



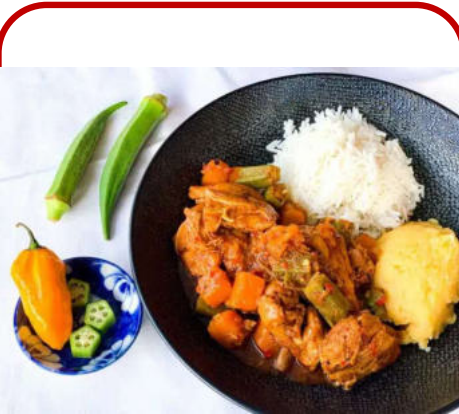
Ruud 's Kookboek

Angolese recepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Model.....	3
Gebruikte afkortingen.....	4

Muamba de Galinha.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

300 ml bouillon, kippen-
(van een bouillonblokje)
1 kg kippendijen (of 4
kippenbouten)
2 tn knoflook, fijngehakt
2 laurierblaadjes
16 okra's, in stukken
van ca. 2cm
- olie, olijf-
3 el olie, palm-
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
1 pepertje, chili-, ragfijn
gesnipperd
½ pompoen, in blokjes
2 tomaten, verse,
middelgrote, in blokjes
2 uien, gehakt
- zout

Voor de marinade:

1 citroen, sap van
1 tn knoflook, fijngehakt
1 pepertje, chili-, ragfijn
gesnipperd
- zout

Bereiding.

Maak eerst de marinade.

Leg de kip in de marinade en bedek alle delen.

Laat het een uurtje intrekken.

Verhit de olijfolie en bak de kipedelen aan alle kanten
aan (doe dat evt. in delen).

Haal de kip uit de pan.

Voeg de palmolie toe en verwarm het.

Voeg de uien toe.

Fruit ze een paar minuten zachtjes tot ze glazig zijn.

Fruit dan de knoflook, de chilipeper en het gerookte
paprikapoeder een minuut mee.

Voeg vervolgens de tomatenblokjes, de
laurierblaadjes en de kippenbouillon toe.

Leg de kip terug in de pan en laat die 25 min.
zachtjes sudderen.

Voeg dan de pompoenblokjes en okra toe en laat het
nog 15 min. zachtjes sudderen (kijk of er voldoende
vloeistof in de pan is en voeg anders nog wat bouillon
toe).

Heb je aan het einde teveel vloeistof, laat die dan met
de deksel van de pan nog wat verkoken (de okra
bevat veel gelatine en is wat slijmerig; dat is een
perfect bindmiddel).

Breng het geheel op smaak met zout en peper.

Tips:

- Serveer het gerecht met funge of pirão en/of
rijst.
- Gebruik i.p.v. het chilipepertje naar eigen wens
meer of een ander pepertje, zoals cayenne of
rawit, of heter zoals Scotch Bonnet of Madame
Janette, of 'gindungo'-saus.

Variaties:

- Je kunt verse tomaten vervangen door een blik
tomatenblokjes.
- Je kunt okra vervangen door courgette en/of
aubergine.
- Je kunt pompoen vervangen door zoete
aardappel.
- Heb je geen palmolie, dan kun je dat vervangen
door kokosolie of arachideolie met paprikapoeder
(maar dat smaakt wel anders natuurlijk).

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



<https://ruudskookboek.nl>