



Ruud 's Kookboek

Afrikaanse recepten III v0.5

Inhoudsopgave.

Hazebout met tutti frutti.....	3
Lhem lahlou.....	4
Mtewem, een Algerijnse tajine.	6
Niter kibbeh.....	7
Rooibos latte.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Hazenbout met tutti frutti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: WorldCook.net

Ingrediënten

1 el azijn
¼ l bier
2 el bloem
2 el cognac
1 haas, in stukken
2 pl koek, honing- of ontbijt-, in blokjes
100 g spek, in blokjes
1 hv tijm, fijngehakt
100 g tutti frutti, geweekt en in stukjes
1 ui, gesnipperd

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.

Roerbak de spek en de ui 5 min.
Voeg de haasdelen toe en bak ze bruin aan alle kanten.
Roer de bloem erdoor.
Voeg nu de tijm, de ontbijtkoek, de cognac, het bier en de azijn toe en breng dit aan de kook.
Laat het geheel 45 min. sudderen.
Voeg de tutti frutti toe en laat het geheel nog 15 min. sudderen.

Lhem lahlou.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends, Rock in pots, Vinissima.nl, Wikipedia,

Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde
300 ml bouillon, kip (of water)
(2 el honing)
1 tl kaneel (of 1 kaneelstokje)
- olie, olijf- (of ghee) om in te bakken
- peper, versgemalen
75 g pruimen, gedroogde
100 g rozijnen
1 plj saffraan
1 ui, witte, grof gehakt
500-600 g vlees, lams-, in blokjes (3cm)
1 el water, oranjebloesem-
- zout

Bereiding.

Week de saffraan tevoren 5 min. in heet water. Bestrooi het lamsvlees met zout en versgemalen peper en braad het in delen aan in de olijfolie.

Leg al het vlees terug in de pan en doe de ui erbij; roer het goed om en laat de ui nog een paar min. meefruiten.

Voeg de specerijen en de kipbouillon bij het vlees (water kan ook, maar het geeft wat minder smaak aan de saus).

Het vlees moet onder staan.

Roer het goed om en laat het 45 min. zachtjes stoven tot het vlees bijna gaar is.

Week ondertussen de pruimen, de abrikozen en de rozijnen in heet water.

Laat de geweekte pruimen, abrikozen en rozijnen op een vergiet uitlekken.

Giet de vruchten, het oranjebloesemwater en de honing bij het vlees en laat het nog 15 min. meestoven.

Als het gerecht nog wat meer vocht nodig heeft, voeg dan nog wat extra bouillon toe.

Garneer het gerecht met de amandelen en/of pistachenoten.

Tips:

- Geef als voorafje wat dadels.
- De verhouding tussen pruimen, abrikozen en rozijnen (en evt. gedroogde dadels als je die prefereert) is vooral persoonlijk. Je kunt de verhouding en samenstelling naar eigen smaak aanpassen.
- Serveer het gerecht met couscous, rijst, khoub's araby (Arabisch brood dat een beetje op pitabroodjes lijkt), boerenbrood, of bijv. met parelgort.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de garnering:

amandelen of pistache-
nootjes, geroosterd en
gehakt

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

Mteuem, een Algerijnse tajine.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Maissa Kemmoun, WinkelLeSouk.nl

Ingrediënten

Voor de gehaktballen:

1 el bloem
1 eiwit
350 g gehakt, lams-
2 tn knoflook
- komijn, op smaak
1 tl peper, zwarte
1 tl poeder
1 snf zout

Voor de saus:

1 hv amandelen, witte
1 el boter, geklaarde (smen)
½ tl kaneelpoeder
1 hv kikkererwten, gekookte
8 tn knoflook
500 g lamsvlees, in grote stukken gesneden
2 el olie, plantaardige
- peper, zwarte
- zout

Bereiding.

Breng het gehakt op smaak met zout, peper en komijn.
Pers het teentje knoflook uit en meng dit door het gehakt.
Voeg de bloem en het eiwit toe.
Maak er kleine balletjes van ca. 3 cm van.
Zet de balletjes apart.
Pers alle 8 tn knoflook uit.
Bak het vlees in de olie samen met de smen, de geperste knoflook, zout, peper en de kaneelpoeder.
Voeg ca. ½ l gekookt water toe (het vlees moet net onder water staan) Voeg de kikkererwten toe.
Bak de amandelen bruin in een kleine pan en voeg ze vervolgens ook toe aan de pan met vlees.
Laat alles goed doorkoken.
Doe, als het vlees in de pan goed gaar is, de gehaktballetjes erbij.
Laat het geheel op een laag vuur sudderen tot alles gaar is.

Tips:

- Serveer het gerecht in een mooie schaal en strooi er dan nog een paar amandelen overheen.
- Serveer het gerecht evt. met verse gesneden peterselie.

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

Niter kibbeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ethiopische
Hoeveelheid: ½ l
Sterren: ***
Bron: Miss Fromage

Ingrediënten

500 g boter, room-,
ongezouten
1 tl fenegriek
1 el gember, geraspt of
fijngesneden
1 tl kaneel, gemalen
5-6 kardemompeulen,
groene
3 tn knoflook, grof
gesneden
1 tl korianderzaad
1 el kurkuma, gemalen
1 laurierblad
2 tl peper, zwarte,
(vers)gemalen
1 ui, gesnipperd

Niter kibbeh, ofwel gekruide, geklaarde boter. Roer het door rijst, couscous of gestoomde groenten. Of gebruik het als basis voor een curry.

Vorbereiding.

De snelle manier is de kruiden bij de boter doen.

Gewoon, zoals ze zijn.

Als je wat meer tijd hebt, kun je de kruiden roosteren in een droge koekenpan.

Als je ze goed ruikt, haal je ze uit de pan en maak je ze zo nodig fijn in een vijzel.

Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een (steel)pan met dikke bodem.

Als de boter licht begint te pruttelen, voeg je ui, knoflook en gember toe.

Laat 1-2 min. bakken.

Voeg de kruiden toe.

Laat minimaal ½ uur zo zacht mogelijk pruttelen (desnoods op een vlamverdeler).

Een uur kan ook.

De stoffen in de boter zullen gaan scheiden.

Bovenop wordt het helder (met schuim erop) en de vaste stoffen zakken naar de bodem.

Hetgeen wat op de bodem ligt mag wel bruin worden, maar niet verbranden.

Regelmatig checken, maar niet roeren!

Zeef het mengsel.

Gebruik een schone theedoek, hydrofiel doek of kaasdoek.

Niter kibbeh hoort helder te zijn.

Bewaar niter kibbeh goed afgesloten in de koelkast.

Deze is minimaal enkele maanden houdbaar.

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

Rooibos latte.



Menugang: Drank
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Kaapstad magazine

Ingrediënten

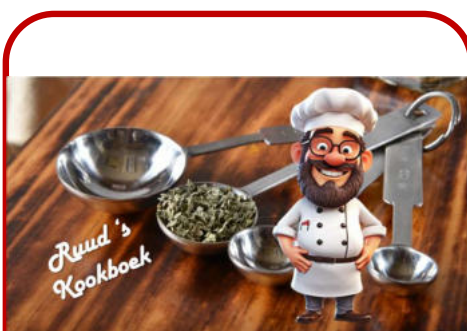
200 ml melk
1 scht siroop, vanille-
200 ml thee, rooibos-

Bereiding.

Giet de rooibosthee in een latte macchiato glas en laat het even staan.
Verwarm de melk en zorg dat het schuimt.
Voeg naar smaak vanille- of ander siroop toe.
Vul het glas met het opgeschuimde melk.

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

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
klnj	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
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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

