



Ruud 's Kookboek

Afrikaanse recepten / v2.0

Inhoudsopgave.

Afrikaanse currydip.	3
Afrikaanse kip met bier.....	4
Algerijnse groentepasteitjes.....	5
Algerijnse spinazie.	6
Algerijnse sperziebonen.	7
Bakbananen in rode palmolie.....	8
Berbere - Ethiopische specerijenmix.....	9
Bobotie.	10
Carne gizado.....	11
Ghanese jollof rijst.	12
Inktvis met kerriesaus.....	13
Kip muamba de galinha.	14
Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.....	15
Lamstajine 2.....	16
Maïs- en rijstbrood.	17
Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.	18
Pindasoep met kip.	19
Râs al hânout - ras el hanout 3.....	20
Sosaties (skottelbraai).	21
Witvisfilet stoofpot met aardappel.....	22
Gebruikte afkortingen.....	23

Afrikaanse currydip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
Receptenboek.com

Ingrediënten

1/2-2 el currypoeder
1 tn knoflook, fijn-
gehakte
1 kp mayonaisse
1/4 tl peper, versgemalen
2 el saus, salsa-
1 el ui, fijngehakte
1 el Worcestershire
Sauce
1/4 tl zout

Bereidingstijd: 5-10
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.

Hak de ingredienten.
Roer alles goed door elkaar.

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta-Geert, KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

1 grote, hele kip
1 bl bier (½ l)

Voor het kruidenmengsel:

½ tl knoflook, gemalen
½ tl komijn, gemalen
½ tl koriander, gemalen
1 tl mosterd
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl ui, gesneden
1 tl zout

Bereiding.

Verwijder de hals, de ingewanden en het overtollige vet van de kip en spoel hem af met koud water. Dep de kip droog met keukenpapier en wrijf hem met een kwast volledig in met het kruidenmengsel. Open vervolgens het blikje bier en drink deze voor de helft leeg. Schuif hierna de kip over het blikje en plaats ze beiden ongeveer 75 min. in een voorverwarmde oven van 210°C. Laat de kip iets afkoelen en verwijder het blikje.

Tip:

Ook geschikt voor op de barbecue.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 75 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

Algerijnse groentepasteitjes.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, snack
Keuken: Algerijnse
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Tajine.nl

Ingrediënten

1 rl bladerdeeg,
koelvers (of diepvries)
3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 paprika, groene
- peper, naar smaak
5 tomaten
1 ui
- zout, naar smaak

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.

Doop de tomaten een paar tellen in kokend water en laat ze schrikken onder koud water.

Je kunt zo gemakkelijk de velletjes verwijderen.

Verwijder ook het vocht en de pitjes en snijd ze in kleine stukjes.

Hak de ui fijn.

Verwijder steeltje, pitjes en zaadlijsten uit de groene paprika en snijd die in kleine stukjes.

Hak de tenen knoflook fijn.

Verhit een scheut olijfolie en fruit daarin de ui, de paprika en de knoflook.

Voeg er dan de stukjes tomaat en peper en zout naar smaak aan toe .

Roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes stoven (totdat alle vocht verdwenen is).

Verwarm de oven voor op 210°C.

Snijd met een ronde uitsteekvorm (of een glas) rondjes deeg uit het verse (of het ontdooide diepvries-) bladerdeeg (ø ca. 7 cm).

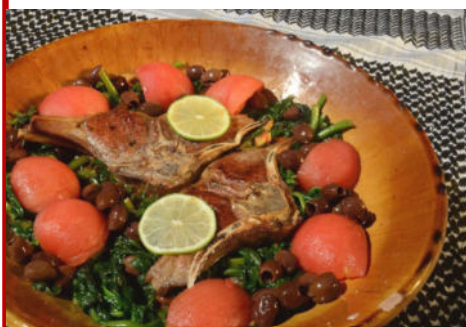
Schep een lepel van de vulling in het midden van de rondjes deeg.

Bevochtig de randen van het deeg met wat water en plak ze dicht (zie afbeelding).

Werk de randen van het deeg mooi af met een vork. Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pasteitjes er op.

Bestrijk ze evt. met wat losgeklopt eigeel en laat ze ca. 15 min. bakken (totdat de pasteitjes mooi goudbruin zijn).

Algerijnse spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse, Algerijnse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: JannyDeMoor.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 lamskoteletten, dubbele
1 limoen
4 el olie, olijf-
2 el olijven, taggia-
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
400 g spinazie, wilde
2 tomaten, ontvelde
1 el tomatenpuree
2 uitjes, bos-, in dunne plakjes
- zout

Bereiding.

