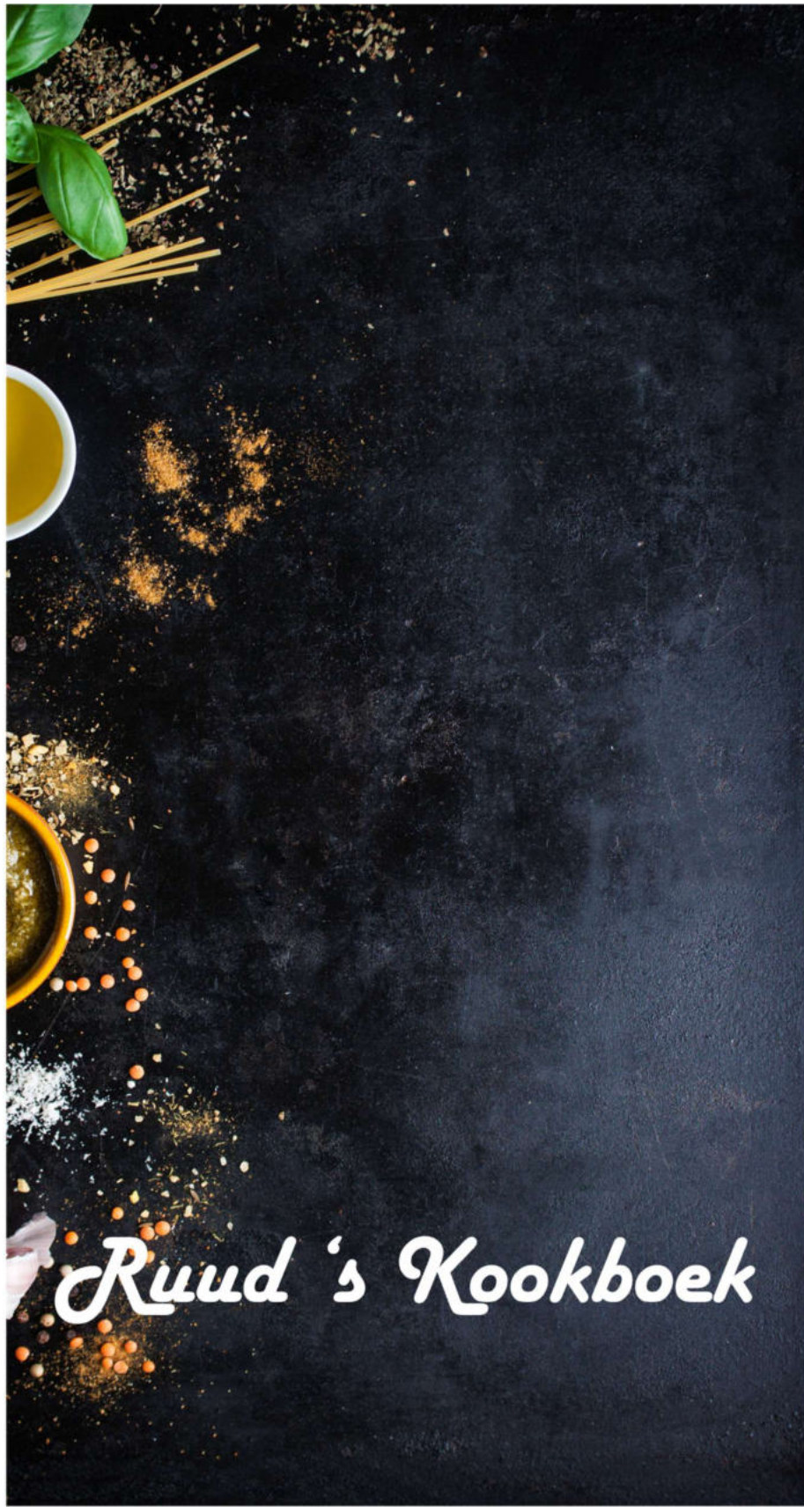




Australische recepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Aussie olive damper bread - Australisch olijvenbrood.	3
Australian meat pie.	4
BBQ-grilled eel.....	5
Gevulde groene Australische mosselen.....	6
Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.	7
Salt and pepper calamari - inktvis met zout en peper.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Aussie olive damper bread - Australisch olijvenbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
450 g meel, bak-,
zelfrijzend
1 el olie, olijf-, extra
vergine
- olie, olijf-, extra vergine
75 g olijven, groene of
zwarte, ontpit en grof
gehakt
3 tk rozemarijn, fijngeknipt
225 ml water
9 g zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 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 200°C.
Doe het meel in een grote kom samen met de rozemarijn, het zout, 1 el olie en het water. Meng en kneed de ingrediënten tot een samenhangend deeg.
Strooi wat meel op je werkblad en leg er het deeg op. Leg de stukjes olijf op het brood en druk ze wat in het deeg.
Kneed en vouw het brood om de stukjes olijf door het deeg te verspreiden.
Strooi nog wat extra meel op het deeg als het te nat is.
Maak een ronde schijf van het deeg met een diameter van ca. 20 cm.
Neem een houten keukenlepel met een lange, ronde steel.
Strooi een beetje bloem over de steel.
Druk de steel horizontaal in het midden van het deeg naar beneden tot bijna op je werkblad.
Draai het deeg 90 graden en druk er opnieuw een gleuf in.
Het deeg heeft nu 4 "compartimenten" maar dat moeten er 8 worden, je moet dus nog 2 gleuven aanbrengen.
Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif de bakplaat de oven in.
Bak het brood 35 min.
