



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Koerdische recepten
(Carta-Henk)

Inhoudsopgave.

- 1. Afka - Tomaten-groentesoep**
- 2. Awamast sibat - Yogurt met dille, 'n verfrissende zomerdrank**
- 3. Baharat - Specerijen-mix**
- 4. Balletjes van rijst en gehakt vlees - Géwiçik.**
- 5. Biryani - Rijstschotel uit het Noorden**
- 6. Börek met groentenvulling.**
- 7. Börek met kaasvulling.**
- 8. Börek met notenvulling.**
- 9. Börek met vleesvulling.**
- 10. Cacik - Yoghurtsalade**
- 11. Dolma - Gevulde groente; courgettes en tomaten**
- 12. Dolma - Gevulde groente; druivenbladeren**
- 13. Dolma - Gevulde groente; paprika's en uien**
- 14. Dolma - Gevulde groente; snijbietbladeren - Mashi salq bi zayt**
- 15. Dolma - Gevulde groente; witte koolbladeren**
- 16. Enkele veel gebruikte kruiden.**
- 17. Kass (Shoarma) - Vleessnippers van de verticale draaispit**
- 18. Kesberet Kubz & Lahem Ashiyn - Korianderbroodjes**
- 19. Kofta's - Gehaktballetjes in tomatensaus**
- 20. Kofta's - Gehaktballetjes met yoghurtsaus**
- 21. Koubba Burghul - Burghulkroketjes**
- 22. Koubba Haleb - Rijstkroketjes gevuld met lamsgehakt**
- 23. Koubba torchik of Hamezz koubba - Gevulde burgulkroketjes in tomatensaus**
- 24. Koubba torchik of Hamezz koubba - Gevulde burgulschijven in tomatensaus**
- 25. Kubz misch-misch - Abrikozenbrood**
- 26. Kutelet - Gevulde burgulschijven**
- 27. Orok Musel - Gehakt uit de stad Musel**
- 28. Panier - Verse kaas**
- 29. Spinach khima - Spinazie met gehakt**
- 30. Tawe - Stoofschotel van groente met kip**
- 31. Tawe - Stoofschotel van groente met lamsvlees**
- 32. Tepsi Batenjan - Een heerlijke lams-ovenshotel**
- 33. Torshi - Tafelzuur van gemengde groente**

Afka - Tomaten-groentesoep **

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

2 dl yoghurt (biogarde)

6 dl ijskoud water

zout

3 tl sibit (dilletopjes)

ijsblokjes

Bereiding

Awamast sibit - Yoghurt met dille, 'n verfrissende zomerdrank ** (Irak)

Awamast betekend yoghurt met water en sibit is dille.

Voorbereiding: 5 min - Bereiding: 5 min

Meng de yoghurt met het water en breng op smaak met zout. Roer alles goed door tot dat het zout gesmolten is. Roer de sibit (zo te zien waren het dilletopjes en die smaken ook) erdoor en laat even trekken. Serveer deze verfrissende drank in hoge glazen, desgewenst met ijsblokjes naar smaak.

Awamast sibat - Yogurt met dille, 'n verfrissende zomerdrank **

Menugang	Drankje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....			Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 4 personen:

2 dl yoghurt (biogarde)

6 dl ijskoud water

zout

3 tl sibat (dilletopjes)

ijsblokjes

Bereiding

Awamast betekend yoghurt met water

Vorbereiding: 5 min - Bereiding: 5 min

Meng de yoghurt met het water en breng op smaak met zout. Roer alles goed door tot dat het zout gesmolten is. Roer de sibat (zo te zien waren het dilletopjes en die smaken ook) erdoor en laat even trekken. Serveer deze verfrissende drank in hoge glazen, desgewenst met ijsblokjes naar smaak.

Baharat - Specerijen-mix **

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Bron: Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

0,5 kop zwarte peper (gemalen)
0,25 kop korianderzaad (gemalen)
0,25 tl kaneel (gemalen)
0,25 kop kruidnagels (gemalen)
0,33 kop komijn (poeder)
2 tl kardemom (gemalen)
0,25 kop nootmuskaat (gemalen)
0,5 kop paprikapoeder (mild)

Bereiding

Baharat. gebruikt men ook in de Golf-Staten.

Lekker bij: vlees.

Vorbereiding: 5 min - Bereiding: 5 min

Meng alles goed door elkaar en bewaar de baharat in een goed afsluitbaar potje.

Gebruik het volgens het recept waarin het gevraagd wordt.

Balletjes van rijst en gehakt vlees - Géwiçik.*

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

125 g rijst met langkorrel

500 g rundvlees, zeer fijn gesneden

1 tl biryani-kruidentmix

zout en zwarte peper uit de molen

zonnebloemolie

Bereiding

Voorbereiding: 45 min - Bereiding: 30 min

Laat de rijst in heet water een half uur weken.

Meng rijst, fijn gesneden vlees, biryani-kruiden, zout en peper goed met elkaar.

Maak er stevige balletjes van, plat ze wat af en smoor ze in wat olie en water gaar.

Biryani - Rijstschotel uit het Noorden **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

500 g rijst, langekorrel
100 g amandelen, bruine
50 g vermicelli, fijne
2 aardappelen, geschild en in blokjes
350 g lamsgehakt (mager)
2 tl baharat, kruidenmix
100 g doperwtten, diepvries
100 g worteltjes, diepvries
100 g rozijnen, zonder pit
zout en zwarte peper uit de molen
5 tl bladselderij, gedroogd
10 dl zonnebloemolie



Bereidingswijze:

