



*Ruud 's Kookboek*

***Bietrecepten / v2.7***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.....	3
Aardappelplattaart met rode bieten en kaas. ....	4
Ash choghondar - bietensoep. ....	5
Atjar biet. ....	6
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.....	7
Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer). ....	8
Bieten latte.....	9
Bieten tarte tatin. ....	10
Bieten-hummus. ....	11
Bietenrisotto met spekjes.....	12
Bietensalsa.....	13
Bietenspread. ....	14
Bietenstampot met bloedworst en appel I.....	15
Bietenstampot met bloedworst en appel II.....	16
Bietjescarpaccio. ....	17
Bietjessalade met geitenkaas. ....	18
Bietjessoep met mierikswortel. ....	19
Borsjtsj I. ....	20
Frambozen, biet en kersensmoothie. ....	22
Gemarineerde Chioggia-bietjes. ....	23
Gemengde groenten (airfryer).....	24
Gerookte forelfilet met rode bietensalade. ....	25
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst. ....	26
Rode biet-chutney. ....	27
Salade van biet en hummus.....	28
Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.....	30
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	31
Gebruikte afkortingen. ....	32

## Aardappel-bietenstampot met gebakken appel.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: C1000

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen,  
kruimige, geschild en in  
stukken

2 appels, geschild en in  
dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad

vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak-  
of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn,

laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 min. in het

verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en

knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder

het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en

zout.

Serveer de stampot met de knapperig  
gebakken bloedworst of magere speklapjes.

### Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone

Chusclan

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 6

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

2 aardappelen

2 aardappelen, zoete

2 bieten, rode, gekookt

6 vl bladerdeeg

1 ei, losgeklopt

200 g kaas, 1000 dagen,  
geraspt (Landana)

6 krieltjes, culinaire

6 krieltjes, roseval-

- peper

150 g roomkaas,

kruiden-

2 tk rozemarijn

4 tk tijm

- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.

Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.

Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.

Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.

Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte 1000 dagen kaas, zout en peper.

Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

**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

## Ash choghondar - bietensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Iraanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Noelle

### Ingrediënten

**3 bieten, verse, geraspt**  
**1 citroen, sap van**  
**1 tn knoflook,**  
**uitgeperst**  
- peper  
- peterselie, fijn-  
gesneden  
**2 kl suiker**  
**6 dl water**  
- 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.

Doe alle ingrediënten in een pan.  
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½  
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet  
gaar is.  
Strooi de peterselie over de soep en dien hem  
op.

## Atjar biet.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KookFreak.nl,  
PisangSusu.nl

### Ingrediënten

4 el azijn  
4-5 bieten, gekookte  
4-5 kruidnagels  
12 peperkorrels  
4 el suiker  
3 dl water  
2 tl 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 bieten in niet te dunne plakjes.  
Kook de suiker met het zout, de kruidnagels en de peperkorrels in 3 dl water.  
Voeg zodra het water kookt de bieten toe en breng alles nogmaals aan de kook.  
Giet de azijn erbij en laat nog 3 min. sudderen.  
Laat de bietjes afkoelen in een diepe kom.

### Tip:

Indien koel weggezet kan atjar biet lang bewaard worden.



## Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2023-  
03

### Ingrediënten

250 g bieten, rode,  
gekookte  
1 el cremaceto classico  
225 g frambozen, verse  
200 g kaas, geiten-,  
zachte  
4 (sesam)bagels, afbak-

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 3 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 450  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** 11 g  
**Natrium:** 760 mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.  
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de  
aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in  
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.  
Snijd de bagels in de lengte doormidden en  
besmeer alle snijkanten met de zachte  
geitenkaas.  
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen  
erover.  
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



## Biet Wellington met balsamicostroop (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jamilla,  
KnutselenInDeKeuken.nl

### Ingrediënten

1 biet, voorgekookt  
2 pl bladerdeeg  
- boter/olie, om te bakken  
40 g champignons  
1 snf rozemarijn  
1 uitje, klein  
20 g walnoten

### Voor de balsamico-stroop:

50 ml azijn, balsamico-  
20 g suiker



### Bereiding.

#### Balsamico-stroop.

Meng de balsamico-azijn en de suiker in een pan en breng dit aan de kook.  
Laat het even zachtjes inkoken tot het wat dikker wordt.  
Laat het niet te lang koken, dan verbrand het.  
Haal het van de hittebron af.

