



Ruud 's Kookboek

Albanese recepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Byrek nga Shtëpia.	3
Petulla - Albanese oliebol.	4
Turli tava - Albanese groentenstoofpot.....	5
Gebruikte afkortingen.....	7

Byrek nga Shtëpia.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 9
Sterren: ***
Bron: HourOfPower.nl

Ingrediënten

2 pk bladerdeeg, uit de
vriezer (of filodeeg)
1 klnj boter, room- (of
margarine)
1 bouillonblokje, kip- of
groenten-
3 eieren
400 g gjizë, Albanese
- olie, olijf-
1800 g spinazie,
gewassen

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.

Bak de spinazie in olijfolie in een flinke braadpan (blijf doorbakken totdat alle spinazie geslonken is).

Maak de spinazie vervolgens kleiner met een pureerstaaf (niet te klein; het mag best een beetje grof blijven).

Voeg het bouillonblokje toe.

Voeg daarna de gjizë samen met de drie eieren toe.

Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.

Neem een grote bakplaat en vet deze in met een klontje roomboter of margarine.

Verspreid daarna op de bodem een laag bladerdeeg, met de randen omhoog (3 cm).

Giet het spinaziemengsel op het bladerdeeg en dek dit vervolgens af met nog een laag bladerdeeg.

Als je écht van klassieke byrek houdt, dan kun je een aantal lagen aanbrengen van bladerdeeg. Hierdoor wordt het wel een stuk machtiger. Het werkt hetzelfde als lasagna en dan heb je meer bladerdeeg nodig. Voor onze hoeveelheid byrek heb je 1 pakje per laagje nodig.

Bestrooi elke laag bladerdeeg met olijfolie, smeer de olie uit met een bakkwast (ook op de bovenste laag komt een laagje olie).

Zet de byrek in de oven: 45 min. op 180 C.

Snijd, als het gerecht uit de oven komt de byrek in vierkante blokken.

Tip:

Een goed alternatief voor de Albanese gjizë is de Turkse witte kaas uit een cilindervormig blik: Böreklik. Deze is te koop in Marokkaanse, Turkse of Syrische supermarkten.

Petulla - Albanese oliebol.



Menugang: Na-, ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Albanese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

10 g bakpoeder (baking
soda)
400 g bloem
2 eieren, middelgrote
- feta (als hartige
topping)
- honing (als zoete
topping)
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- olie, zonnebloem- (om
te bakken)
4 el yoghurt, volle (of
kwark)
- zout, zee-

Bereiding.

Krokant van buiten, zacht van binnen: deze lekkernijen zijn perfect te combineren met een verscheidenheid aan zoete (honing, jam) en hartige (Feta) toppings.

Klop de eieren in een kom.

Voeg de yoghurt, de olijfolie, een snuf zout, de bakpoeder (baking soda), en de bloem toe.

Meng het goed totdat het deeg gevormd is, niet te stevig maar ook niet plakkerig in de handen. Zet het deeg een uurtje afgedekt op de verwarming (door de combinatie van baking soda en yoghurt gaat het deeg rijzen).

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak tot het ca. 0,5-1 cm dik is.

Gebruik een longdrinkglas dat ondersteboven is om ronde schijfjes uit het deeg te snijden.

Verhit wat olie in een pan op een middelhoog vuur.

Doe de schijfjes in de hete olie en schep met een eetlepel hete olie over de bovenkant van de petulla (je zult zien dat dit ervoor zorgt dat de petulla als luchtige balletjes worden).

Bak de petulla totdat ze goudbruin zijn aan beide kanten.

Serveer ze direct warm.

Kies je favoriete topping zoet of hartig (de mogelijkheden zijn eindeloos).

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

Turli tava - Albanese groentenstoofpot.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 aardappelen
1 aubergine
1 courgette
200 g feta
650 g kalfsbraadlappen, varkensprocureur of kippendijfilet
2 tn knoflook
- olie, olijf-
2 paprika's
2 tl paprikapoeder
½ peper, rode
- peper, versgemalen
- peterselie, blad-, verse
1 prei
3 tomaten
1 bl tomatenblokjes (400 g)
2 uien, rode
2 wortelen
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (houd er rekening mee dat de totale bereidingstijd ca. 2 uur is; een half uur voorbereiding en anderhalf uur in de oven).

Snijd de rode uien en de (gewassen) prei in ringen; de wortels en de courgette in schijfjes en de aubergine in blokjes.

Snijd de paprika's, de rode peper en de knoflook klein.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Snijd de tomaten in parten en pureer ze met de staafmixer.

Bak de rode uien in de olijfolie.

Voeg als de uien glazig zijn, de prei, de wortel, de paprika, de rode peper, de knoflook en het paprikapoeder toe.

Laat dit 5 min. bakken.

Voeg daarna de aubergine en de courgette toe.

Bak dit weer 5 min.

Doe tot slot de aardappel, de gepureerde verse tomaten en de tomatenblokjes (uit blik) erbij.

Meng het goed door elkaar en voeg zout naar smaak toe.

Schep de groenten in een ovenschaal, liefst van aardewerk (gezien de naam van het recept: Tava betekent aardewerk).

Met vlees of vega?

In Albanië wordt dit stoofpotje vaak met lams-, kalfs- of varkensvlees (tenzij men moslim is) erin gegeten.

Maar met kippendijfilet is het ook lekker.

Snijd het vlees of de kip in stukken en bak het in een aparte pan in hete olie rondom bruin.

Kruid het royaal met zout en peper.

Meng het dan met de groenten in de ovenschaal.

Ook feta wordt veel gegeten in Albanië.

Snijd 200 g schapenfeta in plakken van ca. 2 mm en verdeel deze over de groenteschotel.

Liever helemaal vegetarisch? Ook zonder vlees en met alleen feta smaakt deze groenteschotel heerlijk.

En nu in de oven.

Zet de Turli tava in de oven op 200°C en bak de ovenschotel in anderhalf uur gaar.

Laat hem daarna even afkoelen en bestrooi de schotel met fijngehakte verse bladpeterselie.

Të bëftë mirë (smakelijk eten!)

Tip:

Je kunt de ovenschotel ook serveren met rijst of knapperig brood.

Vorb. tijd: 30 uur
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 90 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

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