Kook de amandelen zachtjes 20 minuten en wrijf er dan het bruin velletje af en deel ze over de platte kant overlans in twee. Erwtjes en worteltjes net niet gaar koken en afgieten.
Week de rijst 15 minuten in koud water, spoel hem enkele malen met schoon water en giet af. Breek de vermicelli en bak deze in wat olie langzaam mooi goudbruin. Doe de rijst met de gebakken vermicelli in een grote kookpan en giet er ca. 4 deciliter water op. (dit is een vingerkootje water boven de rijst) Voeg de baharat/boharat (recept zie elders) en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook. Draai de warmtebron klein en laat alles in ca. 20 minuten gaar worden. Breng het lamsgehakt op smaak met de gedroogde bladselderij (of peterselie) peper en zout op smaak en draai er knikker dikke balletjes van. Verhit wat olie in een koekepan en roerbak de amandelen goudbruin. Schep ze uit de olie, warm houden. Doe de aardappelblokjes in de olie en bak deze ook rondom goudbruin, uit de olie scheppen en ook warm houden. Bak wortelschijfjes en de erwtjes gaar, ook uit de olie scheppen en warm houden. Bak de kleine gehaktballetjes (in Irak noemt men *dezeint met Carta* vogelkopjes) gaar en bruin en schep ze uit de olie. Schep nu alles in een grote kom of op serveerschaal en schep alles met de rijst en de rozijnen

Biryani - Rijstschotel uit het Noorden **

Vorbereiding: 15 min - Bereiding: 30 min

Kook de amandelen zachtjes 20 minuten en wrijf er dan het bruin velletje af en deel ze over de platte kant overlangs in twee. Erwtjes en worteltjes net niet gaar koken en afgieten.

Week de rijst 15 minuten in koud water, spoel hem enkele malen met schoon water en giet af. Breek de vermicelli en bak deze in wat olie langzaam mooi goudbruin. Doe de rijst met de gebakken vermicelli in een grote kookpan en giet er ca. 4 deciliter water op. (dit is een vingerkootje water boven de rijst) Voeg de baharat/boharat (recept zie elders) en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook. Draai de warmtebron klein en laat alles in ca. 20 minuten gaar worden. Breng het lamsgehakt op smaak met de gedroogde bladselderij (of peterselie) peper en zout op smaak en draai er knikker dikke balletjes van. Verhit wat olie in een koekepan en roerbak de amandelen goudbruin. Schep ze uit de olie, warm houden. Doe de aardappelblokjes in de olie en bak deze ook rondom goudbruin, uit de olie scheppen en ook warm houden. Bak wortelschijfjes en de erwtjes gaar, ook uit de olie scheppen en warm houden. Bak de kleine gehaktballetjes (in Irak noemt men deze vogelkopjes) gaar en bruin en schep ze uit de olie. Schep nu alles in een grote kom of op serveerschaal en schep alles met de rijst en de rozijnen goed door elkaar. Serveer direct.

Variant:

Vervang het lamsgehakt door rundergehakt of stukjes kippevlees.

Heeft men iets te vieren?

Serveer er dan kebab, kofta, gebakken vis, gebakken kip, gevulde groenten, kouba-haleb, torshi (mixed-pickles) en knoflook teentjes in het zuur. Zo heeft men een zeer feestelijk menu.

Voor de recepten van de boven genoemde (bij)gerechten zie elders.

Börek met groentenvulling.**

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen:

16 filo deegvellen (papier dunne)

250 gram groente, naar keuze

1 ui, fijngehakt

gemalen zwarte peper

zout

rode chilipeperpoeder

gemalen korianderzaad

1 losgeklopt ei

1 dl zonnebloemolie

voor de garnering:

1 limoen of citroen

kleine tomaatjes

fijngehakte bieslook

Bereiding

Loempia's uit Irak.

Bereidingstijden: Voorbereiding: 20 min - Bereiding: 25 min

Verhit wat olie in een koekepan en fruit hierin de gesnipperde ui. Maak de groenten schoon, snijd ze klein en kook ze net niet gaar. Giet de groente af, laat ze uitlekken. Voeg de groente bij de gefruite ui en schep alles goed om. Bestrooi het geheel naar smaak met zout en de specerijen. Laat het mengsel in de koel kast afkoelen.

Snijd de vellen deeg in 2 gelijke delen. Leg aan de onderkant van de deeglapjes wat van de vulling. Klap de linker- en rechterzijde naar binnen.

Rol nu van onder de deeg naar boven zodat er "sigaren" ontstaan. Bestrijk de uiteinden met losgeklopte ei en druk ze stevig aan. Zorg dat ze niet uitdrogen.

Verhit een laagje olie op een matig vuur in een grote koekepan. Bak hierin de böreks aan beide zijden mooi bruin en krokant.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken.

Warm serveren, met een schijfje citroen of limoen, een partje tomaat en wat bieslook.

Drie "sigaren" zijn voldoende voor een voorgerecht, maar börek is ook een lekker en bijzonder borrelhapje.

Börek met kaasvulling. **

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen:

250 g fetakaas

1½ el versgehakte peterselie

1 el versgehakte bieslook

witte peper

yoghurt

16 filo deegvellen (papier dunne)

1 losgeklopt ei

1 dl zonnebloemolie

voor de garnering:

1 limoen of citroen

kleine tomaatjes

fijngehakte bieslook

Bereiding

De kaas eventueel goed spoelen (die wordt in zout water bewaard) en met een vork verkrumelen.

De kruiden en wat peper erdoor scheppen.

Eventueel wat yoghurt erbij roeren, want het moet een licht samenhangende massa zijn.

Snijd de vellen deeg in 2 gelijke delen. Leg aan de onderkant van de

deeglapjes wat van de vulling. Klap de linker- en rechterzijde naar binnen.

Rol nu van onder de deeg naar boven zodat er "sigaren" ontstaan. Bestrijk de

uiteinden met losgeklopt ei en druk ze stevig aan. Zorg dat ze niet uitdrogen.

Verhit een laagje olie op een matig vuur in een grote koekepan. Bak hierin

de böreks aan beide zijden mooi bruin en krokant.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken.

Warm serveren, met een schijfje citroen of limoen, een partje tomaat en wat bieslook.

Drie "sigaren" zijn voldoende voor een voorgerecht, maar börek is ook een lekker en bijzonder borrelhapje.

Börek met notenvulling.**

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen:

16 filo deegvellen (papier dunne)

200 g geklaarde boter

85 g poedersuiker

125 g walnoten, gehakte

125 g amandelen, gehakte

2 tl kaneelpoeder

1 snuf kruidnagelpoeder

1 ei, losgeklopt



voor de siroop:

500 g kristalsuiker

4 dl kokend water

1 tl rozenwater of of sinaasappelwater

1 tl vers citroensap

Bereiding

Vorbereiding: 20 min - Bereiding: 45 min

Vermeng walnoten, amandelen, poedersuiker, kaneel en kruidnagel. Snijd de vellen deeg in 2 gelijke delen en penseel er gesmolten boter over.

