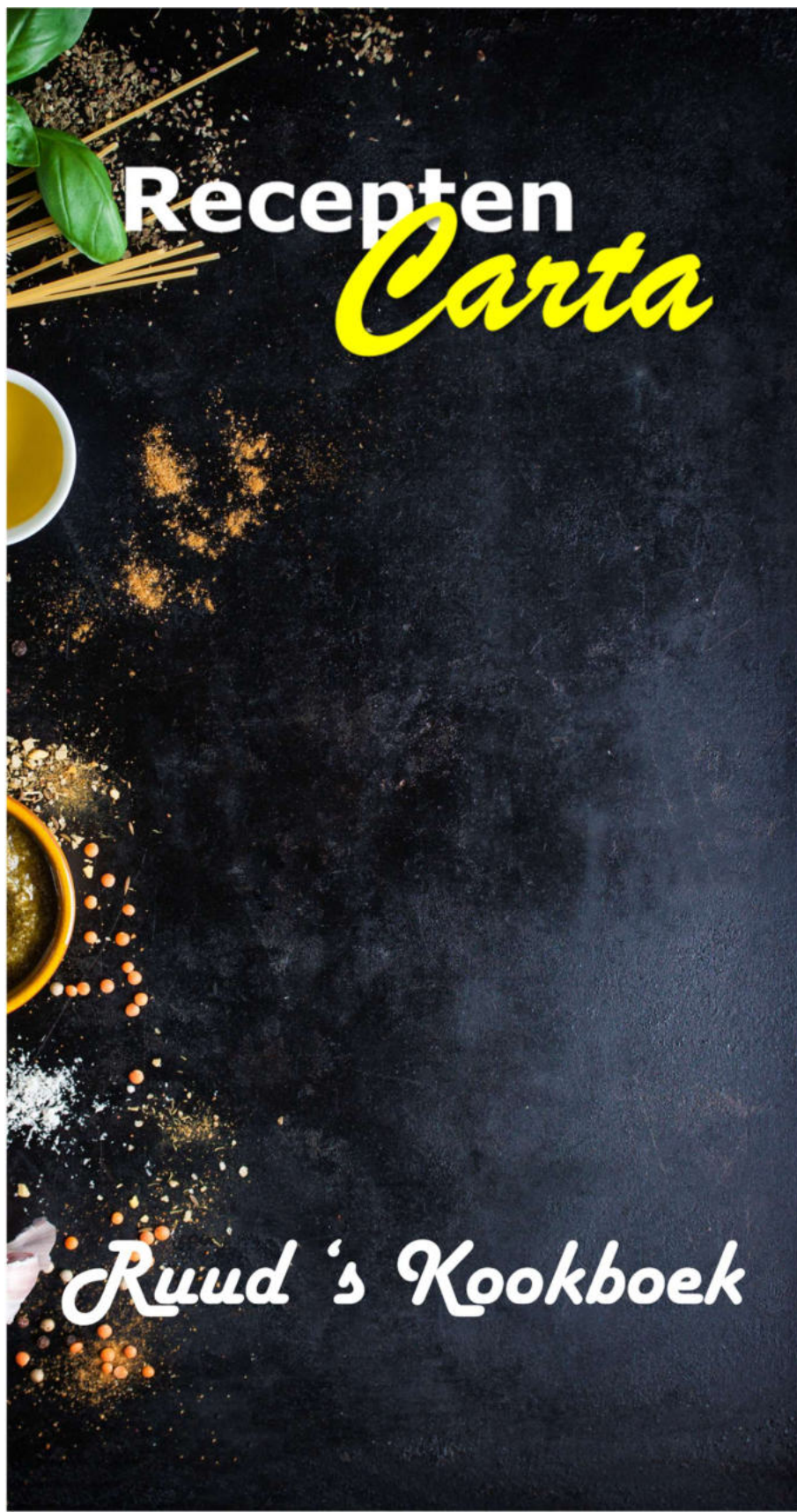




37 Iraanse recepten
(Carta2005-Noëlle)

Inhoudsopgave.

1. Abgushte lubia ghermez - stoofpot van lam en bonen
2. Abgushte miveh - soep van gedroogd fruit
3. Adas polo - rijst en groen linzen met kip en rozijnen
4. Ashe chogondar - bietensoep
5. Ashe joe - giertsoep
6. Ashe mast - warme yoghurtsoep
7. Borani bademjan - aubergine salade
8. Borani chogondar - rode bieten salade
9. Borani esfani - spinaziesalade met yohourt
10. Borani gharch - champignons met yoghurt
11. Chelo kebab - lamsspiesjes met chelo rijst
12. Dolmeh kalam - gevulde koolbladeren
13. Estanboli polo - rijst met lam en tomaat
14. Halva - gebakjes
15. Havich polo - rijst met worteltjes
16. Khoresh alu - vleesaus met pruimen
17. Khoresh bademjan - stoofpotje van lamsvlees en aubergines
18. Khoresh fesenjan - eend met walnoten en granaatappelsap
19. Khoresh ghcimech - stoofpotje van gele linzen en lam
20. Khoresh gormech sabzi - groenten en vleessaus
21. Khoresh holu - kip met perziksaus
22. Khoresh karafs - stoofpotje met selder en lam
23. Khoshaf - salade van gedroogd fruit
24. Koekoe bademjan - auberginesoufflé
25. Koekoe sabzi - omelet met verse kruiden
26. Kufteh tabrizi - gevuld gehakt
27. Lamsbout uit perzie
28. Mast va khiaar - yoghurt met komkommer
29. Met rijst, amandelen en rozijnen gevulde kip
30. Miveh dami - rijst met fruit
31. Morghe polo - rijst met kip
32. Polo chelo - gestoomde rijst
33. Sabzi polo - rijst met verse kruiden en groenten
34. Shir brenj - perzische rijstpudding
35. Shirin polo - kip met sinaasappel en saffraanrijst
36. Soup mast va khiaar - gekoelde yoghurtsoep
37. Torshi-e gol-e-kalam - pickels van gemengde groenten