Was en centrifugeer de spinazie.
Bestrooi de lamskoteletten met peper en zout.
Verhit de olie in een heel wijde koekenpan.
Schroei hierin de de lamskoteletten rondom dicht en bak ze aan weerzijden bruin (4 min. per kant).
Neem de koteletten uit de pan.
Laat de spinazie met de uitjes en de knoflook, al omscheppend, slinken in het achtergebleven braadvet.
Roer de tomatenpuree, aangelengd met 2 el water en de cayennepeper erdoor.
Strooi de olijven er bovenop.
Smoor de groente kort met de deksel op de pan.
Warm het vlees nog even toegedekt mee.
Serveer het gerecht met dunne plakjes limoen op de koteletten en partjes tomaat op de spinazie.

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

Algerijnse sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan, Frank Hendriksen

Ingrediënten

400 g bonen, sperzie-,
gehalveerd
1 dl bouillon, groente-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
½ tl kruidnagel
- olie, olijf-
1 tl paprika

Bereidingstijd: 20-25 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.

Bak de knoflook, de komijn, de paprika en de kruidnagel 5 min. in olijfolie.
Voeg de sperziebonen toe en roer ze goed om.
Voeg de bouillon toe en kook de sperziebonen 15 min. zachtjes.

Bakbananen in rode palmolie.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Receptengalerie.nl

Ingrediënten

4 bananen, bak-, bijna
rijp
½ tl kaneel
2 el olie, palm-, rode
½ kp suiker, bruine

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.

Pel de bakbananen en snijd ze in schijfjes van dezelfde dikte.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak er de schijfjes bakbanaan in tot ze goudbruin zijn (ca. 3 min.).

Voeg de bruine suiker en de kaneel toe en roer tot de schijfjes bakbanaan ermee bedekt zijn.

Tip:

Lekker als topping bij vanille-ijs/-vla of met wat slagroom erop.

Berbere - Ethiopische specerijenmix.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ethiopische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

½ tl kaneelpoeder
1 tl kardemompoeder
1 tl korianderzaad
1 tl kurkuma
½ tl nootmuskaat
1 el paprikapoeder

Bereidingstijd: 5 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.

Rooster het korianderzaad (indien niet al in poedervorm) 2 min. in een hete koekenpan. Maal het geroosterde korianderzaad fijn in een vijzel.

Meng alle ingrediënten, incl. het fijn gemalen korianderzaad, goed door elkaar in een kom. Giet de specerijenmix in een schoon, droog potje met een deksel en bewaar het op een koele, donkere plaats.

Bobotie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Patrick Delhaye

Ingrediënten

1 appel, groene
1 sn brood, wit-
1 el currypoeder
2 eieren
500 g gehakt, runder-
1 el gemberpoeder
2 el jam, abrikozen-
1 el kurkuma
3 laurierblaadjes
10 cl melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
10 cl room, slag-
50 g rozijnen
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in kleine stukjes.
Doe hetzelfde met de appel.
Breek het brood in stukjes en laat die weken in de melk.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm 1 el olijfolie in een braadpan.
Bak de uien 1-2 min. aan.
Voeg dan het gehakt toe en bak het tot het rul is.
Haal het brood uit de melk (bewaar de melk).
Knijp het brood uit en meng dit door het gehakt.
Voeg de currypoeder, de kurkuma, de gemberpoeder, de jam, en de appel toe en bak het geheel nog een paar minuten
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren los met de melk en de slagroom.
Roer de helft van dit mengsel door het gehakt.
Vet een ovenschaal in en doe het gehaktmengsel erin.
Schenk de rest van het eiermengsel op het gehakt.
Druk de laurierblaadjes erin.
Smeer de ovenschotel in met de overgeleven olijfolie.
Zet de bobotie 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carne gizado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse, Kaapverdische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron:
Receptenboek.com

Ingrediënten

5 aardappelen
3 bananen, kook-, groene
- knoflookpoeder
2 laurierbladen
- olie, olijf-
- paprikapoeder
- peper
3 uien
1½ kg vlees, varkens- of rund-
1 wortel, maniok-, grote
3 yams, witte, redelijk grote
- zout

Voorbereiding.

Verwijder het overtollig vet van het vlees. Snijd het vlees in stukjes, kruid en marineer het met zout, knoflookpoeder, olijfolie, een laurierblad en peper (naar smaak). Laat dit een nacht in de koelkast staan trekken. Schil de aardappelen, de yams, de maniok en de groene bananen en snijd ze in grove stukken. Snipper de ui.