Leg aan de onderkant van de deeglapjes wat van de vulling. Klap de linker- en rechterzijde naar binnen.

Rol nu van onder de deeg naar boven

zodat er "sigaren" ontstaan. Bestrijk de uiteinden met losgeklopte ei en druk ze stevig aan. Zorg dat ze niet uitdrogen.

Verhit de oven voor op 180°C. Vet een bakplaat en de bovenkant van de böreks in met gesmolten boter. Bak de böreks 30 minuten, draai de thermostaat terug en bak nog 15 minuten.

Los de kristalsuiker op in het kokende water. Roer er het rozen- of sinaasappelwater door, evenals het citroensap. Laat de siroop nu nog 15 minuten inkoken en dan afkoelen tot kamertemperatuur. Giet de siroop over de nog hete böreks.

Börek met vleesvulling.**

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen:

16 filo deegvellen (papier dunne)

200 g mager lamsgehakt of mager rundergehakt

1 ui, fijngehakt

zout en gemalen zwarte peper

rode chilipeperpoeder

gemalen korianderzaad

1 losgeklopt ei

1 dl zonnebloemolie

voor de garnering:

1 limoen of citroen

kleine tomaatjes

fijngehakte bieslook



Bereiding

Loempia's uit Irak.

Bereidingstijden: Voorbereiding: 20 min - Bereiding: 25 min

Verhit wat olie in een koekepan en fruit hierin de gesnipperde ui. Voeg het gehakt toe en bestrooi het geheel naar smaak met zout en de specerijen.

Bak het gehakt mooi rul en goudbruin. Laat het mengsel in de koel kast afkoelen.

Snijd de vellen deeg in 2 gelijke delen. Leg aan de onderkant van de deeglapjes wat van de vulling. Klap de linker- en rechterzijde naar binnen.

Rol nu van onder de deeg naar boven zodat er "sigaren" ontstaan. Bestrijk de uiteinden met losgeklopte ei en druk ze stevig aan. Zorg dat ze niet uitdrogen.

Verhit een laagje olie op een matig vuur in een grote koekepan. Bak hierin de böreks aan beide zijden mooi bruin en krokant.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op een stuk keukenpapier uitlekken.

Warm serveren, met een schijfje citroen of limoen, een partje tomaat en wat bieslook.

Drie "sigaren" zijn voldoende voor een voorgerecht, maar börek is ook een lekker en bijzonder borrelhapje.

Cacik - Yoghurtsalade **

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

20 dl yoghurt (biogarde)

1 komkommer

2 uien (fijn gehakt)

zout

Bereiding

Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 60 min

Neem 1 liter yoghurt en breng op smaak met zout. Rasp de komkommer en knijp het overtollig vocht eruit. Meng de de komkommergoed door de yoghurt. Zet de yoghurt voor het serveren minstens 1 uur in de koelkast.

=====

Neem 1 liter yoghurt. Wrijf flink tussen uw handen het zout (naar smaak) in de uiensnippers. Voeg de gezouten uiensnippers bij de yoghurt en roer alles goed door. Zet de yoghurt minstens 1 uur voor het serveren in de koelkast.

Dolma - Gevulde groente; courgettes en tomaten **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 6 personen:

6 dikke tomaten

6 kleie courgettes

250 g rijst (langkorrelige)

250 g mager rundergehakt

1 ui (geraspt)

2 tenen knoflook (uit de pers)

0,5 tl kurkuma (gemalen geelwortel)

4 lente-uitjes (fijn gehakt)

zout en zwarte peper uit de molen

Bereiding

Omschrijving : "Dolma", in het noorden zegt men "Iprach".

Lekker bij: rijst en pickles.

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 45 min

Breng water aan de kook in een grote pan en kook de rijst 10 minuten.

Giet het water af en zet de rijst apart. Snijd de dekseltjes van de tomaten en verwijder de zaadlijsten.

Steek met een groenteboor de kern uit de baby-courgettes en bewaar de uiteinden van de kernen als dekseltje.

Zet de baby-courgette's en de dekseltjes 10 minuten in kokend water om ze wat zachter te maken, en laat ze vervolgens uitlekken.

Fruit de gehakte uien glazig.

Kunt u geen baby-courgettes krijgen, neem dan de gewone en snijd ze in 8-10 centimeter lange stukken.

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, knoflook, kurkuma, lenteuitjes en de in stukken gesneden gefruite uien dooreen en voeg peper en

zout naar smaak toe. Schep de vulling in de groente en sluit ze met hun dekseltjes.

Zet de gevulde groente rechtop in een braadslee en giet er 1 ltr water bij.

Vouw er een vel alu-folie over en bak ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C).

Warm opdienen met rijst en pickles. En garneer met de muntblaadjes.

Dolma - Gevulde groente; druivenbladeren **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 6 personen:

- 1 pak druivenbladeren
- 250 g rijst (langkorrelige)
- 250 g mager rundergehakt
- 1 ui (geraspt)
- 2 tenen knoflook (uit de pers)
- 4 el peterselie (snij gehakt)
- zout en zwarte peper uit de molen
- 4 takjes verse munt



Bereiding

Omschrijving: Dolma, in het noorden zegt men "Iprach".

Lekker bij: rijst en pickles.

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 45 min

Was de druivenbladeren en snij de steeltjes eraf maar bewaar ze.

Blancheer de bladeren indien nodig om ze soepel te maken.

Dit vergemakelijkt straks het oprollen.

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, gehakte knoflook, gehakte peterselie tot een stevige massa en voeg peper en zout naar smaak toe. Neem een flinke eetlepel vulling en leg deze langs de middennerf op het druivenblad.

Vouw de steelkant en de punt naar het midden en rol ze dan verder op als een dikke korte sigaar. Leg de steeltjes op de bodem van een grote ovenschotel.

Leg de rolletjes met de open naad naar beneden stevig naast elkaar op de steeltjes in de ovenschotel en giet er tot slot 1 liter water over. Doe de deksel op de ovenschaal en stoof ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C) gaar.

