



Armeense recepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Sarma - gevulde wijnbladeren.	3
Gebruikte afkortingen.....	5

Sarma - gevulde wijnbladeren.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Armeense
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Zarife, Zarto in the kitchen

Ingrediënten

2 vel bulgur (pilavlik bulgur/coarse bulgur)
1 el chillivlokken
1 pk druivenbladeren (à 350 g)
100 g gehakt
(5 muntbladeren, verse)
2 el olie, olijf-
250 ml olie, zonnebloem-
1 el paprikapoeder
1 peper, groene, Turkse
½ el peper, zwarte
1 vel peperpuree
2 hv (15/20 tk) peterselie
150 g rijst, Turkse (pirinc)
1 tomaat
1 vel tomatenpuree
2 uien, middelgrote
- zout, naar smaak

Bereiding.

Week de druivenbladeren 5 min. in wat lauw water om het zoute eraf te halen.

Was vervolgens de bladeren en knijp ze uit.

Laat het overige water uitlekken in een vergiet.

Snijdt de uien, de tomaat, de peper, de peterselie (en evt. de munt) fijn (desnoods rasp je de uien; dat kan eventueel ook).

Was de rijst oftewel pirinc met de bulgur heel goed!

Doe het gehakt met de gewassen rijst en de bulgur in een kommetje en voeg de fijn gesneden uien, tomaat, peper, peterselie (en evt. munt) eraan toe met de tomaten, peperpuree en alle kruiden (je kan meer/minder kruiden toevoegen dit is aan jou).

Als laatst doe je de olie erover, als je ziet dat het droog oogt kan je meer olie gebruiken.

Meng het tot een geheel.

Leg een druivenblad voor je met de punt naar boven en met het nerf naar je toe (indien er een steeltje aan het blad zit, verwijder dat dan). Leg ongeveer twee theelepels van de vulling in het midden van het blad. Vouw de onderkant van het druivenblad naar boven en de zijkanen naar het midden toe.

Rol dan het druivenblad strak naar boven (een sarma moet ter grootte van je vinger zijn).

Herhaal deze stappen bij elk blad, en vul de pan netjes en strak met de sarma's.



Doe een halve eetlepel tomatenpuree, met 1 el olijfolie en een beetje zout in een maatbeker met 1 l lauw water.

Voeg het water toe aan de gevulde sarma pan, het water moet 5 cm. uitsteken.

Het kan zijn dat 1 liter te veel/weinig is; hou hier rekening mee!

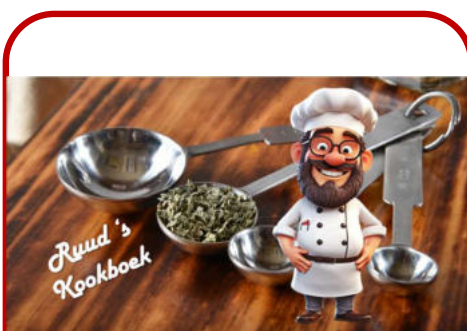
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Doe er een groot plat bord op, zo voorkom je dat de sarma tijdens het koken uit elkaar valt.
Breng de sarma aan de kook en laat het langzaam koken op een laag vuur (45-60 min.).

Tips:

- Druivenbladeren zijn te koop bij de Turkse winkel, maar verse zijn toch echt het lekkerst.
- Je kunt de sarma zowel warm als koud eten.
- Serveer de sarma met yoghurt.

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

