

SYRISCHE AARDAPPELS MET KIP

SOAD SHARAF UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- 2 kilo aardappels
- 3 uien
- 2 kilo kip
- Paprika poeder
- Snufje zout
- Kardemom
- Snufje kaneel
- Scheutje olie



BEREIDINGSWIJZE

Eerst schil je de aardappels en uien. Was je de kip met azijn of citroen. Vervolgens snipper je de uien en snijd je de aardappels in blokjes. Daarna zet je de aardappels, uien en kip een ovenschaal. Dan maak ik een mengsel van de paprikapoeder, scheutje olie, snufje zout en de kruiden. Dit voeg je toe aan je aardappels en kip en ook dit mag je er goed doorheen roeren of mengen. Vervolgens gaat dit anderhalf uur in de oven op 200 graden.

Eet smakelijk.

Ik ben Soad Sharaf. Ik ben 50 jaar oud en ik heb drie kinderen en kom uit Syrië. Ik heb voor dit recept gekozen, omdat het een makkelijk, maar vooral ook lekker recept is met ingrediënten die we in Nederland ook gebruiken.



KOERDISCHE BARYANI RIJST

JWANA ACHMED UIT IRAK

INGREDIËNTEN

- Kipfilet of kippendijenfilet
- Ongeveer 4 wortels
- Ongeveer 8 aardappels
- Scheutje olie
- Handjevol vermicelli
- Handje rozijnen
- 2 koppen rijst op 3 koppen water.
- De wortels, aardappels en kip moeten ongeveer in gelijke delen.
- Baryani kruiden of van alles 1 eetlepel ; kurkuma, komijn, korianderzaad, kaneel en piment
- Sap van een citroen



BEREIDINGSWIJZE

Eerst schil en snijd je de wortels en aardappels in fijne stukjes. Doe de olie in de pan daarna bak je de vermicelli, wortels, aardappels, rozijnen en kip. Dan doe je de rijst in de pan en voeg je de kruiden toe. Vervolgens gaat de rijst en water erbij en laat je dit 15 minuten op een lage stand koken. Eet smakelijk.

Hoi ik ben Jwana Achmed en kom uit Koerdistan in Irak. Ik heb voor dit recept gekozen, omdat het simpel en lekker is om te maken. Ik hoop dat je het een keer zal maken.



SYRISCHE LINZENSOEP

ZUKAA HARMOUSH UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- 200 gram wortels
- 300 gram gedroogde linzen
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 theelepel komijn
- 200 gram aardappels
- 1 maggi blokjes



BEREIDINGSWIJZE

Hak de uien en knoflook fijn. Verhit een beetje olie of boter in een soeppan en fruit de uien en knoflook aan. Snijd de wortels en bleekselderij in plakjes en voeg dit aan de pan toe. Bak dit een paar minuten mee en voeg dan de paprikapoeder, komijn en de rode linzen toe. Giet het water en de bouillonblok toe. Tot slot kan je de soep nog even fijn malen met de staafmixer. Eet smakelijk.

Ik ben Zukaa Harmush. Ik kom uit Syrië en woon in Ridderkerk. Ik heb voor dit recept gekozen, want het is heel lekker en makkelijk om te maken en de ideaal voor de herfst en winter die er nu aan komt. Geniet ervan. Groetjes Zukaa



CHAMPIGNONSOEP MET TOFU & GARNALEN

JING HUI LIN UIT CHINA

INGREDIËNTEN

- Garnalen (8 stuks)
- broccoli (ongeveer de helft)
- tofu (200 gram)
- eieren (2 stuks)
- witte champignons (200 gram)
- snufje zout
- stukje gember
- kippen bouillon
- scheutje wijn (optioneel)



BEREIDINGSWIJZE

Pel de garnalen, maar houdt het kopje intact. Daar zitten de smaken. Daarna snijd je de broccoli in stukjes en breng je dit kort aan de kook. Vervolgens snijd je ook de tofu en bak je dit aan. Daarna bak je ook de champignons als het gegaard is mag je de eieren toevoegen. En dan bak in een andere pan de garnalen, wanneer de garnalen gegaard zijn mag je de garnalenkoppen eruit vissen. Tot slot breng je alles bij elkaar en voeg je het bouillon-blokje toe en ongeveer 600 ml water en breng je dit nog even aan de kook totdat de smaken zich hebben verbonden.
Eet smakelijk

Ik ben Jighui Lin, Ik kom uit China. Ik woon nu samen met mijn man en dochter in Ridderkerk. Ik kies dit recept, want het is voedzaam en makkelijk te maken. Je kunt er ook noedels aan toevoegen om het voedzamer te maken. Ik raad je ten zeerste aan om het thuis uit te proberen!



TURKSE KISIR

MERYEM SEN UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 1 glas bulgur korrels (fijn)
- 1 glas kokend water
- Scheutje zonnebloemolie
- Tomatenpuree
- 1 ui in halve ringen
- 1 paprika, in blokjes
- Halve komkommer in stukjes
- 1 tomaat
- Handje vol ijsbergsla
- Paar takken lente-ui in stukjes
- Zout en peper
- Granaatappelsiroop
- Citroen



BEREIDINGSWIJZE

Doe in een bak 1 glas bulgur korrels. Doe 1 glas kokend water er overheen. Even roeren en dek het goed af met een deksel. Laat dit 15 minuten staan. Ondertussen ga je de uien snijden. Bak dit in olie en doe daarna de paprika erbij. Voeg de kruiden toe en als alles gaar is doe je er nog een eetlepel tomatenpuree erbij. Verwijder het deksel van je bak en haal de bulgur korrels met je handen uit elkaar. Doe een kleine theelepel tomatenpuree en een theelepel olie erbij en wrijf dit door je zachte bulgur korrels. Doe

nu het uienmengsel dat je gekookt hebt erbij. Voeg als laatste de koude ingrediënten erdoor (tomaat, komkommer enz.) Even goed mengen. Voor een extra smaakje voeg granaatappel siroop en wat citroensap erbij. Leg het in de koelkast. Daarna is het heerlijk genieten. Eet smakelijk :)

Ik ben Meryem sen-colakoglu. Ik kom uit Turkije en ik woon in Ridderkerk. Dit recept is gezond, lekker en makkelijk te maken. Eet smakelijk.



KOERDISCHE STOOF SCHOTEL

ALAN UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- 3 courgettes gesneden in stukken van 1,5 cm
- 1 gesnipperde ui
- 1 el olie
- 0,5 kop (gedroogde split) kikkererwten
- 2 gepelde tomaten
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kerrie
- 1 tl zwarte peper
- 0,75 tl zout
- 1 kop water



BEREIDINGSWIJZE

Kook eerst de kikkererwten halfgaar in een apart pannetje. Verhit 1 el olie en bak hierin de gesnipperde ui glazig. Voeg er dan de gesneden courgettes aan toe en bak even mee. Voeg er dan de kurkuma, kerrie, zwarte peper en zout aan toe en zorg er voor dat alles goed gemengd is. Voeg er dan de 2 gepelde tomaten aan toe en laat alles op een laag vuur stoven. Zodra de spliterwten halfgaar zijn, voeg je het toe aan de courgette. Voeg er ook

1 kop water aan toe en laat alles weer stoven op een laag vuurtje voor ongeveer 45 minuten lang, tot alles gaar is een beetje ingedikt is. Voeg er ook nog een rood pepertje aan toe en laat dit zachtjes doorkoken.

Eet smakelijk

Mijn naam is Alan. Ik kom uit Syrië en woon in Ridderkerk.



KLASSIEKE DUITSE FRIKADELLEN

BEA UIT DUITSLAND

INGREDIËNTEN

- Hard broodje
- 500 gr half om half gehakt
- 1 ui
- 1 el boter
- ei
- 1 mespunt paprikapoeder
- 1 mespunt zout
- 1 mespunt peper
- 3 el olie voor de pan
- 2 el peterselie

BEREIDINGSWIJZE

Doe het broodje in warm water dompelen. Doe dan het gehakt in een kom. Snipper de ui in kleine stukjes. Verhit de olie in een pan en bak de uitjes kort erin. Knijp het water uit het broodje en scheur het in kleine stukjes. Doe de brood stukjes, de ui en het ei in de kom bij het gehakt. Doe de kruiden erbij en meng alles goed door. Vorm er dan balletjes en druk ze een beetje plat. Verhit wat olie in de pan en bak de Frikadellen van elke kant 5-6min goudbruin. Strooi er nog de peterselie over heen. Eet smakelijk!

Ik ben Bea Fischer. Ik kom uit Duitsland en leef sinds 21 jaar in Nederland. Daarvan woon ik 11 jaar in de gemeente Ridderkerk. Ik kies dit gerecht, omdat het typisch Duits is. Het is snel te maken en super lekker. Je kunt het ook koud eten. Ik hoop dat het jullie smaakt.



STOOFGERECHT MET TOMATENSAUS

QUEEN IKPEA UIT NIGERIA

INGREDIËNTEN

- 2 kilo kip of rundvlees (s ongemakt)
- 1 kilo tomaten
- 500 gram rode paprika
- 5 Spaanse pepers (optioneel)
- 5 uien
- 4 teentjes knoflook
- Stukje gember
- Currypoeder
- 2 theelepels zout
- Laurier/ Rozemarijn/ Tijm bladeren
- Zonnebloemolie



BEREIDINGSWIJZE

Voor de bouillon: mix een deel van de uien, knoflook en gember in een blender. Doe het vlees in een grote pan met olie, de kruiden, uien en knoflook. Dit marinereer je een uur. Daarna breng je het 35 minuten tegen de kook aan. Vis het vlees uit de bouillon en zeef de bouillon. Laat de bouillon afkoelen, dan drijft het vet bovenop en kan je het wegscheppen.

Bak het vlees in een ruime hoeveelheid olie. Je voegt hier ook 1 ui en de gedroogde tijm en rozemarijn toe. In een andere pan verwarm je wat olie van de kip en voeg je een ui in ringen, de laurierbladen en

wat zout toe. Je blend de tomaten, paprika, uien en knoflook tot moes. Je voegt een blik tomatenpuree toe met wat water. Dit doe je bij de bouillon en laat je een uur pruttelen. Dan voeg je nog wat currypoeder en knoflookpoeder toe en laat je het nog 15 minuten pruttelen. Tot slot voeg je de gebakken kip bij dit stoofgerecht. Lekker met witte rijst.

Mijn naam is Queen Ikpea. Ik kom uit Nigeria en ik woon nu in Ridderkerk.



AJIACO BOGOTANO

ESTELLA PACHECO SUAREZ UIT COLOMBIA

INGREDIËNTEN

- 3 kipfilets, zonder vel
- 12 kopjes water
- 3 verse maïskolven in 2 stukken gesneden
- Zout en peper
- 2 kippenbouillonblokjes
- 3 lange uien
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 pond Creoolse aardappel verkrijgbaar in de Surinaamse winkel)
- 2 pond kruimige aardappelen, geschild en in plakjes
- 2 pond medium harde aardappelen, geschild en in plakjes
- 2 pond aardappelen naar keuze, geschild en in plakjes
- 1/3 kopje guascas (gedroogde kruiden verkrijgbaar bij een TOKO)
- 1 kop zware room om te serveren
- 1 kopje kappertjes om te serveren
- Avocado's (gehalveerd)
- Gekookte rijst



ongeveer 35 tot 40 minuten, tot de kip gaar en zacht is. Haal de kip eruit en zet apart. Ga door met het koken van de maïs voor nog eens 30 minuten. Gooi de groene ui weg en voeg de rode aardappelen, witte aardappelen en gele aardappelen (Creoolse aardappel). Kook nog 30 minuten. Voeg ongeveer 10 minuten voor het serveren de guascas toe en kook 10 minuten. Snijd het kippenvlees in kleine stukjes. Serveer in diepe kommen, zorg ervoor dat elke kom wat kip en een stuk maïskolf bevat. Garneer met slagroom en kappertjes. Serveer de avocado en rijst apart.

BEREIDINGSWIJZE

Doe de kip, maïs, kippenbouillon, uien, knoflook, zout en peper in een grote pan. Voeg het water toe en breng aan de kook, zet het vuur dan laag en kook

Ik ben Estella Pacheco Suarez, en ik kom uit Colombia en ik ben woonachtig in Ridderkerk. Ik heb dit gekozen want is een gastronomische gerecht uit Bogota. Ik vind het erg lekker en gezond. Dit gerecht is erg bekend onder de toeristen, en ik ben trots op Colombia.



TURKSE PIZZA

INGREDIËNTEN

- 250 gr bloem + om te bestuiven
- ½ zakje instant gist (3,5 gr)
- 1 theel zout
- 75 ml melk
- 75 ml water
- 15 gr margarine voor op brood
- 150 gr lamsgehakt of rundergehakt
- 1 paprika (zonder zaadjes)
- 1 tomaat (in stukken)
- 1 rode ui (gesnipperd)
- Bosje verse peterselie
- 1 eetl tomatenpuree
- ½ rode peper (zonder zaadjes)
- 1 theel paprikapoeder
- 1 eetl zonnebloemolie
- 50 ml water
- peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor het deeg door elkaar. Dek af met een stuk plastic of een doek en laat 45 min rijzen op kamertemperatuur. Maak ondertussen het gehaktmengsel: doe de tomaten in een keukenmachine of blender, samen met de paprika, rode peper, ui en peterselie. Hak het groentemengsel fijn. Schep het door het gehakt. Voeg tomatenpuree, zon-

nebloemolie, paprikapoeder, water, peper en zout toe en meng goed door elkaar. Zorg dat er geen grote stukken meer in zitten. Verdeel het deeg in 5 bolletjes. Rol het bolletje heel dun uit op een met bloem bestoven werkvlak. Verhit een koekenpan zonder olie of boter. Leg het uitgerolde deeg in de koekenpan en besmeer de bovenkant met het gehaktmengsel. Dek de pan af met een deksel. Bak de Turkse pizza ca 5 min pers stuk, beweeg af en toe even met de pan zodat de pizza niet vast komt te zitten. Let op dat het gehakt gaar is! Als hoofdgerecht kun je ongeveer 2 stuks p.p. aanhouden en 1 p.p. voor de lunch.

Ik ben Derya Gerdan. Ik heb 2 kinderen Orhan en Benjamin. Ik ben getrouwd met Ihsan en ik kom uit Turkije. Nu woon ik in Ridderkerk. Ik heb voor dit gerecht gekozen omdat Turkse pizza een bekende smaak is.



GHORMEH SABZI

ZAHRA UIT IRAN

INGREDIËNTEN

- Olijfolie
- 400 gram kipfilet in kleine stukjes gesneden
- 2 uien, fijn gesneden
- Potje gedroogde kidneybonen
- 1/2 theelepel kurkuma
- Zout en versgemalen peper, toevoegen naar smaak
- 4 gedroogde limoenen
- 125 gram fijngehakte peterselie
- 125 gram fijngehakte koriander
- 125 gram verse fenegriekblaadjes
- Je kunt ook gedroogde kruiden halen bij de Turkse winkel
- 125 gram fijngesneden lente-uitjes
- Citroen naar smaak toevoegen



BEREIDINGSWIJZE

Bak de kip tot het bruin wordt, zo'n 5 tot 9 minuten. Doe de kipfilet in een schaalje en doe de uien in de pan. Bak de uien. Leg de kip weer in de pan, samen met de bonen, de kurkuma, zout, peper, limoenen en 475 ml water. Breng aan de kook en draai vervolgens het vuur wat lager. Laat alles sudderen met de deksel op de pan en kook het nog eens tien minuten door. Vergeet niet af en toe te roeren. Ondertussen verwarm je de rest van de olie in een pan op

middelmatig vuur. Voeg de peterselie, de koriander, de fenegriek en de lente-uitjes toe en bak het geheel zo'n 20 minuten. Blijf constant roeren tot de smaken in elkaar zijn opgenomen. Voeg de kruiden samen met het verse limoensap toe aan de pan met de kip. Doe de deksel op de pan en laat het zo'n 1,5 uur sudderen op laag vuur. Roer af en toe om, totdat de kip en de bonen zacht zijn. Breng op smaak en serveer met basmati-rijst.

Ik ben Zahra Hossein Zadeh. Ik ben 23 jaar en kom uit Iran. Ik ben getrouwd. Ik woon samen met mijn man en ik heb geen kinderen. Ik woon in Nederland bijna 1 ander half jaar. Ik kiest dit recept want het is heel lekker en een beetje moeilijk te maken. Dit is een beroemde en populair gerecht onder de mensen van Iran. Ik hoop dat jullie ook lekker vinden en thuis proberen om het ook te maken.