ABGUSHTE LUBIA GHERMEZ (stoofpot van lam en bonen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 kopje gedroogde rode bonen
1 1/2 kg lamschouder met been of 6 lamsschenkels
1 grote ui gesnipperd
70 gr boter
1 koffielepel kurkuma
4 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel limoensap
Zout en zwarte peper
water

Bereiding

Was de rode bonen en doe ze in een pan met 3 kopjes water. Breng aan de kook, laat 5 minuten doorkoken. Dek de pan af en laat 30 minuten van het vuur opzwellen.
Snij het vlees in zes stukken en snij het vet weg indien je lamsschouder hebt genomen.
Verhit de helft van de boter in een grote pan en braad het vlees aan alle zijden aan . Haal het vlees uit de pan en hou het warm. Voeg de rest van de boter erbij en fruit de ui tot het glazig is roer de kurkuma erdoor en fruit nog 2 minuten.
Doe het vlees dan in de pan bij de uien samen met de bonen en hun kookvocht, de tomatenpuree en het sap van de limoen. Voeg nog twee kopjes water toe en breng aan de kook.
Doe het deksel op je pot en laat 1 uur sudderen op zacht vuurtje tot het vlees gaar is
Serveer de stoofschotel in diepe borden met in ieder bord een stuk lamsvlees.

ABGUSHTÉ MIVEH (soep van gedroogd fruit)

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

450 gr lamslappen in stukken gesneden

100 gr gele spliterwten

1 middelgrote ui gesnipperd

1 liter water

75 gr pruimedanten, een nacht voorgeweekt

75 gr gedroogde abrikozen, een nacht voorgeweekt

3 tot 4 kruidnagels

1 koffielepel kurkuma

1/2 koffielepel kaneel

sap van 1 citroen

zout en zwarte peper

Bereiding

Doe het vlees met de spliterwten en de ui in de pan. Schenk het water erbij en voeg de specerijen toe.

Breng alles aan de kook en laat 1 uur sudderen tot het vlees gaar is. Af en toe afschuimen.

Voeg de overige ingrediënten toe en laat alles nog 20 minuten trekken. Breng de soep op smaak en voeg nog wat citroensap toe als hij te zoet is.

ADAS POLO (rijst en groen linzen met kip en rozijnen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

RIJST:

150 gr groene linzen

450 gr basmatieen nacht voorgeweekt

1 koffielepel kurkuma

1 koffielepel kaneel

zout en zwarte peper

VULLING:

1 middelgrote ui fijngesneden

150 gr boter

2 kipfilets

2 eetlepels olie

75 gr rozijnen

1 koffielepel kaneel

150 gr natuuryoghurt

1/2 koffielepel saffraan, in water opgelost

1 eetlepel maizena

Bereiding

Maak eerst de vulling. Bak de ui in 50 gr boter tot hij zacht is. Haal de ui uit de pan en houd hem apart. Bak de kipfilets 5 tot 6 minuten in de olie tot ze lichtbruin zijn en snijd ze in plakjes. Voeg de ui, rozijnen en kaneel toe. Maak een papje van de yoghurt, de opgeloste saffraan en de maizena en schenk dit bij de kip. Breng zachtjes aan de kook en laat alles 15 tot 20 minuten stoven. Voeg zonodig nog wat water toe.

Maak nu de linzen en rijst klaar. Kook de linzen tot ze gaar zijn, giet ze af en laat ze uitlekken in een zeef. Spoel de rijst schoon en kook hem 8 minuten in ruim water tot hij beetgaar is. Spoel hem opnieuw af en roer er vervolgens linzen, kurkuma, kaneel, peper en zout door.

Smelt de helft van de resterende boter met twee eetlepels water in een grote pan. Schep de helft van het rijstmengsel erbij. Schik hierop de plakjes kip met saus.

Dek ze af met de rest van de rijst, waarvan u een bergje vormt. Prik met een mes 3 luchtgaten om de stoom te laten ontsnappen. Leg hier en daar een klontje boter op de rijstberg. Verwarm de rijst tot hij begint te dampen. Zet het vuur dan zeer zacht, doe het deksel stevig op de pan en laat de rijstschotel 45 minuten tot 1 uur trekken.

ASHE CHOGONDAR (bietensoep)

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

3 verse bieten, geraspt

6 dl water

1 teentje knoflook, uitgeperst

sap van 1 citroen

2 koffielepels suiker

fijngesneden peterselie

zout en peper

Bereiding

Doe alle ingredienten in een pan. Breng water aan de kook en laat alles een half uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet gaar is. Strooi de peterselie over de soep en dien hem op.

ASHE JOE (giertsoep)

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

125 gr kikkererwten (uit blik)
125 gr rode bonen (uit blik)
750 gr lamsvlees van de nek of schouder met been
250 gr parelgerst
75 gr bruine linzen
1/2 kopje gehakte peterselie
1à 2 eetlepels gehakte korianderblaadjes
1/2 kopje gehakte bieslook of groen van lenteuitjes
1 kopje waterkers
1 eetlepel boter
1 grote ui gehalveerd en in schijven gesneden
1 koffielepel kurkuma
1 koffielepel gedroogde munt

Bereiding

Snij het vlees in niet te kleine stukken en doe het in een grote soeppot
Voeg 8 koppen water , de kikkererwten (met sap) en de rode bonen (met sap) toe.Breng langzaam aan het sudderen ,af en toe afschuimend.Laat 1 uur zachtjes sudderen met het deksel op de pot.
Spoel de gerst en de linzen af, voeg ze aan de soep toe en laat nog 1 1/2 sudderen tot alles gaar is.
Haal het vlees uit de pot, haal het van het been en snijd in kleine stukjes.Voeg deze samen met de groene kruiden weer aan de soep toe.Doe het deksel op de pot en laat 15 minuten op een laag vuurtje staan.
Verhit intussen de boter in een pan en fruit de ui tot goudbruin.Voeg de kurkuma toe en laat fruiten tot de ui krokant is. Draai het vuur lager zodat de ui niet verbrand.
Wrijf de munt tot poeder strooi dit over de ui en verwijder de pan van het vuur.
Roer de helft van de ui door de soep en hou de andere helft voor garnering.