Vul een kommetje met fruitige olijfolie en een ander kommetje met mooi stroperige balsamico-azijn om het brood in te dopen.



*Dit traditionele Australische brood heeft hoogstwaarschijnlijk zijn ontstaan te danken aan de bush waarin getracht werd op een eenvoudige wijze op het kampvuur brood te bereiden.
Die olijven zijn een latere toevoeging.
Omdat het deeg niet hoeft te rijzen vraagt het brood niet veel tijd.
Het brood is bijzonder compact.*

Australian meat pie.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BinnensteBuiten,
Recepten galerie

Ingrediënten

2 vel bladerdeeg
3 el bloem
2 blk bouillon, runder-
1 ei, losgeklopt
500 g gehakt, runder-
¼ kp ketchup
1 snf nootmuskaat
1 tl oregano
- peper, versgemalen
½-1 el saus,
Worcestershire-
1 ui, fijngesneden
1 kp water
- zout



Bereiding.

Verwarm de oven voor (220°C).
Doe het gehakt en de stukjes ui in de pan en bruin ze.
Begin op lage temperatuur, dan is er geen extra
vetstof nodig.
Voeg ¾ kp water, de bouillonblokjes, de ketchup, de
Worcestershiresaus, versgemalen peper, oregano en
nootmuskaat toe en breng het geheel aan de kook.
Temper de hittebron en laat de inhoud van de pan 15
min. zachtjes pruttelen.
Roer de bloem door de resterende ¼ kp water tot
een egale mix.
Roer het mengsel door de pan met het gehakt.
Laat het geheel afkoelen.
Vet een pie-bakvorm in en bekleed die tot de rand met
bladerdeeg,
Schep de afgekoelde vulling in de bakvorm.
Bestrijk de rand(en) van het bladerdeeg met
losgeklopt ei.
Bedek de pie met het andere vel bladerdeeg en druk
het aan de rand(en) neer met een vork.
Snijd overlappend deeg met een mesje voorzichtig
los en doe het weg.
Bestrijk het bladerdeeg met losgeklopt ei.
Zet de pie in de oven en bak die 15 min. op hoge
temperatuur (220°C).
Verlaag daarna de temperatuur (180°C) en bak de pie
tot die een mooi goudbruine kleur heeft (ca. 25 min.).

