



Ruud 's Kookboek

Sausrecepten III v3.5

Inhoudsopgave.

Advocaatsaus I.....	3
Advocaatsaus II.....	4
Afrikaanse currydip.....	5
Americainsaus.....	6
Bieslookmayonaise.....	7
Bitterzoete saus.....	8
Cashew-tomatenspread.....	9
Comeback saus.....	10
Gezouten boter-karamelsaus.....	11
Kruidenbotersaus I.....	12
Kwarksaus II.....	13
Long Island marinade.....	14
Madeirasaus.....	15
Oosterse marinade.....	16
Provençaalse saus.....	17
Rode saus uit Benin.....	18
Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.....	19
Romige chocoladesaus (magnetron).....	20
Romige dip met abrikozen en walnoten.....	21
Sauce diable.....	22
Sojasaus.....	23
Spekjes-kippenleversaus.....	24
Sriracha - hot sauce II.....	25
Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.....	26
Surinaamse marinade.....	27
Tahinacrème.....	28
Tomatensaus van Hester.....	29
Vinaigrettesaus III.....	30
Vleesmarinade II (voor de BBQ).....	31
Vurige dip.....	32
Waterkerssaus II.....	33
Witte vissaus.....	34
Witte wijnsaus.....	35
Zomerse tomatensaus.....	36
Zweedse slasaus.....	37
Gebruikte afkortingen.....	38

Advocaatsaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 ml advocaat
200 ml room, slag-
2 el suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 10-15
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.

Klop de slagroom met de suiker half stijf.
Roer de advocaat door de slagroom.

Advocaatsaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Myriam Lieskamp

Ingrediënten

5 el advocaat
1 bk room, slag-
- koenjit of kurkuma
- suiker, basterd-, witte

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.

Klop de slagroom lobbig met de suiker en de koenjit.
Proef even en voeg anders wat suiker toe (niet te zoet maken).
Voeg 5 el advocaat toe.
Proef de saus nogmaals.
Voeg evt. nog wat advocaat toe (het moet naar advocaat smaken maar ook weer niet te erg).

Tip:

Lekker bij een mosselmenu.

Afrikaanse currydip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron:
Receptenboek.com

Ingrediënten

1/2-2 el currypoeder
1 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 kp mayonaisse
1/4 tl peper, versgemalen
2 el saus, salsa-
1 el ui, fijngehakte
1 el Worcestershire
Sauce
1/4 tl zout

Bereidingstijd: 5-10
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.

Hak de ingredienten.
Roer alles goed door elkaar.

Americainsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

33 cl azijn
- bieslook
- dille
- dragon
2 eidooiers
1½ tl mosterd
5 dl olie, olijf-
- peper
- peterselie, fijngehakte
1 sjalot, fijngehakt
1-2 drp tabasco
1 el tomatenpuree
- 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.

Klop de eidooiers met de mosterd en de tomatenpuree.

Klop er beetje bij beetje de olie door.

Maak op smaak af met peper, zout, tabasco, azijn, de gehakte sjalot en de kruiden.

Bieslookmayonaise.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / ~~Slank~~
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 bs bieslook
1-2 drp citroensap
100 ml crème fraîche
200 ml mayonaise
- peper

Bereiding.

Was de bieslook goed.
Droog de bieslook heel goed.
Snij de bieslook fijn.
Meng de rest van de ingrediënten goed en
breng op smaak met peper en de
citroendruppels.
Voeg als laatste de fijngesneden bieslook toe.

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

Bitterzoete saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Groot lekker kookboek

Ingrediënten

3 e citroensap,
versgeperst
100 g kwark
2 el marmelade,
sinaasappel-
2 el melk, karne-
2 uitjes, lente-

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.

Wrijf de kwark door een fijne zeef met de achterkant van een houten lepel.
Voeg de marmelade toe.
Roer dit goed door elkaar.
Roer er de karnemelk goed door.
Roer er de citroensap goed door.
Maak de uitjes schoon.
Hak de uitjes heel fijn en roer ze door de saus.

