



Ruud 's Kookboek

Auberginerecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.....	3
BBQ aubergineburger.	5
Gevulde aubergines.	6
Korma banjan - curry van aubergine en paprika.....	7
Mousse van aubergine.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.



Menugang: Hoofd-,
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & friends

Ingrediënten

2 aubergines, geschild,
in vieren (in de lengte)
½ el azijn, wijn-, witte
2 chilipepers, rode,
verse, in ringen
1 tl chilipoeder
- chilipoeder, naar
smaak (om te garneren)
6 tn knoflook, grof
gehakt
2 tl koriander, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
- muntblaadjes naar
smaak (om te garneren)
- olie, zonnebloem- (om
te frituren)
125 ml olie, zonne-
bloem-
1 tl suiker, kristal-
5 tomaten, grote, in
plakjes
1 ui, grote, in halve
ringen
125 ml water, kokend
1 el zout

Bereiding.

Verhit op een hoog vuur in een grote pan voldoende olie om te frituren tot een keuken-thermometer 170°C aangeeft.

Frituur hierin de aubergines in porties tot ze aan beide kanten goudbruin zijn en door en door zacht (keer ze af en toe met een schuimschaan).

Leg ze in een vergiet om uit te lekken en ga door met de rest van de aubergines.

Verhit 125 ml olie in een grote koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de ui, de knoflook en de chilipeper al roerend 2 min. tot ze beginnen te geuren.

Zet het vuur laag en voeg de koriander, de suiker, de kurkuma, het chilipoeder, de azijn en het zout toe.

Roer alles nog 2 min. door, zodat de smaken goed gemengd zijn.

Leg de plakjes tomaat erop en voeg het kokende water toe.

Voeg met een tang voorzichtig de aubergineplakjes toe en zet het vuur hoog. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur weer laag.

Leg het deksel op de pan en laat alles 10 min. sudderen.

Maak intussen de yoghurt-dressing: meng in een kommetje de yoghurt, knoflook en het zout.

Verspreid de helft van de yoghurt-dressing in een laagje op een grote schaal.

Leg hier, met behulp van bijvoorbeeld een platte bakspan, de aubergineplakjes bovenop, zonder dat ze elkaar overlappen.

Schep de tomatensaus over de aubergine en sprenkel de resterende yoghurt-dressing er decoratief overheen.

Garneer het geheel met muntblaadjes en chilipoeder, en serveer het lekker warm.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurt- dressing:

1 tn knoflook, geperst
520 ml yoghurt, Griekse
1 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

BBQ aubergineburger.



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

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappelpitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:

Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.



Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde aubergines.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Amber Dresen

Ingrediënten

2 aubergines
300 g gehakt, runder-, mager
150 g kaas, witte
- kaneel
1 tn knoflook, grote, fijngesneden
- komijn
1 blij Mutti Polpa
½ el olie, olijf-
- oregano
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ ui, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer de aubergines in de lengte en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat je bootjes krijgt.
Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
Bak de rode ui en de knoflook glazig.
Voeg het mager rundergehakt toe en bak het goudbruin.
Voeg de Mutti Polpa toe aan het gehaktmengsel en breng het op smaak met oregano, komijn, kaneel, paprikapoeder, versgemalen peper en zout.
Laat het geheel nog even sudderen.
Vul de uitgeholde auberginebootjes royaal met het gehaktmengsel.
Verkruimel de witte kaas over de gevulde aubergines.
Plaats de gevulde aubergines in een ovenschaal en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 30-35 min.
Serveer de gevulde aubergines met zelfgemaakte tzatziki.

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 607
Eiwit: 46 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

Mousse van aubergine.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

± 300 g aubergine
6 bld gelatine
- peper, versgemalen
- 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.

Kies vormpjes (bijv. mokkakopjes of kleine glaasjes), waarin de mousse kan opstijven.

Bekleed deze evt. met huishoudfolie, zodat de mousse later gemakkelijk loslaat.

Week de blaadjes gelatine in ruim water, opgerold in een grote mok of maatkan en knijp ze goed uit.

Verwijder van de aubergines de steeltjes met de kroontjes en was ze.

Doe ze in een kom.

Overgiet ze vervolgens een voor een met kokend water en laat ze schrikken onder koud stromend water.

Wrijf de velletjes eraf of schil de aubergines met een dunschiller.

Pof ze 15-20 min. in een op 180°C voorverwarmde oven.

Doe de warme aubergines in een blender of keukenmachine en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.

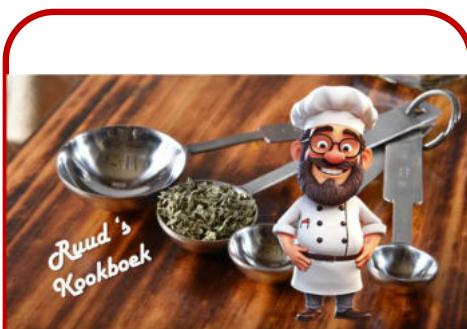
Wrijf de massa door een bolzeef, verwarm de massa nog even en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine aan de hete massa toe.

Roer tot de gelatine is opgelost.

Doe de massa over in de gewenste vormpjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en stort de mousse voor het serveren.

Garneer met een takje daikonkress of munt.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
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	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24