



# Saladerecepten

Vis

Deel 1

## **Inhoudsopgave.**

Aardappelharingsalade. ....	3
Aardappelharingsalade met avocado. ....	4
Aspergesalade met zalm. ....	5
Beschuitbol met garnalensalade. ....	6
Betty's demain matin. ....	7
Bonte salade met gegrilleerde vis. ....	8
Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer. ....	9
Forelsalade. ....	10
Forelsalade met mozzarella en tomaat. ....	11
Gerookte zalmsalade. ....	12
Haringsalade. ....	13
Heiringslaoj. ....	14
Kreeft-mangosalade. ....	15
Maaltijdsalade met gebakken paling. ....	16
Mais met krabsalade. ....	17
Oosterse salade met geroosterde zalm. ....	18
Pastasalade met vis. ....	19
Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer). ....	21
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm. ....	22
Salade met krab en ei. ....	23
Salade met nieuwe haring. ....	24
Salade van meerval. ....	25
Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing. ....	26
Schelp met zalmsalade. ....	27
Tonijnsalade. ....	28
Tuinbonensalade met pepermakreel. ....	29
Zalmsalade. ....	30
Gebruikte afkortingen. ....	31

## Aardappelharingsalade.



Menugang: Lunch-, voor-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
gekookt  
1 appel, zure  
- augurkjes  
3 el azijn, augurken  
2 bietjes  
1 tl dillezaadjes  
3 haringen, zoute of  
zure  
1 el mierikswortel,  
geraspt  
1 paprika, groen  
- peper  
- peper, versgemalen  
- slasaus  
2 el suiker  
6 uien, Amsterdamse  
- yoghurt, magere  
- zout  
4 el zout

### Bereiding.

Snijd de afgekoelde aardappels in blokjes.  
Snijd de augurken klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Doe de aardappelen, augurken en uien in een kom.  
Besprenkel de inhoud van de kom met de augurkenazijn.  
Laat het mengsel een uurtje staan.  
Snijd de haringen in reepjes.  
Rasp de appel op een grove rasp.  
Snijd de paprika overlangs doormidden.  
Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika.  
Snijd de paprika in kleine stukjes.  
Snijd de bietjes in plakjes.  
Leg de haring, appel, paprika en bieten op het aardappelmengsel.  
Roer de magere yoghurt met de slasaus glad.  
Maak de saus pittig van smaak met de mierikswortel, zout, peper, snufje suiker en dillezaadjes.  
Scheep de saus voorzichtig om met de andere ingrediënten.  
Laat de smaak een uurtje intrekken.

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

## Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Vrouw

### Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes  
2 avocado's, rijpe  
4 el dille  
3 haringen  
- peper, versgemalen  
1,5 dl room, zure  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Maak de haringen schoon.  
Snijd de haringen in stukjes.  
Hak het sjalotje fijn.  
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.  
Giet de aardappelen af.  
Laat de aardappelen uitdampen.  
Maak de avocado's schoon.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.  
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.  
Schenk de dressing erover.  
Serveer de salade met warm stokbrood.

4

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

## Aspergesalade met zalm.



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

### Ingrediënten

250 g aardappeltjes, kriel-  
800 g asperges, groene, in schuine stukjes van 2 cm  
2 el bieslook, gehakt  
100 ml crème fraîche  
4 eieren, gekookt  
50 g kappertjes  
200 ml mayonaise  
- peper  
1 krp sla  
2 tomaten, in partjes  
2 el uitjes, zilver-  
200 g zalm, gerookte, in reepjes gesneden  
- zout

### Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden geschild.  
Kook de aspergestukken in ruim koken water met zout in 10 min. gaar.  
Kook de aardappeltjes gaar.  
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.  
Snijd de andere twee eieren in partjes.  
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een kom.  
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan de mayonaise.  
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.  
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout en peper.  
Schep de mayonaise voorzichtig door de aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.  
Leg een aantal gewassen en gedroogde blaadjes sla op het midden van de borden.  
Schep de salade op de sla.  
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 725  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 61 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Beschoitbol met garnalensalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 1996

