



Ruud 's Kookboek

Afghaanse recepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Afghaanse abrikozenchutney.....	3
Afghaanse bessen-yoghurtshake.....	4
Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.....	5
Asabia el aroos - bruidsvingers.....	6
Ashak in roosjes.....	8
Korma banjan - curry van aubergine en paprika.....	10
Murgh kebab - gekruide kippenpoten.....	11
Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita-broodjes met uien en yoghurtsaus.....	12
.....	12
Gebuurkte afkorting.....	14

Afghaanse abrikozenchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: CaboVillas.com,
Receptengalerie

Ingrediënten

ca. 475 g abrikozen,
verse
125 ml azijn, wijn-,
witte
1 el gember, gemalen
1 tl komijnzaad
½ tl nigellazaad
1 peper, chili-, groene
½ tl pepervlokken, rode
(- suiker, naar smaak)
½ el 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.

Snijd de chilipeper in de lengte open, verwijder het zaad en hak hem fijn.

Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten.

Snijd vervolgens het vruchtvlees in stukjes en meng ze de fijngehakte groene peper.

Kook de azijn 5 min.

Voeg het nigellazaad, de gember, zout en indien gewenst suiker (hoeveelheid afhankelijk van de rijpheid van de vruchten en de persoonlijke smaak) toe.

Neem de azijn van de hittebron en voeg er de abrikozen en de rode pepervlokken aan toe.

Doe de chutney als die voldoende is afgekoeld in een schone droge pot met nauw sluitende deksel.

Zet de pot in een koele ruimte of in de koelkast.

Tips:

- De chutney is zo meerdere weken houdbaar.
- In plaats van rode pepervlokken (van Beekum) kun je ook sambal oelek, gemalen cayennepeper, gemalen chillies of gebroken zwarte peper gebruiken.
- Nigellazaad (Versteegen) is zwarte komijn.

Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drank
Keuken: Afghaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

±50 g bessen (voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken)
1 el honing
0,6 dl rozenwater
1/8 l melk
1/8 l yoghurt, volle

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.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.
Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix het geheel tot een gladde drank.

Tip:

Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of alleen melk gebruiken.

Afghaanse rijst met kip en zuurbessen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

1 hv barberries (zuurbessen), gedroogde
1 el chilivlokken, rode
1 kip, hele, vel verwijderd
4 tn knoflook
1 el komijnzaadjes
1-2 tk koriander, verse, voor garnering
1 el madras, kerrie-
5 el olie, zonnebloem-
2 kp rijst, gewassen en geweekt
1 tl rijstkruidentmix
2 uien, in halve ringen
1 wortel, winter-, in reepjes
1 el zout

Bereiding.

Maak 3 sneden bovenop de kip.
Verhit de olie in een grote pan en bak de ui goudbruin.
Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 min.
Bak de kip aan beide kanten lichtjes en voeg de kruiden toe: kerriepoeder, komijnzaad en rijstkruidentmix.
Laat de kip daarna nog 2 min. bakken (draai de kip regelmatig om).
Voeg water en zout toe en laat het geheel op laag vuur sudderen gedurende 30 min.
Draai de kip na 15 min. om en laat het op de tweede zijde sudderen.
Voeg de wortel en de zuurbessen toe.
Verdeel de rijst bovenop de kip.
Bedeek de pan met aluminiumfolie en een deksel en laat het geheel op laag vuur gedurende 45 min. sudderen.
Serveer het gerecht op een groot bord en garneer het met verse koriander.

Bereidingstijd: 180 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

Asabia el aroos - bruidsvingers.



Menugang: Hapje,
nagerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Food.com,
Pinterest, Recepten
galerie

Ingrediënten

Voor de siroop:

4 el honing
1 tl sap, limoen-
1½ kp suiker
1½ kp water

Voor de vulling:

1 kp amandelen of
pistache-nootjes,
fijngemalen
1 tl kaneelpoeder
1/3 kp suiker

Voor het deeg:

70 g boter, ongezoeten,
gesmolten
400 g deeg, filo-,
ontdoid

Voor de afwerking:

1 ei, geklopt
- suiker
1 el water

Bereiding.

De siroop:

Breng in een pannetje het water met de suiker aan de kook.

Draai het vuur laag en laat het mengsel ca. 20 min. tot een stroperig geheel inkoken.

Voeg het limoensap toe en draai het vuur uit.

Voeg als de siroop wat afgekoeld is de honing toe en evt. het oranjebloesem- of rozenwater.

Meng de ingrediënten goed.