Tip:

Uitstekend geschikt bij een salade van geraspte kool of wortel.

Cashew-tomatenspread.



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

Ingrediënten

80 g noten, cashew-
1 tl paprikapoeder
3 tomaten, zon-
gedroogde, flinke
3 el yoghurt, Griekse

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.

Bedek de cashewnoten 's avonds onder een flinke laag water en laat ze tot de volgende ochtend staan.

Giet ze vervolgens af en spoel ze goed om.

Doe de noten in een blender en maal ze tot een gladde massa (dat kan een paar min. duren).

Voeg vervolgens de yoghurt, de tomaten en de paprikapoeder toe.

Maal het nogmaals in de blender tot de tomaten volledig zijn opgenomen.

Tip:

Geweekte cashewnoten zijn een goede basis voor romige dips en spreads.

Ook heerlijk als bijvoorbeeld een spread op brood.

Comeback saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron:
AmerikaanseKeuken.nl

Ingrediënten

60 ml ketchup
60 ml ketchup, hot chili-
2 tn knoflook
250 ml mayonaise
1 tl mosterd
60 ml olie, olijf-
1 tl peper
1 tl saus,
Worcestershire-
1 ui

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
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.

In Mississippi zeg je nooit dag of tot ziens als je weggaat, maar "y'all come back now". Aan die typische uitspraak heeft deze veelzijdige saus zijn naam te danken. Je kan het eten bij vis, garnalen, friet, kip of op zelfs op een sandwich. Maar ook als dressing is hij lekker.

Snipper de ui heel fijn.
Pers de knoflook uit.
Meng de ui en de knoflook met de rest van de ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Je kan de saus direct serveren, maar laat hem bij voorkeur eerst een dag in de koelkast staan

Gezouten boter-karamelsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 pot (350 ml)
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Goda oma's recepten & tips

Ingrediënten

90 g boter, gezouten, in blokjes
120 ml room, slag-
200 g suiker, kristal-
½ tl zout, zee- (naar smaak)

Bereidingstijd: 20 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 romige karamel is perfect als topping voor ijs, pannenkoeken, taartjes of gewoon op een lepel!

Verwarm de suiker in een steelpan op een middelhoog vuur.

Roer constant met een houten lepel totdat de suiker volledig smelt en een diep amberkleurige karamel vormt (dit duurt ca. 5-7 min.; let goed op dat de karamel niet verbrandt).

Voeg de boter toe zodra de suiker volledig gesmolten is.

Roer het goed door tot de boter volledig is opgenomen in de karamel.

Haal de pan van het vuur en giet er voorzichtig de slagroom bij.

Het mengsel zal heftig borrelen, dus wees voorzichtig!!!

Roer totdat het een gladde saus wordt.

Roer het zeezout erdoor en proef de saus (voeg meer zout toe indien gewenst).

Laat de karamel afkoelen gedurende 10 min. en giet het vervolgens in een luchtdichte pot.

Bewaar de karamel in de koelkast.

Voor gebruik kun je het lichtjes opwarmen, zodat het weer vloeibaar wordt.

Kruidenbotersaus I.



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

Ingrediënten

1 sch azijn, sherry-
100 g boter, zachte
½ citroen
40 g kaas, oude
1 tn knoflook
- peper
1½ bs peterselie
¼ l room
- 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.

Hak de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de ½ van de boter, citroensap, knoflook, peper en zout goed door elkaar.
Zet deze kruidenboter apart.
Rasp de kaas.
Roer de kaas door de room.
Breng de room al roerend aan de kook.
Haal de room van het vuur als er belletjes opkomen.
Roer dan de kruidenboter door de roomkaas.

Kwarksaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
2 el kwark, magere
1 el olie
- peper
- prei
1 el mosterd
- 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.

Was een klein stukje prei.
Snijd de prei heel fijn.
Was de prei nog eens.
Laat de prei uitlekken.
Roer de kwark met de azijn en de olie glad.
Roer er de mosterd, peper, zout en prei door.

Long Island marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

5 chilipepers, gedroogde
(wel even de zaadjes
verwijderen)
½ tl foelie
1 tl kardemon
2 laurierblaadjes,
verkruimeld
1-2 el olie, olijf-
1 tl piment

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.

Wrijf de ingrediënten in een vijzel tot een dikke pasta.

Madeirasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 el bloem, patent-
80 g boter, room-,
ongezouten
1½ bouillontablet,
runder-
100 g champignons
2 laurierbladen
2 tk peterselie, verse,
platte
1 tk tijm, verse
2 el tomatenpuree
1 ui, middelgrote ui
700 ml water, heet
1 wortel
130 ml wijn, Madeira

- zeef, fijne

Bereiding.

Snipper de ui.
Schil en snijd de wortel in kleine blokjes.
Snijd de champignons in achten.
Ris de blaadjes tijm van de takjes en snijd de peterselie grof.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de boter in een grote koekenpan en bak de ui, wortel en champignons 5 min. omscheppend op een middelhoog vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 min. mee.
Voeg de bloem toe, roer goed en bak 3 min. mee.
Voeg al roerend 100 ml Madeira (per 4 personen), het hete water en de bouillontablet toe.
Voeg de blaadjes tijm, peterselie en de laurier toe.
Breng aan de kook en laat 25 min. op een laag vuur zacht koken.
Schep af en toe het vet eraf met een schuimspaan en roer regelmatig.
Giet de saus door een fijne zeef.
Breng de saus opnieuw aan de kook en laat 15 min. koken.
Voeg de rest van de Madeira toe en laat nog ca. 5 min. koken.
Zet het vuur uit.
Klop vlak voor het serveren de rest van de boter door de saus met een garde.

Tip:

Een extra fijne saus? Giet de saus dan na het zeven nog eens door een kaasdoek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 225
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Oosterse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el gemberwortel,
fijngehakte
4 el knoflook, gehakte
4 el olie, olijf-
4 el sinaasappelschil,
geraspte

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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

Provençaalse saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: -

Ingrediënten

3 tn knoflook
2 dl olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, gehakte
1 snf tijm
1 kg tomaten
1 ui, zeer fijn
gesnipperd
- 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 tomaten klein en ontpit ze.
Verhit de olijfolie.
Bak hierin de tomaten, ui, knoflook en peper en zout naar smaak.
Dek de pan na 10 min. af, voeg de peterselie toe, temper het vuur en laat het geheel nog minstens 20 min. sudderen.
Zeef de saus.
Verhoog de smaak door een snufje tijm toe te voegen.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Rode saus uit Benin.



Menugang: Bijgerecht, saus
Keuken: Beninese
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

4/5 l bouillon, groente-
(evt. van een bouillon-
blokje)
3 tn knoflook, gehakt
4 el olie, groente- of
pinda-
- peper, zwarte, naar
smaak
3 pepers, chili-, hete,
gehakt
12 tomaten, rijpe,
geplet (800 g)
2 uien, grote, gehakt

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.

Verhit de olie in een pan, voeg de uien toe en bak ze 1 min.

Voeg dan de tomaten, de knoflook en de pepers toe.

Bak het geheel gedurende 5 min.

Giet dan de bouillon toe.

Doe de deksel op de pan en kook het geheel ca. 20

min. (tot alle ingrediënten samen zijn gemengd en de tomaten zijn gebroken

Breng de saus op smaak met met zwarte peper.

Tips:

- Voeg eens 500 g vlees of kip in blokjes toe.
- Gebruik olijfolie i.p.v. groente- of pindaolie.
- Gebruik Jalapeños- of Anaheim-pepers i.p.v. chilipepers (minder heet).

Roedjak tjampoer - gemengde vruchten in hete saus.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Het grote
Indische kookboek

Ingrediënten

1 kp ananasblokjes
(indien uit blik, dan
goed laten uitlekken)
1 appel, grote, harde, in
stukjes
1 grapefruit, in kleine
partjes
¼ komkommer, in
dunne schijfjes
10 radijsjes, in partjes

Sausie:

½ tl djah
1 el ketjap
1½ tl sambal riport

Bereiding.