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
4 beschuitbollen  
1½ el boter of  
margarine  
1 bkj garnalensalade  
(250 g)  
½ komkommer  
½ paprika, rode

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 265  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 17 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de komkommer.  
Snijd de komkommer met kaasschaaf in plakjes.  
Halveer de beschuitbollen overdwers.  
Besmeer de beschuitbollen dun met boter.  
Beleg de onderste helften van de beschuitbollen met komkommerplakjes.  
Schep de garnalensalade op de komkommer.  
Was de paprika.  
Snijd de paprika in dunne reepjes.  
Knip de bieslook in stukjes van ca. 4 cm.  
Verdeel de paprika en bieslook over de salade.  
Leg de bovenste helft van beschuitbollen er op.

## Betty's demain matin.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Kookschrift van een kookgek

---

**Ingrediënten**

1 appel, zure  
- azijn  
1 ei  
4 haringen  
- mosterd  
- olie  
- peper  
3 el room, zure  
- tabasco  
1 ui, kleine  
- wodka  
- worcestersaus  
- 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 haringen klein.  
Snijd de ui klein.  
Snijd de appel klein.  
Maak een mayonaise van het ei, olie, azijn, mosterd, peper en zout.  
Maak een pittige saus van de mayonaise, zure room, tabasco en worcestersaus.  
Meng alle ingrediënten door elkaar.

## Bonte salade met gegrilleerde vis.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

---

**Ingrediënten**

1 citroen-/limoensap  
- kervel, verse  
1 komkommer  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 zk sla, gemengd  
2 tomaten  
4 tonijn- of zalmfilets  
2 ui, rode

---

**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.

Verdeel de sla over vier borden.  
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.  
Leg hierop een paar takjes kervel.  
Zet de sla koel weg.  
Verwarm een grill.  
Bestrijk de visfilets met olijfolie.  
Strooi er peper en zout over.  
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.  
Grilleer de vis in 4 minuten bruin en gaar.  
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.  
Leg de warme visfilets op de salade.  
Druppel er citroensap over.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.



## Crostini met huisgemaakte makreelsalade en peer.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht, hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lidl.nl

### Ingrediënten

1 ciabatta  
1 citroen,  
schoongeboend  
200 g kwark  
200 g makreel,  
gerookte  
1 peer  
- peper  
10 g peterselie  
1 ui, rode 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de ciabatta in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat.  
Bak de sneetjes 10 min.  
Verwijder de buitenste schil van de ui en snipper deze fijn.  
Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit.  
Hak de peterselie fijn.  
Scheur de makreel in kleine stukjes.  
Meng de makreel met de helft van het citroensap, de schil van de citroen, de ui, peterselie en kwark goed door elkaar.  
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Was en halveer de peer.  
Verwijder het klokhuis.  
Snijd dunne partjes van de peer en besprenkel deze met het resterende citroensap.  
Serveer de makreelsalade op de crostini en garneer met een stukje peer.

## Forelsalade.



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

---

**Ingrediënten**

2 citroenen, goed geboend  
2 el crème fraîche  
4 forelfilets, gerookte  
1 grapefruit  
2 tl kappertjes  
1 koolrabi, kleine  
2 el olie  
1 dl sap, sinaasappel-  
2 sjalotten  
1 krp sla  
1 tomaat, vlees-  
2 dl yoghurt  
- zout

---


### Bereiding.

Was de sla, slinger ze droog en scheur ze in stukjes.  
Schil de grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.  
Snijd de sjalotten in ringen.  
Halveer de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.  
Schil de koolrabi en raspt hem grof.  
Snijd de forelfilet in schuine plakken.  
Verdeel de ingrediënten voor de salade over 4 bordjes en wissel de filet af met partjes citroen.  
Meng de yoghurt, de sinaasappelsap en de olie en schenk de dressing over de salade.  
Meng de mosterd, de crème fraîche en een snuf zout en schep er een lepel van over de filets.  
Strooi de kappertjes erover.

