



Ruud 's Kookboek

Albanese recepten I v0.7

Inhoudsopgave.

Börek.....	3
Imam bayildi - gevulde aubergines.....	4
Meloen-olijfoliecocktail.....	5
Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.....	6
Qofte - Albanese gehaktbal.....	7
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.....	8
Tricele.	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Börek.



Menugang: Bij-, hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

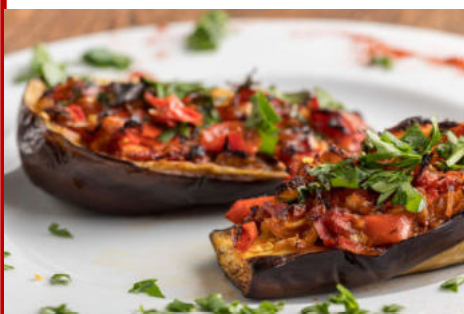
50 g boter, gesmolten
500 g deeg, filo-
1 ei
200 g kaas, feta-
100 ml melk
- peper, naar smaak
200 g spinazie
- zout, naar smaak

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olie.
Knijp daarna het overtollige vocht eruit en hak de spinazie fijn.
Verkruimel dan de fetakaas en meng deze met de gehakte spinazie in een kom.
Leg een vel filodeeg in de ovenschaal en bestrijk deze met gesmolten boter.
Leg aansluitend een tweede vel filodeeg op het eerste vel en bestrijk ook met boter.
Herhaal dit proces met nog 8 vellen filodeeg.
Verdeel vervolgens het spinazie-feta mengsel gelijkmatig over het laatste vel filodeeg.
Vouw de zijken van het filodeeg dan naar binnen en rol het deeg op tot een strakke rol.
Bestrijk de bovenkant van de börek daarna met gesmolten boter.
Bak de börek vervolgens in de voorverwarmde oven gedurende 30 min. (tot het goudbruin en knapperig is).
Haal de börek uit de oven en laat het enkele min. afkoelen voordat je het in plakjes snijdt.
Serveer de börek warm.

Imam bayildi - gevulde aubergines.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

4 aubergines, middel-
grote
4 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
1 paprika, groene
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- peterselie, verse, voor
garnering
4 tomaten
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 40-45
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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergines in de lengte doormidden en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat er ruimte ontstaat voor de vulling (bewaar het vruchtvlees).
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur. Bak de fijngehakte ui en knoflook daarna tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Voeg het vruchtvlees van de aubergines, de blokjes tomaat en paprika toe aan de pan en bak ze enkele min. mee.
Breng het mengsel dan op smaak met gedroogde oregano, paprikapoeder, zout en versgemalen peper. Roer alles goed door elkaar.
Vul de uitgeholde aubergines met het mengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Bak de gevulde aubergines ca. 40-45 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze zacht en gaar zijn. Haal tot slot de ovenschaal uit de oven en laat de aubergines iets afkoelen.
Garneer het gerecht met verse peterselie en serveer het.

Meloen-olijfoliecocktail.



Menugang: Cocktail,
drank

Keuken: Albanese

Personen: 2-3

Sterren: ***

Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

- ijsblokjes
6 dln meloen, honing-,
in blokjes
- munt, verse, voor
garnering
1 dln olie, olijf-, extra
vierge (Aljeta)
2 dln sap, citroen-
3 dln vodka of Raki

Bereidingstijd: 10 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.

Deze cocktail combineert de zoete sappigheid van meloen met de rijke, zachte smaak van olijfolie voor een verfrissende en unieke zomerse drank. Perfect voor hete zomerdagen, barbecues of pool parties, deze cocktail zal zeker indruk maken op je gasten en hen verkoeling bieden.

Doe de blokjes meloen, het citroensap, de vodka en de extra vierge olijfolie in een blender en blend tot een gladde massa ontstaat.

Vul glazen met ijsblokjes en giet de vloeistof in de glazen.

Garneer ze met verse muntblaadjes en voeg een paar druppels olijfolie toe ter decoratie.

Tip:

Vries voor een extra verfrissende twist, enkele blokjes meloen in en gebruik deze als ijsblokjes in je cocktail. Dit houdt niet alleen je drankje koud, maar voegt ook een extra vleugje meloensmaak toe terwijl de blokjes smelten.

Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle-lekker.be

Ingrediënten

500 g bonen, witte (blik)
100 g boter
1 kl jeneverbespoeder
- kervel, verse
2 paprika's, rode
- peper, vers- gemalen
1 ui
200 g vlees, stoof- (lam)
- 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.

Spoel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Doe de paprika's samen met de bonen en het vlees in een pot met 1 l water.
Laat het 2 uur koken en voeg om de 10 min. extra water toe.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Stoof de ui in de boter aan in een pan.
Voeg het jeneverbespoeder toe zodra de ui bruin kleurt.
Zet het vuur uit en roer het nog even om.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schep het uienmengsel bij de bonen en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Schep alles over in kleine ovenschaaltjes en zet die nog 20 min. in de oven.
Werk de schaaltes af met de verse kervel.