ASHE MAST (warme yoghurtsoep)

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

250 gr rundsgehakt
1 middelgrote ui, fijngesneden
3 preien, in zeer dunne ringen gesneden
450 gr verse spinazie of 250 gr diepvriesspinazie fijngesneden
75 gr gebroken rijst
25 gr verse peterselie fijngesneden
1 koffielepel zout
zwarte peper
6 dl water
3dl natuuryoghurt
GARNERING
gebakken uirringen plus de olie waarin ze gebakken zijn

Bereiding

Doe het rundersgehakt in een grote pan en bak het in zijn eigen vet, circa 10 tot 12 minuten, tot het bruin begint te worden.
Voeg ui en prei toe, en laat al roerend nog 5 minuten aanzetten.
Voeg dan de overige ingredienten behalve de yoghurt toe, en breng de soep aan de kook en laat hem met deksel op de pan 20 minuten trekken.
Roer de yoghurt goed door de soep en serveer hem warm, gegarneerd met gebakken uirringen en wat olie.

BORANI BADEMJAN (Aubergine salade)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

2 aubergines
olie om in te bakken
zout en zwarte peper
500ml yohourt natuur
2 geperste teentjes look

Bereiding

snijd de aubergines in de lengte doormidden en snijd ze vervolgens dwars in plakken van ruim 1 cm dik. Bestrooi ze met zout en laat ze een half uur staan zodat het bittere vocht eruit kan lopen.

Was de plakken en dep ze droog.

Verhit de olie in een grote pan en bak de aubergineplakken tot ze aan beide zijden goudgeel zijn. Voeg de knoflook toe en bak die even mee.

Laat de aubergine en de knoflook uitlekken op keukenpapier.

Schep de yohourt op een schaal en schik hierop de plakjes aubergine, dan weer yohourt en weer aubergine enz.eindigen met de yohourt.

BORANI CHOGONDAR (rode bieten salade)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

3 middelgrote gekookte rode bieten
500 ml yohourt natuur
zout en zwarte peper
citroensap
1 koffielepel gedroogde munt

Bereiding

snijd de rode bieten in blokjes van 1 cm.
Zet ongeveer 125 gram bieteblokjes apart. Roer de overige blokjes door de yohourt met zout en peper naar smaak. Voeg een scheutje citroensap toe om de smaak iets scherper te maken. voeg ook de munt toe en roer dooreen.
Doe de salade in een serveerschaal en doe de rest van de bieteblokjes erop als garnering zet in de koelkast tot mooi koud en fris is.

BORANI ESFANI (spinaziesalade met yohourt)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

750 gram spinazie

1 ui zeer fijn gehakt

1 eetlepel olie

2 uitgeknepen teentjes look

500 ml yohourt natuur

zout en zwarte peper

Bereiding

Maak de spinazie schoon, verwijder steeltjes en lelijke bladeren, was de spinazie en snij in grove stukken.

Fruit de ui glazig in de olie in een grote pan. Voeg de spinazie toe en bak al roerend tot de spinazie verwelkt. Fruit tot alle vocht verdampt is.

Voeg knoflook toe, samen met een koffielepel zout en de zwarte peper. Neem van het vuur en laat afkoelen.

Doe de yohourt in een mengschaal en voeg de spinaziemengsel toe. Meng voorzichtig door elkaar.

BORANI GHARCH (champignons met yoghurt)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

250 gr champignons, klein gesneden

1 middelgrote ui zeer fijn gesneden

50 gr boter

1 1/2 dl natuuryoghurt

fijngesneden peterselie

zout en zwarte peper

Bereiding

Bak de champignons met de uien in de boter tot ze zacht zijn. Laat ze uitlekken en afkoelen.

Roer champignons, uien, yoghurt, zout en peper dooreen. Zet het gerecht een half uur in de koelkast en bestrooi het met peterselie. Serveer de champignons als salade of als voorgerechtje met brood erbij.

CHELO KEBAB (lamsspiesjes met chelo rijst)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

700 gr mager lamsgehakt

3 uien geraspt

1/2koffielepel gemalen saffraan

2 eierdooiers zout en zwarte pepe

SERVEREN MET

chelo polo

eierdooier in de schaal

soemak

Tomaten gegrild

Bereiding

Doe het vlees in een kom, rasp er de uien overheen, dek de kom af en laat de inhoud 2 tot 3 uur trekken in de koelkast.

Laat de saffraan wellen in een lepel warm water.

Haal het vlees uit de koelkast en veeg de ui eraf. Maak het vlees aan met peper en zout, saffraan en twee eierdooiers.

Bevochtig uw handen en kneed langwerpige worstjes van het vlees.

Steek er satehpennen door. Bak ze onder de grill of op de barbeque en keer ze af en toe tot ze geheel gaar en bruin zijn.

DOLMEH KALAM (gevulde koolbladeren)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

18 grote koolbladeren (groene of witte kool)

750 gr lamsgehakt of rund

1/4 kopje rijst

1/4 kopje gehakte peterselie

2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

1 koffielepel kurkuma

125 cl witte azijn

4 eetlepels bruine suiker

water

Bereiding

Haal de bladeren voorzichtig van de kool.Zeer grote bladeren kunnen in twee worden gesneden.

