



Ruud 's Kookboek

Paprikarecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

| | |
|---|--|
| Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas..... | 3 |
| Gevulde paprika's met makreel en spinazie..... | 4 |
| Korma banjan - curry van aubergine en paprika..... | 5 |
| Zorongollo extremeño – paprika-tomaatschotel..... | 6 |
| Gebruikte afkortingen..... | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |

Gevulde Mexicaanse puntpaprika's met rijst, tonijn en cheddarkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snel~~
Bron: Lassie.nl

Ingrediënten

75 g chips, nacho-
(200 g guacamole)
150 g kaas, cheddar-,
geraspte
1 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
150 g Lassie Half
Volkoren Toverrijst
1 blk maïs, uitgelekt
(150 g)
1 el olie, zonnebloem-
4 paprika's, punt-
- peper
2 bk tonijnstukken in
water, uitgelekt (à 145
g)
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de paprika's in de lengte.
Leg de paprikahelften met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Verhit in een koekenpan de olie.
Fruit de ui en de knoflook 1 min.
Schep de komijn, de maïs en de tonijn erdoor.
Giet de rijst af en laat deze goed uitlekken.
Schep de rijst door het tonijnmengsel.
Breng dit op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's met het rijstmengsel.
Verdeel de chips over de paprika's en bestrooi dit met de kaas.
Bak de paprika's in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.
Bestrooi ze met de bosui.

Tips:

- Serveer ze met guacamole.
- Vervang de tonijn eens door blokjes avocado of rode kidneybonen.
- Je kunt de paprika's ook op de barbecue (met deksel) gaar roosteren.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde paprika's met makreel en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

200 g makreel, verse
1 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
1½ el ras el hanout
200 g rijst, zilvervlies-,
gekookte
150 g spinazie, blad-
2 el tomatenpuree
50 ml water
- zout

Bereidingstijd: <30 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.

Snijd de bovenkant van de paprika's en leg ze apart.
Hol de paprika's uit.

Fruit de knoflook in een koekenpan.

Voeg de tomatenpuree toe aan de knoflook.

Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot het slinkt.

Voeg dan de gekookte rijst, de ras el hanout en het water toe.

Schep dit door elkaar met de rauwe makreel en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het mengsel over de 4 paprika's, leg de bovenkant van de paprika's erop

Zet de paprika's 30 min. in de oven op 200°C.

Tip:

Ook lekker met gerookte makreel.

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

Zorongollo extremeño - paprika-tomaatschotel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

- azijn
2 eieren
2 tn knoflook
- olie, olijf-, extra
verginie
3 paprika's, rode, grote
- peper, versgemalen
- peterselie
2 tomaten
1 ui, lente-
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 10 min. in een pan met water.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Hak de eieren in kleine blokjes en zet ze apart.
Was de paprika's, leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en bestrooi ze ruim met zout en versgemalen peper.
Was de tomaten (niet drogen), besprenkel ze met een beetje olie en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Pak het in met een stuk aluminiumfolie en leg het erbij op de bakplaat.
Plaats de bakplaat in de oven en rooster de groenten gedurende 35-40 min. op 190°C.
Verwijder de paprika's, verwijder de schil ze en snijd ze in reepjes.
Doe ze in een kom.
Verwijder de folie van de tomaten.
Verwijder de schilletjes en doe de tomaten in een blender.
Voeg 1 gepeld teentje knoflook toe.
Mix het met een elektrische mixer tot puree.
Giet de puree over de paprika's.
Voeg een flinke scheut olie en een scheut azijn toe.
Voeg een fijngehakt teentje knoflook en de in fijne julienne reepjes gesneden lente-ui toe.
Meng het goed door elkaar.
Laat het gerecht 30 min. rusten.
Verdeel de in kleine blokjes gesneden eieren erover en bestrooi het gerecht met wat gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 40 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.



v2.1

| 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 |
| drđ | 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 |
| 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) |



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Blind Elephant
Stg. **E**xperience

..U ook???

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

Compressed by