Vulling:

Meng de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar.

En verder:

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snij de filodeegvellen in repen van 12x25 cm

Leg ze op elkaar en bedek ze met een vochtige doek.

Leg 2 stroken deeg op je werkblad met de korte kant naar je toe.

Bestrijk één van de stroken licht met gesmolten boter en leg er de andere strook boven op.

Spread 1 el vulling uit vooraan over de korte zijde.

Vouw de lange zijkanten van de dubbele strook een klein stukje naar binnen toe om te voorkomen dat de vulling er uitloopt.

Rol het deeg vanuit de korte kant op.

Bestrijk het laatste stukje van de strook met wat boter voor een goede hechting.

Leg het rolletje op een bakplaat met de naad naar beneden.

Herhaal deze werkwijze voor de rest van het deeg en de vulling.

Bedek de rolletjes steeds met een vochtige doek want ze drogen snel uit.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bestrijk de bovenkant van de rolletjes met geklopt ei en strooi er suiker over.

Bak de rolletjes in 20-25 min. tot ze een goudbruine kleur hebben.

Schik de rolletjes op een schaal en giet er de siroop over.

Als je ze iets minder zoet wilt, kun je beter de rolletjes even in de siroop dopen, ze uit laten lekken en vervolgens op de schaal leggen.

Serveer de "bruidsvingers" op kamertemperatuur.

Ingrediënten (vervolg)

Optioneel:

**1 tl water, oranje-
bloesem- of rozen-**

**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**

Tip:

De siroop moet heet zijn als je die over koud gebak giet en koud als je die over warm gebak giet.

Info:

In sommige streken van Afghanistan gelooft men dat siroop en honing kwade geesten zouden afschrikken en het leven "zoeter" maken.

Ashak in roosjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

Voor het deeg:

200 g bloem
1 tl kurkumapoeder
100 ml water
1 tl zout

Voor de vulling:

1 tl chilivlokken, rode
1 tl kerriepoeder
1 tn knoflook, fijn-gesnipperd
15 ml olie, zonnebloem-
150 g prei (groene gedeelte)
½ tl zout

Voor de saus:

½ tl chilivlokken, rode
1 tn knoflook, geperst
50 ml olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tomaat, in blokjes
1 tl tomatenpasta
½ ui, middelgrote, gesnipperd
125 ml water
½ tl zout

Bereiding.

Het deeg maken.

Meng alle ingrediënten onder het kopje "Voor het deeg" in een kom door elkaar (voeg stap voor stap het water toe).

Kneed het deeg goed door elkaar totdat het mooi zacht is en een egale kleur heeft.

Leg het deeg in een kom en dek het af met plastic folie.

Laat het deeg 60 min. op kamertemperatuur rusten.

Maak ondertussen de vulling.

Snijd de prei fijn in snippers.

Doe de prei in een kom en voeg de rest van de ingrediënten onder het kopje "Voor de vulling" toe. Mix dit alles goed door elkaar.

Maak roosjes van het deeg.

Bestrooi een schoon werkblad met wat bloem.

Verdeel het deeg in drie stukken.

Neem een deel en rol het deeg langwerpig uit.

Maak met een deegroller het deeg plat (½ cm).

Snijd met een mes het deeg doormidden zodat je een langwerpig stuk deeg over houdt.

Verdeel met een lepel 1/3de van de vulling in het midden van het deeg.

Vouw het deeg dicht en rol het op.

Vorm er nu een roosje van.

Herhaal dit nog tweemaal voor de overige stukken deeg.

Stomen.

Neem een stoompan en vul die met water.

Breng dit aan de kook.

Smeer de tray in met zonnebloemolie.

Leg de roosjes op de tray en smeer er een beetje zonnebloemolie op.

Sluit de pan af met een deksel.

Stoom de roosjes ca. 30 min.

Maak de saus.

Verwarm de olie in een steelpan en bak de uien goudbruin.

Voeg het zout, de chilivlokken, de paprikapoeder, de tomatenpasta en de knoflook toe en roer het 2 min. goed door.

Voeg dan de verse tomaat toe en bak dit 1 min. mee.

Voeg nu water toe en meng alles goed door elkaar.

Laat het sudderen op laag vuur.

Na 20 min. is de saus klaar (als de olie aan de oppervlakte verschijnt).

Maak de yoghurtsaus.

Meng in een kommetje de yoghurt met het zout en de knoflook.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de yoghurtsaus:

1 tn knoflook, uit-
geperst
6 el kwark
1 sn zout, naar smaak

Voor de garnering:

2-3 tk koriander, verse
1 el mint, gedroogde

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

Het bord opmaken.

