



Ruud 's Kookboek

Spinazierecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Algerijnse spinazie.	3
Spinazie-omelet.	4
Tagliatelle met spinazie en champignons.	5
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.	6
Gebruikte afkortingen.	7

Algerijnse spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse, Algerijnse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: JannyDeMoor.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 lamskoteletten, dubbele
1 limoen
4 el olie, olijf-
2 el olijven, taggia-
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
400 g spinazie, wilde
2 tomaten, ontvelde
1 el tomatenpuree
2 uitjes, bos-, in dunne plakjes
- zout

Bereiding.

Was en centrifugeer de spinazie.
Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout.
Verhit de olie in een heel wijde koekenpan.
Schroei hierin de de lamskoteletten rondom dicht en bak ze aan weersijden bruin (4 min. per kant).
Neem de koteletten uit de pan.
Laat de spinazie met de uitjes en de knoflook, al omscheppend, slinken in het achtergebleven braadvet.
Roer de tomatenpuree, aangelengd met 2 el water en de cayennepeper erdoor.
Strooi de olijven er bovenop.
Smoor de groente kort met de deksel op de pan.
Warm het vlees nog even toegedekt mee.
Serveer het gerecht met dunne plakjes limoen op de koteletten en partjes tomaat op de spinazie.

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

Spinazie-omelet.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
6 eieren
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
75 g ontbijtspek, gerookt
2 tk oregano, verse
150 g spinazie, blad-, verse

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: 500 mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.
Was de spinazie en laat die uitlekken.
Hak de spinazie grof.
Klop de eieren los met peper en zout.
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.
Haal de blaadjes van de takjes oregano.
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.
Direct serveren.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Tagliatelle met spinazie en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

400 g champignons
4 el Hüttenkäse
300 g kipfilet
1 tn knoflook
- kruidenmix, Italiaanse
2 el olie
- peper, versgemalen
1 prei
500 g spinazie,
gewassen
400 g tagliatelle,
volkoren

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de prei schoon en snijd die in smalle ringen.

Borstel de champignons schoon, alveer de kleine en snijd grote exemplaren in schijfjes.

Snijd de kipfilet en de knoflook fijn.

Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet.

Voeg de gesneden prei, champignons en knoflook toe.

Voeg beetje bij beetje de spinazie toe tot alles is geslonken.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en de Italiaanse kruidenmix.

Meng de Hüttenkäse door de roerbakgroenten. Voeg de uitgelekte tagliatelle toe en meng het geheel goed door elkaar.

Tip:

Voor de vega variant: vervang de kip door tempé.



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

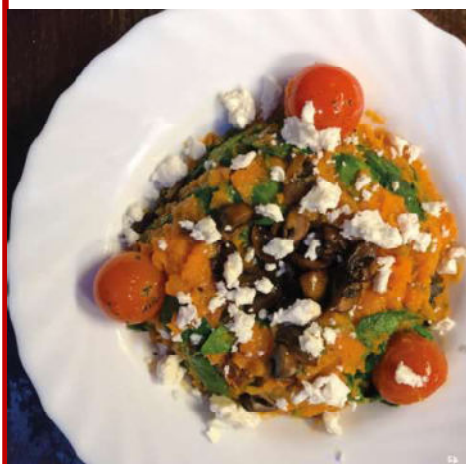
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zongedroogde

Bereidingstijd: 30 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 zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.

Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn.

Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeug is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.

Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stampot.

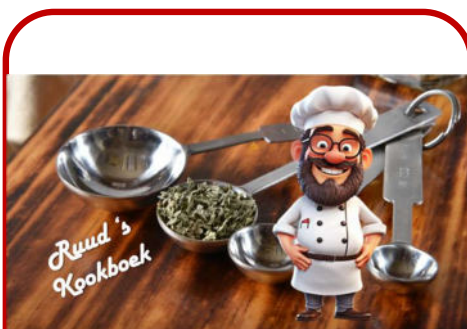
Kruimel de feta over de stampot heen en schep een paar keer goed door.

Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kropen sla gebruiken.
- I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.
- Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.
- Van de zoete aardappelstampot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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	Staaftje
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  PDF24