



Ruud 's Kookboek

Zuid-Afrikaanse recepten / v0.7

Inhoudsopgave.

Afrikaanse kip met bier.....	3
Bobotie.	4
Bobotiekruidenmix.	5
Druivenjam.	6
Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.....	7
Rooibos latte.	8
Sosaties (skottelbraai).	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert,
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

1 grote, hele kip
1 bl bier (½ l)

Voor het kruidenmengsel:

½ tl knoflook, gemalen
½ tl komijn, gemalen
½ tl koriander, gemalen
1 tl mosterd
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl ui, gesneden
1 tl zout

Bereiding.

Verwijder de hals, de ingewanden en het overtollige vet van de kip en spoel hem af met koud water. Dep de kip droog met keukenpapier en wrijf hem met een kwast volledig in met het kruidenmengsel. Open vervolgens het blikje bier en drink deze voor de helft leeg. Schuif hierna de kip over het blikje en plaats ze beiden ongeveer 75 min. in een voorverwarmde oven van 210°C. Laat de kip iets afkoelen en verwijder het blikje.

Tip:

Ook geschikt voor op de barbecue.

3

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 75 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

Bobotie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Patrick Delhay

Ingrediënten

1 appel, groene
1 sn brood, wit-
1 el currypoeder
2 eieren
500 g gehakt, runder-
1 el gemberpoeder
2 el jam, abrikozen-
1 el kurkuma
3 laurierblaadjes
10 cl melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
10 cl room, slag-
50 g rozijnen
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in kleine stukjes.
Doe hetzelfde met de appel.
Breek het brood in stukjes en laat die weken in de melk.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm 1 el olijfolie in een braadpan.
Bak de uien 1-2 min. aan.
Voeg dan het gehakt toe en bak het tot het rul is.
Haal het brood uit de melk (bewaar de melk).
Knijp het brood uit en meng dit door het gehakt.
Voeg de currypoeder, de kurkuma, de gemberpoeder, de jam, en de appel toe en bak het geheel nog een paar minuten
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren los met de melk en de slagroom.
Roer de helft van dit mengsel door het gehakt.
Vet een ovenschaal in en doe het gehaktmengsel erin.
Schenk de rest van het eiernmengsel op het gehakt.
Druk de laurierblaadjes erin.
Smeer de ovenschotel in met de overgeleven olijfolie.
Zet de bobotie 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bobotiekruidenmix.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MoesMeisje.nl

Ingrediënten

2 tl garam massala
1 tl gemberpoeder
½ tl kaneel
2 tl kerriepoeder
2 tl knoflookpoeder
2 tl korianderblad,
gedroogd
½ tl kruidnagel,
gemalen
1 el kurkuma
2 tl paprikapoeder (evt.
pikante)
1 tl peper, cayenne-

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 specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbare pot.

Druivenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el citroensap
1 kg druiven, witte,
pitloze
66 g gemberwortel
1 kaneelstokje
500 g suiker

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

Bereiding.

Verwijder de steeltjes en evt. pitjes van de druiven.
Prik enkele gaatjes in de druiven en zet ze in een pan onder water.
Sluit de pan en breng de druiven aan de kook. Laat ze 1-2 min. koken.
Voeg de suiker, de kaneel, de gember en het citroensap toe.
Verwarm het geheel en roer het goed door tot de suiker is opgelost.
Kook de jam zonder deksel tot hij dik wordt (30-40 min., afhankelijk van de grootte van de pan).
Doe de jam over in hete, gesteriliseerde potten en sluit ze af.

Lamsfilet gevuld met spinazie en olijventapenade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zuid-Afrika.nl

Ingrediënten

500 g lamsfilet (2 filets)
1 flj Nando's Portugese
BBQ Marinade
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
150 g spinazie
100 ml tapenade,
olijven-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20-25
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 de filets in de lengte in stukken en leg ze in een schaal.
Voeg hier de marinade aan toe en laat het vlees 15 min. staan.
Leg de filets op een rooster en plaats de spinazie op het midden van de filets.
Sprenkel daar wat olijventapenade, nootmuskaat, versgemalen peper en zout overheen.
Vouw de filets dubbel en zet ze met tandenstokers vast, zodat de vulling blijft zitten.
Bak de filets 20-25 min. op 180°C.

Tip:

Serveer de lamsfilet met couscous of rijst.

Rooibos latte.



Menugang: Drank
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Kaapstad magazine

Ingrediënten

200 ml melk
1 sct siroop, vanille-
200 ml thee, rooibos-

Bereiding.

Giet de rooibosthee in een latte macchiato glas en laat het even staan.
Verwarm de melk en zorg dat het schuimt.
Voeg naar smaak vanille- of ander siroop toe.
Vul het glas met het opgeschuimde melk.

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

Sosaties (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

250 g abrikozen, gedroogde
1 el currypoeder
500 g kipfilet, gesneden
2 tn knoflook
1 tl koriander
200 ml limoensap, versgeperste
2 el olie, olijf-
1 el suiker, basterd-, bruine
4 uien, gesneden

- huishoudfolie
- satéprikkers

Bereiding.

Verhit de olie in een pan en bak de gesneden uien goudbruin.

Voeg de currypoeder, de koriander, de knoflook, de basterdsuiker en het limoensap toe en laat alles gedurende 2 min. op een laag vuur koken.

Laat de marinade afkoelen, giet het over de gesneden kipfilet en doe het geheel in een kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het 24 uur marineren in de koelkast.

24 uur later...

Haal het vlees uit de marinade en steek de kip en de abrikozen om beurten aan een satéprikker (net zo lang tot alles op is).

Braai de satésokjes met het vlees en de abrikozen vervolgens gaar (of leg ze stiekem op de BBQ).

Tip:

Verhit de overgebleven marinade en serveer deze apart, met een kom gele rijst.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 uur

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 (= ½ 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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

10



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

