

WERELDGERECHTEN UIT LEIDSCHER RIJN



Wereldgerechten uit Leidsche Rijn

‘Wereldgerechten uit Leidsche Rijn’ is een gedrukte culinaire spin-off van de taallessen van de taalgroep Leidsche Rijn Utrecht.

De taalgroep is een van de vele taalinitiatieven van Stichting *Taal Doet Meer* uit Utrecht. (taaldoetmeer.nl- vrijwilligers welkom!)

Voor drukken van het kookboekje ontvingen we steun van het Utrechtse Initiatievenfonds!



Colofon

De foto's en teksten zijn van de deelnemers

Redactie

Ellen Bergakker

Vormgeving en organisatie

Emiel Geerdink

Taal en koken

De taal van koken en eten is gemakkelijker te leren dan spreek- en schrijftaal. Overal op de wereld wordt gekookt en gegeten. En het mooie is: je hoeft niet Chinees te kunnen spreken om wel van de Chinese keuken te kunnen genieten. En dat geldt ook voor de Oegandese, Turkse, Nepalese, Irakeze, Marokkaanse en Nederlandse keuken blijkt uit dit boekje ...

Bij onze taalgroep van *Taal Doet Meer* in Leidsche Rijn hebben we het nuttige met het aangename verenigd. We gebruiken de kookkennis van onze deelnemers voor onze lessen Nederlands. Het koksmes snijdt (met dt) aan twee kanten.

Als je iemand wilt uitleggen hoe je een gerecht maakt is het van belang dat je precies bent: over hoofdgerechten, bijgerechten, voor hoeveel mensen, hoeveelheden ingrediënten (en waar koop je die?), kooktijden enzovoort. En dan zijn er nog de verschillende culturen waar nogal eens verwarring kan ontstaan over hoe je een recept overdraagt:

- 'Je neemt wat couscous ...'

- 'Hoeveel?'

- 'Nou gewoon wat couscous...'

- 'Maar ik wil weten hoeveel ...'

- 'Gewoon wat.. wat je zelf wilt ...'

Voor al deze kennisoverdracht en hilariteit gebruiken we de Nederlandse taal. En in die zin is dit een Nederlands boekje geworden: we leggen de recepten zo duidelijk mogelijk uit en hebben Nederlandse maten gebruikt.

Veel plezier en smakelijk eten met recepten van ver weg of dichtbij. Van uw buurman of buurvrouw uit Leidsche Rijn.

Ellen Bergakker

Emiel Geerdink



Inhoudsopgave.

- 1. Hupo pinda's**
- 2. Qingzheng - gestoomde vis**
- 3. Şekerpare tatlısı**
- 4. Yogurtlu Bulgur köftesi**
- 5. Shrikhand**
- 6. Sabudana vada (sago vada)**
- 7. Kebabs**
- 8. Tabouleh**
- 9. Jinzhen doufu**
- 10. Jiaozi knoedels**
- 11. Marokkaanse Oreo cupcakes**
- 12. Marokkaanse knintat - loempia's**
- 13. Zeytin yagli tazefasulye - snijbonengerecht**
- 14. Kirmizi mercimek köftesi**
- 15. Bami goreng met pisang goreng, krupuk en satésaus**
- 16. Oerhollandse snert**
- 17. Serviyan kheer**
- 18. Aloo ki sabz**
- 19. Harcha**
- 20. Maskouta**
- 21. Matooke met vleessaus**
- 22. Bami**
- 23. Momo**
- 24. Roergebakken spruitjes**
- 25. Humkessoep**

Lanfang Luo

Benodigdheden:

- 400 gram pinda's
- 250 gram water
- 100 gram kristalsuiker
- 3-5 gram zout
- 750 ml zonnebloemolie
- 30 gram sesamzaadjes

Bereidingswijze

1. Vul een pan met water. Voeg zout en suiker toe.
2. Breng het water aan de kook en laat zout en suiker goed oplossen.
3. Voeg de pinda's toe aan het water en laat ze goed droog koken op middelhoog vuur.
4. Pak een andere pan en doe daar de olie in.
5. Voeg de droog gekookte pinda' toe aan de olie en meng goed door elkaar.
6. Draai het vuur naar de halverwege stand van het fornuis.
7. Bak de pinda's in de olie tot ze een beetje bruin zijn.
8. Giet de pinda's daarna in een zeef om uit te lekken.
9. Doe daarna de pinda's in een schaal, meng de sesamzaadjes er goed doorheen en serveer.