Maak een sausje van de sausingrediënten.
Doe alles in een diepe kom en roer het geheel
goed door elkaar.
Laat alles goed intrekken.

Tip.

Serveer bij witte rijst, nasi goreng of bami met
een kip- of vleesgerecht.

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

Romige chocoladesaus (magnetron).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2 dl
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g chocolade,
fondant-
50 g marshmallows,
witte
2 el melk, volle
150 g room, zure
2-3 drp vanille-essence

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.

Klop de zure room los en giet de helft, samen met de melk, in een diepe schaal. Breek er de chocolade in en voeg de marshmallows en de vanille-essence eraan toe. Zet de schaal, afgedekt, ca. 4 min. in de magnetron op 650 Watt en roer regelmatig om tot de saus mooi glad wordt. Neem de schaal uit de magnetron en spatel er de rest van de zure room door.

Tip:

U kunt de saus warm of koud serveren, met ijs en/of vers fruit, zoals perzik, ananas, aardbeien enz. enz.

Romige dip met abrikozen en walnoten.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
2 broden, plat-,
volkoren, Libanees
200 g cottagecheese
2 el olie, olijf-, milde
7 g rozemarijn, verse
(alleen de naaldjes)
100 g walnoten,
ongebrande
2 el yoghurt, halfvolle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 205
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 80 mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter op een middelhoog vuur.

Rooster de walnoten 2-3 min. en laat ze afkoelen op een bord.

Snijd ondertussen de rozemarijn fijn.

Mix de cottagecheese, de yoghurt, de helft van de rozemarijn en de helft van de olie in het bakje van de staafmixer tot een luchtige dip.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Schep de dip in een schaal.

Meng de rest van de olie met de rest van de rozemarijn.

Verwarm de broden volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd ze in puntjes.

Verdeel de puntjes platbrood in een krans op een grote schaal.

Hak de noten grof en snijd de abrikozen fijn.

Zet de romige dip in het midden, bestrooi het bord met de walnoten en de abrikozen en besprenkel het met de rozemarijnolie.

Sauce diable.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Podium

Ingrediënten

- beurre manié*
2 el boter
¼ l bouillon, sterk
geconcentreerde
½ citroen, sap van
(- jusresten (zonder
vet))
1 el kervel, gehakte
2 tn knoflook
1 tl mosterdpoeder
- peper
4 sjalotjes
¼ l wijn, witte, droge
- worcestersaus
- zout

Bereiding.

Hak de sjalotjes zeer fijn.
Hak de knoflook zeer fijn.
Sudder de sjalotjes en de knoflook glazig in de
boter.
Voeg de wijn en de bouillon toe.
Kook het geheel in tot ongeveer de helft.
Bind deze saus (evt. aangevuld met de
jusresten) met beurre manié.
Maak de saus op smaak af met de citroensap,
mosterdpoeder, zot, peper uit de molen en een
scheut worcestersaus.
Meng op het allerlaatste moment de kervel
erdoor.
Een minuutje de kervel laten meesuddereren.

*Beurre manié:

Ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem totdat
het een balletje vormt en daarna kleine stukjes
al roerend in de saus doen.

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

Sojasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 tl gember, verse,
gehakte
1 el honing, vloeibare
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
1 tl olie, olijf-
1 tl sambal oelek
1 el sherry
2 uitjes, lente-

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

Bereiding.

Roer de ketjap, de honing, de sherry, de sambal en de olie goed door elkaar.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Hak de lente-uitjes en gember fijn.
Voeg de lente-uitjes en gember toe aan het ketjapmengsel en roer het goed door elkaar.

Spekjes-kippenleversaus.



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

Ingrediënten

100 g champignons
2 el cognac (of 4 el sherry)
2 el crème fraîche
400 g kippenlevertjes
3 el olie
½ pk ossenstaartsoep-
poeder, gebonden
- peper, versgemalen
100 g spekblokjes,
magere
1 ui
- 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.

