



Ruud 's Kookboek

Vakantierecepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Shakshuka	3
Gebruikte afkortingen.	4

Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Chicks love food,
Relax Mama

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
3 eieren
1 tn knoflook
1 tl komijnzaad
1 paprika, rode
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
1 hv peterselie
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 ui

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.

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er wat olijfolie in en fruit de ui even.
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de knoflook toe.
Bak die 2 min. mee.
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer het goed door.
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje in.
Herhaal deze stap voor je overige eieren.
De eieren moeten nu pocheren in je saus.
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je shakshuka en serveer het in de pan.

Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Aforting	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



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