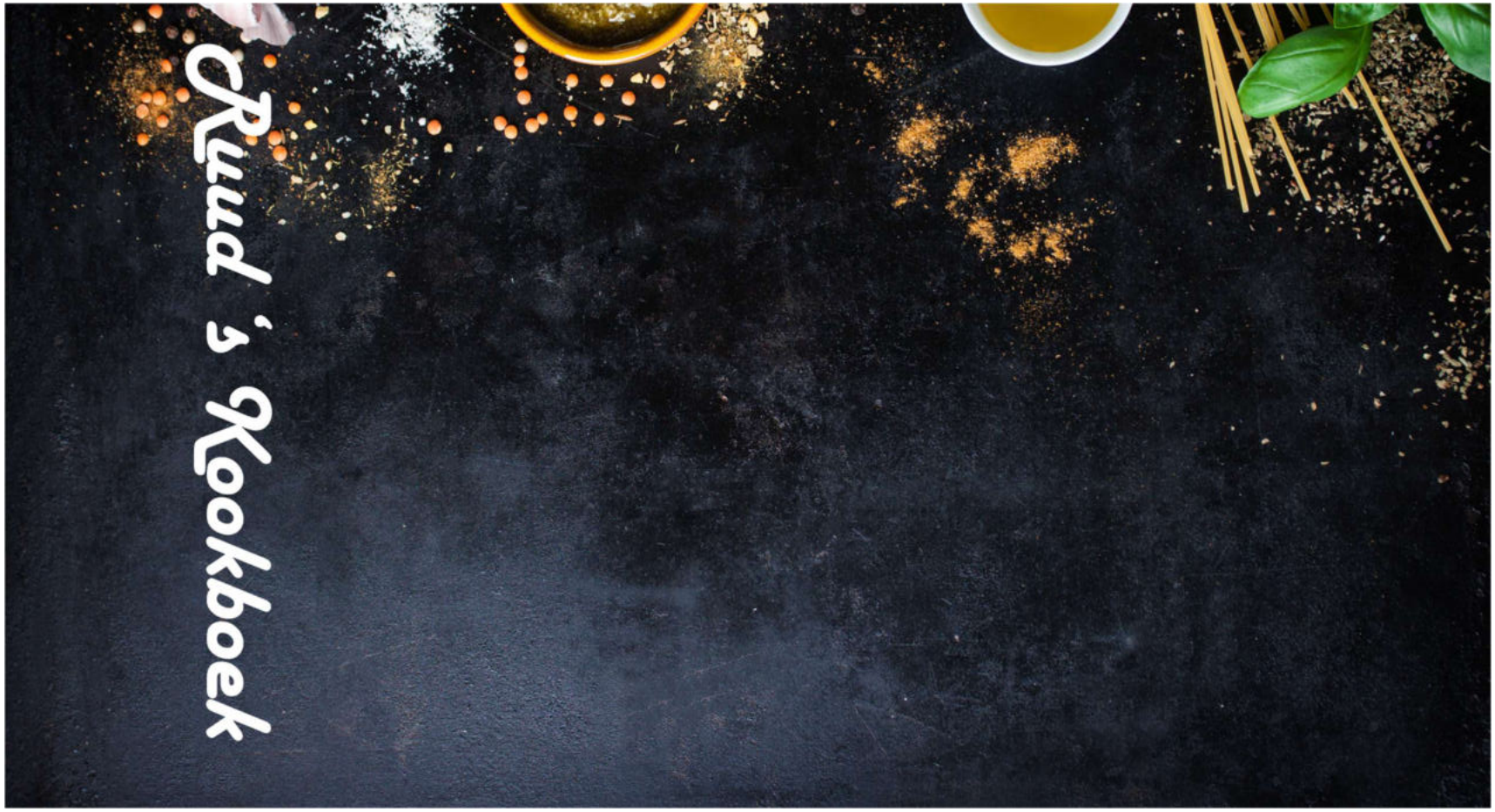


Oost-Europese recepten I v0.3

Inhoudsopgave.