ZALM MET BROCCOLI, AARDAPPELEN EN BLOEMKOOI

BAHAR GHORBI
UIT IRAN

INGREDIËNTEN

- 600 gram verse zalmfilet
- broccoli
- bloemkool
- 6 aardappelen
- melk
- slagroom
- olijfolie
- boter
- peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

Verdeel een sausje van olijfolie, peper en zout over de zalm.

Doe de groenten 15 minuten in de stomer.

Kook de aardappelen 20-30 minuten.

Pureer de aardappelen met de boter. (Voor een middelgrote aardappel is één laagje boter voldoende).

Voeg melk, slagroom, zout en peper toe.

Zet de vis in de oven: 15 minuten voor elke kant, op 200 graden.

Versier de aardappelpuree met de groenten.

Ik ben Bahar Ghorbi. Ik kom uit Iran. Ik woon in Ridderkerk. Ik kies dit recept, want het is handig, als je snel eten nodig hebt en in de meeste landen kun je vinden wat erin moet. Ik maak het wel bij feesten en ook bij andere gelegenheden.



ARROZ PRIMAVERA

MIRIAN BOUMAN UIT DE DOMINICAANSE REPUBLIEK

INGREDIËNTEN

- 1 kleine ui
- 2 lepels zonnebloemolie
- 2 kopjes rijst
- 1 lepel tuinkruidenbouillonpoeder
- 2 gram saffraan
- 2 halve paprika's, rood en groen
- 1 bleekselderij
- 150 gram doperwten
- 1 blikje maïs
- bieslook
- 1 lepel aroma van Maggi
- 1 wortel
- een klein beetje zout
- een klein beetje peper
- 1 liter water



BEREIDINGSWIJZE

Snijd de ui, paprika, bleekselderij, bieslook en de wortel in kleine stukjes.

Fruit in de pan met twee lepels olie de ui, bleekselderij en bieslook met de saffraan, een lepel bouillon en een lepel aroma Maggi.

Voeg een liter water toe.

Schep de wortel, de paprika, de doperwten,

de maïs en een klein beetje zout en peper in de pan. Als laatste: doe twee kopjes rijst in de pan, laat 15 minuten koken.

Wanneer de rijst en de groenten droog zijn, laat dan de rijst 10 minuten op een laag vuur koken.

Daarna serveren.

Ik ben Mirian Rodriguez Mendez. Ik kom uit de Dominicaanse Republiek. Ik woon nu in Ridderkerk. Ik kies dit recept omdat ik dit lekker vind. Dit recept wordt tijdens feestdagen gemaakt.



AARDAPPELS MET KIP

RANA ALOMARI UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- 2 kilo aardappels
- 3 uien
- 2 kilo kip
- beetje paprikapoeder
- snufje zout
- kardemon
- kaneel
- kopje olie



BEREIDINGSWIJZE

Eerst de aardappels schillen en de uien snijden. Doe dan de aardappels met uien en kip in een schaal.

Roer paprikapoeder, een kopje olie, een snufje zout, kardemon en kaneel door elkaar.

Roer het door de aardappels, kip en uien.

Zet het vervolgens anderhalf uur in de oven op 200 graden.

Eindelijk: eet smakelijk!

Ik ben Rana Alomari. Ik kom uit Syrië. Ik woon in Ridderkerk. Ik at dit gerecht in mijn land met verjaardagen.



COUSCOUS

INGREDIËNTEN

- 1 kilo rundvlees
- 500 gram uien
- 1 courgette
- 2 winterpenen
- 1 stuk pompoen
- 500 gram couscous
- peterselie
- 2 eetlepels olijfolie
- zwarte peper
- paprikapoeder
- gemberpoeder
- kurkuma
- zout

BEREIDINGSWIJZE

Rundvlees bakken in olijfolie, terwijl couscous moet stomen. Voeg kruiden aan rundvlees toe.

Snijd de uien en voeg aan het rundvlees toe. Blijf roeren voor 5-10 minuten.

Kook ongeveer 1,5 liter water en doe de deksel erop.

Schil de winterpeen en snijd in twee.

Giet het water bij het rundvlees.

Snijd de courgette ook in twee, doe dit ook met de pompoen en winterpenen.

Gooi al deze groenten bij het vlees.

Stop met stomen van de couscous.

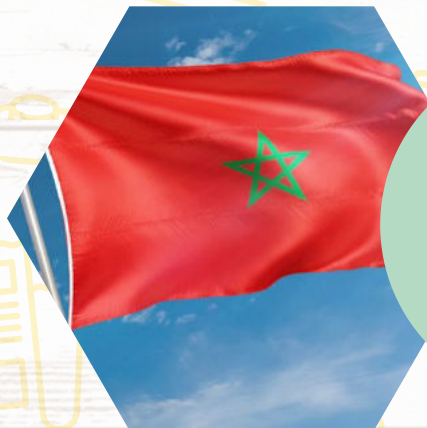
Haal de couscous uit de stoompan en wrijf met de handen, gesmeerd met olijfolie.

Nu voor de tweede keer de couscous laten stomen voor ongeveer 20 minuten.

Gooi de couscous op een diep bord en voeg het vlees eraan toe met de groenten erop.

Je kunt dit versieren hoe je wilt! Smakelijk eten!

Ik ben Khadija Elouali. Ik kom uit Marokko. Ik woon in Ridderkerk. Ik heb dit recept gekozen, omdat dit altijd op vrijdag gegeten wordt, dat is traditie. Het is leuk om zo traditie te delen.



LOEMPJA'S

FATEME TAFAN HUSSIN UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 1 pak filodeeg
- 500 gram kool
- 500 gram wortels
- 120 gram rijstnoedels
- 2 paprika's
- 1 ui
- 500 gram kipfilet



BEREIDINGSWIJZE

Doe eerst de kip met olie in de pan.

Doe in een andere pan de gesneden groenten met 1 lepel olie. Goed roeren!

Kook snelkookrijst 5 minuten.

Dan alles bij elkaar doen en kruiden met kipkruiden en zout.

Als je wil, kun je er nog sojasaus door doen.

Doe deze vulling in filodeeg en maak er rolletjes van.

Bak de loempiaatjes in olie in een koekenpan.

Leg ze mooi op een schaal.

Zet er een bakje chilisaus bij om de loempiaatjes in te dippen.

Ik ben Fateme Tfan Hussin. Ik kom uit Afghanistan en ik woon in Ridderkerk.



KIP MET PATAT

MINA BELHAJ UIT MAROKKO

INGREDIËNTEN

- een ui
- een tomaat
- een pond sperziebonen
- olie
- kruiden, peper, snufje zout
- kip
- knoflook
- olijven
- peterselie



BEREIDINGSWIJZE

Eerst uien snijden en die in de pan doen en knoflook snijden.

Peterselie samen met de kruiden roeren en in de ovenschotel doen op de kip. Het moet twee uurtjes op matig vuur. Je wacht tot het goed rood is en gebakken.

Dan haal je het eruit en doet het in een bord met olijven en patat.

Sperziebonen en tomaten apart koken en erbij geven.

Ik ben Mina Belhaj. Ik kom uit Marokko en ik woon in Ridderkerk. Wij eten deze kip wanneer we feest hebben of bezoek.



LINZENSOEP

DOAA SHARAF UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- Voor 6 personen:
- 200 gram wortel
- 300 gram gedroogde rode linzen
- knoflook
- ui
- 1 lepel komijn
- paprikapoeder
- 200 gram aardappels
- 1 maggiblokje



BEREIDINGSWIJZE

Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit een beetje olie of boter in een soeppan en fruit de uien en knoflook.

Snijd de wortel in stukjes en de bleekselderij in plakjes.

Voeg toe aan de pan en roerbak een paar minuten mee.

Voeg de paprikapoeder en komijn toe.

Doe dan je rode linzen in de pan.

Giet het water erbij en doe het blokje maggi erin.

Kook tot de linzen gaar zijn.

Ik ben Doaa Shafar. Ik kom uit Syrië. Ik woon nu in Ridderkerk.



de Bibliotheek

AanZet



RIJST MET WORTEL EN ROZIJN

SPOZJMAI ALOZI UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 500 gram rijst
- 50 gram rozijnen
- 50 gram wortelen
- 50 ml olie
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel suiker
- 500 ml water



BEREIDINGSWIJZE

Doe water en rijst in een pan en roer er een beetje zout door.

