



Egyptische recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Dukkah.	3
Egyptische pita.	4
Ful sudani - Egyptische pinda-bitterkoekjes.	5
Gebruikte afkortingen.....	6

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.

Egyptische pita.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Bolletje Consumenten-service, Carta-Eric

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
1 ei, hardgekookt
25 g haricots verts
1 el kappertjes
- olijven, zwarte
- salade, meslun-
4 tomaatjes, tros-, mini
1 blj tonijn
½ ui, rode

*(frisee, eikeblad,
kropsla, verse
tuinkruiden)

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.

Laat de tonijn uitlekken.
Prak de tonijn fijn.
Voeg de kappertjes, de fijngesnipperde ui, de fijngehakke zwarte olijven en peper en zout toe.
Verwarm de pitabroodjes volgens de gebruiksaanwijzing.
Vul de pitabroodjes met het mengsel, de meslunsalade, de gekookte haricots verts, de tomatatjes en het ei.

Tip:

Lekker met friet, gebakken aardappeltjes of pasta.

Ful sudani - Egyptische pinda-bitterkoekjes.



Menugang: Koek
Keuken: Egyptische
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

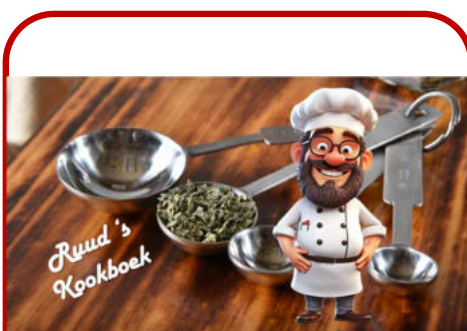
½ tl amandelessence
1 eiwit
125 g pinda's,
ongezouten
150 g suiker
1 zk suiker, vanille-
- zout

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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Rooster de pinda's onder regelmatig schudden onder de grill goudbruin en hak ze grof.
Klop het eiwit schuimig met een snufje zout en lepel er vervolgens voorzichtig de (vanille)suiker en de amandelessence door.
Voeg de pinda's toe.
Leg bakpapier op een bakplaat en vet het in.
Maak met behulp van een theelepel kleine hoopjes van het pindamengsel op het bakpapier en bak de koekjes in 20-25 min. goudbruin.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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
krrp	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

