



***Kruiden & specerijen II v1.4***

## **Inhoudsopgave.**

Appeltaartkruiden 2.....	3
Appeltaartkruidenmix.....	4
Bahārat 2.....	5
Berbere - Ethiopische specerijenmix.....	6
Cajunkruiden 4. ....	7
Cajunkruiden uit Louisiana 1. ....	8
Geroosterde knoflook (airfryer).....	9
Italiaanse kruidenmix.....	10
Koek- en speculaaskruiden.....	11
Madras kruidenmengsel.....	12
Marokkaanse mix.....	13
Sub-ah b’har - 7 kruidenmix. ....	14
Tandoori kruidenmix.....	15
Vadouvan.....	16
Gebruikte afkortingen.....	17

## Appeltaartkruiden 2.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** WeckenOnline.eu

### Ingrediënten

1/3 tl gemberpoeder  
(djahé)  
2 tl kaneelpoeder  
1 snf kruidnagelpoeder  
1 tl nootmuskaat,  
gemalen  
1 snf pimentpoeder

**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 alle specerijen goed door elkaar en u heeft heerlijke appeltaartkruiden.

## Appeltaartkruidenmix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Patesserie.com

### Ingrediënten

1 tl gemberpoeder  
4 el kaneel  
1 tl kardemompoeder  
2 tl kruidnagelpoeder  
2 tl nootmuskaat  
1 tl piment / all-spice

**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 alle specerijen goed door elkaar en bewaar de mix in een luchtdichte pot tot gebruik.

## Bahārāt 2.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Irakese**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta-Henk,**  
**Koerdische recepten**

### Ingrediënten

¼ tl kaneel, gemalen  
2 tl kardemom, gemalen  
2½ el komijnpoeder  
4 el korianderzaad,  
gemalen  
4 el kruidnagels,  
gemalen  
4 el nootmuskaat,  
gemalen  
8 el paprikapoeder, mild  
8 el peper, zwarte,  
gemalen

### Bereiding.

Meng alle specerijen goed door elkaar.  
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.  
Bewaar de bahārāt op een donkere droge plek.

**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**

## Berbere - Ethiopische specerijenmix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Ethiopische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

½ tl kaneelpoeder  
1 tl kardemompoeder  
1 tl korianderzaad  
1 tl kurkuma  
½ tl nootmuskaat  
1 el paprikapoeder

**Bereidingstijd:** 5 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.

Rooster het korianderzaad (indien niet al in poedervorm) 2 min. in een hete koekenpan. Maal het geroosterde korianderzaad fijn in een vijzel.

Meng alle ingrediënten, incl. het fijn gemalen korianderzaad, goed door elkaar in een kom. Giet de specerijenmix in een schoon, droog potje met een deksel en bewaar het op een koele, donkere plaats.

## Cajunkruiden 4.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ProjectGezond

### Ingrediënten

1 tl basilicum  
1 tl chilipoeder  
2 tl knoflookpoeder  
1 tl oregano  
2 tl paprikapoeder  
1 tl peper, zwarte  
½ tl tijm  
2 tl uienpoeder

**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 alle specerijen goed door elkaar.  
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.

## Cajunkruiden uit Louisiana 1.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta, Smulweb**

### Ingrediënten

2 tl knoflookpoeder  
1 tl oregano, gedroogde  
3 tl paprikapoeder  
2 tl peper, cayenne-  
1 tl peper, zwarte  
1 tl tijm  
2 tl uienpoeder  
2 tl zout

### Bereiding.

Meng alle specerijen goed door elkaar.  
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.

### Tips:

- Cajunkruiden worden traditioneel veel gebruikt bij vleesgerechten, bij groenten smaken ze ook goed.
- De Cajun-keuken is vrij pittig en gebruikt veel kruiden.

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



## Geroosterde knoflook (airfryer).



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mediterane  
Porties: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: EazyChef.nl

### Ingrediënten

1 bl knoflook (geen tenen)  
1 tl olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
- zout

Vorb. tijd: 5 min.  
Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 32  
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.

*Heb je wel eens geroosterde knoflook gegeten? Het heeft een iets zoetere smaak dan normale knoflook en is daarom ideaal om in een salade of iets dergelijks te doen. De knoflook wordt door het roosteren een stuk minder scherp, waardoor het een gemakkelijkere toevoeging is in het eten.*

Verwarm de airfryer op 190°C.  
Snijd de kop van de bol knoflook eraf  
Leg de knoflook op een stuk aluminiumfolie.  
Kruid de knoflook met de olijfolie, versgemalen peper en zout.  
Vouw de aluminiumfolie dicht.  
Plaats het pakketje in de airfryer tot de knoflook zacht is (meestal 15-20 min.).

### Tip:

Nadat je de knoflook hebt gemaakt, kun je deze een aantal dagen bewaren (totdat deze van smaak gaat veranderen).

## Italiaanse kruidenmix.



**Menugang: Bijgerecht,  
kruidenmix**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: KRO/NCRV**

---

### Ingrediënten

**1 el basilicum**  
**½ el knoflookpoeder**  
**1 el oregano**  
**½ el peterselie**  
**½ el tijm**

---

**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 kruiden goed door elkaar.

### Tip:

Tovert elke spaghetti en macaroni om in een Italiaanse delicatessen.

