



Ruud 's Kookboek



Salsarecepten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red tie, and a red cape. He is smiling and giving a thumbs-up. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Salsarecepten 1" is written in a bold, black, sans-serif font.

Inhoudsopgave.

Avocado salsa met fricandeau.	3
Bietensalsa.	4
Chimichurri II.	5
Chunky salsa.	6
Mango-salsa.	7
Salsa Mexicana.	8
Salsa Romesco - Romescosaus.	9
Tomatensalsa I.	10
Tomatensalsa II.	11
Tomatensalsa IV.	12
Uiensalsa II.	13
Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.	14
Indiaans brood met chorizo en salsa.	15
Mojo picón.	17
Mexicaanse rijst met tomatensalsa.	18
Pittige ham met watermeloensalsa.	19
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).	20
Gebruikte afkortingen.	21

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes.

Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn.

Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen.

Maak het geheel op smaak met wat zout en peper.

Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandeau er overheen.

3

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

Bietensalsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g bieten, rode,
gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -
poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème
fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -
poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

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

Chimichurri II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
1/2 tn knoflook
7 1/2 g koriander, verse
7 1/2 g munt, verse
(alleen de blaadjes)
6 el olie, arachide-
2 tl oregano, gedroogde
1 peper, rode
15 g peterselie, verse,
platte

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

Bereiding.

*En óf hier kruiden in zitten: deze Zuid-Amerikaanse salsa bevat maar liefst vier soorten, en dat proef je!
Deze chimichurri is fris, kruidig, heeft een zuurtje en is daarom lekker bij rood vlees, bijvoorbeeld bij biefstuk.*

Snijdt het steeltje van de rode peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijdt het vruchtvlees in stukken.
Doe het vruchtvlees met de knoflook, koriander, peterselie, de blaadjes van de munt, oregano, olie en azijn in een hoge beker en mix zo kort met een staafmixer, dat de ingrediënten nog zichtbaar zijn.
Of gebruik voor een iets grover resultaat een apart hakmolentje.

Tip:

Je kunt de chimichurri 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar in de koelkast.

Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika's, groene, in
blokjes gesneden
2 el peterselie, gesneden
1 el sap, limoen-
2 tl saus, peper-, rode
(Tabasco®)
2 bl tomatenblokjes,
gepelde (à 400 g)
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verhit de olie in een wok of sauspan en fruit hierin de ui en paprika aan.
Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen.
Maak de saus af met het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.

Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten.
De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Mango-salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lee Morrison

Ingrediënten

¼ bs koriander
1 limoen, sap en rasp van
1 mango
¼ bs munt
5 el olie, olijf-
- peper
1 peper, chili-, rode
½ tl suiker
4 tomaten
1 ui, rode
- zout

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

Bereiding.

Snijd de mango fijn.
Ontdoe de tomaten van de zaden en snijd ze fijn.
Snijd de ui fijn.
Ontdoe de chilipeper (naar smaak) van de zaden en snijd fijn.
Hak de koriander en de munt grof.
Mix alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salsa is zeer geschikt bij kip, vis en garnalen van de bbq.

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander,
fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers,
jalapeñopepers,
fijngesneden, zaadjes
verwijderd
10 tomaten, rijpe,
ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- zout

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

Bereiding.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Salsa Romesco - Romescosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Antoon

Ingrediënten

12 amandelen,
gebruinde
1 el azijn, wijn-
2 sn brood, wit-
3 tn knoflook
1 gls muscato
50 ml olie, olijf-
1 paprika, gepureerd
(uit pot)
- paprikapoeder
- peper
1 peper, chili-,
gedroogde, fijngemalen
1 bl tomaten
- zout

Bereiding.

Bak de sneetjes brood in de olijfolie en pureer ze in de keukenmachine.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en pureer het geheel tot een egaal mengsel.

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

Tomatensalsa I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Janneke de Vries

Ingrediënten

1 tl azijn, rode wijn-
2 tn knoflook
1 el peterselie, verse
300 g tomaten
(pomodori)
2 uitjes, bos-

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaden van de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten fijn.
Snijd de bosuitjes in dunne schijfjes.
Pers de knoflook uit.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de tomatenstukjes met de rest van de ingrediënten.
Laat de salsa in een afgesloten bakje een nacht rusten (goed mengen van de smaken).

Tomatensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: 10 Gezonde
dipsausen

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 hv basilicum
1 el kappertjes
1 tn knoflook,
fijngeperst
½ komkommer
50 ml olie, olijf-
4 tomaten
1 ui, rode, kleine

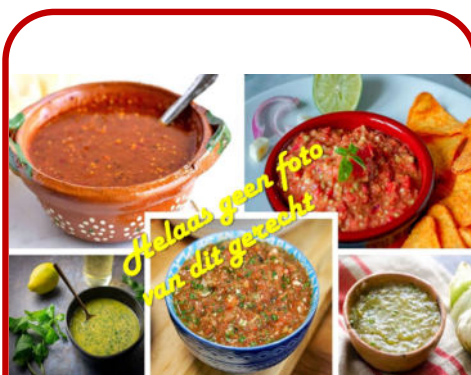
Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Bak het spek en de ui in de koekenpan en laat het uitlekken op een zeef.
Karamelliseer de suiker.
Blus af met limoensap en bier.
Laat zachtjes koken.
Voeg de vleesjus en laurier toe en laat de saus doorkoken.
Snijd de rozemarijn fijn en voeg toe aan de saus.
Voeg als laatste de ui en spek toe en laat nog even koken.

11

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

Tomatensalsa IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / ~~S~~lank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
2 el koriander, fijn-
gehakte
- peper, versgemalen
1 pepertje, rood
2-3 el sap, limoen-
3 tomaten, rijpe, ontveld
en ontpit
¼ ui, rode, gepelde
- zout

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

Bereiding.

Maak het pepertje schoon, verwijder de pitjes en hak het, met de tomaten, de ui, de knoflook en de koriander, heel fijn. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Uiensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: HetKoelkastCoach
Dieet.nl

Ingrediënten

200 ml ketchup
½ pepertje, rood
- peterselie, verse
2 uien, rode, kleine

Bereiding.

Bij een hamburger of gegrild kippetje is het soms wel eens lekker een soort van barbecue salsa te eten. Deze rode uien salsa is heel makkelijk en snel te maken. Misschien een idee voor de feestdagen? Bij de gourmetschotel?

Schil de ui en snijd deze in vieren, doe de ui in een maatbeker.

Maak het pepertje schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg de peper bij de ui.

Voeg de ketchup en een flinke hand verse (platte) peterselie toe (mocht je kiezen voor krul peterselie, voeg dan iets minder peterselie toe).

Staafmixer in het stopcontact en pureren maar...

Pureer de rode uien salsa net zolang tot dat jij denkt dat de salsa, de juiste dikte heeft en fijn genoeg is.

Tip:

Ketchup bevat veel suiker. Lees dus goed de verpakking welke je het beste kunt kopen.

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

Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

evt. ½ bs koriander, fijngehakt
1 limoen, rasp en sap van
300 g maïs, uitgelekt (blik)
5 el mayonaise
4 pistoletjes
4 tomaten, in blokjes
1 ui, rode, kleine, gesnipperd
8 worstjes, merguez- of chipolata-
- grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan en gril de worstjes in ca. 8 min. rondom gaar en goudbruin.

Meng intussen in een kom de maïs met de tomaat, de ui en de helft van het limoensap. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Meng in een andere kom de mayonaise met het overige limoensap en de limoenrasp.

Snijdt de pistoletjes open en bestrijk ze met de limoenmayonaise.

Stop er 2 worstjes tussen en schep de maïssalsa erop.

Bestrooi ze evt. naar smaak met koriander.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 695

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 8 g

Groente: 165 g

Zout: 2,8 g

Indiaans brood met chorizo en salsa.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Mexicaans

Ingrediënten

Voor het brood:

15 g bakpoeder
225 g bloem
10 g komijnzaadjes
- olie, plantaardig, om te
frituren
15 g vet, bak-,
plantaardig
1 snf zout

Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode
450 g chorizo
4 uitjes, lente-,
gesnipperd

Voor de salsa:

- kaas, geiten-,
verkruimeld
1 tn knoflook
25 g korianderblaadjes
2 limoenen, sap van
175 ml olie, plantaardige
5 g oregano, verse (of
majoraan)
½ peper, groene of rode,
zonder zaadjes

Bereiding.

