



Lamsvleesrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Lamsgehaktballen II.....	3
Lhem lahlou.....	4
Gebruikte afkortingen.....	6

Lamsgehaktballen II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

3½ tl cayennepoeder
¾ tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
600 g lamsgehakt
1 el muntbladeren, gehakte
3 el olijven, rijpe, gehakte
4 el paneermeel
¾ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl tijm
½ ui, gesnipperde

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 ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen/balletjes van.
Verhit de olie.
Braad de ballen/balletjes in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan, een ½ uurtje stoven.

Tip:

- Lekker bij macaroni of rijst.
- U kunt er ook spiesjes van maken en die op de barbecue of onder de grill roosteren.

Lhem lahlou.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Rock in pots,
Vinissima.nl, Wikipedia,

Ingrediënten

100 g abrikozen,
gedroogde
300 ml bouillon, kip (of
water)
(2 el honing)
1 tl kaneel (of 1 kaneel-
stokje)
- olie, olijf- (of ghee)
om in te bakken
- peper, versgemalen
75 g pruimen,
gedroogde
100 g rozijnen
1 plj saffraan
1 ui, witte, grof gehakt
500-600 g vlees, lams-,
in blokjes (3cm)
1 el water, oranje-
bloesem-
- zout

Bereiding.

Week de saffraan tevoren 5 min. in heet water.
Bestrooi het lamsvlees met zout en vers-
gemalen peper en braad het in delen aan in de
olijfolie.
Leg al het vlees terug in de pan en doe de ui
erbij; roer hetbgoed om en laat de ui nog een
paar min. meefruien.
Voeg de specerijen en de kipbouillon bij het
vlees (water kan ook, maar het geeft wat
minder smaak aan de saus).
Het vlees moet onder staan.
Roer het goed om en laat het 45 min. zachtjes
stoven tot het vlees bijna gaar is.
Week ondertussen de pruimen, de abrikozen en
de rozijnen in heet water.
Laat de geweeekte pruimen, abrikozen en
rozijnen op een vergiet uitlekken.
Giet de vruchten, het oranjebloesemwater en
de honing bij het vlees en laat het nog 15 min.
meestoven.
Als het gerecht nog wat meer vocht nodig
heeft, voeg dan nog wat extra bouillon toe.
Garneer het gerecht met de amandelen en/of
pistachenoten.

Tips:

- Geef als voorafje wat dadels.
- De verhouding tussen pruimen, abrikozen en rozijnen (en evt. gedroogde dadels als je die prefereert) is vooral persoonlijk. Je kunt de verhouding en samenstelling naar eigen smaak aanpassen.
- Serveer het gerecht met couscous, rijst, khoubs araby (Arabisch brood dat een beetje op pitabroodjes lijkt), boerenbrood, of bijv. met parelgort.

Ingrediënten (vervolg)**Voor de garnering:**

amandelen of pistache-
nootjes, geroosterd en
gehakt

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

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

Compressed by

