



Iraanse recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Ash choghondar - bietensoep.	3
Miveh dami - rijst met fruit.	4
Piyaz.	5
Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Ash choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook,
uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 dl water
- 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.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Miveh dami - rijst met fruit.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Iraanse
Personen: 22
Sterren: ***
Bron: Carta, Noëlle

Ingrediënten

125 g abrikozen,
gedroogde, fijngehakt
70 g boter
3 tl kaneel
1½ kp kersen, zure,
ontpitte
- peper, zwarte
2 kp rijst, basmati-
60 g rozijnen
1 ui, kleine, fijngehakt
250 g vlees, stoof-,
lams- of kalfs-, in
blokjes
- water
4 tl zout

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.

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

Piyaz.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Iraanse, Turkse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

400 g bonen, witte,
gare, uitgelekte
1-2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
3 el olijven, zwarte
2 pepers, groene
10-15 tk peterselie
1 el sumak
2 tomaten, grote
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 10-15
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.

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht.

Snijd de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom.

Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over.

Knead nu, niet te hard, alles een paar keer door.

Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet.

Hak de pepers fijn.

Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit.

Snijd het hardere vruchtvlees in reepjes van 2 cm.

Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

Schep alles even goed om.

Tip:

Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kunt het gerecht ook maken van kouseband, kikkererwten of groene linzen.



Torshi e gol e kalam - pickels van gemengde groenten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta-Noëlle

Ingrediënten

3 dl azijn, inmaak-
2 tk bleekselderij, in
stukken gesneden
100 g bloemkool, in
roosjes
1 laurierblaadje
2 pepers, Spaanse,
keine, fijngesneden
1 kl suiker
3 dl water, warm
2 wortels, in schijfjes
2 el zout, zee-,
grofgemalen

Bereiding.

Vul een stopfles/weckpot met de gemengde groenten en het laurierblad.
Los de suiker en het zout op in het mengsel van water en azijn.
Vul de pot tot aan de rand met de vloeistof.
Bedek je groenten met de blaadjes van je selderij.
Doe de deksel op de pot en laat de groente voor gebruik 2 weken rijpen.
Hoe langer je hem laat staan, hoe beter en sterker de smaak.

6

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: 4 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.



v2.4

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



v2.4

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
trsj	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

Compressed by

