



*Ruud 's Kookboek*

*Armeense recepten / v0.4*

## **Inhoudsopgave.**

Armeense gevulde wortel. ....	3
Armeense kaasrolletjes. ....	4
Gata – Armeense gevulde koek.....	5
Lahmajun – de Armeense pizza. ....	6
Gebruikte afkortingen. ....	8

## Armeense gevulde wortel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: FoodAndFriens.nl,  
Nadia Zerouali

### Ingrediënten

1 gls espresso  
300 g gehakt, lam-  
100 ml granaatappel-  
melasse  
1 el kaneel, gemalen  
1 tn knoflook  
5 kruidnagels  
- tk peterselie of  
koriander  
5 el rijst (rondkorrel-  
rijst)  
2 tl seven spice  
3 winterpenen, super-  
grote  
- peper, versgemalen  
3 el tamarindepasta  
- zout

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in stukken van ca. 5 cm hoogte.

Boor de kern uit elk stuk (probeer het met een appelboor, lukt het niet goed? Kook de stukken wortel dan eerst voor totdat ze zacht zijn, dan gaat het makkelijker).

Meng het gehakt met de rijst.

Pel de knoflook en vijzel de teen met de kruidnagel fijn.

Voeg het toe aan het gehakt-rijstmengsel.

Doe er ook de seven spice, de kaneel en naar smaak wat versgemalen peper en zout bij.

Vul de wortels met wat gehaktmengsel.

Zet de stukken gevulde wortel recht op in een passende pan en voeg de tamarinde, de espresso, de granaatappelmelasse, een scheutje water en wat versgemalen peper en zout toe.

Kook de wortels met het deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar (voeg evt. wat extra water toe als het droogkookt).

Als je de wortels niet hebt voorgekookt, duurt het ca. 45-60 min.

Bestrooi de wortel naar smaak met wat fijngesneden peterselie of koriander en serveer ze warm.

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

## Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: Armeense  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Receptengalerie.nl

### Ingrediënten

240 g feta  
240 g kaas, room-  
- lavash, platbrood (bv  
chapati) of volkoren  
tortilla's  
½ bs koriander (of naar  
smaak)  
ca. 12 olijven, zwarte  
1 peper, groene, in fijne  
reepjes

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.

Meng de roomkaas en de feta (tot een egale substantie).

Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.

Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.

Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....

Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.

Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.



## Gata - Armeense gevulde koek.



Menugang: Koek  
Keuken: Armeense  
Stuks: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Smaack

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

1 tl baksoda  
300 g bloem  
250 g boter  
(kamertemperatuur)  
75 ml crème fraîche  
1 ei  
1 zk suiker, vanille-  
125 ml yoghurt

#### Voor de vulling:

35 g bloem  
1 ei  
6 el olie, zonnebloem-  
100 g suiker  
2 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

#### Kneed het deeg.

Doe de zachte boter met de bloem in een kom en kneed dit samen.  
Voeg vervolgens de yoghurt, de crème fraîche, de bakingsoda, een ei en een zakje vanillesuiker toe en kneed het tot een mooi soepel deeg.  
Laat het vervolgens 10 min. laten rusten.

#### Maak de vulling.

Meng de olie, de suiker, de bloem en de vanillesuiker goed door elkaar.  
Bak dit vervolgens 2 min. in een koekenpan op een laag vuur, totdat het goudbruin is.  
Verdeel de vulling in 2 porties, want we gaan 2 koeken maken.  
Verwarm de oven ondertussen voor op 200°C.

#### Maak de koek.

Verdeel het deeg in twee bollen en druk met je vingers het deeg plat (zorg ervoor dat de zijanten iets dikker zijn dan het midden).  
Doe de helft van de vulling op het platgedrukte deeg en verdeel het gelijkmatig.  
Breng de randen van het deeg in het midden naar elkaar toe en druk het dicht.  
Draai de bol om en maak deze plat.  
De koek moet ongeveer 1-1½ cm dik zijn.  
Met een mes en vork kun je de koek versieren (let op dat je je mes of vork niet te diep erin steekt).  
Klop het ei los en besmeer het deeg aan de bovenkant.  
Herhaal de stappen vervolgens voor de tweede koek.  
Bak de koeken 25 min. in de oven op 200°C (totdat deze goudbruin zijn).

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

## Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Armeense  
Stuks: 2  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Vinissima

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde  
2 el olie, olijf-  
250 g pizzabloem  
type00 (of patentbloem)  
150 ml water,  
lauwwarm (ca. 35°C =  
handwarm)  
1 tl zout, zee-

#### Voor de topping:

1 tl chilivlokken,  
gedroogde  
2 partjes citroen, voor  
de garnering  
150 g gehakt (lams- of  
runder-)  
1 tn knoflook, fijngehakt  
½ paprika, groen, in  
zeer fijne blokjes  
½ paprika, rode, in zeer  
fijne blokjes  
1 tl paprikapoeder, mild  
- peper  
1/4 bs peterselie, fijn  
gehakt  
200 ml tomaten,  
gehakte

### Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).

Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.

Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.

Wacht hierna 10 min.

Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.

Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.

Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (knedden kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).

Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).

Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.

Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.

Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.

Verwarm een oven voor op 250°C.

Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.

Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).

Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.

Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.

Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knippen.

### Tips:

- Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.
- Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **Voor de topping:**

**1 el tomatenpuree  
1 ui, zeer fijn  
gesnipperd  
- 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**

---

- Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpste eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.

## Gebruikte afkortingen.



v2.1

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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje





v2.1

Afkorting	Betekenis
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	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