



# *Ryud 's Kookboek*

***Carnavalsrecepten II v0.1***

## **Inhoudsopgave.**

Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek.....	3
Gebruikte afkortingen. ....	4

## Limburgs zuurvlees met ontbijtkoek.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Limburgse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2023-05

### Ingrediënten

100 ml azijn  
50 g boter, room-, ongezouten  
4 jeneverbessen  
3 kruidnagels  
4 laurierblaadjes, gedroogde  
6 pl ontbijtkoek  
- peper, versgemalen  
600 g runderlappen  
4 el stroop, appel-  
2 el suiker, basterd-, donkere  
2 uien, middelgrote  
100 ml water  
- zout



### Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes van 2 cm en bestrooi met versgemalen peper en evt. zout.  
Snipper de uien.  
Verhit de boter in een braadpan en bak de ui 5 min. op een laag vuur.  
Voeg het vlees toe en bak het op een middelhoog vuur in 5 min. rondom bruin.  
Voeg de laurierblaadjes, de jeneverbessen, de kruidnagels, de azijn en het water toe.  
Breng het aan de kook en doe de deksel op de pan.  
Stoof het vlees 1 uur op een laag vuur.  
Snijd ondertussen de ontbijtkoek in blokjes.  
Schep die samen met de appelstroop en de suiker door het vlees en stoof het nog 1½ uur.  
Is de saus te dun, laat het dan even zonder deksel inkoken op een hoog vuur.  
Breng het zuurvlees op smaak met versgemalen peper.

### Tips:

- Lekker met friet.
- Zuurvlees invriezen? Laat het eerst helemaal afkoelen. Eenmaal ingevroren is het nog 3 maanden houdbaar. Haal het zuurvlees de avond van tevoren uit de vriezer en laat ontdooien in de koelkast. Warm op laag vuur in 10-15 min. op.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 2 uur 30 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 530  
**Eiwit:** 32 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** 30 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## 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
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
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	Thee­lepel
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)





Compressed by  PDF24