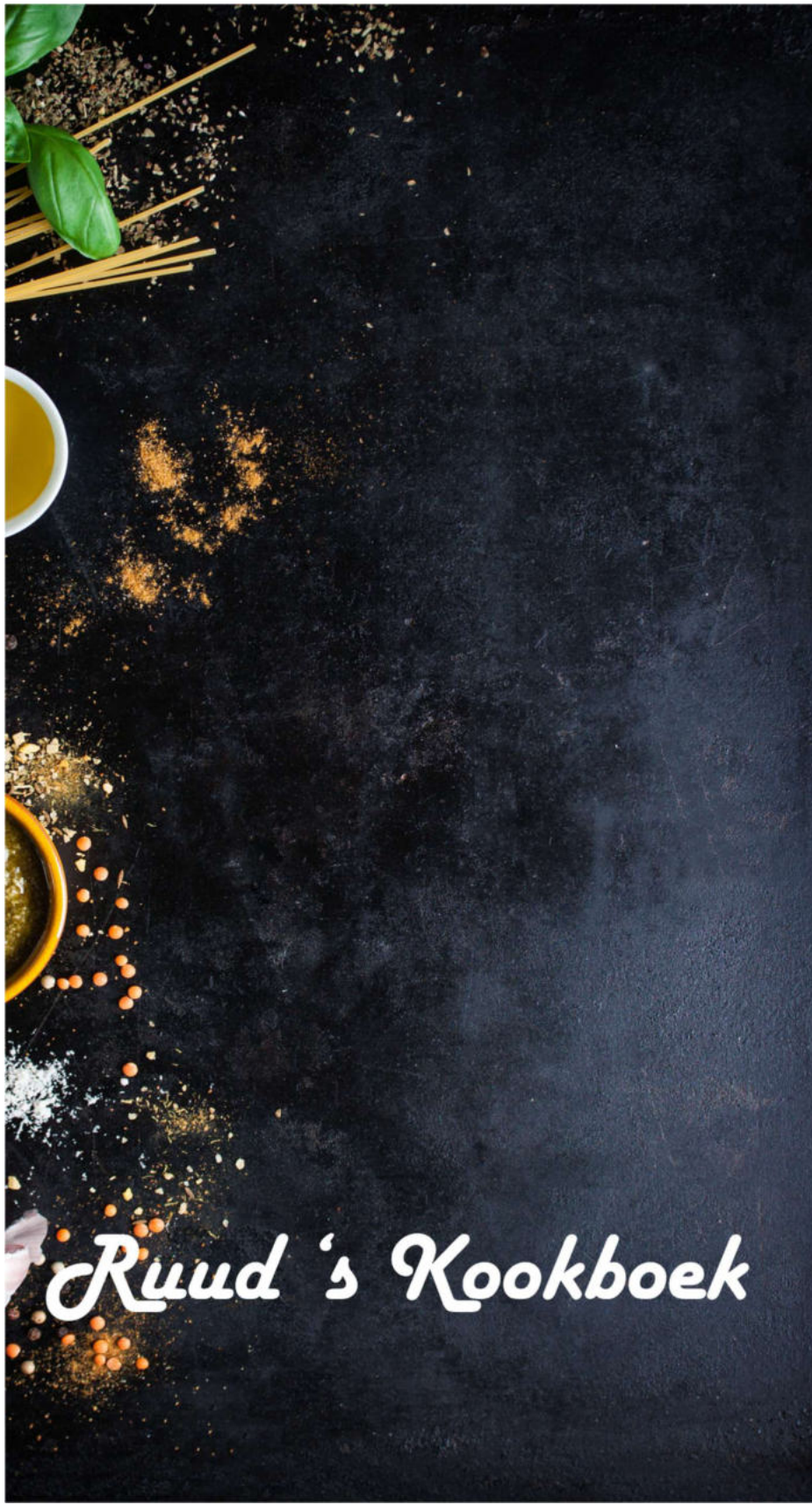




Bahreïnse recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Bahreinse BBQ-kipvleugels van Shaiff.	3
Kabsa-kip.	5
Kerrie-garnalen I.	7
Machbous.	8
Gebruikte afkortingen.....	10

Bahreinse BBQ-kipvleugels van Shaiff.