Warm opdienen met rijst en pickles en garneer met de takjes munt.

Dolma - Gevulde groente; paprika's en uien **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 6 personen:

2 dikke uien
250 g rijst (langkorrelige)
6 groene paprika's
250 g mager rundergehakt
1 uien (geraspt)
2 tenen knoflook (uit de pers)
0,5 tl kurkuma (gemalen geelwortel)
4 lente-uitjes (fijn gehakt)
zout en zwarte peper uit de molen
2 takjes verse munt

Bereiding

Omschrijving : "Dolma", in het noorden zegt men "Iprach".

Lekker bij: rijst en pickles.

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 45 min

Haal het vlies van de uien en snijd de onderkant af. Maak aan een zijde van de uien een diepe snee van boven naar beneden en tot het midden. Breng water aan de kook in een grote pan en kook de rijst met de uien 10 minuten. Giet het water af en zet de rijst apart. Laat de uien uitlekken en enigszins afkoelen. Pel dan de buitenste uirokken los en houd die apart; snijd de rest van de uien klein.

Snijd de dekseltjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Zet de paprika's en de dekseltjes 10 minuten in kokend water om ze wat zachter te maken, en laat ze vervolgens uitlekken.

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, knoflook, kurkuma, lenteuitjes en de in stukken gesneden gekookte uien dooreen en voeg peper en zout naar smaak toe. Vul de uischaaltjes met een deel van de vulling en sluit ze eventueel met een cocktailprikker. De rest van de vulling schept u in de paprika's. Sluit ze met hun dekseltje. Zet de paprika's en de uischaaltjes rechtop in een braadslee en giet er 1 liter water bij. Vouw er een vel alu-folie over en bak ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C).

Warm opdienen met rijst en pickles en garneer met de takjes munt.

Dolma - Gevulde groente; snijbietbladeren - Mashi salq bi zayt **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

1 kg snijbiet (salq)

250 g rijst (langkorrelige)

250 g mager rundergehakt

1 ui (geraspt)

2 tenen knoflook (uit de pers)

4 el peterselie (snij gehakt)

zout en zwarte peper uit de molen

4 takjes verse munt

Bereidingswijze:

Was de salq, snij de steeltjes eraf maar bewaar ze. Blancheer de bladeren om ze soepel te maken. Dit vergemakkelijkt straks het oprollen.

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, gehakte knoflook, gehakte peterselie tot

een stevige massa en voeg peper en zout naar smaak toe. Neem een flinke

eetlepel vulling en leg deze langs de middennerf op het snijbietblad. Vouw

de steelkant en de punt naar het midden en rol ze dan verder op als een

dikke korte sigaar. Leg de steeltjes op de bodem van een braadslee. Leg de

bladerrolletjes met de naad naar beneden stevig naast elkaar op de steeltjes

in de braadslee en giet er tot slot 1 liter water over. Vouw er een vel

alu-folie over en stook ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C).

Warm opdienen met rijst en pickles en garneer met de takjes munt.

Tip:

U kunt de steeltjes bewaren als soepvulling.

Bereiding

Omschrijving: Dolma, in het noorden zegt men "Iprach". (Salq=Bakali)

Lekker bij: rijst en pickles.

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 45 min

Was de salq, snij de steeltjes eraf maar bewaar ze. Blancheer de bladeren om ze soepel te maken. Dit vergemakkelijkt straks het oprollen.

Dolma - Gevulde groente; snijbietbladeren - Mashi salq bi zayt **

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, gehakte knoflook, gehakte peterselie tot een stevige massa en voeg peper en zout naar smaak toe. Neem een flinke eetlepel vulling en leg deze langs de middennerf op het snijbietblad. Vouw de steelkant en de punt naar het midden en rol ze dan verder op als een dikke korte sigaar. Leg de steeltjes op de bodem van een braadslee. Leg de bladerrolletjes met de naad naar beneden stevig naast elkaar op de steeltjes in de braadslee en giet er tot slot 1 liter water over. Vouw er een vel alu-folie over en stoof ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C). Warm opdienen met rijst en pickles en garneer met de takjes munt.

Tip:

U kunt de steeltjes bewaren als soepvulling.

Dolma - Gevulde groente; witte koolbladeren **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

1 witte kool
250 g rijst (langkorrelige)
250 g mager rundergehakt
1 ui (geraspt)
2 tenen knoflook (uit de pers)
4 el gladde peterselie (gehakt)
zout en zwarte peper uit de molen
4 takjes verse munt

Bereiding

Dolma - Gevulde groente; witte koolbladeren ** (Irak)

Omschrijving : Dolma, in het noorden zegt men "lprach".

Lekker bij: rijst en pickles.

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 45 min

Snij de stronk eraf, haal de bladeren los en snijd er het onderste stukje met de dikke nerf eraf; bewaren. Blancheer de bladeren om ze soepel te maken. Dit vergemakkelijkt straks het oprollen.

Maak nu de vulling.

Roer rijst, gehakt, geraspte ui, gehakte knoflook, gehakte peterselie tot een stevige massa en voeg peper en zout naar smaak toe. Neem een flinke eetlepel vulling en leg deze langs de middennerf op het koolblad. Vouw de steelkant en de punt naar het midden en rol ze dan verder op als een dikke korte sigaar. Leg de afgesneden stukjes op de bodem van een braadslee. Leg de koolrolletjes met de naad naar beneden stevig naast elkaar op de stukjes dikke nerf in de braadslee en giet er totslot 1 liter water over. Vouw er een vel alu-folie over en stoof ze 30-40 minuten in een matig hete oven (200°C). Warm opdienen met rijst en pickles en garneer met de takjes munt.

Tip:

U kunt de stukjes met de dikke nerf bewaren als soepvulling.

Enkele veel gebruikte kruiden.**

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Enkele veel gebruikte kruiden.**

Snijbiet is in de handel (haast) niet te krijgen, hier is ze een haast vergeten groente.

Soms vindt men het nog als zaad bij de zaadhandel, bestemt voor prive gebruik.

Dus om er zeker van te zijn dat men deze groente kan gebruiken, in april zelf zaaien in een hoekje van uw tuin.

In juni/juli kan men met het oogsten beginnen. Pluk van buiten af de grote bladen en laat de stronk verder groeien.

Kruiden die men veel gebruikt zijn:

Gemalen gedroogde chilipepers

Soemak.

Kerrie.

Zwarte peper.

Dille.

Specerijenmix voor rijst en vlees (biryani).

Specerijenmix voor groente; mee koken.

Specerijenmix voor gehaktballen (koftha).

Specerijenmix voor gevulde groente (dolma of iprach).

Kass (Shoarma) - Vleessnippers van de verticale draaispit **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

1 kg lamsvlees (in dunne lapjes)

1 el bouillonpoeder

2 el baharat (kruidenmix)

2 tl zout



Bereiding

Omschrijving : Kass of Gess. (betekend "snijden") Irakese Shoarma versie

Lekker bij: brood.

Voorbereiding: 20 min - Bereiding: 8 uur en 40 min

Meng de baharat met het zout en de bouillonpoeder goed door elkaar. (of een 1/2 bouillontablet verkruimelen)

Kruid hiermee de vleeslapjes naar eigen smaak, steek ze op een grillspies en laat ze enkele uren marinieren.

Grill daarna het vlees vertikaal langzaam draaiend langs gloeiend houtskool gaar en mooi bruin. (of met gas of elektrische apparatuur)

Tussentijds de gare en bruine buitenkant er steeds in lange halen afsnijden met 'n lang zeer scherp mes.

De vleesreepjes houden we warm in de oven tot alle vlees gaar is. Men kan de vleesreepjes ook opwarmen in de magnetron.

Serveer met brood, salade en ingelegde groenten (torshi).

Heeft men geen grill, snipper dan het vlees, meng er de kruiden onder en laat het enige tijd marinieren.

Roerbak het vlees in een pan met antie-aanbaklaag zo mogelijk zonder olie gaar en mooi bruin.

Kesberet Kubz & Lahem Ashiyn - Korianderbroodjes **

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

15 g verse gist

1,5 dl lauw water

225 g patentbloem

1 tl zout

2 uien (fijn gehakt)

5 tomaten (gepeld en in blokjes)

1 rode chilipeper (gehakt)

korianderzaad (gemalen)

zonnebloemolie

om te variëren:

150 g mager lamsgehakt

Bereiding

Voorbereiding: 2 uur en 50 min - Bereiding: 10 min

Kesberet Kubz;

15 gr. verse gist = 7 gr. droge gist. Als u verse gist gebruikt maakt u het aan met een beetje lauw water. Voor de gedroogde gist zie verpakking.

Zeef de bloem met het zout in een kom en meng er het gistpapje door. Doe er zoveel lauw water bij tot dat men er in zo'n 10 min. een stevige en elastische deegbal van kan kneden. Leg de deegbal in een kom en dek deze af met een ingevet stuk plastic folie en laat het deeg zo 1 tot 1½ uur op een warme plaats tot het dubbele volume. Kneed dan het deeg nog even door en maak er balletjes van, en druk deze plat tot ¼ - ½ centimeter dikke plakken met een doorsnede van 14-15 centimeter. Leg deze dan op een ingevette bakplaat en dek ze weer af en laat ze nogmaals ca. 20 min. rijzen op een warme plaats.

Verhit wat olie in een pan en fruit hierin de uien goudgeel, voeg de tomatenblokjes, chilipeper en de korianderpoeder toe en fruit nog enkele minuten. Laat het geheel op een laag vuur sudderen tot het is ingedikt tot een vrij dikke saus.

Om te variëren:

Lahem Ashiyn.

Men kan nog rul gebakken lams- rundergehakt door de saus roeren.

Verwarm intussen de oven voor op 240°C. Besmeer de broodjes met de uien/tomatensaus en bak ze in 10 min. gaar. Let er op dat ze niet te bruin worden dus alleen maar iets verkleuren.

Serveer ze warm of laat ze op een rooster afkoelen om ze in te vriezen.

Kesberet Kubz & Lahem Ashiyn - Korianderbroodjes **

(Twee aan twee met de belegging tegen elkaar leggen en inpakken.)

Kofta's - Gehaktballetjes in tomatensaus**

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

600 g mager lamsgehakt of mager rundergehakt

5 tl gedroogde bladselderij

3 tenen knoflook (uit de pers)

2 el zonnebloemolie

zout en zwarte peper uit de molen

voor de tomatensaus

1 el olijfolie

1 ui, fijngehakt

2 tenen knoflook, uit de pers

450 gr tomaten, ontveld en gehakt

1 el tomatenpuree

250 ml kippenbouillon

1/2 tl cayennepeper

Bereiding

Vorbereiding: 20 min - Bereiding: 40 min

Bereidingswijze voor de balletjes:

Voor dit recept met lamsgehakt kunt u ook rundergehakt nemen.

De oven op 200°C voorverwarmen.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. (behalve de olie)

Vorm van de vleesmassa kleine balletjes zo groot als een ei van een krielkip.

Vet een braadslede of bakplaat in met de olie en leg er de balletjes op.

Zet ze voor 30-40 minuten in de warme oven en laat ze in die tijd mooi bruin en gaar worden.

Bereidingswijze voor de tomatensaus:

De olie in de pan doen en hem op een matig vuur zetten.

De gehakte ui al roerend 3 minuten fruiten, of totdat de ui glazig wordt.

Voeg de geperste knoflook toe en fruit deze 1 minuut mee.

Zet het vuur hoger, voeg de ontvelde en gehakte tomaten, tomatenpuree en bouillon toe.

Laat het geheel 10 minuten sudderen. Voeg de cayennepeper en gehaktballetjes toe.

Laat nu alles nog eens 5-10 minuten sudderen of totdat de saus dik wordt.

Server tip:

De gehaktballetjes goed bedekken met saus en heet serveren met warm pita brood.

