



Ruud 's Kookboek

Arabische recepten I v0.4

Inhoudsopgave.

Arabische salade met falafel.....	3
Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.	4
Machbous.	5
Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Arabische salade met falafel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Garden Gourmet

Ingrediënten

1 bloemkool, kleine
4 dadels
4 el erwten, kikker-
2 pk Garden Gourmet
Vegan Falafel
3 el granaatappelpitjes
2 el kurkuma
1 bs munt
- peper, versgemalen
50 g rucola
1 el sap, citroen-
2 el tahin
2 el walnoten
200 ml yoghurt
(veganistisch)
- zout

Bereidingstijd: 30 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.

Heb je zin in een gezonde salade maar ben je de gebruikelijke combinaties zat, dan is dit je kans! Maak dit veganistische en Arabisch geïnspireerde alternatief!

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de bloemkool in kleine gelijke roosjes.

Meng ze in een kom met wat olie, kurkuma, peper en zout.

Leg ze op een bakplaat en rooster ze ca. 15 min. in de oven tot ze krokant en gekleurd zijn.

Snijd de dadels in stukjes, hak de walnoten grof en laat de kikkererwten uitlekken.

Meng voor de dressing de tahin met de yoghurt en breng de dressing op smaak met citroensap.

Bak de Garden Gourmet Falafel volgens de instructies op de verpakking.

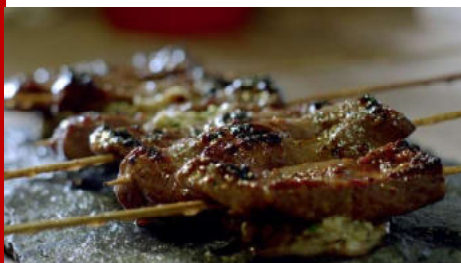
Meng de bloemkool met de rucola, de kikkererwten, de dadels en de walnoten en verdeel het over 4 borden of op een schaal.

Verdeel de gebakken falafels erover en garneer het gerecht met granaatappelpitjes, tahindressing en munt.

Tips:

- Gebruik de overgebleven bloemkool-bladeren in een roerbakschotel.
- Je kunt de salade ook goed bewaren als je de rucola apart bewaart en vlak voor gebruik toevoegt.

Geroosterde auberginepuree met gemarineerd teriyaki-vlees.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gabriele Sponza

Ingrediënten

T.b.v. het teriyakivlees:

3 biefstukken van ca.
180 g
1 el honing
2 tn knoflook
2 el mosterd, grove
½ kp saus, teriyaki-
½ kp saus, worcester-

- satéstokjes

T.b.v. de geroosterde auberginepuree:

5 aubergines
2 el boter, room-
1 citroen
½ kp crème fraîche
¼ bs peterselie, blad-

Bereiding.

Snijd de biefstukken verticaal en prik ze op satéstokjes.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Doe de teriyakisaus, honing, worcestersaus, mosterd, zout, zwarte peper en de helft van de knoflook in een pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
Marineer het vlees met de saus en laat het een paar minuten intrekken.
Prik de aubergines op een vork en rooster ze boven het fornuis.
Pluk de blaadjes van de bladpeterselie en snijd de peterselie fijn.
Rasp en pers de citroen.
Pel de geroosterde aubergines als ze iets afgekoeld zijn en meng ze met de roomboter, bladpeterselie, citroen en crème fraîche en pureer het geheel.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg de rest van de knoflook toe.
Bak het vlees gaar in een grillpan.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Schep de auberginepuree op een bord en serveer met het vlees op de puree.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 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

Machbous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

- amandelschaafsel, geroosterd
1 el baharat
500 ml bouillon, kippen- (van bouillonblokje)
2 cm gember, verse, geraspt
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen, geplet
800 g kip, gemengd
2 tn knoflook, gesnipperd
3 kruidnagels
1 tl kurkuma
½ limoen, sap van
1 limoen, rasp van
- olie of ghee, om in te bakken

Bereiding.

Bestrooi de kippendelen met zout en versgemalen peper en braad ze aan in olie/ghee en haal ze uit de pan.

Fruit de ui en laat hem in 5-10 min. karameliseren.

Voeg de knoflook, de geraspte gember en het chilipepertje toe en fruit dit 2 min. mee.

Voeg de baharat en de kurkuma toe en roer dit goed door.

Leg de kip erop.

Voeg de tomatenblokjes, het kaneelstokje, de kruidnagels, de kardemompeulen en de rozijnen toe (de rozijnen maken het lekker zoet; als je er niet van houdt, laat je ze lekker weg).

Voeg de kippenbouillon toe, verwarm het geheel en laat het 45-60 min. zachtjes sudderen op een laag vuur met de deksel op de pan (drumsticks ca. 35 min.; de bouten ca. 50 min.).

Verwijder het kaneelstokje en liefst ook de kruidnagels en kardemom.

Verwijder de kip en hou die warm onder aluminiumfolie.

Voeg de rijst toe en kook die 10-12 min. zachtjes mee. (de rijst heeft op deze manier echter wat meer garingstijd nodig dan normaal; proef tussentijds even).

Voeg nog wat water toe als het geheel te droog is om de rijst goed in te kunnen koken, uiteindelijk moet de rijst wel alle vocht hebben geabsorbeerd).

Leg de kip op de rijst als de rijst gaar is en verwarm het nog een paar min. met de deksel op de pan.

Voeg peterselie en/of koriander toe en serveer meteen: rijst onderop een schaal of de borden, kip erop.

Besprenkel de kip vlak voor het serveren wat rozenwater voor een extra Arabisch tintje en strooi het geroosterd amandelschaafsel erover uit.

Tips:

- Gebruik voor de gemengde kip b.v. drumsticks en kippendijen met vel of kippenbouten; gebruik geen kipfilet, die wordt te droog.
- Gebruik i.p.v. roma-tomaten en klein blikje tomatenblokjes (200 g).
- In plaats van het chilipepertje kan ok een groen jalapeñopepertje worden gebruikt.
- Gebruik i.p.v. 3 kruidnagelen 1 tl kruidnagelpoeder.
- Gebruik i.p.v. de kardemompeulen 1 tl kardemonpoeder.

Ingrediënten (vervolg)

- peper, versgemalen
1 pepertje, chili-, groen,
zonder zaadlijsten en
gesnipperd
- peterselie, platte
en/of koriander, grof
gehakt
400 g rijst, basmatirijst
2 el rozijnen
1 tl sumac
2 tomaten, roma-, in
blokjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 el water, rozen-
- 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

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes,
groenten- (Maggi)
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte,
versgemalen

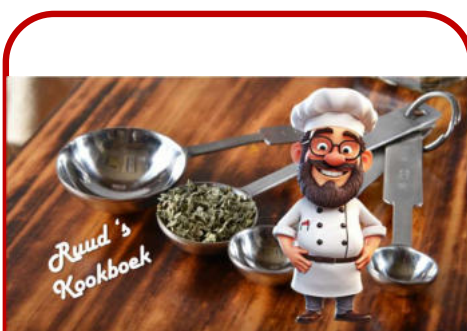
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

7

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