Bagels.....3
Börek.....4
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.....5
Gebruikte afkortingen (v2.7).....6

Bagels.



Menugang: -
Keuken: Joodse
Aantal: 8
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

25 g boter
10 g gist, verse (of 5 g gedroogde gist)
200 g meel, van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)
- maanzaad, sesamzaad of grof zeezout
1¼ dl melk
15 g suiker
- zout

Bereiding.

Bagels zijn joodse broodjes van Oosteuropese origine. De typische vorm heeft een praktische reden: de bagels werden geregen aan een bezemsteel op straat gevent. Oosteuropese Joden die naar Amerika emigreerden maakten ze daar tot een nationale lekkernij.

Breng de melk aan de kook, los de boter en de suiker erin op en laat het tot handwarm afkoelen.
Los de gist erin op en zet het 10 min. op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel en 1 tl zout, maak een kuiltje in het midden en schenk het gist-mengsel erin.
Meng het tot een samenhangende deegbal en kneed het met de handen tot het deeg elastisch is.
Leg het deeg in een met olie ingevette kom en dek het af met plasticfolie.
Laat het deeg ±1 uur op een warme plek rijzen tot het volume is verdubbeld.
Kneed het nogmaals, verdeel het in 8 stukken en rol er bolletjes van.
Duw met de duim in het midden een gaatje en maak het gat wat groter door het broodje om de duim rond te draaien.
Leg de bagels op een met bloem bestoven bakplaat, dek ze met een theedoek af en laat ze 10 min. staan.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook in een grote pan 5 l water en temper het vuur tot het water zachtjes kookt.
Laat de bagels één voor één in het water glijden en schep ze, als ze na ±15 sec. beginnen op te zetten, met een schuimspaan uit het water.
Leg ze op de ingevette bakplaat en bestrooi ze met maanzaad, sesamzaad of grof zeezout.
Bak ze in het midden van de oven in ±20 min. gaar en laat ze op het rooster afkoelen.

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 verzadigd: - g** **w/v onverzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Börek.



Menugang: Bij-, hoofd-, ontbijtgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

50 g boter, gesmolten
500 g deeg, filo-
1 ei
200 g kaas, feta-
100 ml melk
- peper, naar smaak
200 g spinazie
- zout , naar smaak

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olie.
Knijp daarna het overtollige vocht eruit en hak de spinazie fijn.
Verkruimel dan de fetakaas en meng deze met de gehakte spinazie in een kom.
Leg een vel filodeeg in de ovenschaal en bestrijk deze met gesmolten boter.
Leg aansluitend een tweede vel filodeeg op het eerste vel en bestrijk ook met boter.
Herhaal dit proces met nog 8 vellen filodeeg.
Verdeel vervolgens het spinazie-feta mengsel gelijkmatig over het laatste vel filodeeg.
Vouw de zijkanten van het filodeeg dan naar binnen en rol het deeg op tot een strakke rol.
Bestrijk de bovenkant van de börek daarna met gesmolten boter.
Bak de börek vervolgens in de voorverwarmde oven gedurende 30 min. (tot het goudbruin en knapperig is).
Haal de börek uit de oven en laat het enkele min. afkoelen voordat je het in plakjes snijdt.
Serveer de börek warm.

Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Patrick Delhaye, Rick Stein

Ingrediënten

50 g bloem
70 g boter
4 eieren, losgeklopt
4 tn knoflook
1,2 kg lamsschouder
- nootmuskaat, vers-geraspte
1 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
60 g rijst, langkorrelig, gespoeld
600 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsschouder in blokjes van 5 cm.
Rasp de knoflook fijn.
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote pan met deksel op een hoog vuur.
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).
Doe al het lam terug in de pan.
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.
Breng het aan de kook en kook het, bedekt met een deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Breng de inhoud van de pan over naar een aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste schaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal die van het vuur.
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele min. zachtjes koken.
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de los geklopte eieren toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min. (tot de schotel goudbruin begint te kleuren).
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten voordat je het serveert.

Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl