



Ruud 's Kookboek

Boliviaanse recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Boliviaanse picante de pollo.	3
Salsa cruda.	4
Gebruikte afkortingen.	5

Boliviaanse picante de pollo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Boliviaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

6 aardappelen
1 bouillonblokje,
groente-
750 ml bouillon, kippen-
4 chilipepers, zaadjes
verwijderd
300 g erwten
1 el harissa
6 kippendijen
3 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
1 paprika, rode, in
reepjes
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 el peterselie,
fijngehakt
- rijst
2 tomaten, in blokjes
4 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen, met schil, beetgaar in licht gezouten water.
Bak de stukken kip rondom goudbruin in hete olie.
Schep de stukken kip uit de pan.
Bak nu de ui glazig.
Voeg de geperste knoflook, de paprika, de tomaten, de harissa, het paprikapoeder, het verkruimelde bouillonblokje, de oregano en de grofgehakte chilipepers toe.
Laat het 30 min. op een zacht vuur sudderen.
Giet er de kippenbouillon bij en mix het glad.
Doe de stukken kip weer in de pan.
Kruid de kip met versgemalen peper en zout en laat ze 35 min. sudderen.
Voeg de laatste 5 min. de aardappelen en de erwtjes toe.
Werk het gerecht af met de peterselie.
Serveer het gerecht met witte rijst.

Tip:

I.p.v. 2 tomaten kan ook 150 g kerstomaten worden gebruikt.

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

Salsa cruda.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Boliviaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 tn knoflook, fijngehakt
3 el koriander, verse,
fijngehakt
1 el limoensap
1 el olie, olijf-
2 pepers, serrano- (of
jalapeno-), fijngehakt
3 tomaten, grote
½ ui, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Ontvel de tomaten, verwijder de pulp en hak ze fijn.
Meng alle ingrediënten en voeg zout naar smaak toe.
Laat de salsa voor gebruik even op smaak komen
(minimaal 15 min.).

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