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.
Snijd de kippenlevertjes evt. kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.
Voeg er de ui en de champignons aan toe en bak ze 2 min. op een laag vuur.
Blus het geheel af met de cognac of sherry.
Roer het soeppoeder met ½ l water glad.
Giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.
Laat de saus kort koken en breng het op smaak met de crème fraîche, zout en versgemalen peper.

Tip:

Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

Sriracha - hot sauce II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

110 ml azijn
- gember, verse, geraspt
(ter grootte van een halve duim)
5 tn knoflook, gepeld
500 g pepers, rode, Spaanse
3 el suiker, bruine
1 el zout, zee- (10-13 g)
120 ml water

Bereidingstijd: 30 min.
Fermentatietijd: 5-7 dagen
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.

Was de pepers, verwijder de steeltjes, maar laat de zaden zitten (bij de mildere pepers). Doe de pepers samen met de knoflook, suiker, zout, water en gember in de blender en maal het tot een gladde massa.

Giet het mengsel in een brandschone fermentatiepot en sluit die af met het waterslot. Draai het deksel er losjes op (er bouwt zich druk op tijdens de fermentatie, dus als u het deksel echt vastdraait kan het ontploffen). Zet de pot met het pepermengsel op het aanrecht of ergens in het zicht.

Roer het mengsel elke dag even door en schraap de zijkanten naar beneden.

Na een paar dagen ziet u belletjes: de fermentatie is gestart!

Na een dag of vijf kunt u het pepermengsel evt. zeven (als u een gladde saus wilt) of u laat het zo.

Giet het pepermengsel in een pannetje en voeg de azijn toe.

Kook het zachtjes wat in (ca.20 min.).

Proef of het zoet/zuur genoeg is naar uw smaak.

Giet de saus in brandschone potten of flessen en bewaar ze in de koelkast (de saus blijft lang goed).

Tips:

- Als u van heet houdt, gebruik dan Jalapeños- of Madame Jeanette pepers.
- Als u geen fermentatiepot hebt, kunt u het ook in een brandschone (met kokend water nagespoelde) glazen pot doen.

Sugo al pomodoro facile - makkelijke tomatensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Porties: 2-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Luna Trapani

Ingrediënten

4-5 tk basilicum, verse
6 tn knoflook, fijngehakt
5-6 el olie, olijf-, extra
vergine
1-2 el siroop, agave- (of
1-2 el kristalsuiker)
- peper, naar smaak
1 kg tomaten, gepelde
(uit blik, met het sap)
1 ui, witte, grote, grof-
gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verhit in een diepe pan de olijfolie op een hoog vuur.

Voeg de knoflook en de ui toe, als de olie warm is.

Laat deze al roerend 2-3 min. bakken.

Zet dan het vuur lager en laat het bakken totdat de knoflook en de ui zacht en goudkleurig zijn.

Voeg dan de gepelde tomaten toe en roer ze goed door.

Doe er vervolgens de basilicumtakjes bij.

Roer het goed door en laat het 30-40 min. op

een laag vuur met het deksel op de pan

pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen.

Voeg dan de agavesiroop (of de suiker), en zout en peper naar smaak toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.

Tips:

- De saus blijft een week goed in de koelkast.
- Je kunt de saus ook invriezen; dan blijft hij 3 maanden goed.

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

Surinaamse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 cm gemberwortel,
verse
3 t knoflook
¼ dl siu (Chinese zoute
sojasaus)
1-2 uien

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 gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn.

Doe hetzelfde met de knoflookteentjes.

Snipper de ui heel fijn.

Meng de siu door de andere ingrediënten.

Meng het vlees door de marinade en laat 2-3 uur trekken.

Tip:

Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, Citroensap enz.

Tahinacrème.



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

Ingrediënten

50 g amandelen, blanke amandelen
1 citroen, sap van
1 tn knoflook
1 mp kummel, gemalen
1 dl tahinepasta
1 tl 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.

Maal de amandelen op de fijne rasp van de foodprocessor of in een amandelmolen.
Pers de knoflook uit.
Meng de knoflook goed met het citroensap, de amandelen, de tahinepasta, de kummel en de suiker.

