



# *Ruud 's Kookboek*

***Armeense recepten / v0.5***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                          |   |
|----------------------------------------------------------|---|
| Armeense gevulde wortel. ....                            | 3 |
| Armeense kaasrolletjes. ....                             | 4 |
| Gata - Armeense gevulde koek. ....                       | 5 |
| Lahmajun - de Armeense pizza. ....                       | 6 |
| Zhingyalov hats - Armeens brood gevuld met kruiden. .... | 8 |
| Gebruikte afkortingen. ....                              | 9 |

## Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: FoodAndFriens.nl,  
Nadia Zerouali

### Ingrediënten

1 gls espresso  
300 g gehakt, lam-  
100 ml granaatappel-  
melasse  
1 el kaneel, gemalen  
1 tn knoflook  
5 kruidnagels  
- tk peterselie of  
koriander  
5 el rijst (rondkorrel-  
rijst)  
2 tl seven spice  
3 winterpenen, super-  
grote  
- peper, versgemalen  
3 el tamarindepasta  
- zout

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel rechtop in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze warm.

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

## Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Receptengalerie.nl

### Ingrediënten

240 g feta  
240 g kaas, room-  
- lavash, platbrood (bv  
chapati) of volkoren  
tortilla's  
½ bs koriander (of naar  
smaak)  
ca. 12 olijven, zwarte  
1 peper, groene, in fijne  
reepjes

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.

Meng de roomkaas en de feta (tot een egale substantie).

Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.

Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.

Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....

Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.

Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.

## Gata - Armeense gevulde koek.



Menugang: Koek  
Keuken: Armeense  
Stuks: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Smaack

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

1 tl baksoda  
300 g bloem  
250 g boter  
(kamertemperatuur)  
75 ml crème fraîche  
1 ei  
1 zk suiker, vanille-  
125 ml yoghurt

#### Voor de vulling:

35 g bloem  
1 ei  
6 el olie, zonnebloem-  
100 g suiker  
2 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

#### Kneed het deeg.

Doe de zachte boter met de bloem in een kom en kneed dit samen.  
Voeg vervolgens de yoghurt, de crème fraîche, de bakingsoda, een ei en een zakje vanillesuiker toe en kneed het tot een mooi soepel deeg.  
Laat het vervolgens 10 min. laten rusten.

#### Maak de vulling.

Meng de olie, de suiker, de bloem en de vanillesuiker goed door elkaar.  
Bak dit vervolgens 2 min. in een koekenpan op een laag vuur, totdat het goudbruin is.  
Verdeel de vulling in 2 porties, want we gaan 2 koeken maken.  
Verwarm de oven ondertussen voor op 200°C.

#### Maak de koek.

Verdeel het deeg in twee bollen en druk met je vingers het deeg plat (zorg ervoor dat de zijanten iets dikker zijn dan het midden).  
Doe de helft van de vulling op het platgedrukte deeg en verdeel het gelijkmatig.  
Breng de randen van het deeg in het midden naar elkaar toe en druk het dicht.  
Draai de bol om en maak deze plat.  
De koek moet ongeveer 1-1½ cm dik zijn.  
Met een mes en vork kun je de koek versieren (let op dat je je mes of vork niet te diep erin steekt).  
Klop het ei los en besmeer het deeg aan de bovenkant.  
Herhaal de stappen vervolgens voor de tweede koek.  
Bak de koeken 25 min. in de oven op 200°C (totdat deze goudbruin zijn).

Bereidingstijd: 45 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

## Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Armeense  
Stuks: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Vinissima

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde  
2 el olie, olijf-  
250 g pizzabloem  
type00 (of patentbloem)  
150 ml water,  
lauwwarm (ca. 35°C =  
handwarm)  
1 tl zout, zee-

#### Voor de topping:

1 tl chilivlokken,  
gedroogde  
2 partjes citroen, voor  
de garnering  
150 g gehakt (lams- of  
runder-)  
1 tn knoflook, fijngehakt  
½ paprika, groen, in  
zeer fijne blokjes  
½ paprika, rode, in zeer  
fijne blokjes  
1 tl paprikapoeder, mild  
- peper  
1/4 bs peterselie, fijn  
gehakt  
200 ml tomaten,  
gehakte

### Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).

Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.

Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.

Wacht hierna 10 min.

Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.

Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.

Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (knenen kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).

Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).

Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.

Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.

Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.

Verwarm een oven voor op 250°C.

Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.

Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).

Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.

Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.

Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knijpen.

### Tips:

- Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.
- Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **Voor de topping:**

**1 el tomatenpuree  
1 ui, zeer fijn  
gesnipperd  
- zout**

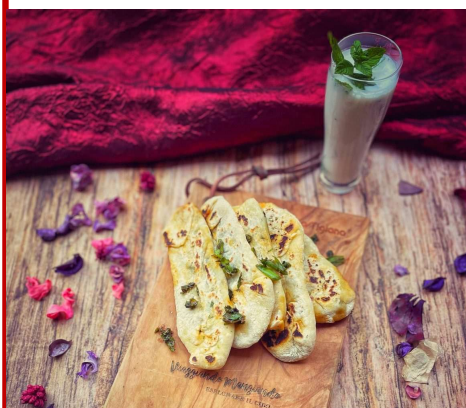
---

**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**

---

- Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpste eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.

## Zhingyalov hats - Armeens brood gevuld met kruiden.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Armeense  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: GZRecipes.com

### Ingrediënten

200 g bloem  
200 g kruiden,  
aromatische  
- olie, olijf-, naar smaak  
- paprikapoeder, naar  
smaak  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
105 ml water, lauw  
water  
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 30 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

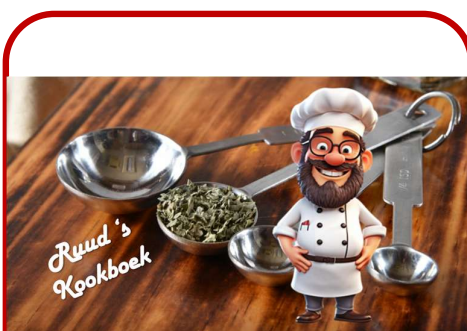
### Bereiding.

Meng de bloem met het zout in een grote kom.  
Voeg geleidelijk het lauwe water toe, en kneed tot je een glad en elastisch deeg krijgt.  
Bedek het deeg met een vochtige doek en laat het ca. 30 min. rusten.  
Was alle kruiden zorgvuldig en droog ze.  
Hak ze fijn en doe ze in een kom.  
Breng ze op smaak met olie, zout en peper, en meng het goed.  
Verdeel het deeg in bolletjes van ongeveer 5 cm in diameter.  
Rol elk bolletje uit tot een dunne ovale lap.  
Verdeel de vulling gelijkmatig in het midden, laat de randen vrij.  
Plooi de randen naar het midden toe, en sluit de vulling goed in.  
Druk voorzichtig plat met de handen om de dikte gelijkmatig te maken en een langwerpige vorm te geven.  
Verwarm de bakplaat en bak elk brood ca. 2-3 min. aan elke kant, tot ze goudbruin zijn.

### Tips voor kruiden:

- Traditioneel worden er 10 tot 20 soorten verse kruiden gebruikt, afhankelijk van de seizoensgebonden beschikbaarheid.  
Enkele van de meest gebruikte kruiden zijn: Brandnetel, dille, groene knoflook, jonge wijnbladeren, koriander, lente-ui, munt, Paardenbloem, peterselie, snijbiet, spinazie en wilde venkel.
- Voor dit recept kun je het beste koriander, het groene deel van de lente-ui, peterselie en munt gebruiken.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

| Afkorting | 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                  |
| 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                 |
| jgls      | 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       |
| krp        | 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              |
| trsj       | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

10