Laat het een half uur op het gas koken.

Bak de rozijnen en de wortelen (in reepjes) zachtjes in de olie met de komijn en de suiker.

Als alles gaar is, leg dan de wortelen en rozijnen op de rijst.

Ik ben Spozjmai Alozi. Ik kom uit Afghanistan.

Ik woon in Ridderkerk.

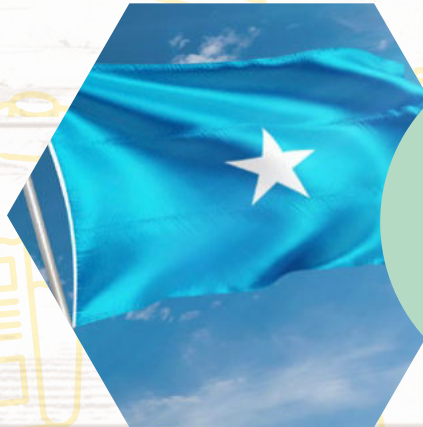


NAFAQO

FADUMO HASSAN UIT SOMALIË

INGREDIËNTEN

- 2 aardappels
- 3 eieren (losgeklopt)
- 2 glazen water
- Zout en peper
- Paneermeel
- Olie



BEREIDINGSWIJZE

Eerst ga je de aardappels koken.
Daarna de eieren ook koken.
Wanneer de aardappels gekookt zijn, leg je ze op een bord en ga je kneden tot puree. Doe zout in de puree.
Zodra je klaar bent met kneden, begin je de eieren te pellen en snij doormidden.
Rol de balletjes door het ei. Daarna door de paneermeel. Dit ga je frituren.

Lekker met Samurai saus!

Ik ben Fadumo Hassan. Ik kom uit Somalië. Ik woon in Ridderkerk. Dit is een Somalisch recept en we eten het soms 's middags.



NASI GORENG

SANTI SOPALIU UIT INDONESIË

INGREDIËNTEN

- gekookte witte rijst: 1 bord
- 1 grote ui in kleine stukken
- 1 teen knoflook in kleine stukken
- zoete sojasaus / zoete ketjap
- saus sambal (indien nodig)
- peper, zout
- 1 Maggiblok
- 1 kippenei, kippenworst
- boter of zonnebloemolie
- gebakken uien



BEREIDINGSWIJZE

Zet de koekenpan op medium vuur, giet er boter of zonnebloemolie in.

Bak de ui en de knoflook tot ze geurig zijn of goud. Doe de kippenworst en het kippenei erbij en bak even.

Doe de rijst erin en meng goed.

Schenk er wat zoete sojasaus in en doe er zout, peper en poedermaggi in.

Meng het tot de rijst gelijkmatig is verdeeld en lekker ruikt.

Doe er gebakken uien bij.

Ik ben Santi Sopaliu. Ik kom uit Indonesië. Ik woon in Ridderkerk. Ik kies dit recept, want ik vind het lekker en het is makkelijk om te koken. Ik eet nasi goreng elke week en soms eet ik het ook op een verjaardagsfeest van mijn familie.



CHAPLI KEBAB

LALEH SHARIFI UIT IRAN

INGREDIËNTEN

- 1 tomaat
- 1 aardappel
- 1 ui
- Half paprika
- 1 peper
- Half bosje verse koriander
- Knoflook 3 teentjes
- Koriander poeder half theelepel
- Koriander zaadjes 1 theelepel
- Chili flakes 1/2 theelepeltje
- Komijnzaad 1 theelepel
- Zwarte peper 1 theelepel
- Zout 1 en half theelepel
- Meel 6 theelepel
- rund gehakt 500 gr
- 1ei

BEREIDINGSWIJZE

Snijd alle groenten en mix met mixer. En daarna meng alle ingrediënten goed met je handen. Het mengsel is klaar, laten we het 1 uur (afgedekt) in de koelkast. 1 uur marineren is voorbij. Geef het een mix en vorm het mengsel in kebab om te frituren. Zet het fornuis aan en voeg 1/2 kopje olie toe in de pan. Laat de olie opwarmen voordat u

kebab toevoegt. Leg de kebab in voorverwarmde olie en bak op middelhoog tot laag vuur bruin en gaar. Kebab zijn klaar.

Mijn naam is Laleh Saeedi. Ik kom uit Afghanistan en woon nu in Ridderkerk.

BORANI BANJAN

NILOFAR SAEEDI UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- olijfolie
- 2 grote aubergines
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten (in stukjes)
- 1 blik tomaatblokjes
- currypoeder
- zwarte peper
- rode peper
- zout
- water
- 3 el yoghurt
- 3 el kwark
- verse munt
- 2 teentjes knoflook
- peper, zout, currypoeder

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de schil van de aubergines en snij in plakjes (halve centimeter). Leg ze op een plank en bestrooi met zout. Wacht 30 min. Dep droog. Doe olie in de pan zodat de hele bodem bedekt is. Bak de aubergines tot ze bruin zijn.

Pak een andere (grote) pan en doe hier een klein beetje olie in. Bak de uien in de olie. Voeg de verse tomaten en de tomaten in blik toe. Roer het goed door elkaar. Pers de knoflook uit en voeg toe, samen met de zwart-

te peper, rode peper, zout en currypoeder. Voeg een half kopje water toe, meng alles en laat ongeveer 10 minuten sudderen.

Schep de aubergine voorzichtig door de saus heen zodat de aubergines niet in kleine stukjes breken. Laat het nog even op een zacht vuurtje 20 minuten staan.

Meng 3 eetlepels yoghurt en 3 eetlepels kwark. Pers 2 teentjes knoflook en meng ze hier doorheen. Voeg wat peper, zout en eventueel currypoeder toe en meng alles door elkaar. Snijd de blaadjes van 2 takjes verse munt fijn en voeg toe. Doe de saus over de aubergines.

Mijn naam is Nilofar. Ik woon in Ridderkerk. Dit gerecht kun je eten als hoofdgerecht. Het gerecht is heel lekker met Turks brood of pita. Je kunt het ook als bijgerecht eten met bijvoorbeeld rijst en kip.



AARDAPPELRECEPT

ZOBEIDA SAEEDI UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 1/2 kg aardappelen
- 1 stuks ui
- Knoflook 2 teentjes
- 150 ml olie
- Snuf kurkuma
- Zout en peper
- Snuf korianderzaden
- 1 glas water



BEREIDINGSWIJZE

Eerst aardappelen snijden in schijfjes, daarna wassen, ui snijden, knoflook snijden. Vervolgens het pan verwarmen en doe je olie in de pan daarna voeg je de aardappelen in de pan en laat beetje frituren dan voeg je kruiden toe een beetje roeren vervolgens doe je knoflook en uien in de pan. Daarna doe je een glas water in de pan en laten koken tot het water droog is. Aardappelen is klaar om te eten.

Mijn naam is Zobeida. Ik woon in Ridderkerk. Ik kom uit Afghanistan.



GEBAKKEN RIJST

LISA ODIJN UIT CHINA

INGREDIËNTEN

- 1-2 lente-uien
- 2 grote eieren
- gemalen peper (wit of zwart)
- 3 eetlepels bakolie
- 4 kopjes gekookte en daarna gekoelde rijst
- 1-2 eetlepels sojasaus of oestersaus



BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de eieren en voeg peper (hoeveelheid naar eigen smaak) en zout toe.
2. Voeg de olie toe in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren daarin.
3. Voeg rijst toe en roerbak voor een aantal minuten.
4. Voeg de lente-uien toe en serveer.

Ik heet Lisa Odijn. Ik kom uit China en woon nu in Ridderkerk. Dit lekkere recept is voor vier personen.



BROCCOLISOEP

DE GILDE GROEP

INGREDIËNTEN

- Halve ui
- 1 teen knoflook
- 200 gr broccoli
- 100 gr kipfilet
- 2 eetlepels margarine
- 2 eetlepels bloem
- 5 dl water
- Kruidenbouillontablet
- 1 eetlepel room
- Zout en peper
- Voor de garnering: bieslook

BEREIDINGSWIJZE

Snij de kipfilet in kleine stukjes. Verhit de margarine in een pan en bak de kipfilet hierin gaar. Haal uit de pan en leg apart. Bak in dezelfde margarine de stukjes selderij en ui zachtjes aan. Knijp de knoflook er bovenuit en schep om. Voeg bloem toe en roer daarna beetje voor beetje de water toe tot er een gebonden soep is. Voeg de broccoli toe en bouillontablet toe en breng aan de kook. Laat 15 minuten koken of tot de broccoli

goed gaar is. Roer goed door. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg de kipstukjes toe en laat alles warm worden. Voeg room toe en zout en peper naar smaak. Doe de soep in een kom, garneer met bieslook en eet lekker op!