#### Biet wellington.

Snijd het uitje en de champignons in kleine stukjes (niet te klein).  
Laat het bladerdeeg ontdooien.  
Verwarm de walnoten in een pannetje zonder boter (blijf erbij; ze branden snel aan).  
Leg ze op een snijplank en hak ze fijn.  
Doe in het pannetje wat boter/olie en bak daarin de ui en de champignons tot ze goudbruin zijn.  
Breng het mengsel op smaak met wat rozemarijn.  
Meng de walnoten door het champignonmengsel en zet het weg.  
Leg het bladerdeeg in een klein (oven)schaaltje.  
Leg in het midden van het bladerdeeg een flinke schep van het champignonmengsel en leg daarop een halve biet met de platte kant naar beneden.  
Vouw de punten van het bladerdeeg iets naar het midden dicht.  
Bak het af in de Airfryer (15-20 min.-160°C).  
Scheep, als de biet wellington klaar is, nog een scheepje champignonmengsel op de biet.  
Scheep er een beetje balsamico-stroop op.

#### Tip:

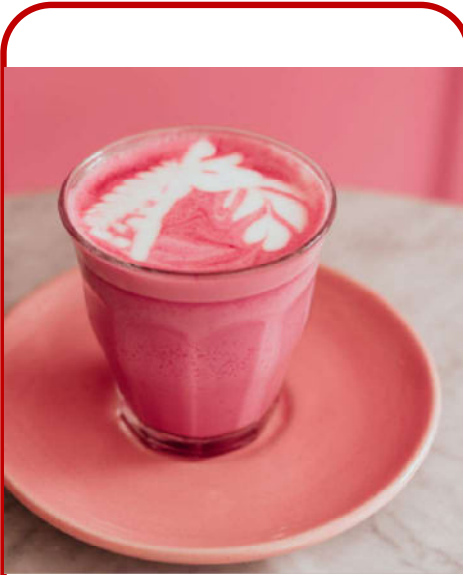
Geen Airfryer? In de (voorverwarmde) oven bakje het op 200°C in ca. 20 min. af.

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



## Bieten latte.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1-2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Douwe Egberts

### Ingrediënten

**1 biet, rode, gekookte, kleine (ca. 100 g)**  
**½ tl gemberpoeder**  
**1 el honing**  
**½ tl kaneel**  
**400 ml melk, (amandel-)**

### Bereiding.

**Snijd de rode biet in kleine blokjes.**  
**Mix alle ingrediënten samen in een pannetje met de staafmixer tot een gladde roze massa.**  
**Zet het pannetje op het vuur en breng het aan de kook.**  
**Zeef vervolgens de vloeistof en schenk het in je glas.**  
**Geniet van deze heerlijke Bieten latte.**

### Tip:

**Voeg evt. een vers gezette espresso toe aan je Bieten latte voor een extra kick.**

9

**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

## Bieten tarte tatin.



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

### Ingrediënten

75 ml azijn, appel-  
500 g bieten, gekookte  
1 rl deeg, blader-  
150 g jam, gember-  
50 g kaas, geiten-,  
zachte, naturel  
1 el mosterd, Dijon-  
2 el olie, olijf-  
2 sjalotjes

- taartvorm (Ø 24 cm)  
of  
- tarte tatin vorm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Snipper de sjalotjes.  
Halveer de bieten en snijd de grote in kwarten.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min.  
Voeg de jam en appelazijn toe en breng het aan de kook.  
Laat het 2-5 min. inkoken.  
Roer de mosterd erdoor en schenk het in de taartvorm.  
Verdeel de bieten erover met de bolle kant naar beneden.  
Leg het bladerdeeg erop en vouw de randen naar binnen.  
Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg en bak het in 20-25 min. goudbruin en gaar in de oven.  
Neem de tarte tatin uit de oven en snijd met een mes voorzichtig de randen los.  
Leg een bord omgekeerd op de taart en keer het geheel om.  
Verdeel de geitenkaas over de warme taart en serveer direct.

### Tip:

Lekker met een frisse andijviesalade met uitgebakken vegetarische spekjes en een Franse vinaigrette.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2823  
**Energie kcal:** 675  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 62 g  
**w/v suikers:** 35 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 15 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 4 g

## Bieten-hummus.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen,  
EatPureLove.nl

### Ingrediënten

1 biet (of 2 kleine),  
gekookte, grof gehakte  
½ citroen, sap van  
(- dille, fijngehakte)  
400 g erwten, kikker-,  
uitgelekt  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 tl komijnpoeder  
(djinten)  
4 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
½ tl peper, cayenne-  
(- pistachenoten, grof  
gehakte)  
1 el tahin  
  
- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

*Lekker op een wrap, als dip bij de borrel of op brood: hummus van bieten.*

Pureer de kikkererwten met de tahin, de knoflook, het citroensap, de paprikapoeder, de komijnpoeder, de cayennepeper en de olijfolie met een staafmixer of in de keukenmachine..  
Maal de bieten erdoor.  
Schep de hummus in een kom en garneer ze met de pistachenoten en/of dille.