Blancheer de koolbladeren 5 minuten in een grote pot kokend water.Laat uitlekken in een vergiet.Snijd eventueel het onderste gedeelte van de dikke nerven weg.

Meng het vlees met de ui ,rijst en kruiden kurkuma 1koffielepel zout en peper naar smaak toe.Verdeel het mengsel in 18 porties

Leg een koolblad op het werkblad en plaats een portie vleesmengsel op de basis van je koolblad.Rol een keer over, vouw de zijkanen van het blad naar binnen en rol verder op tot een pakketje. Herhaal met overige ingredienten.

Bedek de bodem en zijkanen van een zware braadpan met afsnijdsels van de koolbladeren of met enkele koolbladeren,Leg de pakketjes in de pan dicht bij elkaar in één enkele laag.Voeg 1 kopje water toe, en leg omgekeerd zwaar bord over de pakketjes.

Vermeng de suiker en de azijn en giet dit mengsel in de pan.Roer rond met je pan om de saus goed te mengen met het kookvocht ,sudder nog 30 minuten met het deksel op de pan .

ESTANBOLI POLO (rijst met lam en tomaat)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

750 gr mager stoofvlees lam of rund

70 gr boter

1 grote ui gesnipperd

1/2 koffielepel gemalen kaneel

1 koffielepel zoete paprika

250 ml tomatenpuree

zout en zwarte peper

VOOR DE RIJST MET AARDAPPELKORST

2 kopjes basmati rijst

water

zout

3 à 4 middelgrote aardappelen

80 gr boter

Bereiding

Snijd het vlees in 3 cm grote blokjes. Verhit de helft van de boter in een pan en braad het vlees aan alle kanten tot het bruin is.

Voeg de rest van de boter toe en fruit de ui tot ze glazig is. Strooi de kruiden over de ui en plaats het vlees terug in de pan. Voeg de tomatenpuree, zout en peper naar smaak toe en roer door elkaar. Plaats het deksel op de pan en laat 1 uur of totdat het vlees net zacht is sudderen op klein vuurtje.

Breng 8 kopjes water aan de kook. Voeg dan je rijst en 2 eetlepels zout toe en breng weer aan de kook. Laat 8 minuten doorkoken en giet dan je rijst af.

Schil de aardappelen en snijd ze in 5 mm dikke plakjes. Leg de plakjes in koud gezouten water en laat ze weken tot het vlees zacht is.

Laat de aardappelschijfjes uitlekken en droog ze met keukenpapier. Smelt de helft van de boter in een sauspan met rechte zijden of klein potje. Dop de aardappelschijfjes in de gesmolten boter en leg op een bodem en zijanten van een pot doe de helft van je rijst op die aardappelschijfjes en strijk de oppervlakte glad met een lepel. Giet hierover het vleesmengsel gelijkmatig uit. en dan daarop de rest van je rijst en dan de gesmolten boter waar je de aardappelschijfjes ingedopt hebt.

Bedek de pan met een keukendoek en deksel. Kook 3 minuten op hoog vuur en dan het vuur verminderen en 1 uur laten sudderen.

HALVA (gebakjes)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

1 koffielepel saffraan

1 koffielepel suiker

1 1/2 dl kokend water

250 gr suiker

2 dl olie of 200 gr boter

450 gr bloem

2 eetlepels rozewater

VERSIERING

gehakte pistachenoten of amandelsnippers

Bereiding

Vermeng de saffraan met 1 koffielepel suiker. Kook de saffraan, water en suiker in een pannetje tot de suiker is opgelost. Laat het afkoelen.

Verhit de olie of de boter in een pan en roer de bloem door. Blijf kloppen en roeren boven een laag vuur tot de bloem goudbruin wordt en na 25 to 35 minuten een enigzins zandachtige textuur krijgt. Pas op dat het mengsel niet aanbrandt. Voeg vervolgens rozewater en het saffraanwater toe. Laat het mengsel nog 10 ot 15 minuten koken tot het indikt.

Spread het mengsel uit op een platte schaal en versier het met de gehakte noten.

Laat het afkoelen tot het hard is geworden. Presenteer de gasten reepjes halva op een bordje met een lepel of vork.

HAVICH POLO (rijst met worteltjes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 kg kippenfilets

500 gr wortelen

70 gr boter

1 grote ui fijngesneden

1 koffielepel kaneel

1/4 kopje citroensap

1/4 kopje bruine suiker

1/2 kopje water

Bereiding

Snijd de kippenfilets in stukken zoals stoofvlees die grote. Schraap de worteltjes en snij ze in lange repen van ongeveer 3 cm.

Zet de helft van de boter op en bruin daarin uw kip. Haal de kip eruit en houd die warm, doe de andere helft van je boter erbij en fruit uw ui tot die glazig is. Doe de kaneel bij de ui en voeg uw worteltjes erbij en bak al roerend gedurende ongeveer 5 min.

Voeg citroensap erbij, bruine suiker en water toe en roer goed, de bruine aanbaksels loslatend doe de kip erdan bij leg er een deksel op en laat 10 minuten sudderen op een laag vuurtje. Dit dan opdienen met polo chelo zie recept.

KHORESH ALU (vleesaus met pruimen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

750 gr stoofvlees (lam of rund)

1 grote ui fijngehakt

1 eetlepel olie

1/2 koffielepel kurkuma

snuifje gemalen kaneel

1 1/2 water

1 kopje pruimen(gedroogd zonder pit)

2 koffielepels citroensap

1 eetlepel bruine suiker

zout en zwarte peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm. Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui glazig ,voeg de kaneel en kurkuma toe.

Draai het vuur hoger en voeg het vlees toe aan de pan .Bak , regelmatig roerend tot het vlees aan alle zijden bruin is.