Bereiding.

Frituur de ui kort en voeg het gemarineerde vlees toe.
Voeg er een ½ kop olie aan toe en laat het op een laag vuur sudderen tot het vlees half gaar is.
Voeg alle groenten toe.
Overgiet het met water tot alles onder zit. Breng dit zachtjes aan de kook.
Kruid, als de groenten en het vlees gaar zijn, het opnieuw met zout, knoflookpoeder, paprikapoeder, peper en het andere laurierblad.

Bereidingstijd: 30-60 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

Ghanese jollof rijst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
- chilipoeder, naar
smaak
300 g erwten (diep-
vries)
2 tn knoflook, geperst
300 ml melk, kokos-
4 el olie
1 paprika, klein
gesneden
- pepers, chili-, rode,
gedroogde, naar smaak
300 g rijst, pandan- of
basmati-
300 g tomaten,
gezeefde
100 g tomatenpuree
2 uien, gesnipperd

Bereiding.

Gebruik een soeppan.
Laat in een bak water de rijst weken.
Verhit olie in de pan en fruit de uien tot ze glazig zijn.
Roer er de paprika doorheen.
Voeg de bouillonblokjes en de chili toe, roer het goed door.
Doe er na 2 min. de knoflook bij (voorkom aanbranden door te blijven roeren).
Doe er, als het mengsel goed begint te geuren, de tomaten en tomatenpuree bij.
Blijf roeren totdat er een sausachtige substantie ontstaat.
Doe er de kokosmelk bij en laat het geheel doorkoken (pas op voor aanbranden).
Giet de geweekte, ongekookte rijst af, en voeg de rijst al roerend toe.
Breng, zodra de rijst goed door de saus is gemengd, het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat het geheel zachtjes koken (voorkom aanbranden).
Dek, zodra het vocht eruit is gekookt, de pan af met folie én deksel.
Roer elke 5 min. de rijst van de bodem naar boven en blijf dit herhalen totdat de rijst gaar is.
Schep er, op een laag pitje, de erwten doorheen.
De jollof is klaar, zodra de erwten er goed doorheen zijn geroerd.

Tip:

De jollof laat zich goed combineren met kip en/of gebakken banaan.

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

Inktvis met kerriesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse, Seychellen
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptenboek.com

Ingrediënten

25 g boter
1 bouillontablet, kippen-
1 citroen, sap van
2 tl gemberwortel, verse, fijnggehakte
1 kg inktvis
4 el kerrievoeder
2 tn knoflook, uitgeperste
2 el tomatenpuree
1 ui, grote, fijnggehakte
- 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.

Maak de inktvis schoon en beklop hem met een houten klopper.
Doe de inktvis in een glazen of porseleinen schaal.
Giet het citroensap erover.
Voeg wat zout naar smaak, de ½ van de knoflook en de ½ van de gemberwortel toe.
Laat de inktvis 1-2 uren marineren.

Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui tot deze glazig ziet.

Roer er de tomatenpuree, het verkrumelde bouillontablet, de kerrievoeder, de rest van de knoflook, de rest van de gemberwortel en 500 ml water door.

Breng het geheel aan de kook.

Zet de warmtebron zo laag mogelijk en laat de saus ca. 20 min. zachtjes doorkoken.

Snijdt de gemarineerde inktvis in stukjes en de tentakels in ringen en voeg deze aan de saus toe.

Laat de inktvis 20-30 min. meestoven.

Kip muamba de galinha.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el citroensap
1 kipfilet
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
20 okra's
3½ el olie, arachide-
1½ el olie, olijf-
1 peper, rode
250 g pompoen
3 tomaten
3 uien

Bereiding.

Snijd de kip in stukken.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaden en hak ze grof.
Prik de Spaanse peper met een vork in.
Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van ruim 1 cm.
Was de okra's en dep ze droog met keukenpapier.
Verwijder de uiteinden van de okra's en gooi lelijke of harde exemplaren weg.
Laat de 2 soorten olie heet worden in een zware, gietijzeren pan.
Bak de kip aan alle kanten lichtbruin.
Voeg de uien, de knoflook, de tomaten, het laurierblad, de citroensap en de Spaanse peper toe.
Brenghet op een middelhoog vuur aan de kook en laat het geheel met het deksel op de pan 30 min. koken of totdat de kip bijna gaar is.
Voeg de stukken pompoen toe en laat het geheel nog 10 min. koken.
Voeg de okra's toe en laat alles nog 3 min. koken.
Verwijder de Spaanse peper als het gerecht heet genoeg naar smaak is.
Verwijder het laurierblad.