### Tip:

Serveer ook eens met wat geitenkaas en/of verse koriander als topping.

## Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: AllerHande 2011-02

### Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt  
50 g boter, room-, ongezoeten  
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet  
300 g ontbijtspek, aan een stuk  
300 g rijst, risotto-  
75 g rucola  
2 uien  
150 ml wijn, witte, droge

### Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.  
Verhit de bouillon.  
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.  
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.  
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.  
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.  
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.  
Laat de rijst alle bouillon opnemen.  
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.  
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20 min.).  
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.  
Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper.  
Verdeel de risotto over diepe borden.  
Serveer er de rucola bij.

### Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 675  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 67 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 2195 mg  
Vet: 33 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 15 g  
Vezels: 5 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.

13

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

## Bietenspread.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Carolien Nijland,  
Landleven

### Ingrediënten

200 g bieten, gekookte,  
in stukjes  
1 el citroensap  
1 el honing  
150 g kaas, geiten-,  
zachte  
1 el kruiden, verse  
- peper, versgemalen  
1 el pijnboompitjes,  
geroosterd  
- zout

### Bereiding.

Meng de bieten, de geitenkaas, het citroensap en de honing in een hoge kom.  
Maak er met een staafmixer een zachte homogene massa van.  
Breng de spread op smaak met zout en versgemalen peper.  
Schep de spread in een mooi kommetje en garneer die met de kruiden en de pijnboompitjes.

### Tip:

Ook lekker met wat plakjes ingelegde radijs.

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



## Bietenstampot met bloedworst en appel I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: C1000

### Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige, geschild en in stukken

2 appels, geschild en in dunne partjes

1 el azijn, kruiden-

4 el Bak & Braad

vloeibaar

500 g bieten, ontveld

4 dpl bloedworst, bak- of speklapjes, magere

1 laurierblad

- peper

1 ui, gesnipperd

- zout

### Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen uitdampen.

Rasp de bieten grof.

Verwarm de bieten met 2 el water, azijn, laurierblad en peper en zout naar smaak.

Verhit de helft van het vloeibare bakvet.

Fruit de ui al omscheppend 5 minuten in het verwarmde bakvet.

Voeg de appelpartjes toe.

Bak de appelpartjes al omscheppend lichtbruin.

Bak de bloedworst aan beide kanten bruin en knapperig in de rest van het bakvet.

Stamp de aardappelen met de bieten (zonder het laurierblad) fijn.

Schep het appelmengsel door de bieten.

Breng de stampot op smaak met peper en zout.

Serveer de stampot met de knapperig gebakken bloedworst of magere speklapjes.

### Wijntip:

Domaine du Colombier, Côtes du Rhone Chusclan.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3670

Energie kcal: 895

Eiwit: 26 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 90 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Bietenstampot met bloedworst en appel II.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel/Slank  
Bron: Jaap van Lelieveld

### Ingrediënten

750 g aardappelen  
1 appel, grote  
2 pl bakbloedworst  
300 g bietjes, gekookte  
1 el bloem  
25 g boter  
- peper  
3 el slasaus  
4 el uitjes, zilver-  
- 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.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Ontvel de bietjes.  
Rasp de bietjes grof.  
Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 min. gaar.  
Kook de geraspte bietjes de laatste 10 minuten met de aardappelen mee.  
Schil de appel.  
Boor het klokhuis uit de appel.  
Snijd 2 plakken van ± 1 cm dik uit het middelste deel van de appel.  
Snijd de rest van de appel in stukjes.  
Wentel de bloedworst door de bloem.  
Verhit de boter in een grote koekenpan.  
Bak de plakken bloedworst en de plakken appel in ± 7 min. aan beide kanten bruin en gaar.  
Giet de aardappelen en de bietjes af.  
Stamp de aardappelen en de bietjes door elkaar.  
Roer de stukjes appel, zilveruitjes en slasaus door de stampot.  
Breng de stampot op smaak met zout en peper.  
Verdeel de stampot over 2 borden.  
Leg de plakken appel en bloedworst op de stampot.