Voeg water zout en peper toe en breng aan de kook Laat op een zacht vuur 1 uur sudderen.

Spoel de pruimen af en voeg toe aan het vlees, samen met het citroensap en de suiker. Laat nog 45 min sudderen.

KHORESH BADEMJAN (stoofpotje van lamsvlees en aubergines)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 middelgrote aubergines
1 eetlepel zout
50 gr boter
2 grote uien gesnipperd
450 gr mager lams of rundersvlees in blokjes snijden
200 gr tomatenpuree
sap van 1/2 citroen
olie om te bakken
zout en zwarte peper
1:2 koffielepel kurkuma

Bereiding

Pel de aubergines en snij ze in langwerpige plakken. Leg ze in een vergiet, bestrooi ze met zout, dek ze af met een bord en laat ze een half uur staan om de bittere vocht eruit te laten lopen.

Smelt de boter in een grote pan en bak hierin het vlees bruin, haal het vlees eruit en bak dan met de andere helft van de boter erbij de uien glazig met de kurkuma. Voeg het vlees hier weer bij, tomatenpuree, citroensap, peper en zout en 3 glaasjes water en laat alles 40 min zachtjes sudderen boven een zacht vuur.

Spoel de aubergineplakjes af en dep ze droog. Verhit wat olie in een pan en bak de plakken aan ieder zijde 5 tot 7 min tot ze zacht en goudbruin zijn. Schik de plakken over het vlees en laat alles nog 10 tot 15 min doorkoken zonder deksel zodat het vocht indikt en een bruine saus ontstaat;

KHORESH FESENJAN (Eend met walnoten en granaatappelsap)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 eend ongeveer 2 kg
2 eetlepels boter
1 grote ui fijngehakt
1 kopje fijngemalen walnoten
1 1/2 kopje granaatappelsap
3 eetlepels bruine suiker
2 stukken kaneelschors
1 eetlepel citroensap
Zout en zwarte peper

Bereiding

Verwijder het vet uit de buikholte van de eend. Droog de eend goed af met keukenpapier. Bind de eend op en kruid met zout en peper.

Verhit 1 eetlepel boter en bruin de eend aan alle kanten over matig vuur. Haal de eend uit de pan als ze bruin is en houd warm. Giet het vet uit de pan.

Doe de overige eetlepel boter in je pan en fruit de ui glazig. Voeg walnoten, granaatappelsap, suiker en kaneel toe en breng aan de kook.

Leg de eend in de pan en lepel de saus erover. Leg het deksel op de pan en laat de eend 2 tot 2 1/2 uur sudderen. Bedruip de eend regelmatig met de saus. Kruid de saus bij gedurende de kooktijd en voeg een scheutje citroen bij indien de granaatappelsap niet zuur genoeg is. De saus moet een fris zure smaak hebben.

KHORESH GHCIMECH (stoofpotje van gele linzen en lam)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

500 gr lamsgigot
100 gr gele linzen
4 droge limoenen
3 middelgrote uien
2 soeplepels tomatenpuree
3 grote aardappelen
olie naar believen
een weinig kurkuma
een weinig saffraan
peper en zout

Bereiding

Snijd de lamsgigot in stukjes
Versnipper de uien, verhit olie in een pan , laat bakken tot glazig.
Leg de stukjes vlees in de pan en laat een weinig bakken, voeg tomatenpuree,kurkuma,samen met 3 glaasjes water, laat het geheel gaar worden na de 4 doorprikte limoenen aan toegevoegd te hebben.
Na een kwartier sudderen de linzen peper en zout en saffraan toevoegen.Met de vier aardappelen friet maken en alles samen mengen.

KHORESH GORMECH SABZI (groenten en vleessaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

750 gr stoofvlees (lam of rund)
1 grote ui fijngehakt
100 gr boter
1 koffielepel kurkuma
1 1/2 kopje water
1/4 kopje citroensap
1 1/2 kopje aardappelblokjes
1 kopje fijngehakte groen van lenteuitjes
1 1/2 kopje gehakte rauwe spinazie
1/4 kopje gehakte korianderblaadjes
1:2 kopje gehakte peterselie
1:4 kopje fijngehakte bieslook
zout en zwarte peper

Bereiding

Snijd het vlees in 2 cm grote blokjes
Fruit de ui op matig vuur in een grote braadpan met de helft van de boter tot ze glazig zijn voeg kurkuma toe en laat nog 2 min fruiten.
Draai het vuur hoger, voeg de vleesblokjes toe en braad al roerend tot het vlees bruin is.
Voeg water, citroensap, zout en peper toe. Laat met het deksel op de pan 1 uur zachtjes stoven tot het vlees gaar is.
Verhit de overblijvende boter in een grote pot en voeg de aardappelblokjes toe. Fruit ze aan tot ze beginnen te kleuren. Doe de aardappelen bij het vlees, laat de boter in de pot.
Doe dan in de pot met je vet van je aardappelen op een matig vuurtje de groenten verwelken .
Voeg ze dan toe in je pot van je vlees en aardappelen ; dan is alles tesamen in één pot ook je vet en sudder het geheel nog 15 tot 20 minuten totdat de aardappelen gaar zijn.

KHORESH HOLU (kip met perziksaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1,5 kg kipfilet
70 gr boter
1 middelgrote ui fijngehakt
1 koffielepel kurkuma
1 kopje water
1 klein stukje kaneelschors
3 perziken niet te rijp
1/4 kopje citroensap
2 eetlepels bruine suiker

Bereiding

Verhit de helft van de boter en braad de kip met peper en zout aan beide kanten bruin.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Voeg de ui toe en fruit op matig vuur tot ze glazig zijn. Strooi je kurkuma over de ui en fruit tot de ui begint te bruinen.

Voeg water toe aan de pan en roer de aanbaksels los. Leg de kip weer in de pan en voeg het stukje kaneelschors toe. Laat 45 minuten sudderen op klein vuur met het deksel op de pan.

Pel ondertussen de perziken, haal de pit erui en snij ze in schijfjes.

Verhit de rest van de boter en fruit de perzikschiifjes tot ze licht gekleurd zijn. Leg ze dan op de kip en besprenkel met citroensap en suiker.

Leg het deksel weer op de pan en laat nog 20 minuten sudderen.

Proef de saus en corrigeer met peper en zout citroen en suiker indien nodig. de saus moet een fris zure perziksmak hebben.

KHORESH KARAFS (stoofpotje met selder en lam)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

400 gr lamsvlees
1 witte selder
3 middelgrote uien gesnipperd
1/2 kop olie
1 klein kopje sap van limoenen
1/2 koffielepel saffraanpoeder
1:2 koffielepel kurkuma
2 bundeltjes peterselie
1/2 bundeltje munt
zout en zwarte peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes. Doe olie in de pan, verhit op matig vuur voeg er de uien aan toe en laat sudderen tot men een goudgele kleur bekomt voeg de blokjes vlees toe en laat stoven, voeg 3 glaasjes water toe en laat koken tot het gaar is op een zacht vuurtje

Snijd de witte selder in stukjes van ongeveer 2 cm, snijd de peterselie en de munt zeer fijn desnoods malen.

Doe olie in een pan en verhit op matig vuur, voeg de selderpeterselie en munt toe laat samen bakken, w&anneer het gebakken is alles mengen met het vlees en laten koken tot het water bijna op is.

Limoensap toevoegen evenals de saffraan, nog 5 minuten laten koken en klaar.

KHOSHAF (salade van gedroogd fruit)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

100 gr gedroogde abrikozen

100 gr pruimmedanten

100 gr gedroogde vijgen

50 gr rozijnen zonder pit

2 eetlepels oranjebloesemwater of rozenwater

50 gr pijnboompitten of amandelschilffers

Bereiding

Leg het gedroogde fruit een nacht te week, laat het daarna uitlekken en doe het in een pan. Schenk zoveel kokend water bij het fruit dat het onder staat en laat het 20 tot 30 minuten trekken tot het zacht is. Roer het oranjebloesemwater of het rozenwater door en serveer het warm of koud, bestrooi met noten.

KOEKOE BADEMJAN (auberginesoufflé)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 middelgrote aubergines
sap van 1/2 citroen
4 eieren gescheiden
zout en zwarte peper

Bereiding

Leg de aubergines onder een voorverwarmde grill of in een op 175° C voorverwarmde oven tot ze zacht zijn. Stroop het vel eraf als ze nog warm zijn. Als het vel er niet gemakkelijk af gaat zet u ze nog even onder de grill. Prak het vruchtvlees fijn en voeg citroensap en peper en zout naar smaak toe. Roer de eierdooiers er doorheen.

Klop de eiwitten stijf in een schone kom. Vouw een lepel eiwit door het auberginemengsel en schep dan voorzichtig de rest erbij. Als u teveel roert kan de soufflé niet rijzen.

Schenk de massa in een ingevette soufflékom en bak de soufflé 45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot de soufflé goed uitgerezen en goudbruin is.

Serveer hem onmiddellijk met yoghurt en salade, of laat hem afkoelen.

KOEKOE SABZI (omelet met verse kruiden)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 eetlepels olie
4 prei in fijne ringetjes
200 gr spinazie zeer klein gesneden
2 eetlepels peterselie fijngesneden
2 eetlepels verse dille fijngesneden
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1/2 koffielepel dubbelkoolzure soda
5 grote eieren losgeklopt
zout en zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een omelettepan met een doorsnee van 20 cm. Bak de prei, spinazie, peterselie, dille en knoflook onder voortdurend roeren met een houten lepel tot ze zacht zijn. Laat de groenten enigzinds afkoelen.

Roer de eieren los met de dubbelkoolzure soda, het groentenmengsel, peper en zout, en giet het in de omelettepan.

Bak de omelet 20 minuten tot hij stevig is en een goudbruine knapperige onderkant heeft.

Keer de koekoe en bak hem nog 5 minuten tot hij bruin begint te worden.

Snijd hem in punten en serveer hem warm of koud.

KUFTEH TABRIZI (gevuld gehakt)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

100 gr gele linzen
6dl water
450 gr mager rundsgehakt
1 ei losgeklopt
1 koffielepel citroensap
1/2 koffielepel gemalen kaneel
1/4 koffielepel geraspte nootmuskaat
2 hardgekookte eieren
6 pruimen, een nacht geweekt, zonder pit
zwarte peper en zout

Bereiding

Zet de linzen met het water op en kook ze 30 tot 40 minuten tot ze zacht zijn.
Giet ze af en pureer ze.
Roer gehakt, losgeklopt ei, citroensap en specerijendooreen en voeg peper en zout naar smaak toe. Kneed het samen met de linzenpuree tot een stevige bal.
Verdeel het mengsel in tweeën. Vorm er twee flinke bollen van en stop in iedere bal een hardgekookt ei en 3 pruimen.
Vul een braadslee voor de helft met water en kook de gehaktballen 45 tot 50 minuten au bain-marie in een op 175°C voorverwarmde oven tot het vlees gaar is.
Warm serveren met chelo

LAMSBOUT UIT PERZIE

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type -	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

1 lamsbout van 1 1/2 kg
6 teentjes knoflook, in de lengte doorgesneden
100 gr boter
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel verse pepermunt, fijngesneden
1 koffielepel kurkuma
2 uien in vier gesneden
3 wortels in plekjes
zout en zwarte peper

Bereiding

Kerf het vlees met een scherp mes op 12 plaatsen in, en steek in ieder sneetje een half teentje knoflook. Leg de lamsbout in een braadslee.

Roer de boter los met de tomatenpuree, pepermunt, kurkuma, peper en zout.

Wrijf het vlees hiermee in. Schik de uien en wortels rond de bout en dek het met aluminiumfolie af. Braad het vlees 1:2 uur in een op 225°C voorverwarmde oven. Bedruip het vlees met het braadvocht, zet de oven op 200°C en laat het vlees nog een uur braden. Bedruip het vlees opnieuw en temper de oven nu tot 175°C.

Laat het vlees nog zo lang braden tot het mals en sappig is.

Serveer met rijst en salade.

NOOT: Verwijder 15 minuten voor het eind van de braadtijd het folie, zodat het vel knapperig wordt.

NOOT: de braadtijd voor lamsbout berekent u als volgt : reken 30 minuten voor iedere 500 gr vlees, plus een extra half uur.

MAST VA KHIAR (yoghurt met komkommer)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 grote komkommer

3 dl yohourt natuur

zout

zwarte peper

1koffielepel gedroogde dille

1 koffielepel gedroogde munt

Bereiding

Schil de komkommer en snijd in kleine stukjes of maak ze fijn met een rasp. Roer dan de komkommer, yohourt, dille,munt, peper en zout dan door elkaar .Laat alles in de koelkast door en door koud worden.

MET RIJST, AMANDELEN EN ROZIJNEN GEVULDE KIP

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 kip van 1 1/2 kg

3 eetlepels tomatenpuree

1 1/2 dl water

zout

VULLING:

100 gr korrelrijst lang

50 gr amandelsnippers

25 gr boter

75 gr rozijnen

sap van 1/2 citroen

zwarte peper

2 koffielepels soemak

Bereiding

Wrijf de kip aan de binnen en buitenzijde in met zout.

Maak vervolgens de vulling. Kook de rijst 10 minuten en giet het water af.

Rooster de amandelen 3 tot 4 minuten in de boter tot ze goudbruin zijn.

Schep amandelen, boter, rozijnen, citroensap, zout, peper en indien gewenst soemak door de rijst.

Vul de kip met het rijstmengsel en sluit de opening af met twee cocktailprikkers.

Spread de rest van de vulling over de bodem van een ovenschotel, en leg de kip hierop.

Roer de tomatenpuree los met het water en giet dit over de kip. Dek hem af met het deksel of met aluminiumfolie, en bak de kip dan 1 tot 1 1/2 uur in een op 200°C voorverwarmde oven tot de kip gaar is. Bedruip hem af en toe met de tomatensaus. Verwijder 10 minuten voor het serveren het deksel zodat het vel bruin en knapperig wordt. Zo uit de oven opdienen.

MIVEH DAMI (rijst met fruit)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 kopjes basmati rijst
70 gram boter
1 kleine ui fijn gehakt
250 gr lams- of kalfsstoofvlees in blokjes
1 1/2 koffielepel kaneel
1 1/2 kopje ontpitte zure kersen
60 gram rozijnen
125 gram gedroogde abrikozen fijngehakt
2 koffielepels zout , zwarte peper
water

Bereiding

Verhit de boter in je pot en fruit de ui en het vlees goudbruin.
Voeg dan kaneel, kersen, abrikozen en rozijnen toe, kruid met peper en zout naar smaak.
Voeg de rijst toe en roer goed door. Giet water in je pot tot 2cm boven de rijst.
Bedek de pot met een keukendoek en deksel en kook 50 minuten op een laag vuur.

MORGHE POLO (rijst met kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

1 kg kipfilets
60 gr boter
1 grote ui fijngehakt
125 gr gedroogde abrikozen
125 gr rozijnen geel
1/2 koffielepel kaneel
water
1/2 koffielepel saffraandraadjes
zout en zwarte peper

Bereiding

Snij de kippen in stukken en kruid ze met peper en zout.

Verhit de helft van de boter en bruin de kip,haal ze er dan uit en houd ze warm.

Doe de rest van de boter in de pan en fruit de ui glazig. Voeg de abrikozen en de rozijnen erbij en fruit deze ongeveer 5 minuten mee.Roer de kaneel en een beetje water erbij en roer zodat de bruine aanbaksels loskomen.

Maak polo chelo (zie recept), leg de kipdelen op de rijst en bedek met mengsel van je abrikozen en rozijnen, spreid de rest van je rijst hierover .Bedek de pan met keukendoek en het deksel en laat 50 minuten sudderen op laag vuur.Meng ondertussen 2 eetlepels kokend water met de saffraandraadjes, laat weken.

Voor het eten op te dienen besprenkel rijst met saffraanwater.

POLO CHELO (gestoomde rijst)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

450 gr Basmati rijst of langkorrel rijst

8 kopjes water

2 eetlepels zout

125 gr boter

125 ml water

Bereiding

zet de rijst op met voldoende zout water en kook hem 8 minuten, zodat hij nog een beetje hard is. Giet het water af en spoel de rijst in lauw water. Smelt de helft van de boeter in een grote pot en voeg 2 eetlepels water toe. Schep de helft van de rijst in de pot en effen het oppervlak met de achterkant van een eetlepel. Lepel de rest van de rijst hierop in een bergje.

Maak een kuiltje in het midden met een lepel en giet de rest van het boter water mengsel hierin. Bedek de pot met een dubbel gevouwen keukendoek en daarop het deksel. Kook de rijst gedurende 10 minuten over matige warmte zet het vuur laag en kook 35 minuten. De keukendoek zal de stoom absorberen en de rijst luchtig en licht maken. Zo zal zich een goudgele korst vormen een soort koek door de gesmolten boter met water. Als de rijst klaar is zet je je pot in koud water zodat die korst loskomt.

