



Ryud 's Kookboek

Afghaanse recepten II v0.1

Inhoudsopgave.

Mantoe - Afgaanse ravioli hapje.	3
Gebruikte afkortingen.	5

Mantoe - Afghaanse ravioli hapje.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Afghaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
DeWereldKruidentuin.nl,
Sadjad Ezbashi

Ingrediënten

Voor de dumplings:

500 g gehakt, rund-,
lams- of kip-
2 tn knoflook, fijngehakt
1 tl kruiden, gehakt-
½ tl kurkuma, gemalen
1 tl peper, zwarte, vers-
gemalen
1 ui, fijngehakt
1 tl uienpoeder
1 pk wontonvellen
1 tl zout

Voor de tomatensaus:

1 tl gehaktkruiden
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
- peper, naar smaak

Bereiding.

Bereiding dumplings:

Doe het gehakt, de fijngehakte ui, de knoflook, de gehaktkruiden, de uienpoeder, de kurkuma, het zout en de zwarte peper in een grote kom. Meng alles goed door elkaar.

Leg een wontonvel op een schoon, droog oppervlak.

Plaats ca. 1 tl van het gehaktmengsel in het midden van het vel.

Vouw de wonton diagonaal dicht om een driehoek te vormen en knijp de randen goed dicht om de dumpling te verzegelen.

Herhaal dit proces met de rest van de wontonvellen en het gehaktmengsel.

Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg een snufje zout toe.

Plaats de dumplings voorzichtig in het kokende water en laat ze ongeveer 10-12 min. koken, of tot ze gaar zijn.

Haal de dumplings voorzichtig uit het water met een schuimspaan en laat ze uitlekken.

Bereiding tomatensaus:

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur.

Voeg de fijngehakte ui en de knoflook toe en bak ze tot ze zacht en licht goudbruin zijn.

Voeg de tomatenblokjes, de gehaktkruiden, het paprikapoeder, het zout en de zwarte peper toe aan de pan.

Roer goed door en breng de saus aan de kook.

Laat het geheel ca. 10-15 min. sudderen, zodat de smaken goed kunnen mengen en de saus iets is ingedikt.

Bereiding yoghurtsaus:

Doe de Griekse yoghurt, de fijngehakte knoflook, de fijngehakte verse munt en het zout in een kom.

Roer alles goed door elkaar tot een gladde saus.

Om de mantou te serveren:

Leg de gestoomde dumplings op een serveerschaal.

Giet de tomatensaus over de dumplings.

Serveer de yoghurtsaus apart in een kommetje, zodat iedereen naar smaak kan toevoegen.

Ingrediënten (vervolg)

400 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui, fijngehakt
- zout, naar smaak

Voor de yoghurtsaus:

2 tn knoflook, fijngehakt
2 el munt, verse, fijn-
gehakte
250 g yoghurt, Griekse
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toeftje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24