10

**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

## Forelsalade met mozzarella en tomaat.



**Menugang:** Lunch-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KDOO.nl

---

**Ingrediënten**

1 tl dille  
75 g forelfilet, gerookte  
40 g komkommer  
1 tl mosterd  
4 bl mozzarella  
2 el saladedressing  
1 krp sla, Romaine  
4 tomaatjes, cherry-  
1 ui, bos-, kleine

---


**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 324  
**Eiwit:** 26,7 g  
**Koolhydraten:** 6,7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20,3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5,9 g  
**Vezels:** 2,9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.  
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.  
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.  
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

## Gerookte zalmzalade.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zomerslank  
recepten**

---

**Ingrediënten**

**1 tl azijn**  
**- mosterd**  
**1 el olie**  
**- peper, versgemalen**  
**1 el pijnboompitten**  
**50 g sla, gemengde  
(ijsberg, rucola, eiken-  
blad)**  
**75 g zalm, gerookte**

---

**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 sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.  
Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.  
Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.  
Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.  
Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

## Haringsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

4 aardappelen, gekookt  
2 augurken, zoetzure  
2 bieten, gekookt  
2 handappels, zachtzure  
4 haringen  
2 el kruidenazijn  
- mayonaise  
½ tl mosterd  
4 el olie  
- peper  
- sla  
1 ui  
8 uitjes, zoetzure  
- zout

### Bereiding.

Snijd van de schoongemaakte haringen 6 filets in reepjes.  
Snijd de gekookte aardappelen in blokjes.  
Pel de bieten.  
Snijd de bieten in blokjes.  
Snipper de appels.  
Snijd de augurken klein.  
Snijd de uitjes klein.  
Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.  
Maak een sausje van de olie, azijn, mosterd, peper en zout.  
Meng het sausje met de salade.  
Doe de haringsalade op een schotel op wat bladjes sla.  
Bedeek de salade met de mayonaise.  
Schik hierop de overgebleven haringfilets.  
Garneer het geheel met wat uienringen.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 275  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 19 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Heiringslaoj.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: ca. 1 kg.  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: RadioPeejenland.nl

### Ingrediënten

200 g augurken,  
zoetzure  
300 g bieten, rode,  
gekookte (geen zout  
toevoegen!)  
200 g Goudreinetten  
300 g haring, maatjes-  
- mayonaise  
150 g uien, 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.

Snijd alle ingrediënten in kleine blokjes van ca. 5 mm.

Meng alle ingrediënten; begin met de appeltjes, dan de augurken, uien en bieten en als laatste de haring om plakken te voorkomen.

Voeg enkele el mayonaise (naar smaak) toe.

Roer de salade enkele malen goed door.

Laat de salade ca. 2 dagen in de koelkast staan, zodat de smaak goed in alle ingrediënten kan trekken.

### Tip:

Erg lekker bij witbrood of frietjes of op toastjes en natuurlijk een beproefd middel om de kater na de 3 carnavalsdagen te verdrijven.

## Kreeft-mangosalade.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Hoogvliet**

---

### Ingrediënten

1 avocado  
2 kreeften, gekookte à  
375 g  
3 limoenen  
1 mango, rijpe  
4 el olie, extra vierge  
- peper  
- sla, gemengde  
200 g suiker, kristal-  
2 uitjes, bos-  
- zout

---

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 194**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 62 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 22 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.  
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.  
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.  
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.  
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.  
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.  
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.  
Serveer hierop de kreeftensalade.  
Garneer met enkele ringetjes bosui.

### Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

### Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

## Maaltijdsalade met gebakken paling.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

200 g boter, room-  
2 citroenen, sap van  
1 kg paling, bak-, met  
huid  
- peper, zware, vers-  
gemalen  
2 dl wijn, witte  
- zout

### Voor de salade:

2 eieren, hardgekookte  
200 g krieltjes, mini-,  
gekookte  
150 g sla, little gem of  
gemixte groene sla  
150 g tomaatjes, cherry-  
1-2 uien, rode

### Bereiding.

Was de paling en snijd deze in stukken van ca. 6 cm.

Meng wat zout en versgemalen peper door het citroensap.

Leg de moten paling in deze marinade en zet het geheel 1 uur apart, zodat de smaken goed in de paling kunnen trekken.

Dep de palingmotten droog.

Verhit de roomboter in een koekenpan.

Bak de paling rondom goudbruin op een middenhoog vuur.

Voeg de witte wijn toe.

Dek de pan af met een goedpassende deksel.

Laat het geheel 15 min. zachtjes op een laag vuur nagaren.

Serveer de bakpaling met een frisse salade van cherrytomaatjes, sla, rode ui, ei en gekookte mini-krieltjes.

### Tips:

- Lekker met een dressing van crème fraîche, dille, zout en peper.
- Paling zonder huid kan ook, met huid geeft meer smaak.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** 60 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



## Maïs met krabsalade.



**Menugang:** Hoofd-, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Koninklijke Marine

---

**Ingrediënten**

1 blk krab  
1 blk maïs (225 g)  
½ paprika, rode, in dunne reepjes gesneden  
100 g rijst, gekookte

**voor de dressing:**

1 el citroensap  
1 el mayonaise  
2 el olie  
- peper  
2 drp tabascosaus  
1 snf suiker  
- zout

**verder nog:**

100 g krabsticks

---

### Bereiding.

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen.

Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika.

Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel.

Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop.

Serveer bij dit voorgerecht brood en boter.

Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

**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

## Oosterse salade met geroosterde zalm.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Elly, Donna Hey

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
½ bs koriander  
¼ l mayonaise, yoghurt-  
2 stl paksoi  
4 papadums, spicy  
- peper  
1 peper, rode  
4 peultjes  
¼ rettich  
1 kfl saus, sweet chili-  
250 g shiitake  
¼ wortel, winter-  
400 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Frituur de papadums in zonnebloemolie van 180°C. en laat ze uitlekken op keukenpapier (evt. koop je kant en klare).

Snijd de zalmfilets in de lengte door.

Snijd de bieslook en koriander fijn.

Snijd de rettich, wortel, paksoi en kort gebakken shiitake in dunne reepjes.

Meng dit met de bieslook en de koriander.

Was het rode pepertje.

Snijd het pepertje (zonder het zaad) ragfijn.

Breng de mayonaise op smaak met de chilisaus en het gesneden pepertje en peper en zout.

Maak de salade aan met de mayonaise.

Rooster of grill de stukken zalm héél heet en heel kort om en om (ze moeten nog rauw zijn van binnen), en bestrooi ze met wat zout.

Maak de borden als volgt op:

- verdeel de ½ van de salade over de vier borden,
- leg hierop een stuk zalm,
- breek de gefrituurde papadums in twee stukken en leg een stuk op de zalmfilets,
- herhaal dit nog eens (salade, zalm en halve papadum),
- lepel tenslotte nog wat rode pepermayonaise om het gerecht heen.



papadums

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

## Pastasalade met vis.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
100 g pasta, volkoren  
(bijv. elleboogjes, penne  
of fusilli)  
- peper 200 g  
kabeljauw- of  
koolvisfilet (diepvries)  
2 el olie  
1 snf zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden  
(bieslook, dille of  
dragon), fijngesneden  
2 el yoghurt, magere

### Bereiding.

**Kook de pasta.**

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

**Ingrediënten (vervolg)**

**Garnering:**

**4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid**

---

**Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 885  
Energie kcal: 210  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 22 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 7 g  
w/v onverzadigd: 5 g  
w/v verzadigd: 1 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---

## Salade met gamba's en röstirondjes (airfryer).



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

---

### Ingrediënten

- gamba's  
- röstirondjes  
- sla  
- vinaigrette

---

**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.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.  
Bak de röstirondjes 5 min. 200°C.  
Voeg de (bevroren) gamba's toe.  
Bak de röstirondjes en gamba's nog 7 min. op 200°C.  
Verdeel intussen de sla over de borden.  
Doe wat vinaigrette over de sla.  
Leg de gamba's op het slabedje.  
Voeg de röstirondjes toe.

## Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.

Ruud 's Kookboek



Helaas geen foto van dit gerecht

**Menugang:** Hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ citroen  
1 ei  
100 g garnalen, Hollandse  
1 tl mosterd  
1 el olie, olijf-  
1 snf peper  
1 zk sla, gemengde  
2 tomaten  
½ ui  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 545  
**Eiwit:** 48 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.*

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

## Salade met krab en ei.



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

### Ingrediënten

1 citroen  
4 eieren, hardgekookte  
100 g krab, uit blik, in eigen nat  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper  
20 ml room, tot 15% vet  
1 zk rucola  
4 stgl selderij  
4 tomaten  
250 g yoghurt, magere, 0% vet  
- zout

### Bereiding.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

23

**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

## Salade met nieuwe haring.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Mascha Hoogeboom

---

**Ingrediënten**

200 g aardappelen, gekookte  
1 augurk  
4 bietjes, kleine, gekookte  
4 haringen, nieuwe  
- peper  
- peterselie  
2 dl room, zure  
1 ui  
100 g veldsla  
- 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.

*De tweede helft van mei is het weer zo ver, dan ligt de Hollandse Nieuwe weer bij de visboer. Deze haring, ook wel maatjesharing genoemd, bevat nog geen hom en kuit en is tot en met september verkrijgbaar.*

*De haringen die je de rest van het jaar kunt kopen, zijn stugger, minder vet en ook minder smakelijk.*

*Dus haring is bij uitstek een visje om in de lente of in de zomer te eten.*

Snijd de haring-filets in drie stukken.

Snijd de bieten in plakken.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de augurk in blokjes.

Snijd de ui fijn.

Snijd de peterselie fijn.

Meng de aardappel- en augurkblokjes, ui en peterselie door de zure room.

Breng de salade op smaak met peper en zout.

Leg aan de buitenkant van vier borden dakpansgewijs de stukjes haring en de plakjes biet.

Leg in het midden een toefje veldsla.

Schep op de veldsla wat van de aardappelsalade.

### Tip:

Serveren met roggebrood.



## Salade van meerval.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Krabbetje.be

### Ingrediënten

1 augurk  
10 g boter  
600 g meerval  
- peper  
1/8 l sladressing, gebonden  
24 bld sla, veld-  
1/4 dl sladressing, heldere  
8 tomaten  
30 g uitjes, kleine witte  
1/2 dl visfumet  
1/2 dl wijn, Moezel-, droge witte  
- zout

### Bereiding.

Verdeel de meervalfilet in stukken van ca. 30 g en kruid de stukken met peper en zout. Wrijf een ovenschotel met boter in en bestrooi ze met de fijngesneden uitjes. Leg de meerval erop, overgieten ze met de wijn en de visfumet en zet de schotel 20 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Neem de meervalstukjes uit de schotel en laat ze goed uitlekken. Overgiet ze met een deel van de gebonden sladressing en laat 10 min. marineren. Pel de tomaten, pureer ze in een mixer en kruid ze. Snijd de augurk in plakjes en meng ze met de heldere sladressing. Giet in het midden van elk bord tomatencoulis. Schik de gemarineerde stukjes meerval erop. Leg rondom wat gebonden sladressing en plakjes augurk. Versier de borden met wat blaadjes veldsla.

### Tip:

In plaats van meerval kunt u voor deze bereiding ook karper, snoekbaars of stevige Noordzeevis (zeeduivel, zeewolf...) gebruiken.

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

## Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing.

