



Allerhande
Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-Toffe toetjes

(Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Auberginepuree**
- 2. Baklava (noten-bladerdeeggebak)**
- 3. Bietensalade**
- 4. Bulgursalade**
- 5. Dessert van tarwekorrels, zuidvruchten en noten**
- 6. Fillorolletjes met feta**
- 7. Gebakken rijstpudding met saffraan**
- 8. Gefrituurde mosselen met walnotensaus**
- 9. Gegrilde viskebabs**
- 10. Gevulde appels met vlees**
- 11. Griesmeel-amandeldessert**
- 12. Kersenbrood met room**
- 13. Kipschotel met sperziebonen**
- 14. Kruidige visballetjes**
- 15. Lamscasserole uit Ankara**
- 16. Lamsvleesspiesen met tomaat en paprika**
- 17. Lokum (Turks fruit)**
- 18. Manti (gevulde pastabuideltjes met yoghurtsaus)**
- 19. Ovale gehaktballetjes**
- 20. Paleisrijst**
- 21. Pide (plat dun brood)**
- 22. Plat brood gevuld met spinazie (dürüm)**
- 23. Spinazie met pijnboompitten en yoghurt**
- 24. Turkse linzensoep**
- 25. Turkse pizza**
- 26. Witte-bonensalade**
- 27. Witte-bonenschotel met lamsvlees**
- 28. Wortelkroketjes met yoghurt-knoflooksaus**
- 29. Yoghurt-komkommersoep (cacik)**
- 30. Zigeunersalade**

Auberginepuree

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
1/2 citroen
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie (extra vierge)
2 eetlepels Griekse yoghurt
zout
(versgemalen) peper
2 takjes peterselie

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aubergines wassen en kroontjes laten zitten. Aubergines (niet te dicht) onder hete grill schuiven en ca. 20 minuten roosteren tot schil gaat blakeren en aubergines zacht zijn. Af en toe keren. Aubergines op plank leggen en iets laten afkoelen. Intussen citroen uitpersen. Knoflook pellen. Met scherp mes aubergines in lengte halveren en vruchtvlees uit schil schrappen. Auberginepuree in kom doen en fijn maken met vork. Citroensap erdoor roeren. Knoflook erboven uitpersen. Olie en yoghurt toevoegen en alles goed doorroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erboven fijn knippen. Lauwwarm of op kamertemperatuur serveren met warme shoarmabroodjes.

Bereidingstijd in minuten
40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 60 kCal - eiwit 2 g
vet 3 g - koolhydraten 5 g

Tip
Ook lekker als bijgerecht.

Wijnadvies
Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Wijnadvies
Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Baklava (noten-bladerdeeggebak)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

1 pak fillobladerdeeg (diepvries 225 g)
200 g gepelde walnoten
2 zakjes garneeramandelen (a 45 g)
200 g suiker
75 g boter
1 sinaasappel
1/2 kaneelstokje



Materialen

keukenmachine, vierkante taartvorm ca. 25 x 25 cm

Bereiding

Vorbereiden

(Fillodeeg ca. 2 uur en 15 minuten van tevoren volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.) In keukenmachine walnoten en amandelen grof malen; 25 g suiker erdoor mengen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan boter smelten. Taartvorm bestrijken met wat gesmolten boter. De bodem van de bakvorm bekleden met 5 vellen fillodeeg; elk vel bestrijken met boter. Notenmengsel over deegbodem verdelen en gladstrijken. Rest van vellen fillodeeg erop leggen. Bovenkant bestrijken met boter en licht besprenkelen met water. Bovenkant van gebak met scherp mes voorsnijden in ca. 16 vierkante of ruitvormige stukjes. Gebak in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en mooi goudbruin bakken. Intussen sinaasappel goed schoonboenen en helft van schil (zonder wit) eraf snijden. In steelpan 250 ml water met 175 g suiker, sinaasappelschil en kaneelstokje aan de kook brengen. Ca. 15 minuten zachtjes doorkoken tot vloeibare siroop. Kaneelstokje en schil verwijderen. Baklava uit oven nemen en bovenkant bestrijken met rest van boter. Siroop gelijkmatig over baklava gieten. Siroop laten intrekken en baklava laten afkoelen.

Bereiden

Met scherp mes stukjes baklava helemaal doorsnijden. Op kamertemperatuur serveren.

Tip

Ook lekker als nagerecht.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 50 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 245 kCal - eiwit 4 g
vet 16 g - koolhydraten 22 g

Bietensalade

Menugang Bijgerecht
Keuken Turks
Bron Turkije

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bekertje Griekse yoghurt (150 g)
1/2 eetlepel citroensap
1/2 eetlepel olijfolie (extra vierge)
mespunt kaneelpoeder
1 teentje knoflook
2 takjes peterselie
300 g gekookte rode bieten
zout



Bereiding

In kom yoghurt, citroensap, olijfolie en kaneelpoeder door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peterselie erboven in stukjes knippen. Bieten pellen en in blokjes snijden. Bieten door yoghurtmengsel scheppen. Salade op smaak brengen met zout.

Tip

Ook te serveren als mezze voor 4 personen.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 80 kCal - eiwit 3 g
vet 5 g - koolhydraten 5 g

Bulgursalade

Menugang Hapje
Keuken Turks
Bron Turkije

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g bulgur of couscous
2 vleestomaten
3 bosuitjes
6 takjes peterselie
3 takjes munt
1 citroen
1 eetlepel tomatenpuree
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 theelepel paprikapoeder pikant
zout
(versgemalen) peper
4 groene pepers mild (bakje)



Bereiding

In kom bulgur overgieten met 300 ml lauwwarm water en ca. 30 minuten laten staan (indien nodig afgieten). Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Peterselie en munt fijnhakken. Citroen uitpersen. Tomaat, tomatenpuree, bosui, kruiden, citroensap, olijfolie en paprikapoeder door bulgur scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade in vier kommetjes scheppen en garneren met groene pepers.

Tip

Kunt u geen bulgur krijgen, gebruik dan couscous in dit recept, de weektijd is dan ca. 5 minuten.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 265 kCal - eiwit 5 g
vet 8 g - koolhydraten 44 g

Dessert van tarwekorrels, zuidvruchten en noten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

125 g tarly (pak a 500 g)
4 eetlepels meergranenrijst
4 eetlepels rozijnen
8 gewelde abrikozen (zakje a 200 g)
4 gedroogde vijgen
75 g suiker
1 eetlepel custardpoeder
2 eetlepels melk
2 eetlepels walnoten
2 eetlepels pijnboompitten



Bereiding

Vorbereiden

Tarly en rijst afzonderlijk volgens gebruiksaanwijzing gaar en droog koken. Intussen rozijnen laten weken in 2 dl heet water. Abrikozen in dunne reepjes snijden. 2 Vijgen in reepjes snijden, andere 2 in dunne plakjes. In pan rozijnen met weekvocht, 3/4 deel van abrikozen, reepjes vijgen, Tarly en rijst door elkaar scheppen. Aan de kook brengen en op laag vuur ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Suiker toevoegen en al roerend laten oplossen. Custardpoeder losroeren met melk en aan Tarly toevoegen. Mengsel al roerend iets laten indikken. Pan van vuur nemen en assure in ca. 2 uur laten afkoelen, regelmatig roeren.

Bereiden

Walnoten fijnhakken. Pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Assure overdoen in schaal. Rest van abrikozen, plakjes vijgen, walnoten en pijnboompitten erover strooien.

Tip

Ook lekker als tussendoortje.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 120 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 215 kCal - eiwit 4 g

vet 4 g - koolhydraten 42 g

Fillorolletjes met feta

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

3 vellen fillobladerdeeg (diepvries pak a 225 g)

200 g feta (kaas)

10 g verse peterselie

10 g verse dille

1 ei (S)

olie om te frituren



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

(Fillodeeg ca. 2 uur en 15 minuten van tevoren volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.) Feta met vork fijn prakken. Peterselie en dille fijn hakken en door feta mengen. Boven twee kommen eiwit en eigeel scheiden. Eigeel door feta mengen. Vellen fillodeeg op aanrecht leggen en diagonaal in vieren snijden. Driehoekjes doormidden snijden zodat er uit elk vel 8 driehoeken gesneden worden. Op brede deel van driehoek ca. 2 theelepels kaasvulling scheppen. Zijkanten van driehoek over vulling naar binnen vouwen en driehoekjes naar punt toe oprollen. Punt met eiwit bestrijken en vastplakken. Rolletjes naast elkaar leggen en tot gebruik afgedekt met vochtige theedoek bewaren.

Bereiden

In frituurpan olie verhitten tot ca. 180 °C. Rolletjes met ca. 8 tegelijk in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Rolletjes op keukenpapier laten uitlekken. Warm serveren bij kopje thee of als mezze.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 40 kCal - eiwit 3 g

vet 3 g - koolhydraten 1 g

Gebakken rijstpudding met saffraan

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 liter volle melk
- 1 kaneelstokje
- ca. 4 cm citroenschil
- 1 zakje saffraan
- 1 zakje vanillesuiker
- 250 g dessertrijst
- 100 g blanke rozijnen
- 1 zakje garneramandelen (45 g)
- 75 g boter op kamertemperatuur
- 75 g suiker
- 4 eieren (M)
- 1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten



Materialen

vuurvaste puddingvorm of schaal inhoud ca. 1 1/2 l

Bereiding

In pan melk met kaneelstokje, citroenschil, saffraan en vanillesuiker aan de kook brengen. Rijst toevoegen en al roerend aan de kook brengen. Afgedekt op laag vuur in ca. 15 minuten gaar koken, af en toe doorroeren. Rozijnen erdoor roeren en rijst (iets) laten afkoelen. Kaneelstokje en citroenschil verwijderen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Intussen in droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren en fijn hakken. In kom boter en suiker tot romig mengsel kloppen. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers door suikermengsel kloppen. Eiermengsel en gehakte amandelen door rijst scheppen. In vetvrije kom met vetvrije gardes eiwitten stijfkloppen en door rijst scheppen. Schaal invetten en rijstmengsel erin scheppen. In oven in ca. 25 minuten gaar en iets bruin bakken. Pudding koud of warm serveren.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 545 kCal - eiwit 15 g
vet 25 g - koolhydraten 65 g

Gefrituurde mosselen met walnotensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
100 g walnoten
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 à 2 eetlepels citroensap
zout
3 takjes peterselie
30 gekookte mosselen (bakje a ca. 135 g)
120 g bloem
1 ei (M)
olie om te frituren

Materialen

keukenmachine, satéstokjes, keukenpapier

Bereiding

Knoflook pellen en halveren. In keukenmachine walnoten met knoflook fijn malen. Olijfolie en citroensap druppelsgewijs erdoor mengen. Notenpasta met 4 à 5 eetlepels koud water tot sausdikte verdunnen. Op smaak brengen met zout. Peterselie fijn knippen en erdoor roeren. Mosselen droogdeppen met keukenpapier. In diep bord 2 eetlepels bloem strooien en mosselen erdoor wentelen. Aan elk stokje 3 mosselen prikken. In kom ei loskloppen. Rest van bloem erdoor mengen. Scheutje voor scheutje ca. 1 dl koud water erdoor roeren tot glad beslag ontstaat. Beslag op smaak brengen met zout. Olie verhitten tot ca. 170 °C. Mosselen door beslag halen. Met 5 stokjes tegelijk in hete olie in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Direct serveren met walnotensaus.

Tip

Tahin, een sesampasta, wordt in Marmara vaak door dipsauzen geroerd, zoals een aubergine-tahin dipsaus, door kikkererwtenpuree (hummus) of door walnotensaus. Walnoot-sesamsaus (teradot): Roer in plaats van de olijfolie 3 eetlepels tahin door de walnotenpasta en verdun deze daarna met water tot sausdikte. Ook kunt u de olijfolie vervangen door sesamolie. De gefrituurde mosselen zijn ook te serveren als mezze, ca. 10 stuks.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 355 kCal - eiwit 9 g
vet 27 g - koolhydraten 18 g



Gegrilde viskebabs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Ja
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui
8 eetlepels olijfolie
4 eetlepels citroensap
2 teentjes knoflook
4 laurierblaadjes
1/2 theelepel paprikapoeder mild
ca. 750 g scholfilets
1 groene paprika
16 cherrytomaatjes
4 takjes dille

Materialen

metalen spiesen



Bereiding

Vorbereiden

Ui pellen en in dunne ringen snijden. In diepe kom 5 eetlepels olie en 2 eetlepels citroensap doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Laurierblaadjes, ui, paprikapoeder, zout en peper erdoor roeren. Vis in 32 blokjes snijden. Visblokjes door marinade scheppen en ca. 1 uur in koelkast laten intrekken, af en toe voorzichtig omscheppen. Intussen paprika wassen, schoonmaken en in 16 stukjes snijden. Cherrytomaatjes wassen. Dille fijn knippen. In kommetje rest van olie en citroensap met dille, zout en peper tot dressing roeren.

Bereiden

Grill voorverwarmen op de hoogste stand (of barbecue aansteken). Aan 8 spiesen afwisselend 4 visblokjes, 2 stukjes paprika en 2 tomaatjes rijgen. Spiesen bestrijken met rest van marinade. Spiesen onder hete grill of op barbecue in 8 à 10 minuten gaar roosteren, halverwege voorzichtig keren. Dilledressing apart erbij serveren. Serveren met in olijfolie gebakken aardappels en een frisse salade.

Meer informatie over 'grillen'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 15 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 415 kCal - eiwit 48 g
vet 23 g - koolhydraten 4 g

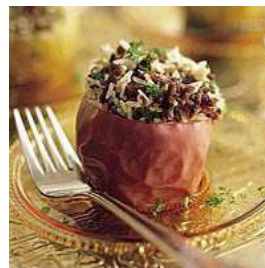
Gevulde appels met vlees

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel rozijnen
50 g snelkookrijst
1 kleine ui
4 takjes peterselie
4 takjes munt
4 grote appels (goudrenet of Jonagold)
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels boter of margarine
150 g lamsgehakt
1 eetlepel pijnboompitten
snufje gemalen kruidnagel
zout
(versgemalen) peper
3 eetlepels suiker



Bereiding

Voorbereiden

Rozijnen in warm water ca. 20 minuten laten weken. Rijst in kokend water met wat zout in ca. 6 minuten net niet gaar koken. Ui pellen en snipperen. Peterselie en munt fijn hakken. Appels wassen en topjes eraf snijden. Met scherp mesje klokhuisen voorzichtig verwijderen en met klein lepeltje appels uithollen. Uitgeholde appels met citroensap besprenkelen. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en ui fruiten. Lamsgehakt toevoegen en rul bakken. Rozijnen en rijst afgieten en met pijnboompitten, kruidnagel, zout en peper door gehaktmengsel scheppen. Tweederde deel van peterselie en munt erdoor mengen. Gehaktmengsel voorzichtig in appels scheppen. Rest van boter in kleine klontjes over appels verdelen.

Bereiden

Appels in een kleine pan zetten en 2 1/2 dl water op appels schenken. Deksel op pan doen en water aan de kook brengen. Vuur lager draaien en suiker aan water toevoegen. Appels ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot ze zacht maar nog wel stevig zijn. Gevulde appels met schuimspaan uit pan nemen en op schaal zetten. Bestrooien met rest van munt en peterselie.

Bereidingstijd 30 voorbereiden, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 280 kCal - eiwit 9 g
vet 13 g - koolhydraten 31 g

Griesmeel-amandeldessert

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 zakjes garneeramandelen (a ca. 45 g)

100 g boter

200 g tarwegriesmeel

5 dl halfvolle melk

200 g suiker

2 theelepels kaneelpoeder



Materialen

keukenmachine, vierkante/rechthoekige schaal inh. ca. 1 1/4 l

Bereiding

Vorbereiden

12 amandelen achterhouden en rest fijn hakken (of in keukenmachine grof malen). In pan boter verhitten (niet bruin laten kleuren), griesmeel en amandelen toevoegen en al roerend ca. 15 minuten zachtjes lichtbruin roosteren. In pan melk met suiker al roerend aan de kook brengen. Melk met 1 theelepel kaneelpoeder door griesmeelmengsel roeren en 1 à 2 minuten zachtjes laten koken tot mengsel dikker is geworden. Schaal omspoelen met koud water en mengsel erin scheppen, met lepel bovenkant gladstrijken. Laten afkoelen en ca. 2 uur in koelkast zetten.

Bereiden

Helva op snijplank storten. Met mes ruit- of vierkant patroon maken. In elk ruitje 1 amandel steken. Bestrooien met rest van kaneelpoeder. Serveren met geklopte slagroom.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden, 120 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 325 kCal - eiwit 7 g

vet 17 g - koolhydraten 37 g

Kersenbrood met room

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes wit-casinobrood
300 g verse kersen
125 g suiker
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 eetlepel poedersuiker



Materialen

lage serveerschaal

Bereiding

Korstjes van brood snijden. Kersen wassen en ontpitten. In pannetje kersen met suiker en 1 dl water opzetten en al roerend aan de kook brengen. Vuur lager draaien en ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot mooie siroop is ontstaan; siroop regelmatig doorroeren. Slagroom met poedersuiker lobbijg kloppen. Sneetjes brood roosteren en diagonaal doormidden snijden. Brood over serveerschaal verdelen en kersen met siroop erover schenken. Geheel laten afkoelen. Slagroom erop scheppen.

Wijnadvies

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 370 kCal - eiwit 4 g
vet 12 g - koolhydraten 62 g

Kipschotel met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 400 g sperziebonen
- 2 uien
- 3 grote vleestomaten
- 8 kipdrumsticks (a 100 g)
- 1/2 eetlepel paprikapoeder pikant
- zout
- (versgemalen) peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 3 teentjes knoflook
- 1/3 zakje verse oregano (a 15 g)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 4 takjes peterselie



Bereiding

Sperziebonen wassen, schoonmaken en halveren. Uien pellen en fijn snipperen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in kleine stukjes snijden. Drumsticks bestrooien met helft van paprikapoeder, zout en peper. In braadpan olie verhitten. Drumsticks op halfhoog vuur rondom bruin braden. Uit pan nemen. Ui toevoegen en ca. 3 minuten bakken. Koriander en rest van paprikapoeder erdoor roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Oregano, tomaten, tomatenpuree en enkele eetlepels water toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Op hoog vuur ca. 2 minuten doorkoken. Drumsticks erbij doen en afgedekt ca. 15 minuten stoven. Sperziebonen toevoegen en geheel in nog ca. 20 minuten zachtjes gaar stoven, af en toe omscheppen. Peterselie erboven fijn knippen en ca. 1 minuut meestoven. Serveren met rijst.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Kruidige visballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel krenten
2 eetlepels pijnboompitten
1 kruidenbouillontablet
2 eetlepels witte-wijnazijn
ca. 450 g verse kabeljauwfilet
3 bosuitjes
1/2 zakje verse dille (a 15 g)
2 à 3 sneetjes oud witbrood
1 teentje knoflook
2 theelepels tomatenpuree
1 ei
1/2 theelepel kaneelpoeder
zout
(versgemalen) peper
ca. 5 eetlepels bloem
ca. 8 eetlepels olijfolie
schijfjes citroen



Bereiding

In kommetje krenten laten weken in 2 eetlepels warm water. In droge koekenpan pijnboompitten lichtbruin roosteren. In ruime pan 5 dl water aan de kook brengen en bouillontablet erin oplossen. Azijn toevoegen en visfilets in bouillon in ca. 4 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Intussen bosuitjes schoonmaken en fijn snijden. Dille fijn knippen. Met schuimspaan vis uit pan nemen en goed laten uitlekken. Visvlees in kom doen en met vork heel fijn maken. Korstjes van brood snijden, brood verkrumelen en 2/3 deel aan vis toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bosui, krenten, pijnboompitten, dille, tomatenpuree, ei, kaneelpoeder, zout en peper aan vis toevoegen. Alles goed door elkaar kneden tot smeug, samenhangend mengsel. Zonodig meer broodkruim toevoegen. Van vismengsel ca. 20 balletjes vormen. Bloem in diep bord strooien. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Visballetjes door bloem wentelen en op niet te hoog vuur in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken. Serveren met schijfjes citroen.

Tip

Ook te serveren als mezze voor 6 personen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 445 kCal - eiwit 26 g

Kruidige visballetjes

vet 28 g - koolhydraten 22 g

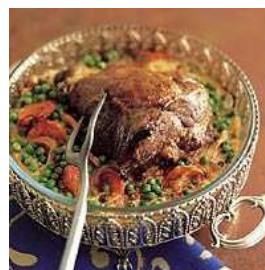
Lamscasserole uit Ankara

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook
900 g lamsbout zonder been
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 uien
1 winterwortel
2 eetlepels boter of margarine
2 eetlepels citroensap
100 g doperwtten (diepvries)
50 g bloem
3 bakjes Griekse yoghurt (a 150 g)
2 eieren (M)
1 theelepel paprikapoeder



Materialen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Vorbereiden

Knoflook pellen en uitpersen. Lamsbout rondom inwrijven met knoflook en royaal bestrooien met zout en peper. Uien pellen en in dunne ringen snijden. Wortel schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden.

Bereiden

In braadpan boter lichtbruin laten worden en lamsbout rondom in ca. 5 minuten bruin braden. Vlees besprenkelen met citroensap en 1 liter warm water toevoegen. Water snel aan de kook brengen, vuur lager draaien en vlees afgedekt ca. 50 minuten zachtjes laten sudderen. Vlees af en toe keren. Uien en wortel toevoegen en geheel nog ca. 15 minuten onafgedekt laten sudderen. Doperwtten toevoegen. Nog 5 à 8 minuten laten sudderen tot doperwtten beetgaar zijn. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vlees uit pan nemen en in ovenschaal leggen. Met schuimspaan groenten uit kookvocht scheppen en over vlees verdelen. Kookvocht bewaren. In pan bloem en yoghurt goed door elkaar roeren. Beetje bij beetje 6 dl kookvocht erdoor roeren. Yoghurtmengsel aan de kook brengen, vuur lager draaien en saus al roerend ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Pan van vuur nemen. In kom eieren licht kloppen en yoghurtsaus erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Yoghurtsaus over lamsbout schenken. Lamsbout in midden van oven 15 à 20 minuten bakken tot yoghurtmengsel is gestold. Bestrooien met paprikapoeder.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 10 voorbereiden, 135 bereiden

Lamscasserole uit Ankara

Bevat per eenpersoonsportie
energie 580 kCal - eiwit 46 g
vet 36 g - koolhydraten 18 g

Lamsvleesspiesen met tomaat en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Barbecue	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
zout
1/2 citroen
500 g lamsvleeslapjes of lamsvlees zonder been
2 1/2 eetlepel olijfolie
3 theelepels gedroogde tijm
(versgemalen) zwarte peper
1 groene paprika
1 gele paprika
8 cherrytomaatjes



Materialen

rasp, zeef, 4 lange metalen spiesen of 8 iets kortere

Bereiding

Vorbereiden

Ui pellen en raspen. In zeef boven kom ui bestrooien met zout en vocht eruit drukken. Citroen uitpersen. Vlees in blokjes van ca. 4 cm snijden. Vlees in schaal doen en sap van ui en citroen en 2 eetlepels olie erover schenken. Bestrooien met tijm en peper. Alles door elkaar scheppen en vlees afgedekt ca. 2 uur in koelkast zetten. Paprika's wassen, schoonmaken en elk in 8 stukken snijden. Tomaatjes wassen.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand (of barbecue aansteken). Vlees, tomaatjes en blokjes paprika om en om aan spiesen rijgen. Bestrijken met rest van olie. Spiesen in ca. 6 minuten onder hete grill bruin en gaar bakken, af en toe keren. Lekker met pilav.

Meer informatie over 'grillen'

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 2 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 300 kCal - eiwit 25 g
vet 20 g - koolhydraten 5 g

Lokum (Turks fruit)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 21 Stuks.

- 1 sinaasappel
- 25 g gepelde pistachenootjes
- 250 g suiker
- 2 blaadjes witte gelatine
- 5 eetlepels maïzena
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels poedersuiker
- 1/2 eetlepel olie om in te vetten



Materialen

rasp, citruspers, bakpapier, cakevorm inhoud ca. 1 1 /2 liter

Bereiding

Vorbereiden

Sinaasappel goed schoonboenen. Schil eraf raspen en sinaasappel uitpersen. Pistachenootjes fijn hakken. In pan 1/2 dl water met sinaasappelsap en -rasp aan de kook brengen. Suiker toevoegen en al roerend oplossen. Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Van maïzena 1 eetlepel bewaren, rest van maïzena met 3 eetlepels water en citroensap tot glad papje roeren. Al roerend aan siroop toevoegen. Op hoog vuur ca. 5 minuten koken, tot siroop ingedikt en stroperig is. Pan van vuur nemen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete siroop oplossen. Pistachenootjes erdoor roeren. Vorm dun invetten met olie. Siroop erin schenken en siroop in koelkast in ca. 8 uur laten afkoelen en laten opstijven.

Bereiden

Achtergehouden maïzena met poedersuiker zeven. Plank met helft van mengsel bestuiven en Turks fruit erop storten. Met natgemaakt, scherp mes in 21 stukjes snijden. Rest van poedersuikermengsel erover strooien. Blokjes erdoor wentelen zodat alle kanten bedekt zijn. Turks fruit in afgesloten trommel met stukjes bakpapier ertussen bewaren (ca. 2 weken houdbaar). Serveren bij een kopje thee of (Turkse) koffie.

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 480 wachten 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 70 kCal - eiwit 0 g

vet 1 g - koolhydraten 14 g

Manti (gevulde pastabuideltjes met yoghurtsaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem
1 ei
zout
1 kleine ui
3 teentjes knoflook
1 1/2 theelepel gedroogde oregano
1 1/2 theelepel gedroogde munt
1 1/2 theelepel gemalen komijn
250 g lamsgehakt
(versgemalen) peper
3 takjes munt
1 bekertje Griekse yoghurt (150 g)
2 eetlepels boter
1 theelepel chilipoeder
2 eetlepels bloem om te bestuiven



Materialen

plasticfolie, deegroller

Bereiding

Vorbereiden

Boven kom bloem zeven en in midden kuiltje maken. Ei boven kuiltje breken en met 6 eetlepels koud water en snufje zout door bloem mengen. Kneden tot stevig en soepel deeg ontstaat. Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 15 minuten laten rusten. Intussen ui en knoflook pellen en snipperen. Ui en 2/3 van knoflook met oregano, gedroogde munt, komijn, zout en peper door lamsgehakt mengen. Blaadjes van 2 takjes munt fijn hakken. 2/3 deel van munt en rest van knoflook door Griekse yoghurt mengen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Werkvlak en deegroller bestuiven met bloem en deegbal flinterdun uitrollen. Deeg in kleine vierkantjes van 5 x 5 cm snijden. Op elk vierkantje lepeltje gehaktvulling leggen. Tegenover elkaar liggende punten naar elkaar toe trekken en deegbuideltjes met beetje water dichtplakken.

Bereiden

In ruime pan water met zout aan de kook brengen en pastabuideltjes in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen boter zachtjes laten smelten en chilipoeder erdoor mengen. Zodra boter is gesmolten pannetje van vuur halen. Deegbuideltjes met schuimschaaf uit pan scheppen en op warm bord leggen. Boter erover schenken. Rest van munt erboven fijn knippen. Yoghurtsaus apart erbij serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 60 voorbereiden, 35 bereiden

Manti (gevulde pastabuideltjes met yoghurtsaus)

Bevat per eenpersoonsportie
energie 525 kCal - eiwit 24 g
vet 21 g - koolhydraten 55 g

Ovale gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g rijst

1 ui

400 g rundergehakt

1 theelepel piment

2 theelepels paprikapoeder mild

zout

(versgemalen) peper

4 takjes peterselie

1 ei (M)

3 eetlepels bloem

4 eetlepels olijfolie



Bereiding

Vorbereiden

In pan met ruim water rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken en laten uitlekken (rusttijd achterwege laten). Intussen ui pellen en snipperen. Gehakt, rijst, ui, piment, paprikapoeder, zout en peper in kom doen. Peterselie erboven fijn knippen. Ei toevoegen en geheel tot smeùig mengsel kneden. Van gehakt met behulp van 2 eetlepels 12 ovale gehaktballetjes maken, stevig aandrukken. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden

Bloem in diep bord strooien en gehaktballetjes erdoor wentelen. In pan olie verhitten. Gehakt even aanbraden en op laag vuur in ca. 20 minuten bruin en gaar bakken. Serveren met partjes citroen. Lekker met rijst en tomatensalade met oregano.

Tip

Ook lekker als mezze, ca. 12 stuks.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 425 kCal - eiwit 23 g

vet 29 g - koolhydraten 17 g

Paleisrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
50 g krenten
200 g kipfilet
zout
(versgemalen) peper
2 eetlepels boter of margarine
1 zakje pijnboompitten (65 g)
1 1/2 kippenbouillontablet
250 g langkorrelrijst
1 zakje saffraan
1/2 theelepel piment



Bereiding

Ui pellen en snipperen. Krenten wassen en laten uitlekken. Kipfilet in kleine blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en kip met pijnboompitten ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Ui erdoor scheppen en op laag vuur nog ca. 2 minuten glazig bakken. Bouillontablet oplossen in 6 dl kokend water. Rijst door kimpensel scheppen en bouillon erbij schenken. Krenten, saffraan en piment toevoegen. Pilav afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Pan van vuur nemen en pilav onafgedekt nog ca. 10 minuten laten uitdampen. Als bijgerecht serveren bij uitgebreide maaltijd met kebab of gegrilde lamskoteletjes, of als hoofdgerecht met tomaten- of bietensalade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 490 kCal - eiwit 18 g
vet 20 g - koolhydraten 62 g

Pide (plat dun brood)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

350 g tarwebloem
1 theelepel zout
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 theelepel suiker
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Griekse yoghurt
1 eetlepel olie om in te vetten



Materialen

theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Boven grote kom bloem zeven, zout erdoor mengen en in midden kuiltje maken. Gist, suiker, olie, yoghurt en 125 ml handwarm water in kuiltje gieten en door bloem mengen. Kneden tot glad en soepel deeg ontstaat. Deegbal in iets vochtige kom leggen en afdekken met vochtige theedoek. Deeg op warme plek ca. 1 uur laten rijzen tot volume zich heeft verdubbeld. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Deeg plat slaan en met handpalmen dun uitrekken tot langgerekte ovale vorm van ca. 1 cm dik; laat randen iets dikker. (Deeg kan ook tot twee kleinere ovale broden worden gevormd.) Bakplaat licht invetten met olie en deeg erop leggen. In midden van oven brood in ca. 15 minuten gaar en licht goudbruin bakken.

Bereidingstijd 60 wachten, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 1685 kCal - eiwit 43 g
vet 32 g - koolhydraten 282 g

Plat brood gevuld met spinazie (dürüm)

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

120 g bloem
zout
4 eetlepels olijfolie
200 g panklare spinazie (zak a 300 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 ui
3 teentjes knoflook
snufje nootmuskaat
1/2 theelepel chilipoeder
125 ml volle melk
75 g versgeraspte parmezaanse kaas
(versgemalen) peper
2 eetlepels bloem om te bestuiven



Materialen

vochtige theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, deegroller,
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden

Bloem zeven boven kom (1 eetlepel achterhouden). Kuiltje in midden maken en hierin snufje zout, 1 eetlepel olie en 75 ml handwarm water schenken. Mengsel tot soepel deeg kneden. Deeg in vier gelijke balletjes verdelen. Balletjes met vochtige theedoek bedekken en ca. 20 minuten laten rusten. Intussen spinazie en peterselie fijn hakken. Ui en knoflook pellen en snipperen. In ruime koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten zacht fruiten. Spinazie, peterselie, nootmuskaat en chilipoeder toevoegen en geheel goed mengen. Spinaziemengsel ca. 3 minuten bakken. Eetlepel bloem erdoor mengen en melk toevoegen, blijven roeren tot gebonden saus is ontstaan. Kaas door spinazie mengen en op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden

Werkvlak en deegroller bestuiven met bloem. Deegballetjes uitrollen tot dunne lappen van ca. 15 cm doorsnede. Koekenpan met anti-aanbaklaag dun bestrijken met olie en verhitten. 1 deeglapje bakken tot dit er bruin gestippeld uitziet. Bovenkant van deeg dun met olie bestrijken en brood omdraaien. 1/4 van spinazievulling gelijkmatig over gebakken kant van brood verdelen. Uit pan nemen zodra onderkant van brood ook is gebakken, oprollen en in stuk bakpapier wikkelen. Rest van broodjes op zelfde wijze bereiden. Warm serveren.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 30 voorbereiden, 20 bereiden

Plat brood gevuld met spinazie (dürüm)

Bevat per eenpersoonsportie
energie 340 kCal - eiwit 14 g
vet 17 g - koolhydraten 31 g

Spinazie met pijnboompitten en yoghurt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g spinazie
4 eetlepels Griekse yoghurt
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
zout
(versgemalen) peper
1 rode ui
1 eetlepel rozijnen
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels pijnboompitten
mespunt gemalen komijn (djinten)



Materialen

vergiel

Bereiding

Spinazie wassen en schoonmaken. Met aanhangend water aan de kook brengen en in ca. 4 minuten gaar koken. Spinazie goed laten uitlekken in vergiet en vocht eruit drukken. Yoghurt in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Citroensap erdoor roeren. Yoghurtsaus op smaak brengen met zout en peper. Ui pellen en fijn snipperen. Rozijnen fijn hakken. Spinazie fijn hakken. In pan olie verhitten. Pijnboompitten op laag vuur al omscheppend lichtbruin bakken. Uit pan scheppen. Ui in pan doen en ca. 4 minuten zachtjes bakken. Toevoegen: komijn, rozijnen, pijnboompitten en spinazie. Al roerend ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Spinazie overdoen in kom en yoghurtsaus erover of erdoor scheppen. Serveren met geroosterde shoarmabroodjes of sesambolletjes.

Tip

Ook te serveren als bijgerecht.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 140 kCal - eiwit 5 g

vet 10 g - koolhydraten 9 g

Turkse linzensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teentje knoflook
4 tomaten
1 gedroogd chilipepertje (chillie)
175 g gedroogde blonde linzen
4 takjes peterselie
4 takjes verse munt
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels paprikapoeder mild
2 vleesbouillontabletten
zout



Bereiding

Vorbereiden

Ui en knoflook pellen en snipperen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in stukjes snijden. Peperkje verkruiden. Linzen wassen en laten uitlekken.

Bereiden

In ruime (soep)pan olie verhitten en ui en knoflook zacht fruiten. Stukjes tomaat, peperkje en paprikapoeder toevoegen en geheel nog ca. 1 minuut bakken. 1 liter water en bouillontabletten toevoegen en linzen erdoor mengen. Geheel aan de kook brengen en bouillontabletten laten oplossen. Zodra soep kookt, vuur lager draaien en ca. 55 minuten zachtjes laten sudderen tot linzen zacht zijn. Peterselie en munt fijn hakken. Soep op smaak brengen met zout. Bestrooien met peterselie en munt. Serveren met brood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd 20 voorbereiden, 65 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 155 kCal - eiwit 10 g
vet 3 g - koolhydraten 21 g

Turkse pizza

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g bloem

zout

1 theelepel gedroogde gist

1/2 theelepel suiker

1 1/2 eetlepel olijfolie

1 vleestomaat

1 ui

4 teentjes knoflook

1/2 rode peper

1 theelepel paprikapoeder

225 g lamsgehakt

1 blikje tomatenpuree (70 g)

bloem om te bestuiven

olie om in te vetten



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, deegroller

Bereiding

Vorbereiden

Bloem zeven boven grote kom, 1/2 theelepel zout erdoor mengen en in midden kuiltje maken. Gist, suiker, 1/2 eetlepel olie en 225 ml handwarm water in kuiltje gieten en door bloem mengen. Kneden tot glad en soepel deeg ontstaat. Deegbal in kom leggen en afdekken met vochtige theedoek. Deeg op warme plek ca. 2 uur laten rijzen tot volume zich heeft verdubbeld. Intussen tomaat inkruisen en enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Peper schoonmaken en heel fijn hakken. In koekenpan rest van olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten. In kom ui en knoflook met tomaat, peper, paprikapoeder en zout door lamsgehakt mengen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Deeg in 2 stukken verdelen en elk stuk tot bal vormen. Werkvlak en deegroller bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot dunne, langgerekte, ovale lappen. Bakplaat licht invetten. Deeg op bakplaat leggen en heel dun bestrijken met tomatenpuree. Gehaktmengsel erover verdelen en pizza's in midden van oven 12 à 15 minuten bakken tot vlees gaar is. Serveren met fijngesneden, gemengde salade en hete pepersaus.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Bereidingstijd 35 voorbereiden, 120 wachten, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

Turkse pizza

energie 1065 kCal - eiwit 44 g
vet 29 g - koolhydraten 147 g

Witte-bonensalade

Menugang Hapje
Keuken Turks
Bron Turkije

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (M)
2 uien
zout
1 pot witte bonen (ca. 800 g)
3 tomaten (pomodori)
6 takjes peterselie
4 takjes dille
3 takjes munt
1/2 citroen
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1/2 eetlepel witte-wijnazijn
(versgemalen) peper
16 zwarte olijven



Materialen

keukenpapier

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen uien pellen en in ringen snijden, bestrooien met zout en ca. 15 minuten laten staan. Intussen bonen laten uitlekken en afspoelen met koud water. Tomaten wassen en in partjes snijden. Peterselie, dille en munt fijn hakken. Citroen uitpersen. In kommetje citroensap, olie en azijn tot dressing roeren. Uien afspoelen met koud water en droogdeppen met keukenpapier. Eieren pellen en overlans in vieren snijden. Bonen, uien, tomaten, kruiden en dressing door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In schaal scheppen en garneren met ei en olijven. Serveren met Turks brood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen
Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 325 kCal - eiwit 18 g
vet 17 g - koolhydraten 26 g