Menugang: Hapje
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
FrancescaKookt.nl,
Shaiff

Ingrediënten

Voor de kip:

1,2 kg kippenvleugels
(of kipborrelhapjes)

Voor de pekel:

½ el barberries (zie tips)
3 tn knoflook
1 maggiblokje, vierkante
1 tl peper, versgemalen
½ ui
1 l water
50 g zout, zee-

Bereiding.

Hak de ui, de knoflook en de barberries fijn in een hakmolen of met de hand.

Schenk een halve liter water in een steelpan en voeg het gehakte uienmengsel, zout, maggiblokje en de peper toe.

Breng het aan de kook, los het zout op en zet het vuur weer uit.

Schenk er nu een ½ l koud water bij en laat het pekewater volledig afkoelen.

Als het pekewater koud is doe je de kip in een bakje of ziplock bag en voeg het pekewater er aan toe zodat de kip helemaal onder staat.

Zet dit tussen de 3-12 uur in de koelkast (hoe kleiner de kipstukjes, hoe korter je kunt pekelen voor een goed resultaat).

Haal de kipstukjes uit de pekel en spoel ze na met koud water.

Dep daarna de kipstukjes goed droog met keukenpapier (het beste is om de kip op een houten plank of rooster met keukenpapier te leggen; dan kan je daarna de kip met het keukenpapier goed droogdeppen).

Meng alles voor de dry rub in een kommetje.

Breng daarna 1-2 el aan tot de kip helemaal bedekt is, zowel de boven- als onderkant.

Leg de plank, rooster of een bakje met de kip in de koelkast en laat 2-3 uur drogen.

De kip gaan we indirect op de barbecue garen.

Bereid hier de barbecue ongeveer 1½ uur voor gebruik voor.

Doe dit door aan ene kant de kolen te verhitten (aan de andere kant wordt straks de kip op het rooster geplaatst).

Verwarm de barbecue tot 160°C en leg daarna de kip op het rooster van de indirecte zijde.

Bij deze temperatuur gaart de kip in ca. 30-45 min. (afhankelijk van de grootte).

Gril hierna de kip nog even kort boven het directe vuur voor een lekker krokant laagje (blijf erbij, draai ze af en toe om en zorg ervoor dat ze niet verbranden).

Haal daarna de kip van de BBQ halen en serveer

Tips:

- Barberries zijn te vinden in het assortiment van Souq en anders bij de Midden-Oosterse supermarkt.
- De baharat specerijenmix is te koop in de supermarkt van Souq of maak 'm zelf (zie Kruiden & specerijen II)
- Ook sumak vind je in het assortiment van Souq, maar ook in iedere Midden-Oosterse supermarkt.
- Als je de kip in een ziplock bag doet, leg deze dan in een schaal. Anders kan de pekel gaan lekken

Ingrediënten (vervolg)

Voor de dry rub:

3 tl baharat
¼ tl gemberpoeder
½ tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
¼ tl nootmuskaat
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte, vers-
gemalen
¼ tl sumak (zie tips)
1 tl zout, zee-, fijn
1½ tl zout, zee-,
gerookt

Voorb.tijd: 6-15 uur
Bereidingstijd: 60 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

- Als je de kip de avond ervoor al in de pekel legt, gebruik dan wat minder zout. Shaiff gebruikte 1 volle eetlepel (15-20 g) zout. Als je de kip 's ochtends in de pekel legt voor 3 uur dan kun je wel 50 g zout gebruiken. Dit zorgt ervoor dat de kip niet te zout wordt.

Kabsa-kip.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel,
verse, gepeld en fijn-
gesnipperd
½ kaneelstokje, klein
1 kip, grote, in 8
stukken
2 tn knoflook, gepeld
1 tl + ½ tl komijnzaad
1 el korianderzaadjes
1 tl peperbolletjes,
zwarte
500 g rijst, basmati-
2 el rozenwater
4 saffraandraadjes
4 sjalotjes, in schijfjes
400 g tomatenblokjes
(uit blik)
3 uien, fijngesnipperd
1 tl zout

Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers
25 g (2 el) boter
4 el pistachenootjes,
gepeld
4 el rozijnen
2 sjalotjes

Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.
Zet de pasta opzij.
Doe de rijst in een vergiet.
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.
Roer er de kruidenpasta door.
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.
Voeg dan de kippenbouillon toe.
Voeg de saffraan toe.
Breng het op smaak met zout.
Zet het deksel op de pan.
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.
Leg dan de kipstukken in de pan.
Bedek de stukken kip met saus.
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

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

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag.
Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi
goudbruin en knapperig zijn.

Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige
boter door het keukenpapier opgenomen kan
worden.

Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten
en de rozijnen in de pan en stoof het enkele
min. (roer regelmatig met een houten lepel).

Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en
leg stukken kip op de rijst.

Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de
amandelschilfers en de pistachenoten over de
saus.

Kerrie-garnalen I.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-,
gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.
Laat de rijst afkoelen.
Verhit de olie in de wok.
Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.
Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.
Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.
Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min. mee tot ze beetgaar zijn.
Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.
Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.
Warm alles goed door en **PROEF!!**
Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.
Meng de lente-uitjes door de rijst.

7

Bereidingstijd: 25 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

Machbous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

- amandelschaafsel, geroosterd
1 el baharat
500 ml bouillon, kippen- (van bouillonblokje)
2 cm gember, verse, geraspt
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen, geplet
800 g kip, gemengd
2 tn knoflook, gesnipperd
3 kruidnagels
1 tl kurkuma
½ limoen, sap van
1 limoen, rasp van
- olie of ghee, om in te bakken

Bereiding.

Bestrooi de kippendelen met zout en versgemalen peper en braad ze aan in olie/ghee en haal ze uit de pan.

Fruit de ui en laat hem in 5-10 min. karameliseren.

Voeg de knoflook, de geraspte gember en het chilipepertje toe en fruit dit 2 min. mee.

Voeg de baharat en de kurkuma toe en roer dit goed door.

Leg de kip erop.

Voeg de tomatenblokjes, het kaneelstokje, de kruidnagels, de kardemompeulen en de rozijnen toe (de rozijnen maken het lekker zoet; als je er niet van houdt, laat je ze lekker weg).

Voeg de kippenbouillon toe, verwarm het geheel en laat het 45-60 min. zachtjes sudderen op een laag vuur met de deksel op de pan (drumsticks ca. 35 min.; de bouten ca. 50 min.).

Verwijder het kaneelstokje en liefst ook de kruidnagels en kardemom.

Verwijder de kip en hou die warm onder aluminiumfolie.

Voeg de rijst toe en kook die 10-12 min. zachtjes mee. (de rijst heeft op deze manier echter wat meer garingstijd nodig dan normaal; proef tussentijds even).

Voeg nog wat water toe als het geheel te droog is om de rijst goed in te kunnen koken, uiteindelijk moet de rijst wel alle vocht hebben geabsorbeerd).

Leg de kip op de rijst als de rijst gaar is en verwarm het nog een paar min. met de deksel op de pan.

Voeg peterselie en/of koriander toe en serveer meteen: rijst onderop een schaal of de borden, kip erop.

Besprenkel de kip vlak voor het serveren wat rozenwater voor een extra Arabisch tintje en strooi het geroosterd amandelschaafsel erover uit.

Tips:

- Gebruik voor de gemengde kip b.v. drumsticks en kippendijen met vel of kippenbouten; gebruik geen kipfilet, die wordt te droog.
- Gebruik i.p.v. roma-tomaten en klein blikje tomatenblokjes (200 g).
- In plaats van het chilipepertje kan ok een groen jalapeñopepertje worden gebruikt.
- Gebruik i.p.v. 3 kruidnagelen 1 tl kruidnagelpoeder.
- Gebruik i.p.v. de kardemompeulen 1 tl kardemonpoeder.

Ingrediënten (vervolg)

- peper, versgemalen
1 pepertje, chili-, groen,
zonder zaadlijsten en
gesnipperd
- peterselie, platte
en/of koriander, grof
gehakt
400 g rijst, basmatirijst
2 el rozijnen
1 tl sumac
2 tomaten, roma-, in
blokjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 el water, rozen-
- 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

Gebruikte afkortingen.



v2.6

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

10



v2.6

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
tk	Takje
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)

