



*Ruud 's Kookboek*

***Stoofschotelrecepten / v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak. ....	3
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker). ....	4
Gebruikte afkortingen. ....	5

## Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2018-12

### Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-  
30 g boter, room-, ongezouten  
1 bouillontablet, runder-  
2 laurierblaadjes  
300 ml Leffe bruin  
2 el mosterd, Dijon-  
400 g pastinaken  
- peper  
700 g sukadelappen, runder-  
2 uien, middelgrote  
200 ml water  
200 g winterpenen  
- zout

### Bereiding.

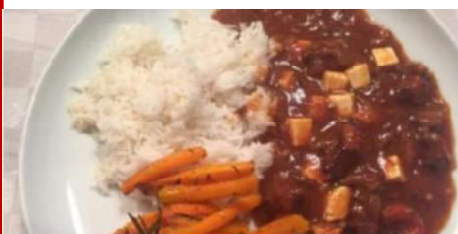
Snijd de uien in halve ringen.  
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.  
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.  
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.  
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.  
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.  
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.  
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

### Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 440  
Eiwit: 41 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 840 mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 7 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Marion's Kookwereld

### Ingrediënten

100 g feta, in blokjes  
1 el honing  
1 kaneelstokje  
3 tn knoflook  
2 laurierblaadjes  
1 el olie, arachide-  
1 paprika, rode  
- peper, zwarte  
¾ tl piment, gemalen  
750 g riblappen  
1 el sap, citroen-  
1 tl tijm, gedroogde  
1 blk tomaten, gezeefde  
5 uien  
2½ dl wijn, rode  
- zout

### Bereiding.

Snijdt het vlees in grote dobbelstenen.  
Snijdt de uien in stukjes.  
Pers de knoflook uit.  
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.  
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.  
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.  
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.  
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.  
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.  
Is het gerecht te vochtig?  
Bind de stifado dan met wat maïzena.  
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

### Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

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
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