Tip:

Serveer het gerecht met maïsmeel (maniokmeel) en/of witte rijst.



Okra

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

Kosua ne meko - gevuld 'spicy' eitje.



Menugang: Hapje
Keuken: Afrikaanse,
Ghanese
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
MasterCook, NYT
Cooking, Spar

Ingrediënten

8 eieren
2 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 peper, rode
- peper, versgemalen
1 tomaat, tros-
1 ui, rode
½ tl zout
- zout

Bereidingstijd: ca. 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: 10 g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.
Giet ze af en spoel ze onder de koude kraan af.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en
verwijder de zaadjes.
Snijd de ui in vier kwarten.
Houd ¼ apart en snijd de rest van de ui fijn.
Hak de tomaat in stukken.
Pureer de gehakte ui, de rode peper, de tomaat
met de gember en ½ tl zout in een vijzel of
keukenmachine tot een salsa.
Pel de eieren en bestrooi ze rondom met een
beetje zout.
Snijd het overige stuk ui in dunne reepjes.
Snijd het ei in de lengte half open en vul de
opening met een lepel van de salsa en een
reepje rode ui.
Bestrooi de eieren naar wens met peper.

Lamstajine 2.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Noord-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dille & Kamille

Ingrediënten

1 bouillonblokje (kip of lam)
½ tl gemberpoeder
½ tl peper, zwarte
½ tl kaneelpoeder
1 tn knoflook, fijngeperst
½ tl komijnpoeder
1 bs koriander, fijn-gesneden
1 kg lamsvlees (bij voorkeur met bot), in grote stukken
4 el olie, olijf-peper, zwarte, vers-gemalen
1 bs peterselie, fijn-gesneden
1 tl Ras el Hanout
½ tl saffraanpoeder (of paar draadjes saffraan)
1 ui, fijngesneden
- zout

Voor de garnering:

100 g amandelen, blanke
1 tl kaneelpoeder
1 el olie, zonnebloem-
10 pruimen, gedroogde, zonder pit
4 el suiker, riet-

Bereiding.

Verwarm de tajine voor op laag vuur.
Meng de specerijen, saffraan, olie, zout, peper, peterselie, 2/3 van de koriander, ui en knoflook door elkaar en meng dit goed met het vlees.
Verkruiemel het bouillonblokje over het vlees en meng alles nogmaals goed door elkaar.
Doe het vlees in de voorverwarmde tajine.
Breng het langzaam aan de kook en laat het - met het deksel op de tajine - ca. 1 uur zacht stoven.
Roer het vlees af en toe om.
De totale stooftijd hangt af van het vlees.
Controleer aan het eind van de opgegeven tijd of het gaar is (laat het evt. nog wat langer sudderen).
Rooster de amandelen in een pannetje met de zonnebloemolie (goed opletten!) tot ze licht goudbruin zijn en mooi glanzen.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Doe de pruimen in een pannetje met een laagje water, voeg suiker en kaneel toe.
Breng het aan de kook en laat de suiker voorzichtig karameliseren.
Leg bij het serveren de pruimen tussen het vlees in de tajine en bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en de rest van de fijngesneden koriander.
Serveer het gerecht in de tajine.

Bereidingstijd: - min.
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

Mais- en rijstbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Angolese
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptengalerij

Ingrediënten

1 el bakpoeder
3 eieren
2 kp meel, mais-, wit
1½ kp melk, volle
2 el olie, kokos-,
gesmolten
1 el olie, palm-, rode,
gesmolten
1 kp rijst, gekookte
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zeef en meng de droge ingrediënten.
Klop de eieren.
Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de
gesmolten palmolie, de rijst en de melk.
Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en
meng het goed door elkaar.
Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven
laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voor-
verwarmde oven.

Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
500 g kool, spits, in reepjes
400 g makreelfilets, verse, in stukken
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
200 g pindakaas
500 g pompoen, fles-, in blokjes van 2 cm
1 el sambal of meer naar smaak
1 blij tomatenpuree (70 g)
750 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Fruit de knoflook enkele min. in 2 el zonnebloemolie.
Voeg de sambal en tomatenpuree toe en warm die even mee.
Doe de groenten erbij met de pindasaus, het water en een flinke snuf versgemalen peper en zout.
Breng het aan de kook en laat het 30 min. pruttelen.
Voeg na 20 min. de stukken makreel toe.

