



Ruud 's Kookboek

Afghaanse recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Afghaanse doogh.....	3
Banjan borani - gestoofde aubergine met yoghurt-dressing.....	4
Mantoe - Afghaanse ravioli hapje.	6
Gebruikte afkortingen.....	8

Afghaanse doogh.



Menugang: Drank
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mazabazaar.nl

Ingrediënten

1 el munt, gedroogde
2-3 bld munt, verse
500 ml water, mineraal-
(of bruisend)
250 g yoghurt
1 snf 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.

In de Balkan bevat doogh meestal micro-organismen die probiotica worden genoemd. Deze worden beschouwd als uitstekend voor uw gezondheid. In de populaire verbeelding zijn ze nauw verbonden met de gezondheid van herders, bekend om hun lange levensduur en weerstand tegen de moeilijkheden van het menselijk leven in de bergen. In Afghanistan wordt doogh vaak gedronken in de zomer of met lekkere kebabs!

Giet de yoghurt en het water (mineraal of bruisend) in een slakom.

Klop met een garde de yoghurt en het water gedurende ca. 1 min. tot een schuimige textuur is verkregen.

Voeg zout en gedroogde munt toe en giet het mengsel in individuele glazen.

Zet de glazen doogh in de koelkast.

Serveer de glazen doogh zeer gekoeld met een paar ijsblokjes en verse muntblaadjes erop.

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 keukenthermometer 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 aubergineplakken 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 bakspaan, de aubergineplakken 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

Mantoe - Afghaanse ravioli hapje.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeWereldKruidentuin.nl,
Sadjad Ezbashi

Ingrediënten

Voor de dumplings:

500 g gehakt, rund-,
lams- of kip-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kruiden, gehakt-
½ tl kurkuma, gemalen
1 tl peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngehakt
1 tl uienpoeder
1 pk wontonvellen
1 tl zout

Voor de tomatensaus:

1 tl gehaktkruiden
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
- peper, naar smaak

Bereiding.

Bereiding dumplings:

Doe het gehakt, de fijngehakte ui, de knoflook, de gehaktkruiden, de uienpoeder, de kurkuma, het zout en de zwarte peper in een grote kom. Meng alles goed door elkaar.

Leg een wontonvel op een schoon, droog oppervlak.

Plaats ca. 1 tl van het gehaktmengsel in het midden van het vel.

Vouw de wonton diagonaal dicht om een driehoek te vormen en knijp de randen goed dicht om de dumpling te verzegelen.

Herhaal dit proces met de rest van de wontonvellen en het gehaktmengsel.

Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg een snufje zout toe.

Plaats de dumplings voorzichtig in het kokende water en laat ze ongeveer 10-12 min. koken, of tot ze gaar zijn.

Haal de dumplings voorzichtig uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.

Bereiding tomatensaus:

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur.

Voeg de fijngehakte ui en de knoflook toe en bak ze tot ze zacht en licht goudbruin zijn.

Voeg de tomatenblokjes, de gehaktkruiden, het paprikapoeder, het zout en de zwarte peper toe aan de pan.

Roer goed door en breng de saus aan de kook.

Laat het geheel ca. 10-15 min. sudderen, zodat de smaken goed kunnen mengen en de saus iets is ingedikt.

Bereiding yoghurtsaus:

Doe de Griekse yoghurt, de fijngehakte knoflook, de fijngehakte verse munt en het zout in een kom.

Roer alles goed door elkaar tot een gladde saus.

Om de mantu te serveren:

Leg de gestoomde dumplings op een serveerschaal.

Giet de tomatensaus over de dumplings.

Serveer de yoghurtsaus apart in een kommetje, zodat iedereen naar smaak kan toevoegen.

Ingrediënten (vervolg)

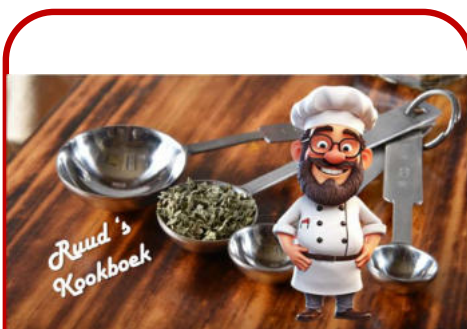
400 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui, fijngehakt
- zout, naar smaak

Voor de yoghurtsaus:

2 tn knoflook, fijngehakt
2 el munt, verse, fijn-
gehakte
250 g yoghurt, Griekse
- zout, naar smaak

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
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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­reidings­tijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