De taalgroep van Gilde bestaat uit vrouwen uit alle windstreken. Ze bespraken dit gerecht met elkaar. Deelnemer Maryam maakte het recept thuis.



FALAFEL

MEHRI UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 250 gram gekookte kikkererwten
- 250 gram gekookte rode bonen
- zout
- 1 kleine ui
- 4 teentjes knoflook
- beetje peterselie
- veel koriander
- 1 ei



BEREIDINGSWIJZE

Doe alles in de keukenmachine en pureer.
Maak platte balletjes en bak ze 5 minuten in de olie.

Ik ben Mehri. Ik kom uit Afghanistan. Ik woon met mijn man in Poortugaal. Ik eet dit gerecht als ik bezoek heb.



TURKSE OMELET

HUSEYIN UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 3 paprika's
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 4 eetlepels olie
- Zout, kruiden



BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika's.

Doe de olie en paprika's in de pan en bak 4 minuten.

Schil en snijd de tomaten.

Voeg tomaten toe in de pan en bak 10 minuten.

Breek de eieren en doe dit erbij.

Voeg zout en kruiden toe.

Eet smakelijk



KEBAB

ZAINAB UIT IRAN

INGREDIËNTEN

- 500 gram rijst
- 500 gram lamsvlees
- kebabkruiden
- stokjes
- 1 grote ui
- beetje zout
- 3 tomaten



BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst met het zout.

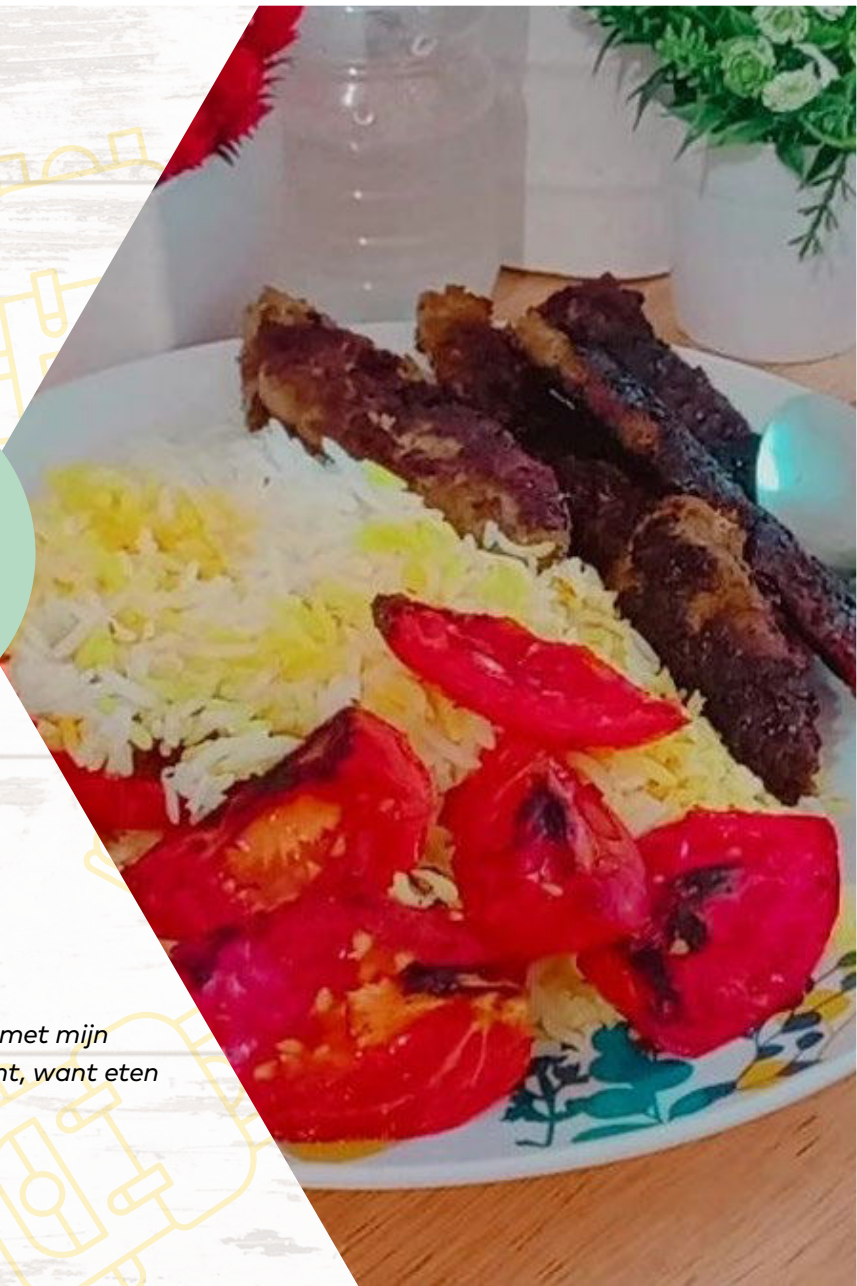
Maak kebab met het lamsvlees en de kruiden, gebruik de stokjes.

Smeer de kebab in met olie en leg de stokjes op de barbecue.

Keer de kebab na ca 5 minuten.

Leg de tomaten een paar minuten op de barbecue.

Ik ben Zainab. Ik kom uit Iran. Ik woon met mijn gezin in Poortugaal. Ik maak dit gerecht, want eten van de barbecue is lekker en makkelijk.



PIZZA

MULUBERHAN UIT ERITREA

INGREDIËNTEN

- 250 gram meel
- 1 ei
- een klein beetje zout
- een heel klein beetje suiker
- melk
- 1 ui
- olijfolie
- 2 kleine tomaten
- 1 blik tomatensaus
- klein beetje peper en zwarte peper
- 250 gram rundvleesgehakt
- 2 teentjes knoflook
- topping: kaas
- paprika
- olijven
- rode ui



BEREIDINGSWIJZE

Doe de meel, het ei, de melk, de zout en de suiker in de kom. Kneed het deeg 15 minuten met de hand. Wacht 30 minuten. Maak ondertussen de saus. Bak de gesnipperde ui in de pan met olijfolie. En bak de tomaten mee en voeg de tomatensaus toe met een klein beetje peper en zwarte peper.

En bak het vlees met de knoflook en het zout. Doe het deeg van de pizza op de bakplaat. Doe de saus op de pizza. Doe de toppings op de pizza. Zet de oven op 220 graden. Bak de pizza 20n minuten in de oven.

Ik ben Muluberhan. Ik kom uit Eritrea. Ik woon in Poortugaal. Ik maak dit gerecht, want ik hou van pizza.



INJERRA

KIDANE UIT ERITREA

INGREDIËNTEN

- 2 kilo meel
- 4 liter water
- 2 eetlepels zout
- 500 gram mesjala (donker meel)
- 1 kilo taf (donker meel)



BEREIDINGSWIJZE

Doe het water in de kom.
Voeg het meel, de mesjala en de taf toe.
Ook het zout mag er bij.
Goed roeren.
Bewaar het beslag 24 uur buiten de koelkast.
Pak 's morgens een pan.
Bak de injerra in de pan zoals een pannenkoek.

*Ik ben Kidane. Ik kom uit Eritrea. Ik woon met mijn
gezin in Poortugaal. Ik eet dit gerecht elke week.*



SAUS VOOR DE INJERRA

HABEN UIT ERITREA

INGREDIËNTEN

- 4 uien
- olie
- 3 tomaten
- 1 blik tomatensaus
- 2 eetlepels peper
- 500 gram kippenvlees of lamsvlees
- water
- 3 teentjes knoflook
- zout
- borsemello (kruiden)



BEREIDINGSWIJZE

Snijd de uien en stoof de uien 20 minuten in de pan. Voeg een beetje olie toe. Wacht opnieuw 20 minuten. Voeg de peper toe en stoof dit opnieuw 30 minuten. Voeg de tomaten toe en de tomatensaus. Wacht 15 minuten. Snijd het vlees en doe dat in de pan. Op zacht vuur ca 40 minuten laten stoven. Voeg knoflook en zout en borsemello toe. Eet smakelijk! Brugmadi !