## Bietjescarpaccio.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Jumbo 2005-3

### Ingrediënten

2 appels geschild  
6 augurken in kleine  
blokjes  
450 g bietjes gekookt,  
schoongemaakt en  
geschild  
3 eieren, hardgekookt  
en fijngehakt  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
5 el piccalilly  
2 sjalotjes gesnipperd  
- uitjes, zilver-,  
gehalveerd  
- zout

### Bereiding.

Snijd de bietjes in dunne plakjes.  
Steek het klokhuis uit de appels en snijd de  
appels in dunne plakjes.  
Meng de piccalilly met de mayonaise, de blokjes  
augurk en de sjalotsnippers.  
Voeg naar smaak zout, versgemalen peper en  
evt. wat suiker toe.  
Leg de plakjes appel en bietjes om en om in een  
cirkel op een plat bord.  
Decoreer de carpaccio met dotjes van de  
piccalillydressing, eikruim en zilveruitjes.  
Serveer het gerecht goed koud gekoeld.

### Tip:

Zomertip: dit gerecht is ook lekker als frisse  
salade bij de barbecue. Snijd alle ingrediënten  
in blokjes en meng ze in een saladekom met de  
piccalilly en de mayonaise.

Bereidingstijd: 10-20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 231  
Eiwit: 7 g  
Koolhydraten: 17 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bietjessalade met geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: EatGreen.nl

### Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe  
75 g kaas, geitenkaas,  
Franse, stevige (Chevre  
de Bellay)  
2 el pijnboompitten,  
geroosterde

### T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,  
rode  
1 el honing  
3 el olie, olijf-  
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

### Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

Bereidingstijd: 40 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

## Bietjessoep met mierikswortel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

6 spr bieslook  
300 g bietjes, gekookte  
2½ dl bouillon, groente-  
2 el crème fraîche  
2 tl mierikswortel,  
geraspte  
1 el olie, olijf-  
- peper  
2½ dl sinaasappelsap  
1 ui, kleine

### Bereiding.

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Verwarm de olie en fruit hierin de uit met wat peper glazig.

Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon.

Breng dit aan de kook en kook de soep gedurende 5 min.

Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel.

Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.

Zeef de soep eventueel.

Warm de soep goed door.

Verdeel over vier borden of kommen en garneer met de crème fraîche en de bieslook.

Bereidingstijd: 0-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Borsjtsj I.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Russische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Astrid Veltman,  
DarmGezondheid.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode  
500 g bieten, rode  
1 el bloem  
3 el boter  
2 el boter, gesmolten  
- bouillon, bieten-  
- bouquet garni  
250 g groenten, wortel-  
(ui, wortel, wortelpeterselie)  
500 g kool, witte, fijngesneden  
1 laurierblad  
- peper, versgemalen  
- room, zure  
375 g runderschenkel,  
in kleine stukjes  
1 el suiker  
3 el tomatenpuree (of 2-3 verse kleingehakte tomaten)  
- zout

### Bereiding.

*De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.*

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan (schillen is alleen nodig als de schil erg stug is).

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en  $\frac{1}{4}$  l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 el boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 min. sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en evt. de rauwe aardappel toe en roer er na 10 min. het bieten-groentemengsel door.

Voeg het laurierblad, evt. de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste el boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

### Tips:

- Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.
- Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.
- In plaats van te binden met 'beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.



**Ingrediënten (vervolg):**

**Naar wens toe te voegen:**

1 aardappel, rauw of gekookt, in dobbelsteentjes  
- braadworstjes, gegrilde, kleine  
- ham, gekookte, in dobbelsteentjes

---

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

---

- Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een 3/4 gaar gebraden eend incl. slachtafval toe.
- Om snel borsjtj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentemengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

## Frambozen, biet en kersensmoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

300 ml appelsap  
200 g bietjes, gekookte  
200 g frambozen  
(vriezer)  
1 pt kersen op siroop-  
100 ml yoghurt

**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.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.  
Snijd de bieten in kleine blokjes.  
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

## Gemarineerde Chioggia-bietjes.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Stg. Vergeten  
**Groenten**

### Ingrediënten

3 el azijn, Balsamico-,  
witte  
1 biet, Chioggia-, grote  
(of 2 kleine)  
1 el honing

**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.

*De Chioggia wordt ook wel de Barbabietola di Chioggia ('biet van Chioggia') genoemd. Deze rode biet werd al rond het jaar 1840 beschreven en is ontdekt op de markten rondom Venetië.*

Snijd de Chioggia-biet in heel dunne plakken (als je jonge biet gebruikt hoeft je die niet te schillen).

Meng de azijn en de honing en marineer de plakjes biet hier in.

### Tip:

Lekker met zelfgemaakte pesto van Oost-Indische kers.

