



Ruud 's Kookboek

Eenpansrecepten I v0.1

Inhoudsopgave.

| | |
|-----------------------------|---|
| Boerenomelet III..... | 3 |
| Gebruikte afkortingen. | 4 |

Boerenomelet III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Solo-cooking.nl

Ingrediënten

- bieslook
2 sn brood, meer-
granen-, vers
2 eieren
100 g groenterestjes
10 g margarine
1 mp peper
1 mp zout

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

Bereiding.

Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

Gebruikte afkortingen.



v2.1

| 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 |
| cglS | 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 |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knl | Knol |
| kol | Koffielepel (= 2 tl) |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |
| kpl | Klein plukje |



v2.1

| Afkorting | Betekenis |
|------------|--------------------|
| 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 |
| 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) |



Compressed by  PDF24