Kofta's - Gehaktballetjes met yoghurtsaus **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

600 g mager lamsgehakt of mager rundergehakt

5 tl gedroogde bladselderij

3 tenen knoflook (uit de pers)

2 el zonnebloemolie

zout en zwarte peper uit de molen



voor de yoghurtsaus:

5 dl yoghurt

2 eetlepels verse korianderblaadjes, fijngehakt

1 theelepel komijnzaadjes

Bereiding

Voorbereiding: 20 min - Bereiding: 40 min

Bereidingswijze voor de gehaktballetjes:

Voor dit recept met lamsgehakt kunt u ook rundergehakt nemen.

De oven op 200°C voorverwarmen.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. (behalve de olie)

Vorm van de vleesmassa kleine balletjes zo groot als een ei van een krielkip.

Vet een braadslede of bakplaat in met de olie en leg er de balletjes op.

Zet ze voor 30-40 minuten in de warme oven en laat ze in die tijd mooi bruin en gaar worden.

Bereidingswijze voor de yoghurtsaus:

Roer de yoghurt, koriander en komijnzaad goed door elkaar.

Serveer met warm pita brood en geef er de youghurtsaus bij. Garneer met rode paprika reepjes.

Koubba Burghul - Burghulkroketjes **

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

500 gram lamsschouder (lap)
1 ui, grof gehakt
300 gram burghul (fijn tarwegries)
2 takjes verse munt
zout en zwarte peper uit de molen
1 ltr zonnebloemolie



voor de garnering:

een frisse salade
citroenschijfjes

Bereiding

Koubba is de Irakesche naam voor de Libanese Kibbeh

Vorbereiding: 1 uur - Bereiding: 1½ uur

Vorbereiding:

Van het vlees eventueel vet, kraakbeen, vliezen en pezen verwijderen en zeer fijnhakken.

Liever niet de vleesmolen gebruiken, hakken geeft een mooier en beter resultaat.

Week de burghul ca. 1 uur in koud water.

Bereidingswijze:

Doe het lamsvlees met de ui en 6 tot 8 muntblaadjes in een grote vijzel en wrijf alles fijn tot een pasta (u mag hiervoor ook een keukenmachine gebruiken). Knijp de burghul uit en doe hem bij het lamsvlees. Ga door met wrijven tot de massa glad is. Doe alles dan in een grote kom, voeg zout en peper naar smaak toe en een klein scheutje koud water. Kneed het mengsel en voeg weer wat koud water toe, kneed verder en voeg nog wat koud water toe, ga zo verder net zolang tot men van de massa gemakkelijk fricandelletjes of afgeplatte balletjes kan vormen (grote naar eigen inzicht).

Maak het geheel eventueel verder af op smaak met nog wat peper en zout.

Verhit de zonnebloemolie en bak de Koubba rondom goudbruin en knapperig.

Geef er naar smaak nog wat tahina- of yoghurtsaus bij en garneer met een frisse salade en citroenschijfjes

Men kan de Koubba ook boven een houtskoolvuur of onder de grill goudbruin en knapperig roosteren, het eind resultaat is dan wel wat aan de droge kant.

Daarom serveert men er vaak een schaalje heet vet bij om de Koubba in te dopen.

Koubba Haleb - Rijstkroketjes gevuld met lamsgehakt **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

2 dikke aardappelen

500 g rijst (langkorrelige)

500 g mager lamsgehakt

5 tl gedroogde bladselderij

zout en zwarte peper uit de molen

2 eieren

1 dl zonnebloemolie



Bereiding

Vorbereiding: 30 min - Bereiding: 30 min

Kook de aardappelen goed gaar, giet ze af en prak ze fijn. Spoel de rijst enkele malen met koud water, en zet hem een vingerkootje onder water en kook hem in ca. 20 minuten goed gaar. Meng de rijst en de aardappelen goed onder elkaar.

Meng het lamsgehakt met de gedroogde selderij (peterselie mag ook) en peper en zout naar smaak. Bak het gehakt nu rul in wat olie gaar en giet olie en uitgebakken vet af. Klop de eieren los in een diep bord.

Draai van het rijst/aardappelmengsel balletjes ter grote van ca. een golfballetje. Druk het balletje plat en leg wat van het gehakt vulsel op en vouw het dicht. Vorm er dan kroketjes van haal ze vlak voor het bakken door het losgeklopt ei en bak ze in hete olie goudgeel.

Dit recept vraagt nogal wat tijd en het is ook nog al een geklieder. Maak er dus gelijk wat meer en vries ze ongebakken los van elkaar in. Wanneer ze bevroren zijn en dus niet aan elkaar kunnen kleven in portie's verpakken voor later. Zo ben u de volgende keer snel klaar; gewoon ontdooien laten en door een losgeklopt ei halen. Olie verhitten en goudbruin bakken.

Koubba torchik of Hamezz koubba - Gevulde burgulkroketjes in tomatensaus *

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

250 g burghul, fijn tarwegries

250 g couscous

250 g mager rundergehakt

1 fijngehakte ui

3 el bladselderij, fijngehakt

zout en zwarte peper uit de molen

½ fijngehakte rode chilipeper

500 g gemengde groenten; b.v. courgette, aubergine, tomaat, paprika

¼ tl citroenzuur

5 tomaten, gepeld en in blokjes

Bereiding

Vorbereiding: 45 min - Bereiding: 45 min

Was de burghul, leg hem uit en laat hem wellen. Meng de burghul en couscous en kneed het tot een deeg. Roerbak het gehakt met de ui, bladselderij, chilipeper en voeg er naar smaak peper en zout aan toe. Haal de pan van het vuur en laat het gehaktmengsel goed afkoelen.

Maak van de deeg balletjes zo groot als een dik ei. Druk ze plat en leg in het midden wat van het vleesmengsel en maak er weer balletjes van. Druk deze gevulde balletjes plat tussen uw handpalmen.

Maak de tomaten/groentensaus met de tomaten, groentemix. Breng de saus op smaak met peper en zout. Zuur de saus nog wat aan met citroenzuur.
(Arabisch: Limoen Doez of Turks: Toz Limoen/Limon Tuzu).

Als u geen citroenzuur kunt krijgen neem dan wat citroensap. Kook de gevulde balletjes gaar in de saus.

Haal de balletjes uit de saus, leg ze op een schaal en doe de saus in een kom. Serveer direct.

