



*Ruud 's Kookboek*

***Chutneyrecepten II v0.1***

## **Inhoudsopgave.**

Pompoenketchup .....	3
Gebruikte afkortingen. ....	4

## Pompoenketchup.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

50 ml azijn, appel-  
1 stl bleekselderij  
4 cm gember, verse  
1 tl kerrie madras  
1 tn knoflook  
¼ tl komijn, gemalen  
¼ tl koriander,  
gemalen  
- olie, olijf-  
¼ tl paprikapoeder  
1 peper, rode, zonder  
zaadjes en zaadlijsten  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
400 g pompoen  
50 g suiker, basterd,  
lichtbruine  
250 g tomaten  
1 ui, grote ui  
1 tl zout

### Bereiding.

Maak de pompoen, de ui, de knoflook en de bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.  
Giet een scheut olijfolie in een flinke pan en bak de groenten zachtjes aan.  
Schil het stukje gember en rasp het fijn.  
Maak de peper schoon, snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan de groenten, samen met de specerijen.  
Breng het geheel goed op smaak met zout en peper.  
Laat alles een kwartier rustig bakken.  
Was de tomaten en snijd ze in vieren.  
Voeg ze toe aan de pan, samen met de azijn en de suiker.  
Voeg indien nodig wat water toe (het mengsel mag niet aanbranden).  
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat het heel zachtjes ca. 1 uur pruttelen.  
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.  
Giet de saus door een zeef.  
Giet de saus in een schone pan en proef.  
Voeg indien nodig extra azijn en suiker toe.  
Breng de saus weer aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk en laat pruttelen tot de saus de goede dikte heeft (dit kan nog wel één tot twee uur duren).  
Giet de saus in schone flessen, draai de doppen erop en laat de ketchup rustig afkoelen.

### Tips:

- Na een week is de ketchup lekker op smaak.
- Ongeopend blijft de ketchup zeker een half jaar goed. Wilt u de ketchup langer bewaren? Weck de flessen dan 30 min. op 90°C.
- Bewaar een geopende fles in de koelkast.

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

Aforting	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 Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24