



Ryud 's Kookboek

Abrikoosrecepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Gestoofde ribblappen met abrikoos en bier.	3
Gebruikte afkortingen.	4

Gestoofde riblappen met abrikoos en bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Gepruttel.nl

Ingrediënten

20 abrikozen, gedroogde
1 flj bier, lichtbitter (Palm of Leffe Royal)
200 ml crème fraîche
2 tl komijnzaad (of gemalen)
1 bs koriander, verse
2 tl korianderzaad (of gemalen)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tl pimentkorrels (of gemalen)
500 g riblappen
6 tomaten, Roma, rijpe
4 uien
- zout

Bereiding.

Snijd de uien grof.
Halveer de abrikozen.
Snijd de tomaten in kwarten.
Snijd de riblappen in stukjes (2x2 cm).
Maal de piment, komijn en koriander in een vijzel fijn (overslaan als je gemalen gebruikt).
Laat de olijfolie warm worden in een stoofpan.
Braad het vlees aan in de olijfolie, op een matig vuur.
Schep het vlees uit de pan en bewaar het op een bord.
Fruit de uien in dezelfde pan.
Voeg het piment, de komijn en de koriander uit de vijzel toe en bak het kort mee.
Voeg de abrikozen, de tomaten en het bier toe.
Voeg het vlees toe (het moet net onder staan; evt. extra water toevoegen).
Zet het fornuis op sudderstand (of de oven op 120°C).
Laat het geheel 2,5 uur sudderen met deksel op de pan.
Proef of het vlees zacht is, zo niet laat het dan nog 30 min. extra sudderen.
Breng alles op smaak met versgemalen peper en zout.
Hak de koriander grof (op een schone snijplank en met een schoon mes).
Strooi er vlak voor het serveren de koriander overheen.
Serveer het vlees met wat crème fraîche.

Tip:

Lekker met couscous-koekjes.

Bereidingstijd: 3 uur
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.



v2.1

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



v2.1

Afkorting	Betekenis
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..



Blind Elephant
Stg. **E**xperience

..U ook???

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

Compressed by

