



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Zonnebloem van Southern Style burger.....	3

Gebruikte afkortingen.



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
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 el)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
kr	Kropje
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket



Afkorting	Betekenis
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Witte kool met quorn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Alex Helfferich, Astrid Veltman

Ingrediënten

1 bl bamboespruiten, uitgelekt
- ketjap, zoete
500 g kool, witte
½ pt mariade, ketjap- (Conimex)
3 el olie, arachide-
100 g pinda's, vlies-
250 g Quornblokjes
1 bs uitjes, bos-
1 wortel, winter-

Bereiding.

Marineer de Quornblokjes in de ketjapmarinade.
Snijd de witte kool heel fijn.
Snijd de bosuitjes in schuine ringen.
Snijd de winterwortel in julienne-reepjes.
Roerbak de groenten in de arachideolie.
Scheep de Quornblokjes erbij, voeg de bamboespruiten toe en warm het geheel goed door.
Breng het gerecht op smaak met wat zoete ketjap en strooi er de vliespinda's over.

Tip:

Lekker met zilvervliesrijst.

Bereidingstijd: - 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

Zonnebloem van Southern Style burger.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 pl kaas, jong belegen
2 el olie
1 perzik, verse
2 Southern Style burgers
75 g sla, veld-
½ bkj tuinkers

Bereiding.

Steek met een glas 2 rondjes uit de plak kaas, iets kleiner dan de burgers.
Verhit de olie in een kleine koekenpan.
Bak de Southern Style burgers op een matig vuur in 2-3 min. aan één kant goudbruin.
Keer de burgers en leg de plakjes kaas erop.
Bak ook de onderkanten van de burgers mooi bruin en laat de kaas smelten.
Trek het velletje van de perzik, verwijder de pit en snijd de perzik in 12 partjes.
Snijdt van elk partje aan de kant van de steelaanzet een klein stukje af en leg de partjes als bloemblaadjes op de Southern Style burgers.
Verwijder de worteltjes van de veldsla en leg de blaadjes dakpansgewijs in een cirkel.
Leg de Southern Style burgers in het midden.
Knip de tuinkers direct onder de blaadjes van het bedje en maak hiervan het hart van de zonnebloemen.

Tip:

Lekker met aardappelsalade.



Bereidingstijd: - 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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun



**Clini
Clowns**

u ook???

Compressed by

