



Ryud 's Kookboek

Fruitrecepten IX v0.1

Inhoudsopgave.

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.....	3
Gebruikte afkortingen.	4

Rogvleugel met kappertjesjus en tomaatjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

50 g bloem
30 g boter
½ citroen, sap van
2 el kappertjes
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 rogvleugelfilets (à 150 g)
250 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd
150 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 355
Energie kcal: 85
Eiwit: 20,7 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

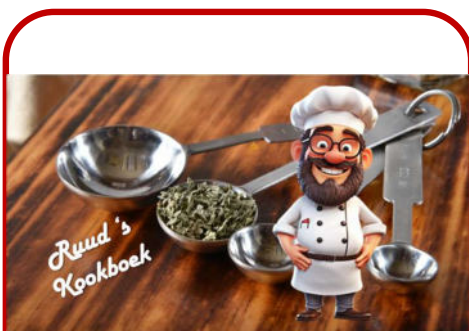
Bereiding.

Wrijf de rogvleugelfilets in met zout, versgemalen peper en wat citroensap. Laat de stukken vis zo 5 min. liggen. Verwarm de ovengrill voor. Strooi de bloem op een bord en wentel de stukken vis erdoor. Verwarm de boter in een grote koekenpan en bak de rogvleugelfilets in 6-8 min. goudbruin en gaar. Schep in een bakblik de tomaatjes om met versgemalen peper en olijfolie. Rooster de tomaatjes in de oven in 4-6 min. gaar. Leg de rogvleugelfilets op warme borden. Roer de kappertjes met een scheutje water en de wijn door het bakvet en laat dit bruisend inkoken. Schep de jus over de vis en schep de tomaatjes ernaast.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gebakken aardappeltjes.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

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