



Ruuds kookboek



Rundvleesrecepten 2
Recepten
met rundvlees 2



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.	5

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
kr	Kropje
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje



Afkorting	Betekenis
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafe
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn glas
zk	Zak(je)

Ossenhaas met Parmezaanse kaas-roomsaus, broccoli-rijst en geroosterde snacktomaatjes.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
200 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
30 g kappertjes
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
500 g ossenhaas
- peper
200 g pesto
400 g rijst, broccoli-
200 ml room, kook-,
light
1 sjalot, gesnipperd
10 g tijm
200 g tomaatjes, snack-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de ossenhaas op kamertemperatuur komen en bestrooi alvast rondom met zout en peper.
Halveer de snacktomaatjes en leg ze samen met de takjes tijm in een ovenschaal.
Besprenkel dit met balsamicoazijn en breng op smaak met zout en peper.
Bak de snacktomaatjes 15 min. in de voorverwarmde oven.
Fruit intussen de knoflook en sjalot in een scheutje olijfolie.
Voeg de broccolirijst toe en roerbak 5 min. op een middelhoog vuur.
Breng de broccolirijst op smaak met kappertjes en pesto.
Verwarm de room en Parmezaanse kaas in een pannetje.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de ossenhaas 4 min. op een hoog vuur.
Keer de ossenhaas halverwege.
Leg het vlees te rusten op een bord en dek losjes af met aluminiumfolie (zo blijft het vlees mals en sappig).
Snijd de ossenhaas in mooie plakken.
Schep de broccolirijst in een kookring op borden en maak mooie strakke tartaartjes.
Verdeel de ossenhaas samen met de geroosterde snacktomaatjes over de borden.
Maak het gerecht af met een lepel Parmezaanse kaas-roomsaus en decoreer met blaadjes basilicum.

Bereidingstijd: 25 min.
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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>

6

Ik steun



**CLINI
Clowns** *u ook???*



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>