



Ruud 's Kookboek

Ethiopische recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

Berbere - Ethiopische specerijenmix.....	3
Niter kibbeh.....	4
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

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.

Niter kibbeh.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ethiopische
Hoeveelheid: ½ l
Sterren: ***
Snel – Slank
Bron: Miss Fromage

Ingrediënten

500 g boter, room-,
ongezouten
1 tl fenegriek
1 el gember, geraspt of
fijngesneden
1 tl kaneel, gemalen
5-6 kardemompeulen,
groene
3 tn knoflook, grof
gesneden
1 tl korianderzaad
1 el kurkuma, gemalen
1 laurierblad
2 tl peper, zwarte,
(vers)gemalen
1 ui, gesnipperd

Niter kibbeh, ofwel gekruide geklaarde boter. Roer het door rijst, couscous of gestoomde groenten. Of gebruik het als basis voor een curry.

Vorbereiding.

De snelle manier is de kruiden bij de boter doen.

Gewoon, zoals ze zijn.

Als je wat meer tijd hebt, kun je de kruiden roosteren in een droge koekenpan.

Als je ze goed ruikt, haal je ze uit de pan en maak je ze zo nodig fijn in een vijzel.

Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een (steel)pan met dikke bodem.

Als de boter licht begint te pruttelen, voeg je ui, knoflook en gember toe.

Laat 1-2 min. bakken.

Voeg de kruiden toe.

Laat minimaal 1/2 uur zo zacht mogelijk pruttelen (desnoods op een vlamverdeler).

Een uur kan ook.

De stoffen in de boter zullen gaan scheiden.

Bovenop wordt het helder (met schuim erop) en de vaste stoffen zakken naar de bodem.

Hetgeen wat op de bodem ligt mag wel bruin worden, maar niet verbranden.

Regelmatig checken, maar niet roeren!

Zeef het mengsel.

Gebruik een schone theedoek, hydrofiel doek of kaasdoek.

Niter kibbeh hoort helder te zijn.

Bewaar niter kibbeh goed afgesloten in de koelkast.

Deze is minimaal enkele maanden houdbaar.

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

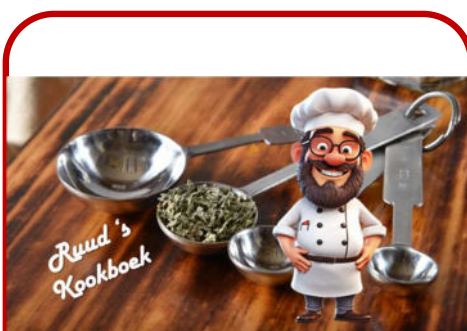
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

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	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
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