Witte-bonenschotel met lamsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type -	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g gedroogde witte bonen
250 g lamsbout zonder been
2 runderbraadworsten (a 100 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
4 takjes peterselie
20 g boter
1 gedroogd chilipepertje (chillie)
3 theelepels paprikapoeder
1 theelepel kaneelpoeder
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1/2 blik tomatenblokjes (a 400 g)
zout en peper



Bereiding

Vorbereiden

Bonen wassen. In pan bonen met 1 liter water ca. 8 uur laten weken. Bonen in weekwater aan de kook brengen en afgedekt ca. 1 uur zachtjes koken. Intussen lamsvlees in blokjes en worstjes in plakjes snijden. Uien en knoflook pellen en snipperen. Bonen afgieten en kookvocht bewaren.

Bereiden

In ruime pan boter verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten. Vlees en worst toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Chilipepertje verkruiden en met paprika- en kaneelpoeder, tomatenpuree en tomatenblokjes door vlees mengen. Geheel ca. 3 minuten bakken. Bonen en 1 1/2 dl van kookvocht toevoegen en aan de kook brengen. Vuur lager zetten en vlees afgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaar stoven. Peterselie fijn knippen. Stoofgerecht op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met peterselie. Serveren met gemengde salade.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

Bereidingstijd 60 voorbereiden, 480 wachten, 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 460 kCal - eiwit 43 g
vet 17 g - koolhydraten 34 g

Wortelkroketjes met yoghurt-knoflooksaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	Turkije			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos bospeen
2 bosuitjes
2 eetlepels pijnboompitten
3 à 4 sneetjes oud witbrood
6 gewelde abrikozen (zakje a 200 g)
4 takjes peterselie
4 takjes munt
1/2 zakje verse dille (a 15 g)
3 teentjes knoflook
1 ei (M)
1 theelepel paprikapoeder
mispunt cayennepeper
zout
(versgemalen) peper
2 dl Griekse yoghurt
1 à 2 eetlepels citroensap
ca. 75 g bloem
ca. 8 eetlepels zonnebloemolie

Materialen

keukenmachine, keukenpapier

Bereiding

Wortels wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Wortels in bodempje water in 5 à 7 minuten gaar koken. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Pijnboompitten in droge koekenpan licht goudbruin roosteren. Korstjes van brood snijden en brood fijn verkrummelen. Abrikozen in stukjes snijden. Peterselie, munt en dille fijn knippen. Knoflook pellen en fijn snipperen. Wortels goed laten uitlekken en in keukenmachine doen. Bosui, abrikozen, verse kruiden, ei, 3/4 van broodkruim, 2/3 van knoflook, paprikapoeder, cayennepeper, zout en peper toevoegen en geheel tot samenhangend, niet te nat mengsel pureren. Zonodig extra broodkruim toevoegen. Pijnboompitten erdoor scheppen. In kommetje yoghurt losroeren met citroensap, rest van knoflook, zout en peper. Bloem in diep bord strooien. Van wortelmengsel ca. 16 kroketvormige rolletjes vormen. In koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Kroketjes stuk voor stuk door bloem wentelen en in hete olie rondom in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten uitlekken op keukenpapier. Serveren met yoghurt-knoflooksaus.

Tip

Ook te serveren als mezze.

Meer informatie over 'frituren'

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen



Wortelkroketjes met yoghurt-knoflooksaus

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 340 kCal - eiwit 11 g
vet 15 g - koolhydraten 40 g

Yoghurt-komkommersoep (cacik)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Turkije		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
zout
8 dl volle yoghurt
2 teentjes knoflook
2 theelepels gedroogde munt
1 eetlepel olijfolie (extra vierge)



Materialen

vergiet, keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden

Komkommer schillen, in lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer in kleine blokjes snijden. Blokjes in vergiet doen, 1 theelepel zout erover strooien en komkommer ca. 15 minuten laten uitlekken. Komkommer afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Yoghurt in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Komkommer en munt erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout. Cacik tot gebruik in koelkast (minstens 30 minuten) koud laten worden.

Bereiden

Cacik in vier schaaltes of borden scheppen en olie erover druppelen. IJskoud serveren met Turks brood.

Bereidingstijd 25 voorbereiden, 30 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 140 kCal - eiwit 7 g

vet 9 g - koolhydraten 8 g

Zigeunersalade

Menugang Bijgerecht
Keuken Turks
Bron Turkije

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
1 groene paprika
4 tomaten
6 takjes peterselie
1 rode peper
150 g feta (kaas)
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1/2 theelepel paprikapoeder mild
zout
(versgemalen) peper



Bereiding

Ui pellen en in vieren snijden. Stukken in reepjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Tomaten wassen en in stukjes snijden. Peterselie fijn knippen. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in kleine stukjes snijden. Feta grof verkruimelen. Ui, paprika, tomaat, peperstukjes en 3/4 deel van peterselie goed door elkaar scheppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Olie, paprikapoeder, (weinig) zout, peper en helft van feta erdoor mengen. Rest van feta over salade verdelen. Bestrooien met rest van peterselie. Serveren met warme shoarmabroodjes.

Tip

Ook te serveren als lunchgerecht.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant
Stg. **x**perience

U ook???

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