



## **Inhoudsopgave.**

<b>Gebruikte afkortingen. ....</b>	<b>3</b>
<b>Kebabspies van koningsboleet.....</b>	<b>5</b>
<b>Sambal goreng buncis - hete boontjes II.....</b>	<b>7</b>
<b>Zwarte citroenlijven met ouzo. ....</b>	<b>8</b>

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
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 (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
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
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
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	Stafje
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)

## Kebabspies van koningsboleet.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** Evavzw.be, Meza,  
Milou van der Will

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
1 tl kaneel  
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)  
1 tl komijnpoeder  
140 g koningsboleet  
1 tl kurkuma  
2 el olie, neutrale  
1 tl paprikapoeder  
1 tl uienpoeder  
1 tl zout

### Bereiding.

*De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.*

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.

Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.

Smeer de zwammen in met de marinade.

Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).

Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.

Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.

Serveer het platbrood met de kebabspiesen.

Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor erbij:**

1 brood, plat-, glutenvrij  
- kruiden, groene, verse  
kruiden, ter garnering  
2 radijsjes , in zeer  
dunne plakjes, ter  
garnering  
- saus, knoflook-  
- sriracha (chilisaus)

---

**Bereidingstijd: 50-60  
min.**

**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**

---

## Sambal goreng buncis - hete boontjes II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Allerhande 2022-4

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1 tl laos, gemalen  
1 el olie, zonnebloem-  
½ el sambal oelek  
100 g santen (kokos-  
crème)  
500 g sperziebonen,  
verse  
½ el tomatenpuree, in  
blik  
½ ui, middelgrote  
100 ml water  
(- zout)

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 180  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 9 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** 80 mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 10 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng een pan met ruim water aan de kook op een middelhoog vuur.  
Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen.  
Kook de sperziebonen 6 min.  
Schep ze met de schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken in een vergiet.  
Snipper ondertussen de halve ui en snijd de knoflook fijn.  
Verwarm een hapjespan met de olie op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 min.  
Voeg de sambal, de tomatenpuree, de laos, de kokoscrème en 100 ml water ( per 6 personen) toe en roer het geheel in ca. 3 min. tot een saus.  
Voeg de sperziebonen toe en laat ze 4 min. stoven.  
Breng evt. op smaak met wat zout.

## Zwarte citroenolijven met ouzo.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: Griekse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: AllerHande, Carta-Johan**

### Ingrediënten

1 citroen  
1 tn knoflook  
100 ml olie, olijf-  
200 g olijven, zwarte, met  
pit  
1 el ouzo  
- peper, (cayenne-)  
4 tk peterselie  
1 sjalotje

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: 24 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 185**  
**Eiwit: 0 g**  
**Koolhydraten: 2 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20 g**  
**w/v onverzadigd vet: - g**  
**w/v verzadigd vet: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Laat de olijven uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.  
Doe de ouzo en de olie in een kom en klop dat goed door elkaar.  
Boen de citroen goed schoon en rasp boven een kom de schil eraf (de rest van citroen wordt niet gebruikt).  
Knip de peterselie boven de olie fijn.  
Pel het sjalotje en snijd het in stukjes.  
Pel de knoflook pellen en snijd die in dunne plakjes.  
Scheep de olijven, het sjalotje en de knoflook door de olie.  
Breng het op smaak met (cayenne)peper.  
Laat de olijven afgedekt minstens 1 dag staan.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant **Stg.** **x**perience

*U ook???*

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

Compressed by  PDF24