



Ruud 's Kookboek

Sambalrecepten / v1.5

Inhoudsopgave.

Basisrecept - sambal oelek 1.	3
(Citroengras)sambal.....	4
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.	5
Kastanjesambal.	6
Nam phrik - Thaise sambal.	7
Sambal badjak - zeeroverssambal.	8
Sambal katjang.....	9
Sambal loeat.....	10
Sambal oelek I.....	11
Sambal oelek II.	12
Sambal taotjo III.....	13
Sambal tomaat.	14
Sambal trassi met petehbonen.	15
Surinaamse sambal (authentiek).....	16
Surinaamse sambal van madame Jeanette-pepers.	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Basisrecept - sambal oelek 1.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl 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 glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

(Citroengras)sambal.



Menugang: -
Keuken: Aziatische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron:
MaddiesFoodLife.nl

Ingrediënten

1 el azijn
3 tl citroengraspoeder
(sereh)
2 el citroengraspuree
(sereh)
2 bld djuruk poeroet
(limoenblaadjes)
2½ cm gember
1 el ketjap
2 tn knoflook
1 tl laos
3 el olie, zonnebloem- of
arachide-
5-6 pepers, rode, met
pitjes
1 tl sojasaus
1 tl suiker
2 tl tamarinde
1 tl trassi
1 ui, middelgrote
2 el water

Bereiding.

Snijd de groene steeltjes van de peper.
Schil de ui en knoflook.
Snijd de peper, de ui en de knoflook in grove
stukken en doe ze in de keukenmixer, blender
of vijzel.
Doe alle overige ingrediënten excl. de djuruk
poeroet en olie erbij.
Blend dit tot één geheel in een blender of
keukenmixer of stamp alles fijn in de vijzel (dit
duurt wel eventjes & je hebt hier een goede
vijzel voor nodig).
Doe de olie in een koekenpan en bak het
sambalmengsel op een hoog vuur ca. 5-10 min.
samen met de djuruk poeroet.
Haal, als de sambal klaar is, de djuruk poeroet
blaadjes eruit.
Schep de sambal over in een schoon, glazen,
afsluitbaar potje en laat de sambal afkoelen in
de koelkast voor een dagje (kruiden zijn nu
lekkerder in de sambal getrokken).
Bewaar de sambal in de koelkast.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 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

Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1 snf chilipoeder
½ citroen, sap van
4 eieren, hardgekookte
500 g garnalen, gepelde
1 tn knoflook, geperst
3 dl kokosmelk
1 peper, chili-, groene,
verse
1 ui, kleine, fijngehakt
½ tl zout

Voor de garnering:

50 g doperwtten, fijne,
gekookt
- korianderblaadjes,
verse, gehakte

Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.
Ontpit de groene peper en hak die fijn.
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal
en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de
chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in
een blender en pureer het tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren.
Garneer het gerecht met de erwtjes en de
koriander.

Tips:

- Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.
- Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

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

Kastanjesambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tip Culinaire

Ingrediënten

8 kastanjes, gekookte
- ketjap, zoete
6 tn knoflook
- olie
10 pepers, Spaanse, rode
2 uien, middelgrote
- zout

Bereidingstijd: 10-20 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.

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk.
Bak alle ingrediënten al roerend in hete olie.
Neem de pan van het vuur.
Strooi wat zout over de ingrediënten.
Roer een scheutje zoete ketjap door de ingrediënten.

Let op:

U kunt de sambal niet langer dan een paar weken koel bewaren.

Nam phrik - Thaise sambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 limoen, sap van
4 pepers, rode
2 el saus, vis-
1 el suiker, basterd-,
lichte

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 30
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de pepers.
Halveer de pepers in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers in stukken en doe ze in het bakje van de staafmixer.
Voeg de vissaus, het limoensap, de basterdsuiker en de knoflook toe.
Maal de inhoud met de staafmixer fijn tot een pasta.
U kunt de sambal 3 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de nam phrik afgedekt in een bakje in de koelkast.

Sambal badjak - zeeroverssambal.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Porties: 10
Sterren: ****
Bron: Badjak.nl

Ingrediënten

2 stl citroengras (alleen
onderste gedeelte)
2 tl garnalenpasta
12 kemiri-noten
3 tn knoflook
1 tl laos, gemalen
200 ml melk, kokos-
4 el olie, arachide-
2 el olie, soja-
10 pepers, rode, grote
3 tl suiker, basterd-,
bruine
125 ml tamarindesaus
2-3 uien, witte, in
stukken
1 snf zout

Sambal badjak komt oorspronkelijk uit Oost Java en staat bekend als zeerovers sambal. De badjak werd namelijk aan wal klaargemaakt en door zijn lange houdbaarheid kon het aan boord van een schip maandenlang goed blijven. Sambal badjak is een licht zoete, milde sambal variant die bij heel veel verschillende gerechten past. Het geheim van sambal badjak zit 'm erin dat deze veel verfijnde ingrediënten bevat die kort gebakken worden.