Koubba torchik of Hamezz koubba - Gevulde burgulschijven in tomatensaus *

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

250 g burghul, fijn tarwegries

250 g couscous

lauw water

1 ui, fijngehakt

2 el bladselderij, fijngehakt

250 gram rundvlees, fijngehakt

1 tl baharat kruidenmix

zout

voor de tomaten-groentesaus:

5 tomaten, gepeld en in blokjes

500 g gemengde groenten; b.v. courgette, aubergine, paprika

¼ tl citroenzuur

peper en zout

Bereiding

Voorbereiding: 1 uur en 45 min - Bereiding: 30 min

Meng beide gries soorten met elkaar en strooi ze uit op een grote schaal.

Besprenkel het geheel met lauw zoutwater en laat 1 uur wellen. Verhit wat van de olie en fruit de ui glazig, doe het vlees erbij bak het even mee en voeg er de selderij erbij en breng het geheel op smaak met zout. Zet het vleesmengsel opzij tot later.

Kneed van het griesmeel een deeg. Beetje bij beetje wat lauwwater toevoegen totdat men een smeuge deeg heeft gekregen. Laat de deeg een 0,5 uur rusten. Draai van de deeg bolletjes ter grote van een walnoot. Druk een flinke deuk in de balletjes en vul ze met het vleesmengsel. Kneed het gat weer dicht en druk de balletjes plat.

Maak de "tomaten-groentesoep" met groente naar keuze (volgens recept elders)

Kook hierin op een matig vuur de schijven in 30 minuten gaar.

Haal de schijven uit de saus, leg ze op een schaal en doe de saus in een kom.

Serveer direct en geef er een salade bij.

Tomaten/groentensaus:

Kook de tomaten/groentensaus met de tomaten en groentemix. Breng de saus op smaak met peper en zout. Zuur de saus nog wat aan met citroenzuur.

(Arabisch: Limoen Doez - Turks: Toz Limoen/Limon Tuzu).

Als u geen citroenzuur kunt krijgen neem dan wat citroensap.

Kubz misch-misch - Abrikozenbrood **

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type	-	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....			Sterren	

Ingrediënten

voor 12 personen:

300 g gedroogde abrikozen

75 g dadels, gehakte

naar smaak poedersuiker

naar smaak maïzena

naar smaak patentbloem

Bereiding

Omschrijving : Arabisch: Kubz misch-misch. Koerdisch: Nana qaesie.

Voorbereiding: 30 min - Bereiding: 48 uur

Week de abrikozen, dep ze droog en hak ze samen met de dadels tot een zo fijn mogelijke massa. Kneed er naar smaak wat poedersuiker door en eventueel wat maïzena om een stevige massa te krijgen.

Bestrooi een werkvlak met de patentbloem. Draai van de abrikozen-dadel-massa balletjes zo groot als een glazen

knikker en leg ze ruim uit elkaar op het met patentbloem bestoven werkvlak. Bestuif de balletjes met patentbloem en leg

er een vel plastic folie over. Plet nu de balletjes tot 1-1½ milimeter dunne schijven en laat ze in de zon drogen.

Eventueel nog eens met poedersuiker bestrooien.

Men kan de balletjes ook zo laten, rol ze dan even door de poedersuiker.

Zo heeft u een geliefde lekkernij uit noord Irak verkregen.

De maïzena kan men eventueel vervangen door patentbloem.

Bij de fabrieksmatige bereiding voegt men er nog conserverings- kleur- en smaakstoffen aan toe. Dit doen wij dus niet.

Kutelet - Gevulde burgulschijven **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

250 g burghul (fijn tarwegries)

250 g couscous

lauw water

1 ui (fijnggehakt)

2 el bladselderij (fijnggehakt)

250 g rundvlees (fijnggehakt)

1 tl baharat (kruidenmix)

zout

2 eieren (losgeklopt)

2 dl zonnebloemolie

Bereiding

Vorbereiding: 1¾ uur - Bereiding: 15 min

Meng beide gries soorten met elkaar en strooi ze uit op een grote schaal.

Besprenkel het geheel met lauw zoutwater en laat 1 uur wellen. Verhit wat

van de olie en fruit de ui glazig, doe het vlees erbij bak het even mee en

voeg er de selderij erbij en breng het geheel op smaak met zout. Zet het

vleesmengsel opzij tot later.

Kneed van het griesmeel een deeg. Beetje bij beetje wat lauwwater toevoegen

totdat men een smeuge deeg heeft gekregen. Laat de deeg 30 minuten rusten.

Draai van de deeg bolletjes ter grote van een walnoot. Druk een flinke deuk in de

balletjes en vul ze met het vleesmengsel. Kneed het gat weer dicht en druk

de balletjes plat. Kook de schijven voorzichtig gaar in zoutwater en laat ze

afkoelen. Men kan ze nu in de diepvries bewaren of verder verwerken voor

gebruik. Verhit hiertoe in een koekepan de olie. Wentel de schijven door het

ei en bak ze goudbruin. Serveer ze warm of koud.

Orok Musel - Gehakt uit de stad Musel *

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

1 kg rundergehakt (normaal)

250 g couscous, fijn

3 el bladselderij (gehakt)

70 g tomatenpuree (groot blikje = 70 g)

2 tenen knoflook (fijngehakt)

zout en zwarte peper uit de molen

Bereiding

Warm de oven voor op 250°C. Doe alle ingrediënten in een kom en kneed er een homogene massa van.

Doe de massa in een braadslede en druk deze uit tot een vinger dikke plak.

Zet de slede in de oven en bak het gehakt in 20-25 minuten gaar.

Snijd de plak gehakt in porties en serveer ze met een gemengde salade en rijst.

Panier - Verse kaas **

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

Ingrediënten voor 8 personen:

6 ltr koude volle melk

2 dl citroensap



Bereiding

Vorbereiding: 15 min - Bereiding: 3 uur

Breng de melk in een grote pan tegen de kook aan. Voeg net voor de melk aan de kook komt, het citroensap (of azijn) toe.

De melk zal gaan schiften als hij aan de kook komt.

Giet de melk door een zeef die is bekleed met een vochtig gemaakt stuk kaasdoek, zodat de wei eruit kan lopen.

