



*Ruud 's Kookboek*

***Auberginerecepten II v0.3***

## **Inhoudsopgave.**

BBQ aubergineburger. ....	3
Gevulde aubergines. ....	4
Korma banjan - curry van aubergine en paprika. ....	5
Gebruikte afkortingen. ....	6

## BBQ aubergineburger.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

1 aubergine, flinke  
4 broodjes, sesam-  
100 g granaatappelpitjes  
1 st halloumi  
2 el kruiden, hot cajun-  
10 g munt  
3 el olie, olijf-, extra  
vierge  
4 el saus, barbecue-  
75 g sla, veld-  
1 ui, rode

### Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.  
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.  
Snijd de snijkanten kruislings in.  
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.  
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.  
Smeer de aubergine in met de marinade.  
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).  
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).  
Snijd de burger broodjes open.  
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.  
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.  
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

### Info:

Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.



Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 455  
Eiwit: 22 g  
Koolhydraten: 39 g w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 13 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde aubergines.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Amber Dresen

### Ingrediënten

2 aubergines  
300 g gehakt, runder-, mager  
150 g kaas, witte  
- kaneel  
1 tn knoflook, grote, fijngesneden  
- komijn  
1 blij Mutti Polpa  
½ el olie, olijf-  
- oregano  
- paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
½ ui, rode, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Halveer de aubergines in de lengte en hol ze voorzichtig uit met een lepel, zodat je bootjes krijgt. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de rode ui en de knoflook glazig. Voeg het mager rundergehakt toe en bak het goudbruin. Voeg de Mutti Polpa toe aan het gehaktmengsel en breng het op smaak met oregano, komijn, kaneel, paprikapoeder, versgemalen peper en zout. Laat het geheel nog even sudderen. Vul de uitgeholde auberginebootjes royaal met het gehaktmengsel. Verkruiemel de witte kaas over de gevulde aubergines. Plaats de gevulde aubergines in een ovenschaal en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 30-35 min. Serveer de gevulde aubergines met zelfgemaakte tzatziki.

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 45 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 607  
Eiwit: 46 g  
Koolhydraten: 29 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 34 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Korma banjan - curry van aubergine en paprika.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Afghaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: ChefMaryam.nl

### Ingrediënten

2 aubergines, in grote blokken  
1 tl chilivlokken  
4 tn knoflook, fijngehakt  
1 tl kurkuma  
4 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode, in grove stukken  
1 peper, chili-, rode, fijngehakt  
4 tomaten, in grove stukken  
1 el tomatenpuree  
1 ui, fijn gesnipperd  
1 kp water  
1 tl zout

- rijst, Afghaanse

### Bereiding.

Snijd de aubergines in grote blokken en zet ze apart.  
Snipper de ui fijn en snijd de tomaten en paprika in grove stukken.  
Hak de knoflook en de chilipeper fijn.  
Verhit in een ruime pan de zonnebloemolie en bak de uien goudbruin.  
Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe aan de pan en bak dit 1 min. mee.  
Voeg vervolgens de chilivlokken en kurkuma toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Voeg de tomatenpuree toe en meng die er goed door.  
Bak dit ca. 2 min., zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen.  
Voeg de tomaten, aubergine en paprika toe aan de pan.  
Roer alles goed door zodat de groenten bedekt zijn met de kruiden en de tomatenpuree.  
Breng het geheel op smaak met zout en voeg een kopje water toe.  
Sluit de pan af met een deksel en laat de Korma banjan op een laag vuur 30 min. zachtjes stoven.  
Serveer de Korma banjan warm met geurige Afghaanse rijst.

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.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	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
klđj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
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	Staaftje
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