SABZI POLO (rijst met verse kruiden en groenten)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

450 gr basmati rijst
1 prei zeer dun geneden
2 eetlepels fijngenden peterselie of 1 eetlepel gedroogde peterselie
2 eetlepels fijngesneden dille of 1 eetlepel gedroogde dille
2 eetlepels fijngesneden koriander
zout en zwarte peper
75 gr boter

Bereiding

Zet de rijst op met voldoende schoon water en kook hem 8 minuten tot hij nog enigzins hard is. Laat hem goed uitlekken en schep hem in een grote pot. Roer prei, peterselie, dille, koriander, peper en zout door de rijst.

Smelt de helft van de boter in een grote pan en voeg 2 eetlepels water toe. Schep de rijstmengsel erbij en vorm een bergje. Steek er met een mes 3 gaten in om de stoom te laten ontsnappen en leg vlokjes boter de rest op de rijstberg. Verhit de rijst tot hij begint te stomen, doe dan het deksel met een keukendoek erop en laat de rijst 30 min zachtjes stoven tot zich een korst vormt op de bodem.

Plaats de pan dan 5 min inkoud water zodat de goudbruine korst van de pan loskomt. Draai dan de kom om zodat de rijst in een schaal ligt met de korst naar boven. Deze rijst is ideaal bij visgerecht met yoghurt salade.

SHIR BRENJ (Perzische rijstpudding)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

100 gr langkorrelrijst

4 1/2 dl water

6 dl melk

1 eetlepel rozewater

snufje zout

50 gr kristalsuiker

gemalen kaneel

Bereiding

Kook de rijst met het water in een pan zonder deksel gedurende 20 tot 25 minuten, tot het water geheel is opgenomen. Voeg melk ,rozenwater, zout en suiker toe,breng tezamen aan de kook en laat het 25 minuten zachtjes trekken.Schep de pudding in een kom, bestrooi het met kaneel en laat hem afkoelen.Indien gewenst met honing serveren.

SHIRIN POLO (kip met sinaasappel en saffraanrijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 kipfilets
zout en zwarte peper
250 lange korrelrijst, een nacht voorgeweekt
4 wortels ,julienne gesneden
100 gr boter
75 gr gepelde amandelen
65 gr oranjesnippers (zie noot)
snufje saffraan, geweekt in 2 eetlepels warm water

Bereiding

Leg de kipfilets in een pan en schenk water bij.Voeg peper en zout naar smaak, breng aan de kook en laat 15 minuten trekken.
Doe de rijst erbij en kook alles nog 10 minuten.Vang kip en rijst op in een zeef.Snijd de filets in reepjes. Kook de wortelreepjes in 7 tot 10 minuten beetgaar met een bodempje water.Smelt de helft van de boter in een pan, en rooster de amandelen tot ze goudbruin zijn.Voeg de kippereepjes, wortel en 15 gr sinaasappelreepjes toe en bak het geheel onder af en toe roerend 10 minuten.
Smelt de rest van de boter met 2 eetlepels water in een grote pan.Doe de helft van de rijst erbij, schep hierop de helft van het kippemengsel.Beleg dit met een tweede laagje rijst en schep hierop de rest van de kip.De top van deze berg vormt de rest van de rijst.Maak met een mes 3 gaten om de stoom te laten ontsnappen.Zet de pan op het vuur tot de damp ontstaat.Leg dan het deksel stevig op de pan en laat de rijst 30 minuten gaar worden tot zich een korstje op de bodem vormt.Zet de pan 5 minuten in koud water om de korst los te weken.Schep vlak voor het serveren de saffraan over de rijst.Garneer de schotel met de rest van de oranjesnippers;
NOOT:
Als oranjesnippers niet verkrijgbaar zijn kunt u ze zelf maken.Snijd het buitenste van de schil van 2 sinaasappels af en laat de schilletjes 2 tot 3 uur in waterweken.Laat ze uitlekken en kook ze dan 5 tot 10 minuten in schoon water.Laat ze opnieuw uitlekken.Wentel de schilletjes door 25 gr suiker en laat ze een nacht op keukenpapier drogen.Snijd ze vervolgens in dunne reepjes.

SOUP MAST VA KHIAR (gekoelde yoghurtsoep)

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Noelle		Sterren	3

Ingrediënten

50 gr rozijnen

1 1/2 dl water

450 gr natuuryoghurt

11:2 dl melk

1 komkommer in stukjes gesneden klein

1 hard gekookt ei geplet

4 lenteuitjes in ringetjes gesneden

zout en zwarte peper

VOOR GARNERING

1 eetlepel fijngesneden verse of gedroogde dille of een eetlepel

verse peterselie

Bereiding

Laat de rozijnen vijf minuten wellen in het water. Laat ze vervolgens uitlekken.

Roer de melk, de komkommerstukjes,verkruimeld ei en uiringetjes door de yoghurt en voeg zout en peper naar smaak toe.Voeg de rozijnen toe.Als de soep te dik is kunt u hem verdunnen met het weekwater van de rozijnen. Zet de soep minstens een uur in de koelkast voor u hem opdient.Garneer hem met dille of peterselie.

TORSHI-E GOL-E-KALAM (pickels van gemengde groenten)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Noelle			Sterren	3

Ingrediënten

2 wortels in schijfjes
een paar rrosjes van bloemkool
2 takjes bleekselderij, in stukken gesneden
2 kleine spaanse pepers, fijngesneden
3dl warm water
3dl inmaakazijn
2 eetlepels grofgemalen zeezout
1 koffielepel suiker

Bereiding

Vul stopflessen met de gemengde groenten. Los suiker en zout op in het mengsel van water en azijn. Vul de potten tot aan de rand met de vloeistof. Bedek je groenten met de blaadjes van je selder. Doe de deksels op de potten en laat de groente voor gebruik 2 weken rijpen. Hoe langer je hem laat staan hoe beter en sterker de smaak