Ik ben Haben. Ik kom uit Eritrea. Ik woon met mijn gezin in Poortugaal. Ik maak dit gerecht als het feest is en op vaak op zondag.



AARDAPPEL KOOK

EYÜP MERT UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 6 aardappelen
- ui
- boter
- tomatenpuree
- water
- zout
- rode peper



BEREIDINGSWIJZE

Eerst was je 6 aardappelen.
Schil dan de aardappelen en ui.
Dan snijd je de aardappelen en ui.
Doe vervolgens een beetje boter in de pan.
Je doet nu ui in de pan en bak 2 min.
Dan voeg je tomatenpuree toe en bak 1 min.
Nu doe je aardappelen in de pan en bak 5 min.
Dan voeg je water toe.
Voeg tenslotte een beetje zout en rode peper toe
en bak 30 min.
Daarna doe je het vuur uit.
Eten is klaar. Eet smakelijk

*Ik ben Eyüp Mert, ik woon in Poortugaal.
Ik kom uit Turkije.*

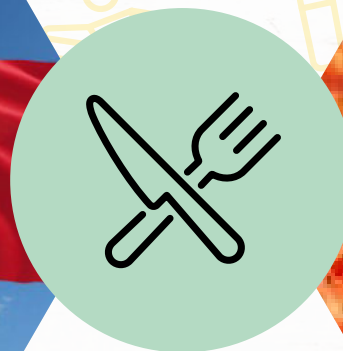


MENEMEN

HÜSEYİN UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 3 paprika's
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 4 eetlepels olie
- zout, kruiden



BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika's.

Doe de olie en paprika's in de pan en bak 4 minuten.

Schil en snijd de tomaten.

Voeg ze toe in de pan en bak ze 10 minuten.

Breek de eieren en doe dit erbij.

Zout en kruiden toevoegen.

Eet smakelijk

Ik ben Hüseyin, ik woon in Poortugaal Ik kom uit Turkije. Dit gerecht wordt vaak gegeten in Turkije.

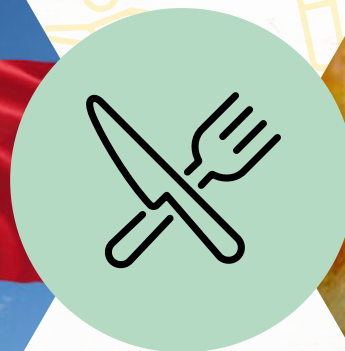


T AART

MERIAN UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 1 glas suiker
- 1 glas olie
- 1 glas melk
- 3 glas bloem
- 1 pakje vanille
- 1 pakje bakpoeder
- als wilt toevoegen wat je maar wilt



BEREIDINGSWIJZE

Breek 3 eieren in een diepe kom.
Klop met mixer gedurende 2 minuten.
Voeg suiker toe en klop nog 1 minuut.
Voeg andere ingrediënten toe en klop nog 1 minuut.
Giet het mengsel in een bakvorm.
Bak 45 minuten in de oven op 170 graden.
Eet smakelijk!

Ook lekker met siroop erover.

*Ik ben Merian, ik woon in Poortugaal Ik kom uit
Turkije. Ik maak dit vaak.*



TAHCHIN

SAFAS UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 2 kipfilet
- 4000 gram rijst
- 1 ei
- 1 ui
- 500 gram yoghurt
- olie
- kruiden: zwarte en rode peper, kurkuma, paprika, zout, saffraan

BEREIDINGSWIJZE

Kook eerst de kip met ui en kruiden (zonder saffraan) met water ongeveer 1 uur. Snijd de kip. Rijst koken tot hij zacht is. Meng yoghurt, ei, kruiden en olie. Voeg de rijst toe. Giet de helft in de pan, voeg alle kip toe, daarna de rest van de ingrediënten. Kook dit ongeveer 1 uur op laag vuur.

Ik ben Safas, ik woon in Poortugaal. Ik kom uit Turkije. Dit is een bijzonder hoofdgerecht voor als er gasten komen.



TURKSE KIPPENSOEP

TUGBA MERT UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- Per kippenbout
- 1 liter water
- 1 wortel
- lepel bloem
- vermicelli
- lepel boter
- citroen
- ei

BEREIDINGSWIJZE

Doe eerst 2 kippen met water in de pan.
Kook dat 30 minuten.
Snijd de kippen in kleine stukjes.
Rasp een wortel.
Doe de wortel en de boter in de pan en 5 minuten roeren.
Een lepel bloem in de pan en 3 minuten roeren.
Doe de kipwater in de pan.
Kook de water, kip en de vermicelli in de pan.
Breek een ei in een bord, knijp een citroen uit.
Doe vervolgens ei en citroen in de pan.
Na 10 minuten is het klaar.
Doe tenslotte saus in de pan.

saus:
1 lepel boter
1 rode peper klein

*Mijn naam is Tugba Mert. Ik woon in Poortugaal.
Ik kom uit Turkije. Dit eten we vaak op een
doordeweekse dag.*



SPINAZIE EN AARDAPPEL- SCHOTEL MET BRIE

PETER LUIJDENDIJK, WETHOUDER BARENDRECHT

INGREDIËNTEN

- 1 pak Iglo Spinazie à la crème
- 1 eetlepel olie
- 1 grote ui in stukjes
- 1 zakje aardappelschijfjes (450g)
- 150 g brie in plakjes
- 50 g geraspte kaas



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Ontdooi de spinazie.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui zachtjes glazig.

Leg de helft van de aardappelschijfjes in een ingevette ovenschaal.

Schep de helft van de spinazie met de helft van de ui en de geraspte kaas erop.

Leg de helft van de brieplakjes erop met wat geraspte kaas.

Verdeel hierover de andere helft van de aardappelschijfjes, spinazie, ui en brie.

Leg tot slot nog wat plakjes brie bovenop met wat geraspte kaas.

Laat de schotel in de oven in ca. 25-30 minuten goudbruin en gaar worden.



POMPOENLASAGNE

MIEKE VAN GINKEL, WETHOUDER ALBRANDSWAARD

INGREDIËNTEN

- 1 pompoen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 500 gram rundergehakt
- 400 tomatenblokjes
- Italiaanse kruiden
- 200 gram ricotta
- 35 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 120 gram geraspte kaas voor de bovenste laag
- Italiaanse roerbakgroente



BEREIDINGSWIJZE

Snij de pompoen in dunne plakken
Snij de ui en knoflook in kleine stukjes en bak het in de olijfolie
Rul het gehakt fijn samen met de ui, knoflook, gehakt en Italiaanse groenten
Voeg de tomatenblokjes erbij samen met de Italiaanse kruiden en breng op smaak met peper en zout

Maak de saus door de ricotta te vermengen met de Parmezaanse kaas
En bouw laag voor laag de ovenschotel op door te

beginnen met de gehakt/tomaten saus, lasagnebladen en ricotta en eindig met de laag geraspte kaas.

Bak de pompoenlasagne in een voorverwarmde oven 35 minuten op 180 graden

Eet smakelijk!

Mijn naam is Mieke van Ginkel, ik ben wethouder in Albrandswaard. Ik ben dol op koken en dit was bij mijn kinderen altijd een favoriet recept en het doet me denken aan de herfst.



GEVULDE PAPRIKAS

LAURENS FRANZEN, WETHOUDER RIDDERKERK

INGREDIËNTEN

- Rode, gele en oranje paprika's
- Cherrytomaatjes
- Verse basilicum
- Oregano
- Teentjes knoflook
- Olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 C.
Was de paprika's en tomaatjes.
Halveer de paprika's door ze doormidden te snijden en verwijder het klokhuis.
Vul de paprika's met 4 a 5 cherrytomaatjes.

Leg de paprika's in een ovenschaal en bestrooi deze met Italiaanse kruiden. Zelf gebruik ik vaak verse basilicum blaadjes en oregano. Naar smaak kunnen halve teentjes knoflook (zonder schil en zonder kern) worden toegevoegd.

Overgiet alles met een olijfolie en dek de schaal af met aluminium folie.