Qofte - Albanese gehaktbal.



Menugang: Bij-,
hoofdgerecht, hapje,
snack
Keuken: Albanese
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt, runder- of
kalfs-
4-5 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
2 tl oregano (of verse
oregano)
150 g paneermeel
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 ui, grote
1-2 tl zout, zee-

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn.
Pel de ui en snijd deze fijn.
Doe het gehakt in een grote mengkom.
Voeg de fijn gesneden knoflook en de ui toe aan het gehakt.
Strooi het paneermeel, de oregano, zout en versgemalen peper over het gehakt.
Giet de olijfolie over het mengsel.
Meng alle ingrediënten in de kom grondig met je handen of een lepel tot alles goed gemengd is en het mengsel homogeen aanvoelt (zorg ervoor dat het niet te nat of te droog is; pas evt. de hoeveelheid paneermeel aan).
Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en vorm er een kleine, worstvormige gehaktbal van.

Bereiding in de oven.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de gevormde qofte op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de qofte in de voorverwarmde oven gedurende ca. 25-30 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn (draai ze halverwege het bakproces om voor een gelijkmatige garing).

Bereiding op de BBQ.

Steek de BBQ aan en zorg dat je een deel met directe en indirecte hitte creëert.
Gril de qofte gedurende 10 min. op de directe hitte rondom goudbruin. (draai regelmatig).
Gril de worstvormige qofte altijd haaks op de spijlen, zodat ze er niet doorheen vallen en om mooie grill lijnen op het vlees te krijgen.
Laat vervolgens de qofte nog 10 min. indirect nagaren.
Serveer de qofte warm met je favoriete saus.

Tip:

Pas de kruiden evt. naar smaak aan en voeg indien gewenst extra ingrediënten toe zoals fijngehakte verse kruiden of specerijen voor extra smaak.

Bereidingstijd: 20
min.
Grill-/oventijd: 25-30
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

Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Patrick Delhaye, Rick Stein

Ingrediënten

50 g bloem
70 g boter
4 eieren, losgeklopt
4 tn knoflook
1,2 kg lamsschouder
- nootmuskaat, versgeraspte
1 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
60 g rijst, langkorrelig, gespoeld
600 ml yoghurt, Griekse
- zout

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de lamsschouder in blokjes van 5 cm.
Rasp de knoflook fijn.
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote pan met deksel op een hoog vuur.
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).
Doe al het lam terug in de pan.
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.
Breng het aan de kook en kook het, bedekt met een deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Breng de inhoud van de pan over naar een aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste schaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal die van het vuur.
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele min. zachtjes koken.
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de los geklopte eieren toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min. (tot de schotel goudbruin begint te kleuren).
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten voordat je het serveert.

Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Triclele.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
150 g bloem
- boter
4 eieren
- kaneel, voor garnering
200 ml melk,
gecondenseerde
200 ml melk, ingedikte
150 g suiker
200 ml room

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 30-35
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

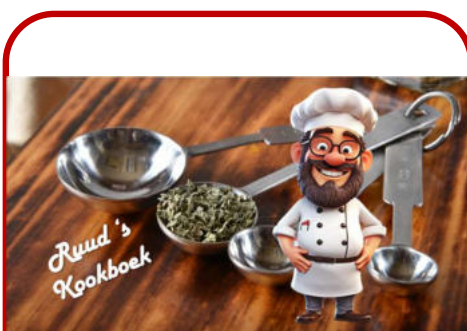
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een bakvorm in met boter.
Splits de eieren en klop de eiwitten stijf met een mixer.
Zet de eieren opzij.
Klop in een andere kom de eidooiers met suiker tot een licht en romig mengsel.
Voeg geleidelijk de bloem en het bakpoeder toe aan het eidooiermengsel en meng het goed.
Spatel voorzichtig de stijfgeklopte eiwitten in het beslag.
Giet het beslag in de ingevette bakvorm en bak het ca. 30-35 min. tot de cake goudbruin en veerkrachtig is.
Laat de cake afkoelen en prik er met een vork gaatjes in.
Meng in een kom de gecondenseerde melk, de ingedikte melk en de room.
Giet dit mengsel gelijkmatig over de cake, zodat het goed wordt opgenomen.
Bestrooi daarna de triclece met een beetje kaneel.
Zet de triclece tot slot minstens 1 uur in de koelkast voordat je hem serveert.
Snijd de triclece in stukken en geniet van deze heerlijke drie-melkencake.

Tips:

- Gebruik voor ingedikte melk bijvoorbeeld verdunde gecondenseerde melk.
- Vervang de gewone gecondenseerde melk door gecondenseerde kokosmelk voor een veganistische versie van de triclece.

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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24