



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.	5
Lfoul – gestoomde tuinbonen.	6
Tuinbonen cheribon - Tuinbonen anders.....	7
Tuinbonen met pecorino.	8
Tuinbonensalade met pepermakreel.....	9

Gebruikte afkortingen.



v1.2

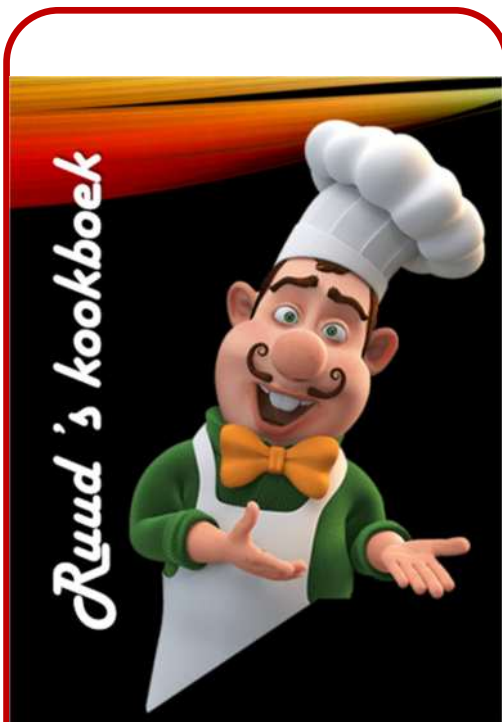
Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
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
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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)

Faves amb pernil i menta – tuinbonen met ham en munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender 2004

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-
50 g jamón serrano
- muntblaadjes, klein
handje
6 el olie, olijf-
1 kg tuinbonen
- zout

Bereiding.

Dop de tuinbonen.
Kook de tuinbonen in heel weinig water in 3 min. beetgaar.
Laat de tuinbonen afkoelen.
Snij de ham in korte reepjes.
Snij de muntblaadjes in korte reepjes.
Meng de olie, azijn en het zout tot een vinaigrette.
Voeg alles samen tot een salade.

Bereidingstijd: 25 min.
(incl. doppen)
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lfoul – gestoomde tuinbonen.



Menugang: Bij- /hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
NadiasHealthyWorld.com

Ingrediënten

800 g bonen, tuin-
½ citroen, ingelegde
2 tn knoflook
1 tl komijn
6 tk koriander
5 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
6 tk peterselie
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Lfoul is een vegetarisch recept en superlekker. Deze Marokkaanse gestoomde tuinbonen worden vaak geserveerd als bijgerecht, maar zijn ook als hoofdgerecht een lekkernij. Gebruik zowel de schil als de bonen voor dit recept. Je kunt nog extra diepvriesbonen toevoegen als je dit wilt.

Was de bonen en verwijder de lange draad aan beide zijanten.

Snijd de bonen en leg ze in een stoompan.

Bestrooi ze met komijn en wat zout.

Stoom de tuinbonen ca. 20 min. op een hoog vuur.

Bak de ui en de knoflook aan in de olijfolie.

Laat het geheel even pruttelen en voeg vervolgens de gestoomde tuinbonen toe.

Laat het geheel nog 5 min. binden en voeg de ingelegde citroen toe.

Tip:

Serveer de tuinbonen met vers brood en olijven.

Tuinbonen cheribon - Tuinbonen anders.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: IndischeRecepten.com,
Indo

Ingrediënten

1 tl djinten
100 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook,
fijngemaakt
- nootmuskaat
- olie, sla-
1 paprika, rode of
groene, in blokjes
- peper, versgemalen
1 st trassie
600 g tuinbonen,
uitgelekt (pot)
1 ui, grote, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Laat de tuinbonen eerst goed uitlekken in een vergiet.
Kook de tuinbonen eerst gaar, als u verse tuinbonen gebruikt en laat ze uitlekken.
Fruit de knoflook, de trassi, de ui en de paprika in wat slaolie.
Voeg het gehakt toe als de uien bruin zijn.
Voeg dan het gehakt toe en laat het meebakken totdat het gehakt bruin en rullig is.
Voeg dan de bonen toe en kruid af naar eigen smaak.

Tips:

Serveer er witte rijst bij.
Voeg ook eens wat fijngesneden prei toe.

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

Tuinbonen met pecorino.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Manuela
Darling-Gansser,
OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

400 g bonen, tuin-, zeer jonge
200 g pecorino
60 ml olie, olijf-, extra vergine
- zeezoutvlokken

Bereidingstijd: 10 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

Bereiding.

Dop de tuinbonen.

Blancheer en pel de tuinbonen (als ze heel jong zijn, hoeven ze niet geblancheerd en gepeld te worden).

Schaaf de pecorino over de bonen.

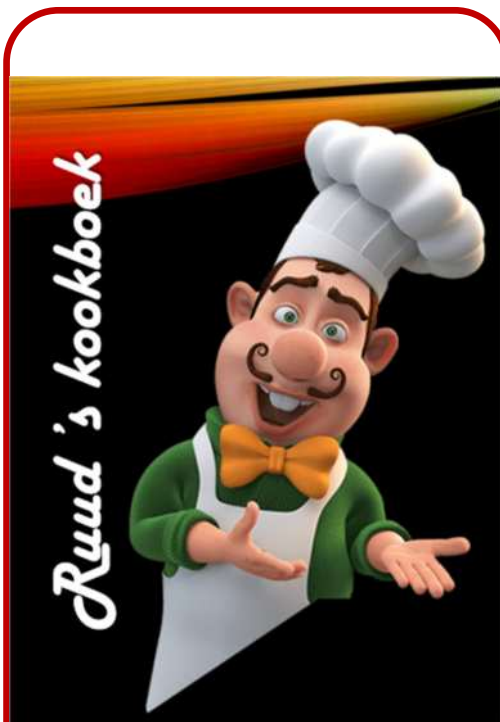
Sprenkel er olijfolie over.

Bestrooi ze met de zeezoutvlokken en serveer ze.

Tip:

Dit gerecht kan het beste in de lente gemaakt worden, als de tuinbonen vers en jong zijn.

Tuinbonensalade met pepermakreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn-
1 pk broodjes, pita-
1 tn knoflook
1 pk makreelfilet, peper
4 el olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, verse
5 st selderij, bleek-
1 pt tuinbonen (680 g)
1 bs ui, bos-
- zout

Bereiding.

Pel de knoflookteen.
Snij de bleekselderij in dunne plakjes.
Hak de peterselie fijn.
Spoel de tuinbonen af.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snij de bosuitjes in schuine ringetjes.
Verdeel de vis in stukjes.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Klop er de azijn door.
Klop er peper en zout naar smaak door.
Verwarm de pitabroodjes volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de tuinbonen met de bosui, de
bleekselderij, de dressing en de peterselie door
elkaar.
Serveer de salade met de gehalveerde warme
pitabroodjes.

Wijntip:

Vina Montesa, Chardonnay, wit, Spanje, droog.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2120
Energie kcal: 505
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 47 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24