



*Ruud 's Kookboek*

***Angolese recepten / v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Bakbananen in rode palmolie.....	3
Camarao grelhado com molho cru. ....	4
Kip muamba de galinha. ....	5
Maïs- en rijstbrood. ....	6
Gebruikte afkortingen. ....	7

## Bakbananen in rode palmolie.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Angolese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
ReceptenGalerie.nl

### Ingrediënten

4 bananen, bak-, bijna  
rijp  
½ tl kaneel  
2 el olie, palm-, rode  
½ kp suiker, bruine

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

### Bereiding.

Pel de bakbananen en snijd ze in schijfjes van dezelfde dikte.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak er de schijfjes bakbanaan in tot ze goudbruin zijn (ca. 3 min.).

Voeg de bruine suiker en de kaneel toe en roer tot de schijfjes bakbanaan ermee bedekt zijn.

### Tip:

Lekker als topping bij vanille-ijs/-vla of met wat slagroom erop.

## Camarao grelhado com molho cru.



**Menugang:** Voorgerecht, tapas  
**Keuken:** Angolese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Recepten galerie

### Ingrediënten

4 el azijn, witte  
450 g garnalen  
2 tn knoflook, geperst  
1 tl komijn, gemalen  
½ kp ui, bos-,  
fijngesneden  
4 el water  
¼ tl zout

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

### Bereiding.

Maak de (molho cru)saus door alle ingrediënten behalve de garnalen samen te voegen en ze tot een pasta te malen.

Rijg de garnalen aan de spiesen en bestrijk ze met de saus.

Grill ze tot ze niet langer transparant zijn (3-4 min. per kant).

Serveer ze met extra saus erbij.

### Tip:

Het verdient aanbeveling de saus een paar uur voor gebruik op smaak te laten komen.

## Kip muamba de galinha.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Angolese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 kipfilet  
2 tn knoflook  
1 laurierblaadje  
20 okra's  
3½ el olie, arachide-  
1½ el olie, olijf-  
1 peper, rode  
250 g pompoen  
3 tomaten  
3 uien

### Bereiding.

Snijd de kip in stukken.  
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.  
Ontvel de tomaten, verwijder de zaden en hak ze grof.  
Prik de Spaanse peper met een vork in.  
Schil de pompoen en snijd deze in blokjes van ruim 1 cm.  
Was de okra's en dep ze droog met keukenpapier.  
Verwijder de uiteinden van de okra's en gooi lelijke of harde exemplaren weg.  
Laat de 2 soorten olie heet worden in een zware, gietijzeren pan.  
Bak de kip aan alle kanten lichtbruin.  
Voeg de uien, de knoflook, de tomaten, het laurierblad, de citroensap en de Spaanse peper toe.  
Bring dit op een middelhoog vuur aan de kook en laat het geheel met het deksel op de pan 30 min. koken of totdat de kip bijna gaar is.  
Voeg de stukken pompoen toe en laat het geheel nog 10 min. koken.  
Voeg de okra's toe en laat alles nog 3 min. koken.  
Verwijder de Spaanse peper als het gerecht heet genoeg naar smaak is.  
Verwijder het laurierblad.

### Tip:

Serveer het gerecht met maïsmeel (maniokmeel) en/of witte rijst.




Okra

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

## **Mais- en rijstbrood.**

*Ruud 's Kookboek*



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Angolese  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Receptengalerij

---

**Ingrediënten**

1 el bakpoeder  
3 eieren  
2 kp meel, mais-, wit  
1½ kp melk, volle  
2 el olie, kokos-,  
gesmolten  
1 el olie, palm-, rode,  
gesmolten  
1 kp rijst, gekookte  
1 tl zout

---

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Zeef en meng de droge ingrediënten.  
Klop de eieren.  
Meng de eieren, de gesmolten kokosolie, de gesmolten palmolie, de rijst en de melk.  
Voeg dit mengsel aan de droge ingrediënten toe en meng het goed door elkaar.  
Giet het mengsel in een goed met olie ingewreven laag bakblik en bak het brood 30 min. in de voorverwarmde oven.

## 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
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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

