



*Ruud 's Kookboek*

***Eenpansrecepten / v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Boerenomelet III.....        | 3 |
| Eenpansgerecht met kip. .... | 4 |
| Gebruikte afkortingen. ....  | 5 |

## Boerenomelet III.



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

### Ingrediënten

- bieslook  
2 sn brood, meer-  
granen-, vers  
2 eieren  
100 g groenterestjes  
10 g margarine  
1 mp peper  
1 mp zout

Bereidingstijd: 10 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.

*Handig en lekker om restjes groente en kaas op te maken. En er is echt van alles mogelijk, denk aan restjes paprika, champignons, ui, olijven en wortel. Ook alle kaas is lekker van jonge Goudse tot oud, feta of cheddar. Ook kun je leuk variëren met kruiden bv Italiaanse of Griekse. Dus ga lekker aan de slag. Extra lekker op volkorenbrood of oerbrood.*

Klop de eieren met 1 el water los in een kom samen met de peper en het zout.

Verhit een koekenpan, doe de boter erin en bak de restjes kleingesneden (soep) groente 4 min. op een middelhoog vuur.

Spreid de groente een beetje uit en giet de losgeklopte eieren erover.

Bak de omelet met de deksel op de pan ca. 5 min. op een laag vuur en draai hem om.

Verdeel de restjes kaas erover en bak de omelet afgedekt nog 2 min.

Serveer de omelet op de bruine boterhammen en strooi er evt. wat bieslook over.

## Eenpansgerecht met kip.



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

### Ingrediënten

1 el boter  
500 ml bouillon  
1 courgette, grote, in blokjes  
8 drumsticks, gemarineerde  
75 g kaas, Parmezaanse, geraspte  
3 tn knoflook, geperst  
2 el olie, olijf-  
200 g paddenstoelen en/of champignons  
300 g rijst  
200 ml room  
2-3 tk tijm, verse  
2 uien, gesnipperd  
250 ml wijn

### Bereiding.

Verwarm de boter in een ovenvaste pan en bak de gemarineerde kip rondom bruin.

Haal de kip uit de pan.

Voeg de olijfolie toe aan de pan en fruit de ui, de knoflook en de tijm.

Voeg de courgette en de paddenstoelen toe.

Voeg de rijst toe en bak die bak glazig.

Blus het af met de witte wijn en de bouillon.

Voeg de kippenpoten toe.

Leg deksel op de pan en laat het geheel 20 min. sudderen op een zacht vuur.

Meng de geraspte Parmezaanse kaas en room door de rijst.

Laat het nog eens 10 min. staan op een laag vuur.

Garneer het gerecht tot slot met verse tijm.

Bereidingstijd: 40 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.



v2.2

| 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        | Staaftje              |
| 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

7

Compressed by  PDF24