Tomatensaus van Hester.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hester van der Werff, Landleven

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
1 bl knoflook, ongepeld
- kruiden, verse¹
- olie olijf-
- peper, versgemalen
(1 pepertje)
(- suiker, basterd-,
bruine)
2 kg tomaten, goede
kwaliteit²
2-3 uien
- zout

1. bijv. peterselie, basilicum, tijm, oregano
2. liefst verschillende soorten en kleuren (zo veel als er op het bakblik of in de ovenschaal passen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Bekleed een groot bakblik (of een ruime ovenschaal) met bakpapier.

Was de tomaten en leg ze op het bakblik samen, met de gepelde en gehalveerde uien, de hele bol knoflook en evt. het pepertje (het mag een flinke lading zijn, maar let op dat je het niet overdrijft, want in de oven komt tomatensap vrij en dan moet het niet overstromen).

Besprenkel alles royaal met olijfolie en een paar el balsamicoazijn.

Voeg flink peper uit de molen toe en zout naar smaak.

Zet het bakblik in de oven tot de tomaten een bubbelende massa zijn en het geheel wat is ingekookt. (1-1½ uur; afhankelijk van de hoeveelheid groenten kan het langer duren).

Let op dat het niet aanbrandt.

Haal het uit de oven en laat het een beetje afkoelen. Knijp de bol knoflook uit en doe de puree bij de tomaten.

Nu kun je twee dingen doen, afhankelijk van je geduld en tijd.

Heb je tijd, haal dan het mengsel in een paar delen door de passe-vite of passeerzeef (dit geeft het lekkerste en fijnste resultaat omdat er geen velletjes meer in zitten).

Heb je geen geduld of tijd, dan kun je het mengsel met de staafmixer glad mixen (ook erg lekker, maar gezeefd is toch echt lekkerder).

Proef de saus: het moet een goede balans zijn van zoet en zuur.

Is het te zuur, voeg dan wat bruine suiker toe.

Voeg de fijngesneden verse kruiden toe en kook de tomatensaus in tot de gewenste dikte.

Tips:

- Eet de tomatensaus bij verse pasta, een vleesgerecht of verwerk hem tot soep.
- U kunt ook prima paprika, courgette of andere zomergroentes toevoegen, zodat de saus een ander karakter krijgt.

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

Vinaigrettesaus III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel-/Slangk
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4 el azijn
- peterselie
½ el mosterd
- peper, versgemalen
- 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.

Was de peterselie.
Snijd de peterselie fijn.
Meng de peterselie met de rest van de ingrediënten tot een gladde saus.

Vleesmarinade II (voor de BBQ).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slangk
Bron: -

Ingrediënten

- jeneverbessen
- kruiden, Provençaalse
- olie, olijf- (of kruiden-)
- peper, cayenne-
- sjalot

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.

Maak de marinade: Meng de olijf- of kruidenolie met de jeneverbessen, de Provençaalse kruiden, de cayennepeper en de fijn gesnipperde sjalot goed door elkaar. Laat het vlees gedurende een 3-tal uren marineren.

Vurige dip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
TheSpicedChickpea.com

Ingrediënten

1-2 el citroensap
1 el kerriepoeder
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder,
gerookt
1 el peper, gele,
Madame Jeanette,
fijngehakt
2 tk peterselie
4 el mayonaise
(Hellmann's)
2 el room, zure
1 el ui, fijngehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Maal de knoflook, de ui, de Madame Jeanette peper en de peterselie in een keukenmachine met wat citroensap.

Doe dit in een kom en meng het goed met de rest van de ingrediënten.

Breng de dip op smaak met wat zout.

Tips:

- Je kunt je dip wat pittiger maken door meer peper toe te voegen. Als dit overheerst, voeg dan meer citroensap, mayo / room toe.
- Heerlijk met Farm Chips zeezout rimpel.

32

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

Waterkerssaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, rode
3 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
5 el saus, soja-
125 g waterkers

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.

Was de waterkers en pluk de blaadjes van de steeltjes.

Hak de blaadjes (wat) fijn.

