 courgette, kleine, in  
blokjes  
300 g kip  
5 el olie, olijf-  
2 tl oregano (of 1 el  
verse)  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie  
150 g rijst  
2 bl tomaat (à 400 g)  
1 ui, gesnipperd  
- zout

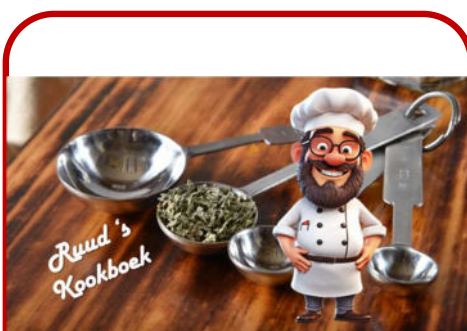
4 timbaaltjes of kleine  
kopjes, ingevet

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.  
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±  
5 min. mee.  
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,  
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.  
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.  
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper  
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het  
met peterselie.  
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het  
midden van een diep soepbord.  
Schenk de soep er omheen.

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

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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
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