Bak vervolgens de schaal met paprika's circa 30 minuten. Na 15 minuten kan de aluminium folie worden verwijderd.
Kijk regelmatig in de oven. Grote paprika's hebben een langere baktijd dan kleine.

Tot slot bestrooi alles met wat verse blaadjes basilicum zodat het er kleurrijk uit ziet.

Als ik vrienden over de vloer heb gebruik ik vaak de oven. Het ruikt lekker en je hebt meer tijd om met hen te praten.

De groenten uit de oven gaan goed samen met geroosterde aardappeltjes met rozemarijn. Deze moeten wel eerder in de oven.



VERSE PAPRIKASOEP

ANKIE KESSELER, DIRECTEUR DE BIBLIOTHEEK AANZET

INGREDIËNTEN

- 6 tot 8 paprika's
- 2 grote uien in stukken
- 3 tenen knoflook
- 4 tomaten
- 1 Spaanse peper in stukjes, ontdaan van pitjes.
- 1 prei
- 1 courgette in stukjes
- Verse kruiden zoals basilicum, peterselie, bieslook
- Olijfolie
- Peper, zout
- Paprikapoeder
- Italiaanse Kruiden
- 3 a 4 bouillonblokken groente of tuinkruiden
- Ras el Hanout of andere oosterse kruiden



BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui. Hak de knoflook fijn. Paprika van zaadlijsten ontdoen en in stukjes snijden. Tomaten in stukjes en Spaanse peper toevoegen.

In ovenschaal met olijfolie en kruiden, goed mengen, in de oven op 180 graden circa 25 minuten

Groenten goed omscheppen af en toe. Uit de oven halen en overdoen in soeppan, eventueel op de bodem een beetje olie doen.

Water toevoegen, niet teveel in eerste instantie. Overige groenten toevoegen, 3 groente bouillon blokken, Overige kruiden na smaak. Aan de kook brengen, vuur laag zetten en even lekker laten pruttelen.

Na circa 20 minuten met staafmixer alle groenten fijn maken. Indien de soep te dik wordt, water toevoegen en doorwarmen.

Heerlijk met geroosterd brood.



GEBAKKEN KIP MET RIJST

AKBERET UIT ERITREA

INGREDIËNTEN

- 7 kippenpoten
- Zout
- Peper
- Water
- Ui
- Olie
- Knoflook
- Rijst



BEREIDINGSWIJZE

Doe zout en peper op de kip
Bak de kip in de olie.
Doe ui en knoflook erbij.
Doe water en de rijst in de pan.
Na 10 minuten is de kip en de rijst klaar.

*Ik heet Akberet. Ik kom uit Eritrea (ligt in Afrika).
Ik woon in Barendrecht. Ik kies dit recept want mijn
familie vindt dit lekker. Ik eet dit gerecht elke week.*



GEBAKKEN SPINAZIE MET SESAM

JE JING UIT CHINA

INGREDIËNTEN

- 500 gram spinazie
- 1 el zonnebloemolie
- Zout
- 1 bouillonblokje
- 2 el sesamololie
- 1 el lichte sojasaus



BEREIDINGSWIJZE

Doe 500 ml water met zout in een pan.
Zet pan op een hoog vuur.
Doe de spinazie 15 seconden in de pan.
Doe de spinazie uit de pan in koud water.
Laat de spinazie uitlekken en snij klein.
Zet koekenpan met zonnebloemolie op een laag vuur.
Bak de spinazie.
Roer de sesamololie, de lichte sojasaus en de bouillon door elkaar.

Ik ben Je Jing. Ik kom uit China. Ik woon in Nijmegen, maar nu ben ik bij mijn dochter in Barendrecht. Ik kies dit recept want het is gezond. Ik eet dit gerecht graag één keer per week.



BIRYANI

MASTURA UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 1 kilo kip
- 2 uien
- 2 tomaten
- 3 groene pepers, gesneden
- Het sap en de schil van een citroen
- 2 tl zout
- 1 teentje knoflook
- ½ tl kurkurma.
- 5 cm gember, geschild en fijngehakt
- 200 ml olie
- 1 liter water
- 1 kilo rijst

BEREIDINGSWIJZE

Doe de olie in de pan.
Doe de kip in de pan.
Bak de kip bruin.
Doe de tomaten in de pan bij de kip.
Doe de 3 chilipepers in de pan.
Doe de kurkurma, het zout en de citroen in de pan.
Roer de mix in de pan door elkaar.
Giet het water in de pan.
Doe de rijst erbij.

Wacht 10 minuten.
Het eten is klaar.
Lekker met yoghurt.

Ik ben Mastura. Ik kom uit Afghanistan. Ik woon in Barendrecht. Ik kies dit recept want het heeft niet veel kruiden. Dat vind ik lekker. Ik eet dit gerecht graag met mijn familie.



RUSSISCHE SALADE

IRINA BOGOUN UIT RUSLAND

INGREDIËNTEN

- 10 aardappelen (vastkokende)
- 4 eieren
- 5 wortelen
- 10 augurken
- ½ komkommer
- 1 blikje jonge velderwtjes
- 300-400 gram gerookte kip of gekookte kip
- Zout
- 100 ml mayonaise



BEREIDINGSWIJZE

Kook de aardappelen en de wortels ongeveer 30 minuten.

Kook de eieren ongeveer 10 minuten

Schil de aardappelen, wortelen en eieren.

Snijd de aardappelen, wortelen, eieren, komkommer, augurken en de kip in kleine blokjes. Voeg de velderwtjes toe en meng goed met mayonaise.

Breng op smaak met zout en peper.

Ik ben Irina Bogoun. Ik kom uit Rusland. Ik woon in Barendrecht. Ik kies dit recept want ik vind het lekker en makkelijk om te koken. Ik eet dit gerecht als wij een feest hebben.



FALAFEL

RAMEZ AL ABDULLAH UIT SYRIË

INGREDIËNTEN

- Halve kilo gedroogde kikkererwten
- 1 bos verse peterselie
- 1 bos verse koriander
- 2 teentjes knoflook
- 1 el gemalen komijn
- ½ tl natrium carbonaat
- 2 liter olie



BEREIDINGSWIJZE

Week de kikkererwten 24 uur in water.
Maal alle ingrediënten in een elektrische machine.
Zet de pan op het vuur.
Doe de olie in de pan.
Maak 10 platte koekjes van het mengsel.
Bak daarna de koekjes in de hete olie.
Bak niet te veel koekjes in een keer.
Dan gaan we eten.

Ik ben Ramez Al Abdullah. Ik kom uit Syrië. Ik woon in Barendrecht Ik kies dit recept want ik houd van falafel. Ik eet dit gerecht het liefst elke dag.



GEROOSTERDE RODE SAUS

VIRGINIA MONTOYA UIT MEXICO

INGREDIËNTEN

- 3 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 5 chilipepers Jalapeño
- ¼ ui
- Koriander naar smaak
- Een snufje zout



BEREIDINGSWIJZE

Rooster de tomaten, de knoflook, de chilipepers en de ui in een hete koekenpan.

Doe de geroosterde ingrediënten in de blender en voeg de koriander en het zout toe en mix een beetje.

Serveren in een vijzel.

Geniet ervan met nachos, gehakt, taco's of quesadillas.

Ik ben Virginia Montoya. Ik kom uit Mexico. Ik woon in Barendrecht met mijn vriend. Ik kies dit recept want het is een traditioneel Mexicaans recept. Ik eet dit gerecht elke dag.



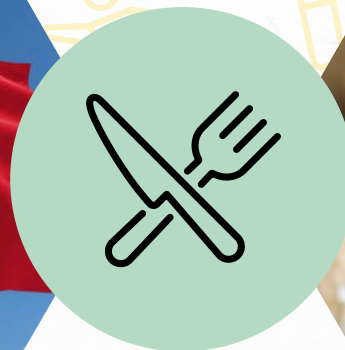
BAKLAVA

DUYGU AYDEMIR UIT TURKIJE

INGREDIËNTEN

- 1 pak kant-en-klaar filodeeg
- 400 gr walnoten of pistachenoten
- 3 1/2 glazen suiker
- 3 glazen water
- 10-15 druppels citroen
- 250 gram roomboter
- 50 gram zonnebloemolie

1 glas = ongeveer 200 ml



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Doe eerst het water en de suiker in een pan en laat 15 minuten koken.
Laat de siroop daarna afkoelen. Doe de citroen erbij.
Smelt ondertussen de boter en de olie samen in een pan.
Haal de vellen filodeeg uit de verpakking. Smeer elk vel in met het boter/olie mengsel.
Maak een stapel van de vellen filodeeg. Elk vijfde vel bestrooi je met de gehakte walnoten.