## Koek- en speculaaskruiden.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ProjectGezond

---

### Ingrediënten

1 tl gemberpoeder  
½ tl foelie  
10 tl kaneel  
½ tl kardemon  
1 tl korianderpoeder  
2 tl kruidnagelpoeder  
2 tl nootmuskaat  
2 tl piment

---

**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 kruiden goed door elkaar.

## Madras kruidenmengsel.



**Menugang: Bijgerecht,  
kruidenmix  
Keuken: Indiase  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Tallsay.com**

### Ingrediënten

1 el chilipeper  
2 el gemberpoeder  
4 el kaneel, gemalen  
2 el kardemom,  
gemalen  
6 el komijnzaad  
8 el korianderzaad  
1 el kruidnagels,  
gemalen  
2 el kurkuma  
1 el mosterdzaad  
1 el nootmuskaat,  
gemalen  
2 el peper, witte,  
gemalen  
6 el peper, zwarte,  
gemalen  
1 el venkelzaad

### Bereiding.

Neem een bij voorkeur granieten vijzel en vul deze met alle kruiden. Meng allereerst de kruiden en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn. Bewaar de kruiden in een afgesloten pot.

### Tips:

Het kruidenmengsel wordt gebruikt in hete curry's, lamsvlees en kip.

12

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

## Marokkaanse mix.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Marokkaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
LekkerEtenMetMarlon.nl,  
Mistrix-recepten.nl

### Ingrediënten

¼ el chilipoeder of  
cayennepeper  
2 el gemberpoeder (=  
djahé)  
2 el kaneel  
2 el knoflookpoeder  
2 el komijnpoeder  
1 el korianderblad,  
gedroogde  
1 el korianderpoeder (=  
ketoembar)  
1 el kurkuma  
2 el paprikapoeder  
¼ el peper, zwarte,  
versgemalen  
2 el peterselie,  
gedroogde  
1 el suiker, basterd-,  
bruine  
2 el uienpoeder

### Bereiding.

Meng de kruiden en specerijen en bewaar ze in een afgesloten pot.

### Tips:

- Het kruidenmengsel wordt vooral gebruikt bij stoofschotels in de tajine zoals van wild, lamsvlees, kip, couscous en rijst.
- De kruidenmix is zeker een jaar houdbaar.

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

## Sub-ah b'har - 7 kruidenmix.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Midden-  
Oosterse  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Culine.nl

### Ingrediënten

15 g kaneelpoeder  
50 g komijnzaadjes  
25 g korianderzaadjes  
9 kruidnagels  
10 g nootmuskaat,  
geraspt  
55 g paprikapoeder,  
gerookte  
50 g peperkorrels,  
zwarte

- vijzel

**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.

Rooster de kruiden in een droge koekenpan.  
Doe alle kruiden in een vijzel en stamp dit tot  
een grove poeder (of gebruik een keuken-  
machine).  
Bewaar de kruidenmix in een afgesloten glazen  
potje.

## Tandoori kruidenmix.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Keto-recepten.nl

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
1 tl gemberpoeder  
½ tl kaneel  
½ tl knoflookpoeder  
1 tl komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
1 tl kurkumapoeder  
1 tl paprikapoeder  
½ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 11  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng alle kruiden goed door elkaar.  
Doe de kruiden in een goed afsluitbare pot.

## Vadouvan.



**Menugang:** Bijgerecht,  
kruidenmix  
**Keuken:** Franse, Indiase  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Boodschappen.nl,  
SeriousEats.com

### Ingrediënten

1 tl kardemompoeder  
2 tl knoflookpoeder  
1 el komijnzaad  
1 el korianderzaad  
2 tl kurkuma  
1 el mosterdzaad  
1 tl paprikapoeder  
1 tl tijm, gedroogde  
2 tl uienpoeder

- vijzel

### Bereiding.

Rooster de komijn-, de koriander- en de mosterdzaad in een droge, hete koekenpan tot je de specerijen goed kunt ruiken. Schep het over in een vijzel en maal het fijn. Meng de kurkuma, de uienpoeder, de knoflookpoeder, de kardemompoeder, de tijm en de paprikapoeder er goed door.

### Tip:

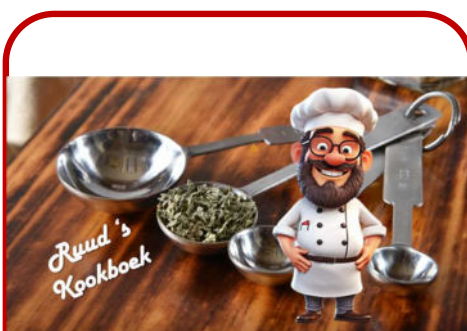
- Vadouvan is lekker om vis of gevogelte mee te kruiden.
- Het is ook heel geschikt voor Indiase curry's.

16

**Bereidingstijd:** 15 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.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
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
plj	Plukje
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..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24