



Albanese recepten I

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Börek.....	3
Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.....	4
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.....	5
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Börek.



Menugang: Bij-, hoofd-, ontbijtgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeBalkan.nl

Ingrediënten

50 g boter, gesmolten
500 g deeg, filo-
1 ei
200 g kaas, feta-
100 ml melk
- peper, naar smaak
200 g spinazie
- 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olie.
Knijp daarna het overtollige vocht eruit en hak de spinazie fijn.
Verkruimel dan de fetakaas en meng deze met de gehakte spinazie in een kom.
Leg een vel filodeeg in de ovenschaal en bestrijk deze met gesmolten boter.
Leg aansluitend een tweede vel filodeeg op het eerste vel en bestrijk ook met boter.
Herhaal dit proces met nog 8 vellen filodeeg.
Verdeel vervolgens het spinazie-feta mengsel gelijkmatig over het laatste vel filodeeg.
Vouw de zijken van het filodeeg dan naar binnen en rol het deeg op tot een strakke rol.
Bestrijk de bovenkant van de börek daarna met gesmolten boter.
Bak de börek vervolgens in de voorverwarmde oven gedurende 30 min. (tot het goudbruin en knapperig is).
Haal de börek uit de oven en laat het enkele min. afkoelen voordat je het in plakjes snijdt.
Serveer de börek warm.

Pasul në tavë - Albanese bonenschotel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snel
Bron: Libelle-lekker.be

Ingrediënten

500 g bonen, witte
(blik)
100 g boter
1 kl jeneverbspoeder
- kervel, verse
2 paprika's, rode
- peper, vers- gemalen
1 ui
200 g vlees, stoof-
(lam)
- 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.

Spoel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.
Doe de paprika's samen met de bonen en het vlees in een pot met 1 l water.
Laat het 2 uur koken en voeg om de 10 min. extra water toe.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Stoof de ui in de boter aan in een pan.
Voeg het jeneverbessespoeder toe zodra de ui bruin kleurt.
Zet het vuur uit en roer het nog even om.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schep het uienmengsel bij de bonen en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Schep alles over in kleine ovenschaaltjes en zet die nog 20 min. in de oven.
Werk de schaaltes af met de verse kervel.

Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Patrick Delhaye, Rick Stein

Ingrediënten

50 g bloem
70 g boter
4 eieren, losgeklopt
4 tn knoflook
1,2 kg lamsschouder
- nootmuskaat, versgeraspte
1 el olie, olijf-
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
60 g rijst, langkorrelig, gespoeld
600 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Snij de lamsschouder in blokjes van 5 cm.
Rasp de knoflook fijn.
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote pan met deksel op een hoog vuur.
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).
Doe al het lam terug in de pan.
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.
Brenghet aan de kook en kook het, bedekt met een deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Brenghet de inhoud van de pan over naar een aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste schaal.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal die van het vuur.
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele min. zachtjes koken.
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de los geklopte eieren toe.
Brenghet de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min. (tot de schotel goudbruin begint te kleuren).
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten voordat je het serveert.

Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 682
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.8

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
drd	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
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje



v1.8

Afkorting	Betekenis
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24