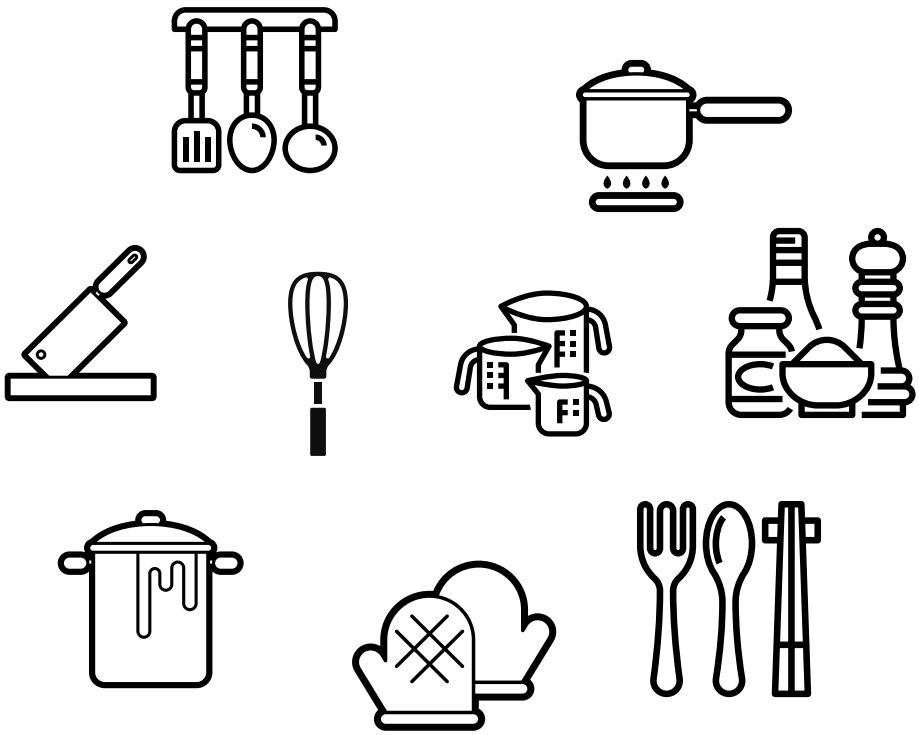
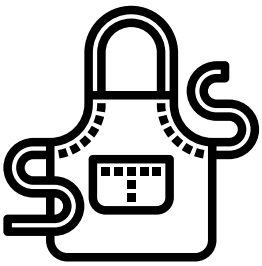
RECEPTEN INVULBOEK



Om je favoriete recepten op te schrijven of te plakken

ISBN 9789464359558
© Synna

Synna.nl



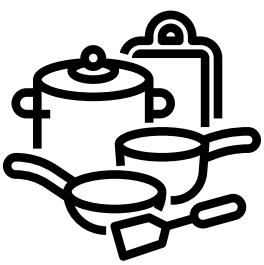
Maak er wat geks, eenvoudig, mooi, lekker, fantastisch
of gewoon receptenboek van.

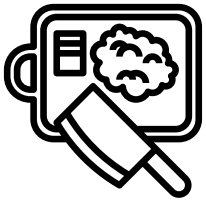
Jouw receptendagboek, jouw regels

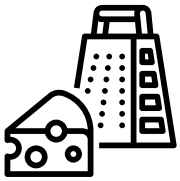
Per recept kun je bijhouden wat jij relevant vindt.

Dus een titel, bereidingstijd, aantal personen, dieetwensen etc. Of je plakt gewoon elk recept dat je wilt bewaren in je boek.
Houdt het simpel of maak het zo ingewikkeld als je zelf wilt.

Doe wat jij fijn vindt.

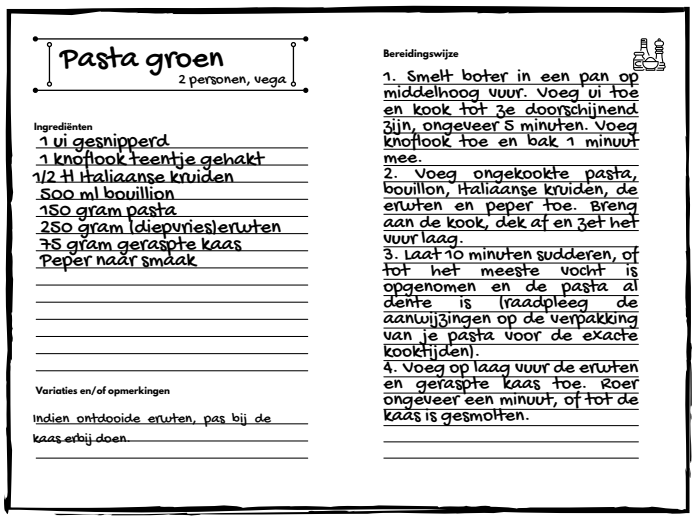






Hoe werkt het boek:

Je hebt ruimte om 36 recepten zelf uit te schrijven. En daarnaast pagina's om recepten erin te plakken of juist foto's van je favoriete gerechten.
Of je plakt alles vol, dan heb je ruimte om tot 48 recepten te nummeren.



