



Ryud 's Kookboek

Cubaanse recepten / v0.1

Inhoudsopgave.

Huevos Habaneros – eieren uit Havana.	3
Gebruikte afkortingen.	4

Huevos Habaneros – eieren uit Havana.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Cubaanse Keuken

Ingrediënten

T.b.v. de eieren:

4 el boter, gesmolten
8 eieren, grote
- peper, versgemalen
1 el peterselie, zeer
fijngehakt
- zout

T.b.v. de saus:

2 tn knoflook, zeer
fijngehakt
125 ml olie, olijf-
(Spaanse)
1 paprika, groene,
kleine, zeer fijngehakt
- peper, zwarte
2 pepertjes, Spaanse,
zeer fijngehakt
2 el sherry, droge
250 g tomaten uit blik,
uitgelekt en fijngehakt
1 ui, kleine, zeer
fijngehakt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit de olie in een koekenpan op een laag vuur en bak hierin de ui, de paprika en de knoflook, al roerend, 8-10 min. tot ze zacht zijn.
Voeg de tomaten, de Spaanse pepertjes en de sherry toe en laat het geheel nog 15 min. doorbakken, tot de massa enigszins is ingedikt.
Strooi er dan zout en peper over.

Vet 4 ramequins of soufflévormpjes in met olie en verdeel de saus over de potjes.

Breek in een kommetje voor elk potje 2 eieren.
Schenk de eieren heel voorzichtig op het tomatenmengsel (de eidooiers moeten heel blijven).
Lepel er 1 el gesmolten boter over.
Bak de eieren in een voorverwarmde oven 10-12 min. tot het eiwit gestold is en de eidooiers nog zacht zijn.
Strooi er dan zout, peper en peterselie over en serveer onmiddellijk.

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

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...  U ook???

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

Compressed by

