



Chanese recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Geroosterde rode tilapia.	3
Ghanese jollof rijst.	4
Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.....	5
Pindasoep met kip.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Geroosterde rode tilapia.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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.

Ghanese jollof rijst.



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

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
- chilipoeder, naar
smaak
300 g erwten (diep-
vries)
2 tn knoflook, geperst
300 ml melk, kokos-
4 el olie
1 paprika, klein
gesneden
- pepers, chili-, rode,
gedroogde, naar smaak
300 g rijst, pandan- of
basmati-
300 g tomaten,
gezeefde
100 g tomatenpuree
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Gebruik een soeppan.
Laat in een bak water de rijst weken.
Verhit olie in de pan en fruit de uien tot ze glazig zijn.
Roer er de paprika doorheen.
Voeg de bouillonblokjes en de chili toe, roer het goed door.
Doe er na 2 min. de knoflook bij (voorkom aanbranden door te blijven roeren).
Doe er, als het mengsel goed begint te geuren, de tomaten en tomatenpuree bij.
Blijf roeren totdat er een sausachtige substantie ontstaat.
Doe er de kokosmelk bij en laat het geheel doorkoken (pas op voor aanbranden).
Giet de geweekte, ongekookte rijst af, en voeg de rijst al roerend toe.
Breng, zodra de rijst goed door de saus is gemengd, het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat het geheel zachtjes koken (voorkom aanbranden).
Dek, zodra het vocht eruit is gekookt, de pan af met folie én deksel.
Roer elke 5 min. de rijst van de bodem naar boven en blijf dit herhalen totdat de rijst gaar is.
Schep er, op een laag pitje, de erwten doorheen.
De jollof is klaar, zodra de erwten er goed doorheen zijn geroerd.

Tip:

De jollof laat zich goed combineren met kip en/of gebakken banaan.

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

Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.



Menugang: Hapje
Keuken: Afrikaanse,
Ghanese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MasterCook, NYT
Cooking, Spar

Ingrediënten

8 eieren
2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 peper, rode
- peper, versgemalen
1 tomaat, tros-
1 ui, rode
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: ca. 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: 10 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze onder de koude kraan af.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en
verwijder de zaadjes.
Snijd de ui in vier kwarten.
Houd ¼ apart en snijd de rest van de ui fijn.
Hak de tomaat in stukken.
Pureer de gehakte ui, de rode peper, de tomaat
met de gember en ½ tl zout in een vijzel of
keukenmachine tot een salsa.
Pel de eieren en bestrooi ze rondom met een
beetje zout.
Snijd het overige stuk ui in dunne reepjes.
Snijd het ei in de lengte half open en vul de
opening met een lepel van de salsa en een
reepje rode ui.
Bestrooi de eieren naar wens met peper.

Pindasoep met kip.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

10 cm gember
2 kippenpoten, in
stukken
5 tn knoflook
1 scht olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g pindakaas
4 tomaten
150 g tomatenpuree
3 uien
½ l water
- zout

Bereiding.

Snipper 1 ui.

Doe de andere 2 uien met de knoflook en de gember in de blender.

Verhit wat olie in de pan, voeg de gesnipperde ui toe en schep het een aantal malen goed door. Voeg de kip toe.

Voeg, zodra de kip rondom bruin is, de geblende ui, gember en knoflook toe.

Schep het nogmaals goed door.

Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.

Los in een andere pan de pindakaas volledig! op in het water.

Voeg de opgeloste pindakaas en de tomatenpuree toe aan het kippenmengsel.

Doe er de verse, hele tomaten bij en laat die een paar min. meekoken.

Vis de tomaten eruit en doe ze met peper in de blender.

Voeg de pulp toe aan de soep en voeg naar smaak zout toe.

Tip:

Lekker met banku en okra.

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
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)