Vorbereiding.

Snij de pepers in ringen (met zaadlijsten).
Snij de ui in grove stukken.
Pel de knoflook en snijd ze fijn.
Snijd de onderste 8 cm van de
citraengrassstengels in grote stukken.

Bereiding.

Doe de pepers, de ui, de knoflook en de kemiri-noten in een keukenmachine en maak er in enkele minuten een gladde pasta van. Voeg dan de garnalenpasta, de laos en de suiker toe en meng het geheel tot een gladde pasta.
Verhit de olie.
Bak de pasta totdat de uien gaar en bruin zijn. Voeg dan de tamarindesaus, de stukken citroengras, de kokosmelk en evt. een beetje zout toe.
Laat het geheel op een zacht vuur garen en roer het regelmatig door.
De sambal badjak is bijna klaar als het mengsel dikker wordt en de olie bovenop komt drijven. Verwijder de stukken citroengras en laat de sambal afkoelen.
Doe de sambal in gesteriliseerde potjes en laat ze goed afkoelen.

Tips:

- Gebruik eens palmsuiker i.p.v. basterdsuiker
- Gebruik eens kokosolie i.p.v. soja-olie; gebruik dan iets meer citroengras.

Vorb.tijd: 15 min.
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

Sambal katjang.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

4 el asemwater
1 cm gemberwortel
3 tn knoflook,
fijngenhakt
8 lomboks, rode,
fijngesneden
3 el olie
500 g pinda's,
fijngestampt
3 dl santen, dikke
4 sjalotjes,
fijngesneden
2 tl suiker, bruine
basterd-
2 tl trassi
- 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.

Fruit de fijngestampde kruiden in de olie.
Voeg, op een laag vuur, de santen toevoegen,
terwijl het mengsel wordt doorgeroerd.
Voeg, als de santen volledig zijn opgenomen,
de pinda's en het zout toe.
Zet het vuur hoger.
Bak de massa door tot de olie eruit komt.
Haal de pan van het vuur.
Roer de asempap erdoor.

Tip:

Lekker bij saté ajam, petjel en gado-gado met witte rijst.

Sambal katjang: milde sambal, gemaakt van pinda's (katjang is pinda).

Sambal loeat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Timorese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Selamat makan

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 citroen, sap van
½ tl ketoembar
10 lomboks, gesnipperd
1 el olie
1 tl suiker, witte
1 el tomatenpuree
1 tl trassi
3 el ui, 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.

Wrijf lombok, uien, trassi, zout, ketoembar en suiker samen tot een brij en voeg daar de tomatenpuree bij.

Bak dit op tot de uien geel worden en voeg dan het citroensap toe.

Meng er voor het opdoen de bieslook door.

Magnetron.

Verwarm 2 el olie in een glazen litermaat onafgedekt 2 min. op 100%.

Voeg de gewreven lomboks, uien, kruiden en tomatenpuree toe.

Verwarm alles onafgedekt 4-5 min. op 100%.
Roer het citroensap met het bieslook erdoor.

Sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud's Kook-
schrift

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl 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 glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om.

Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Maak de Spaanse pepers schoon.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.

Snijd de pepers in stukken.

Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.

Laat de pepers in een zeef uitlekken.

Pureer de pepers in de keukenmachine.

Meng het zout door de sambal.

Doe de sambal in de pot.

Sluit de pot direct af.

Sambal oelek II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Boodschappen,
Kookinspiratie

Ingrediënten

5 tn knoflook
2 el olie, arachide- of
zonnebloem-
20 pepers, rode
7 sjalotjes
2 el suiker
1 tomaat, in stukjes
2 tl trassi

1 schone jampot met
deksel

Bereiding.

Pureer de pepers, de sjalotjes, de suiker, de knoflook, de tomaat, de trassi en 1½ tl zout fijn.

Verhit de arachide- of zonnebloemolie en fruit hierin alles ca 3 min.

Schep het mengsel in een brandschone pot. De sambal is, afgesloten, max. 3 weken houdbaar in de koelkast.

