



Ruud 's Kookboek

Afrikaanse recepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Bahārāt.....	3
Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensop.	4
Camarao grelhado com molho cru.	5
Choba adas - linzensoep.	6
Dukkah.	7
Geroosterde rode tilapia.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Bahārāt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Afrikaanse recepten

Ingrediënten

1 tl kaneel
½ tl kardemom
2 el komijn
1 el koriander
1 el kruidnagelpoeder
1 tl nootmuskaat
2 el paprikapoeder
2 el peper, zwarte

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 alle specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbaar potje.
Bewaar de bahārāt op een donkere droge plek.

Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SihamDaily.nl

Ingrediënten

300 g erwten, split-
4 tn knoflook
2 tl komijn
25 ml olie, olijf-
1 ui
700 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten goed af (totdat het water helder is).

Schil de ui, was deze en snijd hem in reepjes.

Voeg de gesneden ui en de spliterwten toe aan een pan.

Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe aan de pan.

Giet het water in de pan om de ingrediënten te bedekken en zet het op een middelhoog vuur.

Voeg de olijfolie, het zout en de komijn toe.

Laat de spliterwten langzaam gaar worden (controleer regelmatig of er genoeg water in de pan zit; voeg zo nodig extra kokend water toe).

Kook de spliterwten in 35 min. gaar (ze moeten een dikke, maar nog niet pureerbare substantie hebben; iets dikker dan gewone soep, maar niet zo dik als puree).

Zorg ervoor dat de spliterwten volledig gaar zijn.

Pureer de spliterwten met een staafmixer tot een gladde soep.

Zet de pan weer op laag vuur en voeg nog een scheutje (ca. 20 ml) olijfolie toe.

Meng het goed met een spatel en laat de soep nog 2 min. pruttelen.

Serveer de soep met een extra snufje komijn en een beetje olijfolie bovenop.

Tip:

Serveer dit traditionele gerecht met heerlijk (huisgemaakt) vers brood.

Vorb. tijd: 5 min.

Bereidingstijd: 35 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

Camarao grelhado com molho cru.



Menugang: Voorgerecht,
tapas
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Receptengalerie

Ingrediënten

4 el azijn, witte
450 g garnalen
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijn, gemalen
½ kp ui, bos-,
fijngesneden
4 el water
¼ tl 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

Bereiding.

Maak de (molho cru)saus door alle ingrediënten behalve de garnalen samen te voegen en ze tot een pasta te malen.

Rijg de garnalen aan de spiesen en bestrijk ze met de saus.

Grill ze tot ze niet langer transparant zijn (3-4 min. per kant).

Serveer ze met extra saus erbij.

Tip:

Het verdient aanbeveling de saus een paar uur voor gebruik op smaak te laten komen.

Choba adas - linsensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: ReceptenGids.net

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijngehakt
1 l bouillon, groentecitroen
3 tn knoflook, geplet
1 tl komijn, gemalen
1 bs koriander, gehakt
1 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
150 g linzen, groene
3 tomaten, gehakt
1 ui, fijngehakt
2 wortels, fijngehakt

Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is. Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken. Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

6

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

Dukkah.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Egyptische,
Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

100 g hazelnoten,
blanke
1 tl kaneelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
50 g pistachenoten,
gepelde
25 g sesamzaad
1 tl sinaasappelrasp
1 tl tijm, gedroogde

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.
Spreid de hazelnoten, de pistachenoten en het sesamzaad uit over een bakplaat.
Rooster de noten en het zaad ca. 6 min. in de oven (tot de noten geuren).
Laat ze afkoelen.
Maal ze grof in een keukenmachine.
Meng er het komijnpoeder, het korianderpoeder, het kaneelpoeder, de tijm en de sinaasappelrasp door.
Bewaar de dukkah luchtdicht in een pot.

Tips:

Lekker als dip bij brood met olijfolie.
Lekker als topping op een salade of rijstgerecht.
Bewaartermijn: enkele weken in een goed afgesloten pot.

Geroosterde rode tilapia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 citroen
5 cm gember
2 maggiblokjes
1 paprika, in reepjes
1 tilapia rode
1 tomaat, in reepjes
1 ui, rode, in reepjes
1 snf 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

Bereiding.

Schraap de schubben van de tilapia, haal de ingewanden eruit en was hem goed schoon (of laat de visboer dit doen bij aanschaf).

Dep de vis droog.

Snijd aan elke kant van de vis drie inkepingen en stop in elke snee een plakje citroen.

Blend de gember met de helft van de ui en de blokjes maggi tot een pasta.

Besmeer de buitenkant van de vis met de pasta en doe het restant in de buikholte.

Bestrooi de vis met zout.

Laat de vis 3 uur staan.

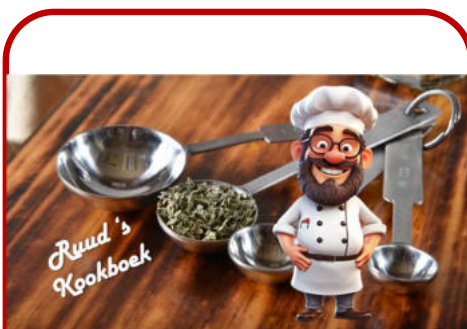
Leg de vis 10 min. onder een voorverwarmde grill (of op de barbecue).

Garneer voor het uitserveren de vis met de reepjes paprika, de tomaat en de rest van de ui.

Tip:

Lekker met banku of jollof-rijst.

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)

