



Vleesrecepten-lam II v0.5

Inhoudsopgave.

Lamsbusburgers met champignons.	3
Lamsgehaktballen II.....	4
Lamssaté met pindasaus.	5
Lhem lahlou.....	6
Oosters lamsgehaktbrood.....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Lamsburgers met champignons.



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

Ingrediënten

250 g champignons
1 eierdooier
500 g gehakt, lams-
4 pl kaas, room-
2 tn knoflook
- olie, olijf-
1 mp peper, cayenne-
- peper, versgemalen
4 el peterselie, gehakt
- 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.

Snipper de knoflook.
Snij de champignons in plakjes.
Meng het gehakt met de peterselie, eierdooier, zout en versgemalen peper.
Vorm 4 burgers van het mengsel.
Bak de burgers 3 min. in de olijfolie.
Draai ze om en leg op de gebakken kant een plakje roomkaas.
Neem de burgers uit de pan als de kaas gaat smelten.
Fruit de knoflook in 2 el olijfolie lichtbruin.
Voeg de champignons toe.
Schep de champignons om tijdens het bakken.
Breng de champignons op smaak met de cayennepeper en wat zout.
Schep het champignonmengsel op de lamsburgers met kaas.

Lamsgehaktballen II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

3½ tl cayennepoeder
¾ tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
600 g lamsgehakt
1 el muntbladeren, gehakte
3 el olijven, rijpe, gehakte
4 el paneermeel
¾ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl tijm
½ ui, gesnipperde

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 ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen/balletjes van.
Verhit de olie.
Braad de ballen/balletjes in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan, een ½ uurtje stoven.

Tip:

- Lekker bij macaroni of rijst.
- U kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Lamssaté met pindasaus.



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

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijn, gemalen
450 g lamshaas
1 tl limoensap, vers
1½ dl melk, kokos-
1 el olie, mais-
1 el pasta, curry-, milde
6 el pindakaas, met
stukjes noot
1 tl tomatenpuree
1 ui, gesnipperd
1 dl water, koud

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.

Snijd het lamsvlees met een scherp mes in dunne plakken.
Doe het vlees in een grote schaal.
Meng de currypasta, de kokosmelk, de knoflook, de chilipoeder en de gemalen komijn in een kom.
Giet dit mengsel over het vlees en schep alles goed om.
Laat het afgedekt 30 min. marineren.
Maak intussen de satésaus.
Verhit de olie in een grote wok en roerbak de ui 5 min.
Zet vervolgens het vuur lager en bak de ui nog eens 5 min.
Voeg al roerend de pindakaas, de tomatenpuree, het limoensap en het koude water toe tot alles goed is vermengd.
Rijg het vlees aan houten spiesen en bewaar de marinade.
Grill de saté 6-8 min. onder een hete grill.
Keer de spiesen eenmaal.
Giet de bewaarde marinade in de wok en laat hem 5 min. koken. Serveer de lamssaté met de pindasaus.

Tip:

Week houten spiesen eerst 30 min. in koud water. Zo voorkomt u dat ze verbranden.

Lhem lahlou.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Rock in pots,
Vinissima.nl, Wikipedia,

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
300 ml bouillon, kip (of
water)
(2 el honing)
1 tl kaneel (of 1 kaneel-
stokje)
- olie, olijf- (of ghee)
om in te bakken
- peper, versgemalen
75 g pruimen,
gedroogde
100 g rozijnen
1 plj saffraan
1 ui, witte, grof gehakt
500-600 g vlees, lams-,
in blokjes (3cm)
1 el water, oranje-
bloesem-
- zout

Bereiding.

Week de saffraan tevoren 5 min. in heet water.
Bestrooi het lamsvlees met zout en vers-
gemalen peper en braad het in delen aan in de
olijfolie.
Leg al het vlees terug in de pan en doe de ui
erbij; roer hetbgoed om en laat de ui nog een
paar min. meefruten.
Voeg de specerijen en de kipbouillon bij het
vlees (water kan ook, maar het geeft wat
minder smaak aan de saus).
Het vlees moet onder staan.
Roer het goed om en laat het 45 min. zachtjes
stoven tot het vlees bijna gaar is.
Week ondertussen de pruimen, de abrikozen en
de rozijnen in heet water.
Laat de geweeekte pruimen, abrikozen en
rozijnen op een vergiet uitlekken.
Giet de vruchten, het oranjebloesemwater en
de honing bij het vlees en laat het nog 15 min.
meestoven.
Als het gerecht nog wat meer vocht nodig
heeft, voeg dan nog wat extra bouillon toe.
Garneer het gerecht met de amandelen en/of
pistachenoten.

Tips:

- Geef als voorafje wat dadels.
- De verhouding tussen pruimen, abrikozen en rozijnen (en evt. gedroogde dadels als je die prefereert) is vooral persoonlijk. Je kunt de verhouding en samenstelling naar eigen smaak aanpassen.
- Serveer het gerecht met couscous, rijst, khoubs araby (Arabisch brood dat een beetje op pitabroodjes lijkt), boerenbrood, of bijv. met parelgort.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de garnering:

amandelen of pistacheenootjes, geroosterd en gehakt

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

Oosters lamsgehaktbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
FoodAndFriends.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, fijn-
gehakte
2 dl bouillon, vlees-
2 eidooiers
600 g gehakt, lams-
½ tl gemberwortel,
verse, geraspte
¼ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook, geperste
¼ tl peper, cayenne-
- peper, witte vers-
gemalen
50 g rijst, gekookte
2 el rozijnen
1 tl tijm, gedroogde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng het gehakt, de rijst, de tijm, de rozijnen, de amandelen, de eidooiers, de kaneel, de cayenne-peper, de gember en zout en peper naar smaak goed door elkaar.

Vorm dit gehaktmengsel tot een brood en druk het stevig aan.

Leg het gehaktbrood in een braadslede en bak het in het midden van de oven in ± 50 min. goudbruin en gaar.

Neem het gehakt uit de braadslede.

Bak de knoflook 3 min. in het braadvocht, blus het af met de vleesbouillon en laat de saus 5 min. inkoken. Serveer de saus bij het gehaktbrood.

Tip:

Lekker met salade van couscous.

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
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