Roer de rode wijnazijn met de sojasaus en de sesamololie door elkaar en breng dit op smaak met versgemalen peper.

Roer er tot slot de waterkers door.

Witte vissaus.



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

Ingrediënten

5-6 el Allesbinder
1 tb bouillon, vis-
¼ l melk
1 mp mosterd
- peper, versgemalen
¼ l water
1 snf 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.

Breng de melk met het water en het visbouillontablet al roerend aan de kook. Voeg zoveel Allesbinder toe totdat de saus mooi dik wordt (ca. 5 el). Voeg 1 mp mosterd, 1 snf zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Witte wijnsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 el bloem
½ el boter
100 g boter
1 dl bouillon vis-
1 citroen, sap van
3 eierdooiers
- peper
- peper, cayenne-
1 dl wijn, witte, droge
- 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.

Smelt een ½ el boter in een roestvrijstalen steelpannetje en roer de bloem erdoor. Voeg er al roerend, beetje bij beetje, de bouillon en de witte wijn bij. Laat het geheel 3-5 min. koken. Haal de pan van het vuur en roer de eierdooiers door de saus. Zet de pan terug op heel laag vuur en roer er beetje bij beetje de boter door. Voeg tenslotte naar smaak zout, peper en citroensap toe en doe er op het laatst nog een klein snufje cayennepeper door.

Tip:

Geef deze saus bijvoorbeeld bij gepocheerde scholfilet met gefruite ui en champignons in bladerdeeg.

Zomerse tomatensaus.



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

Ingrediënten

ca. 500 g groenten, naar keuze (courgette, aubergine, ui, knoflook, paprika, rode peper)
ca. 3 el kruiden, verse (tijm of rozemarijn)
1 sch olie, olijf-
1 snf peper, zwarte, versgemalen
ca. 1 kg tomaten, verse*
1 snf zout, zee-

* genoeg om een ovenschaal of bakplaat mee te vullen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven in de ovenschaal.
Strooi er genoeg zout en peper over (dat hebben tomaten wel nodig!).
Giet wat olijfolie over de tomaten.

Wil je extra groentes toevoegen? Doe dat nu, zorg dat de groentes schoongemaakt zijn en in stukken gesneden.

Ook de kruiden en teentjes knoflook kan je nu toevoegen. Zorg alleen dat de ovenschaal niet té vol wordt.

Zet de schaal in de oven en rooster de tomaten 60 min. tot ze een beetje bruine randjes hebben.

Haal alles weer uit de oven, laat de tomaten wat afkoelen.

Verwijder evt. steeltjes van kruiden en knoflookschilletjes.

Pureer de groentes met een staafmixer tot een gladde saus.

Proef de saus, misschien wil je er nog wat zout, peper of een schepje suiker bij doen.

Tips:

- Houd je wel van een beetje 'chunky' saus, pureer dan de tomaten niet te glad.
- Vind je schilletjes en pitjes vervelend? Pureer dan de tomaten en laat het geheel uitlekken in een zeef. Een prachtige gladde saus is het eindresultaat. Deze gezeefde saus noemen ze in Italië 'passata'.

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

Zweedse slasaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zweedse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keukentips.nl

Ingrediënten

2 el appelmoes
1 el mierikswortel,
geraspte
1 el paprikapoeder,
scherpe
5 el slasaus

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

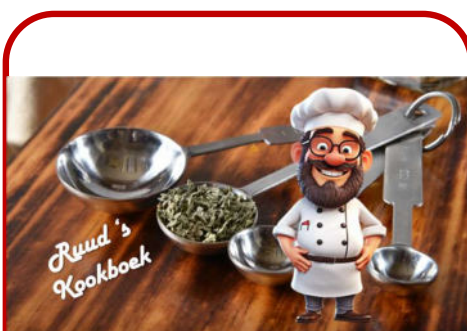
Bereiding.

Doe de slasaus in een kom en meng er de mierikswortel, appelmoes en paprikapoeder door.

Tip:

Deze slasaus is lekker bij bladsalades, aardappelsalade, eiersalade, zuurkoolsalade en rode bietensalade.

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	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	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