



*Ruud 's Kookboek*

***Voorgerechten VI v0.1***

## **Inhoudsopgave.**

Quinoa salade met gegrilde groenten. ....	3
Gebuurkte afkortingcn. ....	4

## Quinoa salade met gegrilde groenten.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Cosis.nu

### Ingrediënten

½ broccoli  
1 courgette  
220 g mozzarella light  
50 ml olie, olijf-  
100 g quinoa  
50 g walnoten,  
ongezouten  
- zout

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

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat die afkoelen.

Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snijd hem in plakken.

Snijd de broccoli in kleine roosjes, spoel die goed af.

Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi die met een beetje zout.

Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven.

Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi ook die met een beetje zout.

Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat.

Rooster de groenten in 20-30 min. goudbruin.

Keer de courgette halverwege om.

Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.

Hak de walnoten grof.

Snijd de mozzarella in kleine stukjes.

Meng de groenten, de quinoa, de walnoten en de mozzarella in een schaal.

### Tips:

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 g quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- Vervang de courgette eens door aubergine.
- Natuurlijk kan de mozzarella vervangen worden door een plantaardige variant.

## Gebruikte afkortingen.



v2.0

Aforting	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
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.0

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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	Staafe
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)

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

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