Pak een bord en verdeel 1 el yoghurtsaus over het oppervlakte.

Leg nu de gestoomde roosjes op het bord.

Verdeel wat tomatensaus en de olie van de saus tussen de roosjes.

Strooi wat gedroogde mint over de saus.

Garneer het met wat verse koriander.

Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken
1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
4 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in grove stukken
1 peper, chili-, rode, fijngehakt
4 tomaten, in grove stukken
1 el tomatenpuree
1 ui, fijn gesnipperd
1 kp water
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.
Meng alles goed door elkaar.
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

Bereidingstijd: 45 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

Murgh kebab - gekruide kippenpoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl

Ingrediënten

2 kippenbouten, vel verwijderd

Voor de marinade:

1 tl chilivlokken
4 tn knoflook, geperst
1 tl korianderpoeder
½ limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
1 tl tomatenpuree
3 el yoghurt
1 tl zout

Voor de garnering:

- korianderblaadjes, verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade: de knoflook, de tomatenpuree, de yoghurt, de zonnebloemolie, de chilivlokken, de paprikapoeder, de korianderpoeder, het zout en het limoensap. Roer de marinade goed door.

Maak met een scherp mes enkele diepe inkepingen in de kippenpoten (dit zorgt ervoor dat de marinade goed intrekt en de kip sneller en gelijkmatiger gaart). Leg de kippenpoten in een ovenschaal of een ovenbestendige pan.

Verdeel de marinade over de kippenpoten en wrijf het goed in de inkepingen.

Dek de pan af met een deksel of de schaal met aluminiumfolie en zet die in de voorverwarmde oven. Bak de kip ca. 60 min.

Schep na een uur het vocht dat vrijkomt tijdens het bakken over de kippenpoten heen. Zet de pan daarna met deksel nog 30 min. terug in de oven om verder te garen. Wanneer je een ovenschaal gebruikt kan je deze zonder aluminiumfolie ca. 10 min. onder de grill zetten, zodat je een krokant korstje krijgt.

Haal de kip uit de oven en garneer de poten met verse korianderblaadjes.

Tip:

Serveer het gerecht met Afghaanse rijst en een frisse salata of groente naar keuze.

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

Seekh kebab - gekruid rundergehakt in warme pita-broodjes met uien en yoghurtsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afgaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: ChefMaryam.nl,
Hindu food

Ingrediënten

6 broodjes, pita-
500 g gehakt, runder-

Voor de kruidenpasta:

1 tl chilivlokken
3 tn knoflook
2 tl koriander, gemalen
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
½ paprika, punt-
1 tl paprikapoeder
2 pepers, groene
1 tl tomatenpuree
1 ui
1 tl zout

Voor de garnering:

- koriander, verse
- pepers, groene, in
ringetjes
1 ui, rode, in halve
ringen
- uitjes, bos-, in
ringetjes

Bereiding.

De saus:

Meng alle ingrediënten voor de saus met een lepel in een kom en zet die apart (evt. in de koelkast).

De garnering:

Meng de ingrediënten voor de garnering en zet die apart.

De kruidenpasta:

Doe alle ingrediënten van de kruidenpasta in een blender en maal het fijn tot een pasta.

Het gehakt:

Voeg de kruidenpasta toe aan het rundergehakt en meng het goed door elkaar.

De kebabs:

Neem wat gehakt en vorm het met je handen tot een langwerpige staaf.
Verhit wat olie in een pan en bak de seekh kebabs aan alle kanten goudbruin.

De pitabroodjes:

Verwarm de pita broodjes volgens de instructies op de verpakking.

Samenstelling:

Plaats de seekh kebab in het broodje, voeg wat verse salade (garnering) toe en maak het af met een beetje yoghurtsaus.



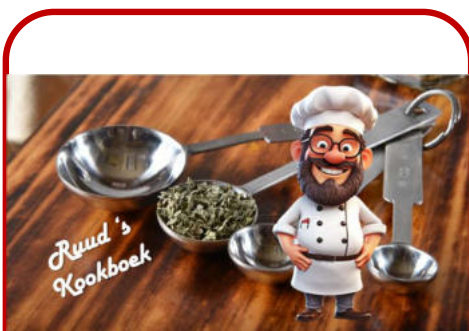
Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

½ tl knoflook, fijn-
gehakte
1 tl muntblaadjes,
gedroogde
¼ l yoghurt, volle
½ tl 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

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)