Zeef het bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Roer het bakvet en komijn door de bloem.
Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een
zacht, kleverig deeg ontstaat.

Kneed het deeg.

Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan.

Verdeel het deeg in 8 stukken.

Rol van de stukken op een met bloem bestoven
oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede.

Maak een kuiltje in het midden van iedere
cirkel.

Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten.

Kook de ongeschilde aardappelen.

Breng de chorizo in een afgedekte pan water
aan de kook.

Zet het vuur laag.

Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar.

Haal de chorizo uit het water.

Verwijder het vel van de chorizo.

Snijd de worst in stukken.

Zet de stukken worst apart.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen afkoelen.

Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm.

Doe de knoflook, koriander, oregano, peper,
zout en mosterd in een keukenmachine.

Voeg het limoensap hieraan toe.

Roer de saus glad.

Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij
de saus.

Breng de saus op smaak met peper en zout.

Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C.

Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie.

Dompel het rondje onder met een metalen
lepel.

Draai het rondje om met de metalen lepel.

Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier,
terwijl de rest wordt gefrituurd.

Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door
elkaar.

Maak het mengsel vochtig met wat salsa.

Leg de sla op de broodjes.

Schep wat chorizosaus over de sla.

Schep de salsa op de saus.

Leg een plak tomaat op de salsa.

Strooi wat kaas op de tomaat.

Tips:

Serveer de broodjes met avocado, tomaat en
uialsalade.

Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.

Neem zoete aardappelen i.p.v. rode
aardappelen.

Ingrediënten (vervolg)

- peper, versgemalen
1 snf mosterdpoeder
- sla, krop-, reepjes
- tomaat
1 snf zout

Vorb.tijd: 50 min.
Bereidingstijd: 30 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

Tips (vervolg):

Vervang de geitenkaas door blauwe schimmelkaas.

Mojo picón.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Canarische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: vDal Mannenmode

Ingrediënten

½ l azijn
2 tn knoflook
1 el komijn
½ l olie, olijf-
1 el paprikapoeder
5-8 pepers, rode
50 ml water
2 el zout

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

Bereiding.

Een Canarische maaltijd is nauwelijks denkbaar zonder mojo. Mojo picón is de rode versie van deze salsa op basis van olie. Deze mojo is pittig door de rode pepertjes en rood door de paprika. Mojo verde is de groene variant met veel peterselie en milder van smaak. Als er veel koriander in de saus zit spreek je van mojo verde de Cilantro.

Verwijder de zaadjes van de rode pepers. Week de pepers 15 min. in heet water. Snijd de pepers in stukken. Doe de pepers samen met de knoflook, komijn, paprikapoeder, zout, olie, azijn en water in de blender. Meng de inhoud tot de saus homogeen is geworden.

Doe hetzelfde met de groene kruiden voor de mojo verde.

Serveer de salsa met nog een scheutje olijfolie erop.

Tip:

Ook lekker als dipsaus bij knapperige groentesnacks.

Mexicaanse rijst met tomatensalsa.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: -

Ingrediënten

- olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
400 g rijst
400 g roerbakmix,
Mexicaanse
400 g shoarmavlees
400 g tomatenblokjes
(conserven)
4 el ui, lente-, in
ringetjes
- zout

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Meng de tomatenblokjes met de lente-ui en het paprikapoeder en voeg naar smaak peper en zout toe.

Verhit 2 el olie in een wok of hapjespan en bak hierin op een hoog vuur het shoarmavlees ca. 5 min.

Voeg de roerbakmix toe en bak deze op een middelhoog vuur ca. 5 min.

Serveer het vlees met de gekookte rijst, tomatensalsa en evt. een salade.

Tip:

Serveer met guacamole (avocadosaus) en extra tortilla's.

Pittige ham met watermeloen salsa.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwalders
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

Bereiding.

Snijd de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met
een lepel.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes
van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de
komkommer.
Snijd het vruchtvlees van de komkommer in
blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met
tomaten, komkommer, koriander, bieslook,
sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en
zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

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.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staaftje
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...  U ook???

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

Compressed by  PDF24