



Libanese recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Barbari - Libanees brood.	3
Libanese kibbeh.....	4
Libanese salade met pitabroodjes.	5
Toum - Libanese knoflook saus.....	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Barbari - Libanees brood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Libanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

30 g gist, verse (of 1¼
zk gist, gedroogde)
600 g meel, van harde
tarwe
± 2 el olie, olijf-
1 tl suiker
- 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.

Meet 3½ dl handwarm water af.
Los de gist en de suiker in 4 el warm water op
en zet het 10 min. op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel en 2 tl zout, maak
een kuiltje in het midden en schenk er het
gismengsel, de rest van het water en de
olijfolie in.

Meng tot een samenhangende deegbal ontstaat.
Kneed het deeg met de handen tot een elastisch
geheel.

Leg de deegbal in een met olie ingevette kom
en besprenkel hem met enkele druppels water.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg
± 1 uur op warme plek rijzen tot het volume is
verdubbeld.

Kneed het deeg even door en verdeel het in vier
stukken.

Bestrijk elk deel met wat olie en rol het uit tot
een rechthoek van 15 x 30 cm en 1 cm dik.

Maak in het deeg in de lengte 4 insnijdingen tot
op 3 cm vanaf de rand en leg de broden op met
meel bestoven bakplaten.

Bestuif de broden licht met bloem, dek ze met
doeken af en laat ze nogmaals ± 10 min. op een
warme plek rijzen.

Verwarm de oven voor op 225°C en bak de
broden in het midden van de oven in ± 15 min.
goudbruin.

Laat ze op een rooster afkoelen.

Tip:

Meel van harde tarwe is verkrijgbaar in de
Italiaanse specialiteitenwinkel.

Libanese kibbeh.



Menugang: Hoofd-
erecht
Keuken: Libanese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Smaack

Ingrediënten

- broodjes, pita-
1 el citroensap
1 tn knoflook
1/3 komkommer
1 kbk linzen of
kidneybonen
- munt of peterselie
2 el olie, olijf-
½ tl piment
1 bs radijs
1 krp sla, bind- of
Romeinse
2 tomaten, vlees-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, de peper,
een snufje zout en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de sla in reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Breng het geheel op smaak met royaal
gesneden munt of peterselie.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster
goudbruin en geef ze bij de salade.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Libanese salade met pitabroodjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

- broodjes, pita-
1 el citroensap
1 tn knoflook
1/3 komkommer
1 kbk linzen of
kidneybonen
- munt of peterselie
2 el olie, olijf-
½ tl piment
1 bs radijs
1 krp sla, bind- of
Romeinse
2 tomaten, vlees-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, de peper,
een snufje zout en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de sla in reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Breng het geheel op smaak met royaal
gesneden munt of peterselie.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster
goudbruin en geef ze bij de salade.

5

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Toum - Libanese knoflook saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Libanese
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

1 l bieslook, fijngehakt
45 ml citroensap
12 tn knoflook, gepeld
375 ml olie, arachide- of
zonnebloem-
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

Bereiding.

Halveer de teentjes knoflook en verwijder de (groene) kern.
Pers de teentjes en meng ze met ½ tl zout.
Giet het mengsel met 1 el citroensap en 1 el koud water in een kleine blender of mengbeker en pureer het glad.
Giet er al malend 75 ml arachide- of zonnebloemolie bij (tot een gladde saus).
Giet er al malend voorzichtig om en om in delen 300 ml olie en 30 ml citroensap (of 30 ml koud water) bij (tot een gladde saus).
Bestrooi de saus met een beetje fijngehakte bieslook.

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
krr	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)

