



Ruud 's Kookboek

Stoofrecepten III v0.2

Inhoudsopgave.

Turli tava - Albanese groentenstoofpot.....	3
Zuid-Franse kipstoofschotel.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

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.

Zuid-Franse kipstoofschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Toprecept.nl

Ingrediënten

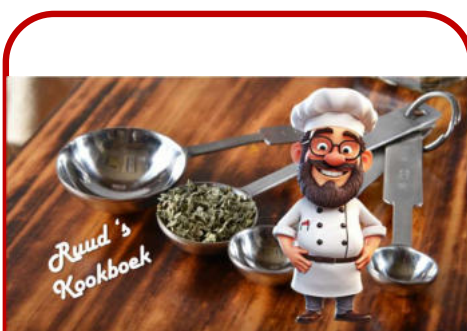
2 el boter
250 g champignons, in plakjes
1 kg drumsticks
2 tn knoflook, geperste
750 g krielaardappeltjes, (voorgekookte)
1 el oregano, gedroogde
2 el oregano, verse, fijngesneden
- peper, versgemalen
1 sinaasappel, geschilde, in vieren
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngesneden
250 g venkel, in stukjes
2½ dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Wrijf de drumsticks in met zout en versgemalen peper.
Bak ze in de boter, op een hoog vuur in 5-10 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui toe en bak die 2 min. mee.
Voeg de venkel en de champignons toe en bak ook die 2 min. mee.
Voeg de sinaasappel, de knoflook, de tomatenpuree, de wijn en de gedroogde oregano toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het op een laag vuur 20 min. stoven.
Voeg de krieltjes toe en breng de stoofschotel weer aan de kook.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper toe en stoof de krieltjes nog 10-15 min. mee.
Strooi voor het serveren de verse oregano over de stoofschotel.

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
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)