Als je het bovenste filovel hebt ingesmeerd met boter, dan snij je de baklava in vierkante stukken.
Bak de taart in de oven goudbruin en laat het baksel afkoelen.
Giet tenslotte de suikersiroop over de hete baklava en laat minstens 4-5 uur intrekken.

Ik ben Duygu Aydemir. Ik kom uit Turkije. Ik woon in Barendrecht met mijn gezin. Ik kies dit recept want ik vind het zelf heel lekker. Het is het bekendste toetje uit Turkije. Ik eet dit gerecht als het feest is.



OSAMBULGOGI

GOEUN CHO UIT ZUID-KOREA

INGREDIËNTEN

- 1 inktvis
- 400g varkensvlees
- 2 uien
- 200g kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 lepel olie
- 2 theelepel sesamololie
- Snufje sesamzaadjes

Voor de saus

- 3 lepel sojasaus
- 2 lepel suiker
- 4 lepel chilipasta
- 6 lepel chili poeder
- 2 lepel gesneden knoflook
- Snufje peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd uien, kool en wortel in kleine stukjes.
2. Snijd inktvis en varkensvlees.
3. Maak de saus: Meng alle kruiden.
4. Giet de olie in de pan en breng met groene ui.
5. Breng met varkensvlees en roer als het varkensvlees gaar is

6. Breng met groenten, inktvis en saus.
Meng en roer in 2 minuten.
7. Bestrooi met sesamololie en sesamzaadjes.
8. Als alles gaar is, leg ze op een bord

Ik ben Goeun Cho. Ik kom uit Zuid-Korea. Ik woon in Barendrecht met mijn gezin. Ik hou van dit gerecht en het is makkelijk te maken. Ik eet het bijna elke week.



RUSSISCHE SALADE OLIVIJE

LLULIA UIT RUSLAND

INGREDIËNTEN

- 3 aardappelen
- 3-4 wortelen
- 4-5 eieren
- 450 gram groene erwten
- 5-6 augurken
- 350 gram ham
- 5 scheuten bosui
- 1 bosje dille
- 250 gram mayonaise
- zout en peper



BEREIDINGSWIJZE

Kook ongeschilde aardappel en wortelen. Kook eieren hard. Schil de aardappelen en wortelen en snijden in vierkanten stukjes aardappelen, wortelen, eieren en ham. Snijd en knijp de augurken uit zodat er geen vocht in de salade komt. Snijd de dille en uien. Mix alle ingrediënten en voeg de mayonaise toe (zout en peper naar smaak toevoegen)

Mijn naam is Lllulia. Ik kom uit Rusland. Nu woon ik in Barendrecht met mijn man en mijn dochter. Ik kies dit recept want het is traditionele Russische salade en lekker en makkelijk te maken. Russen koken altijd voor Nieuwe Jaar feestelijke tafel! Het heet Olivije.



MAROKKAANSE BROODJES

HOUSSNIA UIT MAROKKO

INGREDIËNTEN

- 4 glazen meel
- 3 eetlepels suiker
- Half glas olie
- Anderhalf glas melk
- 7 gram gist
- 1 ei om mee in te smeren
- Klein beetje zout



BEREIDINGSWIJZE

Alles mixen/mengen. Ongeveer half uurtje wachten. Dan balletjes maken. Dan nog een half uurtje wachten. Dan insmeren met ei. Daarna in de oven op 150 graden ongeveer 20 minuten bakken.

Eet smakelijk!

Ik ben Houssnia. Ik kom uit Marokko. Ik heb 2 kinderen. Ik woon in Bolnes Ridderkerk met mijn kinderen. Ik kies dit recept want het is heel lekker en makkelijk te maken.



KERRIE KOREAANSE STIJL

MIOK UIT KOREA

INGREDIËNTEN

- Kerrie poeder (gemaakt in Korea)
- Aardappel 100 g
- Wortel 60 G
- Nasi bamivlees 130 G (of Kip, Rundvlees)
- Ui 270 g
- Water 700ml
- Een beetje olie



BEREIDINGSWIJZE

Eerst snijd je de aardappelen, uien en wortelen in hapklare stukjes.

Dan verwarm je de olie in de pan.

Daarna voeg je vlees en groenten toe aan een verwarmde pan.

Je bakt het vlees tot het gaar is.

Dan voeg je water toe en kook het.

Daarna voeg als het water kookt de kerriepoeder toe.

Ten slotte roer goed door zodat de kerriepoeder goed oplost.

Ik ben Miok. Ik kom uit Korea. Ik woon in Barendrecht. Ik kies dit recept want dit eten is heel gemakkelijk te maken. Ik maak dit gerecht snel met simpele ingrediënten en eet het op wanneer ik het wil eten.



BIRYANI KIP

ROMA UIT AFGHANISTAN

INGREDIËNTEN

- 500 gram kipfilet
- 500 gram rijst
- 3 tomaten
- 2 of 3 uien
- 3 teentjes knoflook
- biryani kruiden
- olie
- zout

Voor de saus: Meng yoghurt met koriander, knoflook, zout, citroensap en groene peper

BEREIDINGSWIJZE

Was de rijst en week de rijst 2 uur.
Was de kip en smeer in met olie.
Bak de kip in de pan.
Doe de knoflook en de uien erbij.
Roer 5 minuten in de pan.
Voeg de tomaat toe en tenslotte de biryani kruiden (let op: heel pittig) en een beetje zout.
Kook de rijst in een pan 15 minuten.
Giet de rijst af, verwarm nog even de rijst. Doe de

kip met groente in de pan met rijst en verwarm dit 10 minuten.

Eet smakelijk! Nooshejaan!

Ik ben Roma. Ik kom uit Afghanistan. Ik woon in Barendrecht. Ik vind dit gerecht lekker. Ik eet het elke week.



LOEMPIA'S

JINGMEI WANG UIT CHINA

INGREDIËNTEN

- 500 g groente mix
- 300 g kipfilet
- 1 bouillonblokje (groente of kip)
- 400 ml water
- 200 g taugé
- 100 glass noedels
- één ei
- zonnebloem olie of bak boter
- loempia vellen



BEREIDINGSWIJZE

Kook de kipfilet in het water met het bouillon +/- 20 min. Zet de kipfilet apart tot het koud is. Snijd de kipfilet in kleine reepjes.

Verhit de pan met olie of bakboter. Voeg de groente mix, taugé, en glass noedels toe. Roerbakken het mix +/- 5 min. Voeg de kip reepjes toe.

Leg met een grote lepel de roerbak mix op de loempia vellen en rol deze dicht. Smeer deze rol in met het wit van een ei.

Bak de loempia in een pan met olie of bak boter.

Bak +/- 5 min tot het loempia goud bruin is.

Eet smakelijk, met sambal bij...

Ik ben Jingmei Wang. Ik kom uit China. Ik woon nu samen met mijn man en zoon in Barendrecht. Ik kiest dit recept want het is heel lekker en makkelijk te maken. Ik hoop dat jullie het ook lekker vinden en thuis proberen om het ook te maken.



KIP & AARDAPPELS UIT DE OVEN

ADRINE UIT IRAN

INGREDIËNTEN

- 200 gr kipfile
- 450 gr aardappels
- 1 ui
- 1 paprika
- 4-5 eetlepel olie
- 2 theelepel paprikapoeder, kerrie poeder, zwarte peper
- 2 teenen knoflok
- zout



BEREIDINGSWIJZE

Eerst verwarm je de oven 200 gradde.
Dan schil de aardappels en snij het met paprika in kleine stukjes.
Daarna snij je de kipfile in stukjes.
Je doet olie in hapjespan
Dan doe je kip en uien in de pan om het te garen.
Daarna doe je gegaarde kip, aardappels, paprika en kruiden alles bij elkaar (om het te mengen)
Ten slotte doe je die massa in de ovenpan en doe je in de oven voor 30 min.

Ik ben Adrine Simonian. Ik kom uit Iran. Nu woon ik in Barendrecht. Wij vinden dit lekker. Wij eten deze gerecht elke week.





RECEPTEN VAN OVER DE GRENZEN • NOVEMBER 2021