Ruud 's Kookboek



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

### Ingrediënten

1 dl azijn, wijn-, witte  
- citroensap  
160 g garnalen,  
Zeeuwsche, gepelde  
1 komkommer, kleine  
3 dl olie, olijf-  
- peper  
8 scampi's  
200 g sla, verschillende  
soorten (frisée, lollo  
rosso, veldsla etc.)  
2 tomaten  
50 g zeewier,  
gemengde  
- zout


### Bereiding.

Wel de zeewieren 20 minuten in water.  
Doe de helft van het zeewier met de azijn in een mengbeker van de keukenmachine.  
Draai er een zachte puree van.  
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Doe de dressing in een kom.  
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en wat citroensap.  
Pluk de gewassen sla in stukjes.  
Maak ze licht aan met de dressing.  
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze licht. Verdeel de sla over 4 borden.  
Strooi er wat van de Zeeuwse garnaltjes over.  
Leg er per bord 2 scampi's bij.  
Garneer de borden met partjes tomaat en komkommerballetjes.

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

26

## Schelp met zalmsalade.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ruud 's Kook-schrift

---

**Ingrediënten**

1 bl asperges  
¼ el bieslook  
½ el dille  
2 eieren, hardgekookt  
¼ komkommer  
4 el mayonaise  
1 tl mosterd  
- peper  
- sla  
2 el yoghurt  
200 g zalm, gerookt  
- zout, aroma

---

### Bereiding.

Bekleed 4 schelpen of schoteltjes met blaadjes sla.  
Schik in elke schelp enkele asperges.  
Klop de mayonaise, yoghurt, mosterd, fijngesneden dille en fijngeknipte bieslook goed door elkaar.  
Leg een schepje ervan naast de asperges.  
Schik er plakjes ei bij.  
Bestrooi met aromazout.  
Schik er plakjes komkommer bij.  
Snijd de zalm in kleine stukje.  
Leg bergjes zalm naast het ei.  
Garneer de zalm met een takje dille.  
Strooi wat versgemalen peper over het geheel.

### Tip:

Lekker met toast en boter.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tonijnsalade.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: GezondheidsNet.nl**

---

### Ingrediënten

**5 augurkjes**  
**- dille**  
**2 stngl bleekselderij**  
**1 kblk tonijn op olie**

---

**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.

Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.  
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.  
Snijd de augurkjes in plakjes.  
Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.  
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen olie, 1 tl augurkenvocht en wat dille.

## 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

---

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2120  
**Energie kcal:** 505  
**Eiwit:** 23 g  
**Koolhydraten:** 47 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Pel de knoflookteen.  
Snijd de bleekselderij in dunne plakjes.  
Hak de peterselie fijn.  
Spoel de tuinbonen af.  
Laat de tuinbonen uitlekken.  
Snijd 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.  
Schep 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.

## Zalmsalade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

---

**Ingrediënten**

500 g aardappelen,  
gekookt  
1 el citroensap  
1 tl dille  
1 ei  
100 g garnalen  
5 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie  
1 tomaat  
1 kbl tomatenpuree  
1 ui  
1 gbl zalm  
- zalm, gerookt  
- zout

---

### Bereiding.

Kook het ei hard.  
Ontdoe de zalm uit het blik van graatjes en velletjes.  
Snijd de zalm in stukjes.  
Hak de aardappelen grof.  
Maak de ui schoon.  
Rasp de ui.  
Snijd de peterselie fijn.  
Snijd de dille fijn.  
Maak een sausje van de mayonaise, dille, peterselie, tomatenpuree, citroensap, zout en peper.  
Vermeng de stukjes zalm luchtig met de aardappelen, ui en peterselie.  
Schep het sausje er voorzichtig door.  
Doe de zalmsalade op een schotel of in een schaal.  
Garneer de zalmsalade met garnaltjes, gerookte zalm, tomaat en ei.

30

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
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



v1.3

Afkorting	Betekenis
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)
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24