Verzwaar het uitgelekte mengsel in de doek 2-3 uur met een gewicht, mooi was natuurlijk een kaaspersje.

De kaas moet nu zo vast zijn zodat hij in blokjes gesneden kan worden.

Spinach khima - Spinazie met gehakt **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen:

750 g spinazie

500 g mager lamsgehakt of mager rundergehakt

1 ui, fijngehakt

zout en zwarte peper uit de molen

4 el zonnebloemolie

Bereiding

Voorbereiding: 10 min - Bereiding: 10 min

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uisnippers glazig. Doe het gehakt erbij en roerbak dit net zolang totdat het gehakt verkleurd en rul is. Was de spinazie, slinger hem droog en hak hem grof. Laat de spinazie kort meebakken en breng het geheel verder nog op smaak met peper en zout. Dit recept kunt u ook maken met salq; dit is een soort snijbiet.

Tawe - Stoofschotel van groente met kip *

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

750 g kipdelen

2 uien, in ringen

2 dikke aardappelen

1 courgettes

1 grote aubergines

4 takjes bladselderij

4 tenen knoflook, fijngehakt

4 tomaten, in plakjes

140 g tomatenpuree (1 groot blikje = 70 g)

5 dl kokend water

zout

2 el zonnebloemolie

Bereiding

Vorbereiding: 20 min - Bereiding: 1 uur

Vet de braadslede of grote ovenschaal in met de olie. Schil de uien en aardappels en snijd ze in plakken. Was de aubergine en courgette en snijd ze in plakken. Was de takjes peterselie. De oven op 220°C voorverwarmen. De stukken kip moet u eerst voor koken. Leg de stukken kip in het midden van de ovenschaal en leg alle groente en de aardappelen er omheen, behalve de tomaten. Roer de tomatenpuree met de peper en zout door het water en giet het over het geheel. Dek het geheel af met plakken tomaten. Doe de deksel op de ovenschaal of dek hem af met alu-folie. Laat het gerecht in ca. 1 uur gaar worden.

Tawe - Stoofschotel van groente met lamsvlees *

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen:

500 gram lamsvlees (mager)
2 uien (in ringen)
2 dikke aardappelen
1 courgettes
1 grote aubergines
4 takjes bladselderij
4 tenen knoflook (fijn gehakt)
4 tomaten (in plakjes)
140 g tomatenpuree (1 groot blikje = 70 g)
5 dl kokend water
zout
2 el zonnebloemolie

Bereidingswijze:

Vet de braadslede of grote ovenschaal in met de olie. Schil de uien en aardappels en snijd ze in plakken. Was de aubergine en courgette en snijd ze in plakken. Was de takjes peterselie. De oven op 220°C voorverwarmen. Leg de stukken vlees in het midden van de ovenschaal en leg alle groente en de aardappelen er omheen, behalve de tomaten. Roer de tomatenpuree met de peper en zout door het water en giet het over het geheel. Dek het geheel af met plakken tomaten. Doe de deksel op de ovenschaal of dek hem af met alu-folie. Laat het gerecht in ca. 1 uur gaar worden.

Bereiding

Vorbereiding: 20 min - Bereiding: 1 uur

Vet de braadslede of grote ovenschaal in met de olie. Schil de uien en aardappels en snijd ze in plakken. Was de aubergine en courgette en snijd ze in plakken. Was de takjes peterselie. De oven op 220°C voorverwarmen. Leg de stukken vlees in het midden van de ovenschaal en leg alle groente en de aardappelen er omheen, behalve de tomaten. Roer de tomatenpuree met de peper en zout door het water en giet het over het geheel. Dek het geheel af met plakken tomaten. Doe de deksel op de ovenschaal of dek hem af met alu-folie. Laat het gerecht in ca. 1 uur gaar worden.

Tepsi Batenjan - Een heerlijke lams-ovenshotel **

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit....		Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsvlees van de bout of gehakt

1 grote ui

2 teentjes knoflook

1 aubergine

1 courgette

1 rode

1 groene paprika

1 kg vleestomaten

laurier, tijm, peper en zout



Bereiding

Bereidingstijd: langer dan 1 uur

Vorbereiding:

Het lamsvlees in blokjes snijden of van het gehaktballetjes draaien. In een braadpan een paar eetlepels olijfolie laten heet worden en hierin het vlees aanbraden en in een ovenshotel doen. Vervolgens de uien bakken en bij het vlees in de ovenshotel doen. Dan achtereenvolgens de in stukje gesneden courgette, aubergine, en de stukjes paprika aanbakken en ook in de ovenshotel leggen. Tenslotte de schijfjes tomaat kort aanbakken en bovenop de groente in de ovenshotel leggen. Tijm, laurier, peper en zout naar smaak toevoegen.

Bereidingswijze:

De ovenshotel in een voorverwarmde oven op 220° C nog een uurtje laten sudderen.

Torshi - Tafelzuur van gemengde groente **

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Irak	Type -	Slank	Nee
Bron	Gekregen van mensen uit.....		Sterren	

Ingrediënten

250 g kleine hele komkommertjes (of augurken)
250 g witte koolbladeren, in stukjes
2 winterwortels, in schijfjes
250 g bloemkool, in kleine roosjes
2 stelen bleekselderij, in stukjes
1 hele bol knoflook, of meer
2 kleine chilipepertjes, of meer



voor het inmaakvocht:

6 dl warm water
6 dl inmaakazijn
3 el zout
3 tl suiker
1 tl kurkuma

Bereiding

Vul sterile inmaakglazen met de schoongemaakte gemengde groente.
Los kurkuma, suiker en zout op in het mengsel van water en azijn.
Vul de inmaakglazen tot aan de rand met de vloeistof.
Bedek je groenten met de blaadjes van je bleekselderij.
Doe de deksels met ring op de inmaakglazen en zet er een klem op.
Laat de groente voor gebruik minimaal 2 weken rijpen.
Hoe langer je hem laat staan hoe beter en sterker de smaak

Variant:

Men kan er ook nog naar eigen smaak raapjes, boontjes, paprika en bietjes aan toevoegen en eventueel andere groente er voor weglaten. De samenstelling is eigenlijk geheel naar eigen smaak en de verkrijgbaarheid van de groente.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