Pasta groen
2 personen, vega

Ingrediënten
1 ui gesnipperd
1 knoflook teentje gehakt
1/2 tl Italiaanse kruiden
500 ml bouillion
150 gram pasta
250 gram (diepvries)erwten
75 gram geraspte kaas
Peper naar smaak

Variaties en/of opmerkingen
Indien ontdooide erwten, pas bij de kaas erbij doen.

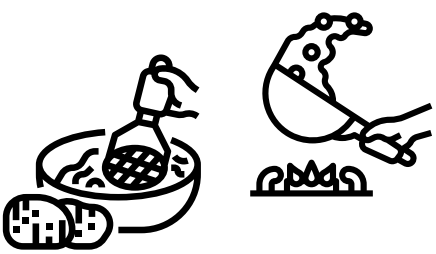
Bereidingswijze
1. Smelt boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg ui toe en kook tot ze doorschijnend zijn, ongeveer 5 minuten. Voeg knoflook toe en bak 1 minuut mee.
2. Voeg ongekookte pasta, bouillon, Italiaanse kruiden, de erwten en peper toe. Breng aan de kook, dek af en zet het vuur laag.
3. Laat 10 minuten sudderen, of tot het meeste vocht is opgenomen en de pasta al dente is (raadpleeg de aanwijzingen op de verpakking van je pasta voor de exacte kooktijden).
4. Voeg op laag vuur de erwten en geraspte kaas toe. Roer ongeveer een minuut, of tot de kaas is gesmolten.

Schrijf tips

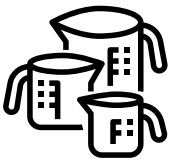
Schrijf de ingrediënten in de volgorde dat je ze gaat gebruiken en/of groepeer ze per stap.

Bij de bereidingswijze helpt dit ook.
Voorbereidingen zoals snijden van groente of vlees kan vaak als eerste taak genoteerd worden. Of juist terwijl je wacht op het warm worden van iets zoals pasta, kokend water of oven.

Veel plezier!



OMREKEN TABELLEN

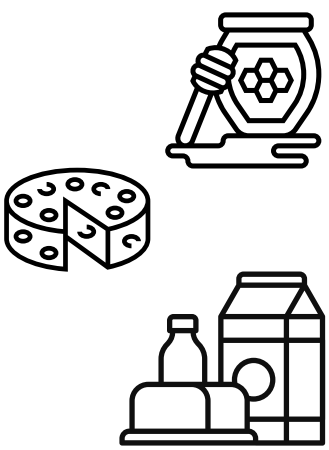


Vaste ingrediënten						
	1 cup	**3/4 cup**	**2/3 cup**	**1/2 cup**	**1/3 cup**	**1/4 cup**
Bloem	120 gram	90 gram	80 gram	60 gram	40 gram	30 gram
Maismeel	160 gram	120 gram	100 gram	80 gram	50 gram	40 gram
Maizena	120 gram	90 gram	80 gram	60 gram	40 gram	30 gram
Boter	240 gram	180 gram	160 gram	120 gram	80 gram	60 gram
Suiker	200 gram	150 gram	130 gram	100 gram	65 gram	50 gram
Poedersuiker	100 gram	75 gram	70 gram	50 gram	35 gram	25 gram
Honing	340 gram	255 gram	227 gram	170 gram	113 gram	85 gram
Zout	300 gram	230 gram	200 gram	150 gram	100 gram	75 gram
Rijst	190 gram	140 gram	125 gram	95 gram	65 gram	48 gram
Pasta (ongekookt)	140 gram	100 gram	90 gram	70 gram	45 gram	35 gram
Geraspte kaas	90 gram	65 gram	60 gram	45 gram	30 gram	22 gram

Vloeibare ingrediënten		
Cup of spoon	**Milliliter**	**Eetlepel of theelepel**
1/2 teaspoon (ts of tsp)	2,5 ml	
1 teaspoon	5 ml	
1 tablespoon (tbs, tbsp)	15 ml	1 eetlepel
1/8 cup	30 ml	
1/4 cup	60 ml	4 eetlepels
1/3 cup	80 ml	
1/2 cup	120 ml	8 eetlepels
1 cup	240 ml	16 eetlepels
1,5 cup	350 ml	
2 cups	475 ml	
3 cups	700 ml	
4 cups	950 ml	

Temperatuur	
140 °C	275 °F
150 °C	300 °F
170 °C	325 °F
180 °C	350 °F
190 °C	375 °F
200 °C	400 °F
220 °C	425 °F
230 °C	450 °F
240 °C	475 °F

Ingrediënten	1 theelepel	1 eetlepel
Gedroogde kruiden	1 g	5 g
Specerijen, zout	2 g	15 g
Olie, vloeibare margarine	2 ml	10 ml
Boter	5 g	13 g
Water, azijn	3 ml	15 ml
Verse gehakte kruiden	3 g	15 g
Geraspte kaas	3 g	15 g
Yoghurt, kwark	4 ml	20 ml



INDEX FAVORIETE RECEPTEN

Receptnaam	Pagina nr.

INDEX FAVORIETE RECEPTEN

Receptnaam	Pagina nr.

INDEX FAVORIETE RECEPTEN

Receptnaam	Pagina nr.

Ingrediënten

Variaties en/of opmerkingen

Bereidingswijze

Ingrediënten

Variaties en/of opmerkingen

Bereidingswijze