Tip:

Gebruik de sambal in nasi, bami en andere gerechten die wat pit kunnen gebruiken.

12

Bereidingstijd: 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

Sambal taotjo III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el asemwater
2 el ketjap manis
1 tl laos
3 lomboks, fijngesneden
½ tl sereh
5 el taotjo
1 ui, grote, fijngesneden
- 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.

Fruit de ui, lombok, laos en sereh gedurende enige min. in wat olijfolie.

Voeg de overige ingrediënten toe en laat het geheel op laag vuur gedurende 10 min.

sudderren.

Doe er wat water bij als de massa te droog wordt, het moet een stevige puree blijven.

Tip:

Deze sambal is ook in de koelkast niet lang houdbaar, maar wel erg lekker bij nasi goreng.



Sambal tomaat.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
4 tl tomatenpuree
1 tl 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 glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om.

Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Maak de Spaanse pepers schoon.

Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.

Snijd de pepers in stukken.

Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.

Laat de pepers in een zeef uitlekken.

Pureer de pepers in de keukenmachine.

Meng het zout door de sambal.

Meng de tomatenpuree door de sambal.

Doe de sambal in de pot.

Sluit de pot direct af.

Tips:

Sambal is in de koelkast enkele weken houdbaar.

Sambal trassi met petehbonen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Maureen Tan

Ingrediënten

25 g bonen, peteh-,
gehalveerd en in
reepjes
50 g garnalen,
gedroogde
1 tl gula jawa
1 jeruk sambal of sap
van ½ limoen
3 tn knoflook, in fijne
plakjes
3 cm laos, gekneusd
3 limoenblaadjes,
gekneusd
12 lomboks, rode
100 ml olie, neutrale
7 rawits, rode
3 sjalotjes, in fijne
plakjes
1 tomaat, middelgrote,
in fijne partjes
1 el trassi bakar
2 x ½ tl zout

Bereiding.

Maal de lomboks en rawits met de staafmixer tot een fijne pasta.
Wrijf de sjalotten en de knoflook met 1/2 tl zout in de vijzel tot een fijne bumbu.
Verhit de olie in een pan op een zacht tot middelhoog vuur.
Fruit er de gemalen sjalotjes, knoflook, laos en limoenblad 4-5 min. in.
Voeg dan de fijne pasta toe en bak dit al omscheppend nog 2 min. mee.
Giet de geweekte gedroogde garnalen af en maal ze in de vijzel fijn.
Voeg de gemalen garnalen, de peteh bonen, de tomaat en de trassi toe met de overige 1/2 tl zout en de gula jawa.
Bak het nog 5-7 min., draai dan het vuur uit.
Roer van het vuur het limoensap erdoor.
Schep de sambal trassi in een gesteriliseerde schone pot.
Schenk er een laagje schone olie op zet de sambal in de koelkast.

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 sambal (authentiek).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

0,4 el azijn
2 citroenen
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-, extra
vierge
500 g pepers, madame
Jeanette-
2 el suiker, kristal-
2 uien

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 een glazen weckpot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.

Spoel de pot goed om en zet hem tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.

Haal de stelen van de pepers en snijd ze doormidden (laat de zaadjes erin zitten). Schil de ui en snijd deze in vieren.

Pel de knoflook.

Pers de citroen uit.

Doe de ui, de knoflook en de pepers in een blender, keukenmachine of een vijzel.

Maak het geheel goed fijn.

Voeg het zout, de suiker, het citroensap en de olie toe en meng het goed door elkaar.

Schep de sambal in de weckpot.

Surinaamse sambal van madame Jeanette-pepers.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Surinaamse
Hoeveelheid: 1 grote pot
Sterren: ***
Bron: Maison-Viridi.com

Ingrediënten

1 el azijn
1 citroen, sap van
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
250 g pepers, madame
Jeanette-
1 el suiker
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Was de pepers en haal de steeltjes eraf.
Doe de pepers samen met de ui en de knoflook in een keukenmachine met een scherp hakmes. Hak het pepermengsel fijn.
Doe de suiker, de azijn, het citroensap en 1 snf zout bij het pepermengsel.
Voeg ook de olie toe, eerst 1-2 el en evt. meer naar smaak.
Meng het geheel in de keukenmachine tot een smeug geheel.
Bewaar de Surinaamse sambal in een schone glazen pot; deze kun je tot enkele weken bewaren in de ijskast.

17

Bereidingstijd: 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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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
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



v2.3

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
plj	Plukje
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