



Ruud 's Kookboek

Spaanse recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Geroosterde vleesspiesjes.....	3
Pisto manchego - groenteschotel met ei.....	4
Witte sangria.....	5
Gebruikte afkortingen.....	6

Geroosterde vleesspiesjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)
5 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ el peterselie, verse, fijngehakt
600 g varkenshaas
- zout

Voorbereiding.

Snij de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm. Doe het vlees in een kom. Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit. Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

Bereiding.

Hak de peterselie fijn. Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes). Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar. Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

Voorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: ca. 6 min.

Wachttijd: 3 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 290

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 0 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pisto manchego - groenteschotel met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 aubergine
1½ courgette
4 eieren (M)
2-3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
400 g tomaten (of 1 bl
gepelde tomaten)
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: 90 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui en de knoflook.
Maak de aubergine en de courgette schoon en snijd ze in dobbelstenen van 1½ à 2 cm.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele tellen in kokend water en spoel ze af onder koud water.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in stukjes.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Verhit olie in een wok of ruime koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook 2 min. zachtjes.
Voeg de aubergine, courgette en paprika toe en bak die 5 min. mee.
Roer de tomaten erdoor.
Laat de groenten nog ca. 12 min. zachtjes pruttelen.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Maak met een soeplepel 4 holletjes in de groenten.
Breek voorzichtig boven elk holletje een ei.
Laat de eieren gaar worden met de deksel op de pan.

Tips:

- Serveer de groenteschotel direct met brood of rijst.
- De groenteschotel wordt ook als tapas-hapje geserveerd.

Witte sangria.



Menugang: Drank
Keuken: Spaanse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 ananas, verse
4 appels (Jonagold,
Granny Smith)
1-2 brgls Bacardi
2 bl lychees
1 meloen, galia-
2 fl wijn, witte,
halfzoete

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 8 uur
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.

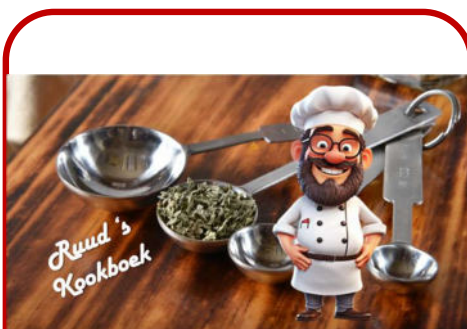
Dit drankje doet het altijd goed op feestjes, oooo zoooo lekker op een warme zomerse avond.

Doe de wijn en de rum in een schaal.
Voeg de lychees met het sap hieraan toe.
Lepel bolletjes uit de meloen en voeg ook die toe.
Snijd de ananas en de appels in kleine stukjes en voeg ook dit toe aan de sangria.
Laat dit zeker 8 uur voor gebruik staan.

Tips:

- Serveer de sangria in glaasjes met een rietje en een klein vorkje erbij.
- Citroenschijfje erop geeft een extra frisse look en je kunt het sap erin uitknijpen.

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
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
kpr	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

