



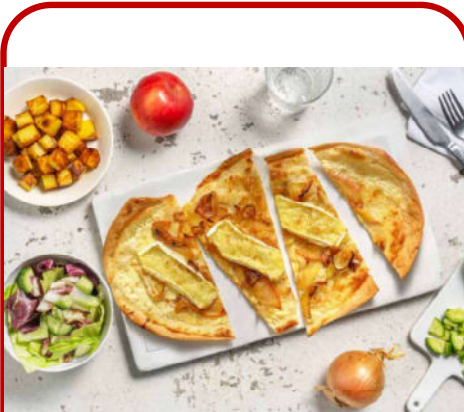
# *Ryud 's Kookboek*

***Appelrecepten III v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

Flammkuchen met brie en appel. ....	3
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen. ....	5
Griekse yoghurt met gebakken appel. ....	6
Gebruikte afkortingen. ....	7

## Flammkuchen met brie en appel.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Duitse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Hello Fresh

### Ingrediënten

300 g aardappelen  
1½ appel  
2 el azijn, balsamico  
200 g brie  
4 flammkuchen  
2 komkommers  
2 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen, naar smaak  
100 g Radicchio en romaine  
100 g room, zure  
4 uien  
- zout, naar smaak

### Vorbereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Was of schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van max. 1 cm.  
Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan met deksel en kook ze in 10-15 min. gaar.  
Snijd de ui in dunne halve ringen.  
Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels in dunne plakjes.

### Bakken van de appels en uien.

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.  
Bak de appels en de uien met een flinke snuf zout 10-12 min., of tot de appel bruin en zacht is.  
Snijd ondertussen de brie in dunne plakken.

### Flammkuchen beleggen.

Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel de zure room over de flammkuchen.  
Beleg vervolgens met de appel en de ui en leg de brie erop.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout en bak ze 8-10 min. in de oven.  
Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op een middelhoog vuur en bak de aardappelen 5-7 min.  
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.

### Serveren.

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn.  
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Voeg de komkommer en de sla toe aan de saladekom en meng het met de dressing.  
Snijd de flammkuchen in stukken en serveer ze met de aardappelblokjes en de salade.



### Tip:

Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.

**Bereidingstijd: 35-45 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2916**  
**Energie kcal: 697**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 74 g**  
**w/v suikers: 15,6 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 33 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 13,7 g**  
**Vezels: 7 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 1,7 g**

---

## Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Rudolph van Veen**

---

**Ingrediënten**

**1 pl citroen**  
**1 el granaatappelpitjes**  
**- ijsblokjes**  
**200 ml water, mineraal-**  
**, bruisend (citroen-**  
**smaak)**

---

**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.

Doe de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas.  
Schenk er het mineraalwater (citroensmaak) bij.

## Griekse yoghurt met gebakken appel.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Cosis.nu

### Ingrediënten

2 appels  
1 klnt boter  
- kaneel  
50 g walnoten,  
ongezouten  
500 ml yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 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.

Was de appels en snijd ze in dunne plakjes.  
Smelt op een middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan.  
Bak de plakjes appel ca. 5 min. (tot ze beginnen te verkleuren).  
Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel.  
Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

### Tips:

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden door een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

## 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
cglS	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