



# *Ryud 's Kookboek*

***Costa Ricaanse recepten / v0.1***

## **Inhoudsopgave.**

Carne en jocón.....	3
Gebruikte afkortingen. ....	4

## Carne en jocón.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: Costa Ricaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Internationale  
keuken

### Ingrediënten

4 dl bouillon, runder-  
2 tn knoflook, ragfijn  
gehakt  
3 kruidnagels  
4 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
2 paprika's, rode  
1 pepertje, Spaans  
1 kg runderlappen,  
magere, in  
dobbelstenen  
1 sjalotje  
3 tomaten, groene,  
grote, ontveld  
6 tomaten, rode, grote,  
ontveld  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon, verwijder de steelaanzetten, zaad en zaadlijsten. Snijd ze in smalle reepjes. Hak het Spaanse pepertje ragfijn. Snijd alle tomaten in kleine stukjes. Steek de kruidnagels in het sjalotje. Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de uisnippers tot ze beginnen te kleuren. Voeg de knoflook, de paprika's en de Spaanse peper toe en laat deze onder voortdurend omscheppen heel licht fruiten. Doe het vlees erbij en schep het geheel nog enige malen goed om. Doe de stukjes tomaat, het sjalotje met de kruidnagels en de oregano erbij. Schep het goed om en voeg de bouillon toe. Breng het langzaam aan de kook. Leg de deksel op de pan en laat het geheel in 2½-3 uur gaar worden. Wanneer er te veel vocht verdampt kunt u van tijd tot tijd wat water of bouillon toevoegen. Breng vlak voor het opdienen het gerecht op smaak met wat zout.

### Tip:

Geef er droog gekookte rijst bij, waardoor wat klein gesneden gare groenten, zoals wortel, bleekselderij, groene paprika's zijn geschept.

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.



v1.9

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
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	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
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
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	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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24