Tips:

- Serveer het gerecht met peterselie en rijst.
- Ook lekker met gerookte makreel.

Bereidingstijd: 30-35 min.

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

Pindasoep met kip.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

10 cm gember
2 kippenpoten, in
stukken
5 tn knoflook
1 scht olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g pindakaas
4 tomaten
150 g tomatenpuree
3 uien
½ l water
- zout

Bereiding.

Snipper 1 ui.

Doe de andere 2 uien met de knoflook en de gember in de blender.

Verhit wat olie in de pan, voeg de gesnipperde ui toe en schep het een aantal malen goed door. Voeg de kip toe.

Voeg, zodra de kip rondom bruin is, de geblende ui, gember en knoflook toe.

Schep het nogmaals goed door.

Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.

Los in een andere pan de pindakaas volledig! op in het water.

Voeg de opgeloste pindakaas en de tomatenpuree toe aan het kippenmengsel.

Doe er de verse, hele tomaten bij en laat die een paar min. meekoken.

Vis de tomaten eruit en doe ze met peper in de blender.

Voeg de pulp toe aan de soep en voeg naar smaak zout toe.

Tip:

Lekker met banku en okra.

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

Râs al hânout - ras el hanout 3.



Menugang: -
Keuken: Algerijnse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: GoedKoken.nl

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl foelie, gemalen
1 tl geelwortel
(koenjit), gemalen
1 el gemberpoeder
1 kaneelstokje,
verbrossend
12 kardemonpeultjes
2 kruidnagelen
1 muskaatnoot, geraspt
1 tl peperkorrels,
zwarte
1 tl piment, gemalen

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.

Haal de zaadjes uit de kardemon peultjes.
Rooster de kardemonzaadjes, de peperkorrels,
De kruidnagels en de kaneel in een droge
koekenpan met een dikke bodem tot het aroma
vrijkomt.
Maal ze fijn in een specerijenmolentje of een
vijzel met stamper.
Vermeng het mengsel met de gemalen
specerijen en stop dit in een afsluitbaar potje.

Sosaties (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

250 g abrikozen, gedroogde
1 el currypoeder
500 g kipfilet, gesneden
2 tn knoflook
1 tl koriander
200 ml limoensap, versgeperste
2 el olie, olijf-
1 el suiker, basterd-, bruine
4 uien, gesneden

- huishoudfolie
- satéprikkers

Bereiding.

Verhit de olie in een pan en bak de gesneden uien goudbruin.

Voeg de currypoeder, de koriander, de knoflook, de basterdsuiker en het limoensap toe en laat alles gedurende 2 min. op een laag vuur koken.

Laat de marinade afkoelen, giet het over de gesneden kipfilet en doe het geheel in een kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het 24 uur marinieren in de koelkast.

24 uur later...

Haal het vlees uit de marinade en steek de kip en de abrikozen om beurten aan een satéprikker (net zo lang tot alles op is).

Braai de satésokjes met het vlees en de abrikozen vervolgens gaar (of leg ze stiekem op de BBQ).

Tip:

Verhit de overgebleven marinade en serveer deze apart, met een kom gele rijst.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 uur

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

Witvisfilet stoofpot met aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Tunesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 aardappelen, in stukjes
1 dl bouillon, groente-
½ tl harissa
2 tn knoflook, fijngehakt
½ tl komijn
2 el munt, fijngehakt
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
3 el peterselie, verse, fijngehakt
2 el sap, citroen-
200 g tomatenblokjes
2 witvisfilets
- zout

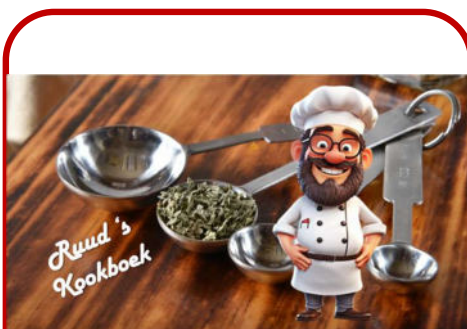
Bereiding.

Kook de aardappelen 25 min. in de bouillon.
Verhit de olie in een andere pan.
Voeg de vis toe, samen met de knoflook, de specerijen, de tomatenblokjes, de harissa en het citroensap.
Voeg de aardappelen toe, met een deel van de bouillon.
Laat de vis in 10 min. gaar worden en de saus inkoken.
Voeg de munt en peterselie toe.

22

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
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	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24