



Tajinerecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Lamstajine 2.....	3
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....	4
Tajine met kefta en ei.....	6
Tajine van linzen met pompoen.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Lamstajine 2.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Noord-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dille & Kamille

Ingrediënten

1 bouillonblokje (kip of lam)
½ tl gemberpoeder
½ tl peper, zwarte
½ tl kaneelpoeder
1 tn knoflook, fijngeperst
½ tl komijnpoeder
1 bs koriander, fijn-gesneden
1 kg lamsvlees (bij voorkeur met bot), in grote stukken
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 bs peterselie, fijn-gesneden
1 tl Ras el Hanout
½ tl saffraanpoeder (of paar draadjes saffraan)
1 ui, fijngesneden
- zout

Voor de garnering:

100 g amandelen, blanke
1 tl kaneelpoeder
1 el olie, zonnebloem-
10 pruimen, gedroogde, zonder pit
4 el suiker, riet-

Bereiding.

Verwarm de tajine voor op laag vuur.
Meng de specerijen, saffraan, olie, zout, peper, peterselie, 2/3 van de koriander, ui en knoflook door elkaar en meng dit goed met het vlees.
Verkruimel het bouillonblokje over het vlees en meng alles nogmaals goed door elkaar.
Doe het vlees in de voorverwarmde tajine.
Breng het langzaam aan de kook en laat het - met het deksel op de tajine - ca. 1 uur zacht stoven.
Roer het vlees af en toe om.
De totale stooftijd hangt af van het vlees.
Controleer aan het eind van de opgegeven tijd of het gaar is (laat het evt. nog wat langer sudderen).
Rooster de amandelen in een pannetje met de zonnebloemolie (goed opletten!) tot ze licht goudbruin zijn en mooi glanzen.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de pruimen in een pannetje met een laagje water, voeg suiker en kaneel toe.
Breng het aan de kook en laat de suiker voorzichtig karameliseren.
Leg bij het serveren de pruimen tussen het vlees in de tajine en bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en de rest van de fijngesneden koriander.
Serveer het gerecht in de tajine.

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

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



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

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tn knoflook, uitgeperst
- ½ tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peper
- 1 tl zout

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook. Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn. Haal ze even uit de tajine. Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook. Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed. Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus). Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken. Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout. Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan. Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe. Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om. Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om. Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten:

2-3 aardappels, in
parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn
gesneden
1 hv olijven, groene,
ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen
1 ui, grote, gesnipperd
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

Tajine met kefta en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

2 el bladpeterselie, fijn-
gesneden
4 eieren
1 tl gemberpoeder
1 mp kaneel
2 tl komijnzaad
2 el koriander, fijn-
gesneden
500 g lamsgehakt
1 el munt, fijngesneden
5 ml olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
250 g tomaten, ontveld en
in blokjes
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de helft van de ui in een kom.

Breng het op smaak met versgemalen peper, zout, de koriander, de munt, de paprikapoeder, de kaneel en de helft van de komijn.

Kneed het gehakt goed met vochtige handen. Vorm uit het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.

Bak de gehaktballetjes goudbruin in de tajine in 1 el olijfolie op een middelhoog vuur. Schep de balletjes nadien uit de tajine en zet ze even opzij.

Stoof in de tajine de rest van de ui glazig in 1 el olijfolie.

Doe er de tomatenblokjes, de gember, de peterselie en de rest van de komijn bij.

Overgiet het met 100 ml water.

Kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.

Laat het geheel 20 min. zachtjes sudderen.

Voeg de gehaktballetjes toe en laat het opnieuw 20 min. stoven op een laag vuur.

Breek de eieren één voor één boven de saus.

Zorg ervoor dat de eierdooiers elkaar niet raken.

Dek de tajine af en laat de eieren 5 min. garen.

Serveer meteen.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 368

Eiwit: - g

Koolhydraten: 7 g

w/v suikers: 4 g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: - g

Tajine van linzen met pompoen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
**Bron: GezondheidsNet.nl,
PlusOnline, Zeker-
Gezond.be**

Ingrediënten

100 ml bouillon, groente-
1 stj gemberwortel (ca. 2
cm)
1 tn knoflook
½ tl komijn, gemalen
(djinten)
½ bs koriander
150 g linzen, gedroogde
2 el olie
½ peper, groene
500 g pompoen
1½ tl ras-el-hanout
1 tomaat
1 ui

2 stj brood, (Turks,
volkoren)

Bereiding.

Was de linzen.
Kook de linzen 20 min. in ruim water met 1 tl
van de ras-el-hanout.
Schil de pompoen en verwijder de pitten.
Snijd de pompoen in blokjes of repen.
Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze
klein.
Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
Ontvel de tomaat en verwijder de pitjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Was de peper en verwijder de pitjes.
Snijd de peper in smalle ringen.
Fruit de ui en de knoflook enkele min. zacht in
de olie.
Fruit de komijn, de geraspte gember en de rest
van de ras-el-hanout mee tot het gaat geuren.
Voeg de blokjes pompoen toe met de peper, de
tomaat en de bouillon. Stoof de pompoen 15
min.
Laat de linzen uitlekken en schep ze door de
pompoen.
Stoof het geheel in nog 10 min. verder gaar.
Snijd de koriander klein.
Breng het gerecht op smaak met de koriander.

Tip:

Lekker met (Turks) volkorenbrood.

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 20 g
Groente: - g
Zout: 70 mg

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
klmj	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
mbi	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	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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

10

Compressed by