## Gemengde groenten (airfryer).



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

### Ingrediënten

1 biet, Chioggia-  
- bleekselderij  
- courgette, gele  
- courgette, groene  
1 paprika, geel  
1 paprika, oranje  
1 paprika, rood  
- peulen, suiker-  
15 tomaatjes, cherry-,  
kleine  
- ui, rode

**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.

*Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.*

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

### Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

## Gerookte forefilet met rode bietensalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ZomerSlank-  
recepten

---

### Ingrediënten

2 el azijn  
2 bieten, rode, kleine,  
gekookte  
100 g forefilets,  
gerookte  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
75 g rucola  
2 tl sesamzaad  
- 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.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing. Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

## Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Reumafonds

### Ingrediënten

500 g aardappelen, gekookt  
125 g bieten, rode, gekookte  
12½ g margarine  
1½ el olie, olijf-  
1½ ui, rode  
300 g wortel, winter-, gekookt  
200 g worst, braad-, runder-

**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 aardappels en wortels in stukken.  
Snijd de rode ui in ringen.  
Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.  
Kook in ca. 25 min. gaar.  
Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie.  
Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.  
Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.  
Breng de hutspot op smaak met peper en zout.  
Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.



## Rode biet-chutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** JessiesCuisine.com

### Ingrediënten

230 ml azijn, wijn-, rode  
500 g bieten, rode  
1 kaneelstokje  
2 kruidnagels  
1 snf nootmuskaat  
- olie, olijf-  
2 sjalotten  
200 g suiker

**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.

*Deze rode biet chutney is verrassend lekker als herfsthapje in combinatie met geitenkaas en geroosterde peperkoek!.*

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes (5 mm).  
Snipper de sjalotten en fruit ze aan in olijfolie.  
Voeg de bieten toe.  
Doe de specerijen in de pan en roer door op middelmatig vuur tot de geuren vrijkomen.  
Voeg de wijnazijn en suiker toe en laat het mengsel inkoken tot een chutney.  
Roer af en toe in de pan, zodat het niet aanbrandt.

### Tip:

Variëer en combineer zelf met chutneys en ingrediënten.

## Salade van biet en hummus.



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

### Ingrediënten

- azijn, cider-  
2 bieten, chioggia,  
gekookte  
2 bieten, crapaudine,  
gekookte  
2 bieten, gekookte  
2 bieten, gele, gekookte  
2 sn brood  
- brood, zuurdesem-  
1 citroen  
- citroen  
- erwten, kikker-,  
gekookte  
- hazelnoot  
2 tn knoflook  
- komijn, gemalen  
- olie, olijf-  
2 dl olie, zonnebloem-

### Bereiding.

Ontdoe de gekookte bieten van hun schil en snijd ze in de gewenste vorm.

Marineer de bieten met peper, zout, ciderazijn en olijfolie.

Maak van de stukjes biet die over zijn van het bijsnijden, met de keukenmachine een hummus samen met de gekookte kikkererwten, 1 tn knoflook (bewaars de andere voor het broodkruim), hazelnoot, komijn en citroensap. Breng de hummus op smaak met peper en zout en doe die in een spuitzak.

Snijd het zuurdesembrood in lange repen en grill het met een beetje olie en wat knoflook in een grillpan.

Rasp en pers, voor de dressing, de citroen en de sinaasappel uit.

Voeg olie, kruiden en knoflook toe en laat ± 2 uur staan.

Breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de salade en serveer het brood erbij.

### **Ingrediënten (vervolg)**

- peper  
- peterselie, fijngehakte  
1 tk rozemarijn  
1 sinaasappel  
- sla, bietenblad-  
- sla, bull's blood-  
1 tk tijm  
- 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

---

## Swjokla s orechami – Russische bietjes met noten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Russische  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel – Slank**  
**Bron:** Hoogekamp

### Ingrediënten

500 g bieten, rode, gekookte  
2 tn knoflook, geperste  
100 g noten, gemengde, geroosterd en gehakt  
- peper, naar smaak  
- peterselie, fijngeknipte  
1 bk room, zure  
- zout, naar smaak

**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.

Rasp de bietjes.  
Meng de knoflook, peper en zout en zure room door de bietjes.  
Bestrooi het geheel voor het opdienen met de noten en de peterselie.

## Wrap met hummus, bietjes en feta.



**Menugang:** Hoofd-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,  
in plakjes  
200 g feta, verbrokkeld  
200 g hummus  
1½ bs munt, fijngehakt  
75 g rucola  
3 uitjes, lente-/bos-, in  
ringetjes  
8 wraps, tortilla-

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 580  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 56 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 28 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 10 g  
**Vezels:** 12 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2,2 g

### Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

## 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	Theelepел
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

Compressed by  PDF24