Tip:

Serveer de meat pie met wat groenten en friet of een
salade.

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

BBQ-grilled eel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NeVePaling.org

Ingrediënten

- brood
3 citroenen
- olie
500 g paling, ontveld
en in moten
- peper
- peterselie, verse
- selderij, verse
2 sjalotjes, gesnipperd
2 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

Bereiding.

Meng het sap van de citroenen met het zout.
Voeg peper naar smaak toe.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Klop het geheel goed door elkaar.
Doe de paling met de marinade in een kom.
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.
Rijg de moten paling op een spies (of saté-stokjes).
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.
Besmeer de spiesen tijdens het roosteren met de marinade.
Serveer de paling met brood.

Gevulde groene Australische mosselen.



Menugang: Hapje
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Keuken-
vuur, Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine
100 g broodkruim
2 tn knoflook
60 g mosselen, verse,
gekookt
4 el olie, olijf-
1 peper, rode, fijngesneden
1 snf peper, zwarte
1 el peterselie, verse
1 ui, fijngesneden
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de mosselen los van de schelp en leg ze er terug in.
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.
Verwarm de olie in een antikleefpan.
Voeg de ui en de rode peper toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.
Voeg de gehakte aubergine en knoflook toe en roerbak het geheel 5-6 min. tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.
Kruid de groenten stevig met peper en zout en meng er het broodkruim goed door.
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Bak de mosselen gedurende 12-15 min. tot de mosselen doorwarm zijn.

6

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 12-15 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

Paddenstoelenragout met schnitzelreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Australische
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-1

Ingrediënten

20 g boter of margarine
1 bk paddenstoelenmelange (200 g)
- peper, versgemalen
75 g rijst, meergranen
1 schnitzel, kalfs- (ca. 100 g)
½ zk Stroganoffsaus (280 ml)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst met zout volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de schnitzel in dunne reepjes.
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier
Snijd de paddenstoelen klein.
Bestrooi de paddenstoelen met zout en peper.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de reepjes vlees in ca. 2 min. bruin.
Voeg de paddenstoelen toe aan het vlees.
Laat de paddenstoelen ca. 3 min. meebakken
Roer de Stroganoff-saus door het mengsel.
Laat het mengsel, al roerend goed doorwarmen.
Serveer de rijst bij het vlees.

7

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 630
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salt and pepper calamari - inktvis met zout en peper.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Australian kitchen

Ingrediënten

50 g bloem, aardappel-
2 inktvissen, schoon-
gemaakte
100 g meel, maïs-
- peper, zwarte
1 el suiker
1 el vijfkruidenpoeder
1 tl zout

Als garnering:

1 tn knoflook, geperst
1 peper, chili-, fijn-
gesneden
1 ui, bos-, fijngesneden

Bereiding.

Verhit genoeg olie in een pan.
Mix de aardappelbloem, de maïsmeel, de suiker, de vijfkruidenpoeder, zout en peper in een grote kom.
Snijd de inktvis open en snijdt ze in de lengte in twee stukken.
Kerf nu voorzichtig de binnenkant van de inktvissen zowel horizontaal als verticaal met een gewoon mes (niet te oppervlakkig kerven, want anders zullen ze niet opkrullen tijdens het bakken; let op dat je er niet doorheen snijdt).
Snijdt nu de inktvis in kleinere stukjes en voeg ze toe aan de gekruide bloem.
Mix alles goed door elkaar en wrijf de inktvis goed in met de gekruide bloem.
Zorg, voordat je de inktvis frituurt, ervoor dat je er geen overtollig bloem aan hebt zitten.
Frituur nu de inktvis goudbruin.
Pas op dat de inktvis niet aanbrandt, want het gaat best snel en anders wordt de inktvis taai.
Belangrijk is om niet teveel tegelijk te bakken anders zakt de temperatuur van je olie.
Laat goed de inktvis goed uitlekken.
Serveer de inktvis in een schaal met de bosui, de chilipeper en de knoflook.

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