Hupo pinda's



Het verhaal van Lanfang

Ik heet Lanfang Luo. Ik kom uit China. Toen ik naar Nederland kwam, kwam ik in Utrecht te wonen. Dat is inmiddels vijf jaar geleden. Ik ben gescheiden en heb 2 kinderen. Een zoon en een dochter. Wij wonen nu in Leidsche Rijn. Ik werk parttime bij een restaurant en als vrijwillige oppasmoeder bij basisschool "De Boomgaard".

De gerechten die ik uitgekozen heb voor dit kookboekje zijn "Hupo" (pinda's) en "Qingzheng" (gestoomde vis). Deze gerechten heb ik van mijn moeder geleerd. Ze zijn erg lekker en geven altijd meteen een thuisgevoel.

Ik houd van noten eten en vooral pinda's. Toen ik klein was aten wij die meestal op Chinees Nieuwjaar. Wij hadden weinig om van rond te komen en pinda's kosten niet veel om te kopen

Qingzheng

(gestoomde vis)



Benodigdheden:

- 650 gram /stuk verse witte vis, bijvoorbeeld zeebaars
- 3 lente uitjes
- 5 stukken gember, gesneden
- 2 eetlepels Chinese Shaohsing wijn
- 1 eetlepel witte peper
- 3 eetlepels Chinese Lee Kum Kee sojasaus
- 5 gram zout
- 5 eetlepels zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Maak de vis goed schoon door de ze eerst af te spoelen met water, dan de schubben en ingewanden te verwijderen.
2. Marineer de vis met zout, witte peper, fijn gesneden lente uitjes, gember en Chinese wijn.
3. Laat de vis 15-30 minuten rustig staan in deze marinade.
4. Vul de stoompan voor de helft met water.
5. Plaats de gemarineerde vis in het bovenste deel van de stoompan
6. Breng het water aan de kook en stoom de vis in 15 minuten gaar.
7. Leg de vis op een bord en doe de gesneden lente ui op de vis en voeg de sojasaus erbij.
9. Verhit de olie en giet de olie over de vis met lente ui en serveer.

Tip. Gemarineerde vis in de koelkast doen. Kan de vis vers houden.



en klaar te maken. Ik keek er dan ook altijd heel erg naar uit en heb ze ervaren als speciale momenten waar ik nog steeds weemoedig aan terugdenk. Meestal werden de pinda's in zout gebakken, maar soms met een klein beetje suiker erbij, wat ze nóg specialer maakte en wat ons nog meer opvrolijkte. We aten ze héél langzaam op om ze nog langer te laten meegaan en van te kunnen genieten.

Pinda's worden in China ook vaak bij bruiloften geserveerd, wat betekent dat je het nieuwe echtpaar een vruchtbaar huwelijk toewenst met veel zonen. Hier in Nederland kunnen mijn vrienden en kinderen er niet van afblijven of genoeg van krijgen. Vissen zijn erg gezond. Chinezen eten heel vaak vis. Door ze te stomen wordt de oorspronkelijke smaak van de vis behouden. We dienen de vis meestal in hun geheel op, want een hele vis betekent in China dat je iemand een lang, gezond en heel gelukkig leven toewenst.

Diren Tunc

Benodigdheden:

2 eieren
125 gram boter
100 milliliter zonnebloemolie
200 gram griesmeel
300 gram kristalsuiker
1 zakje bakpoeder
1 zakje vanillesuiker
400-500 gram bloem

Voor de siroop:

200 milliliter water
300 gram poedersuiker
Halve citroen

Bereidingswijze

1. Scheid de dooier van één van de eieren. Doe het eiwit in een kom met nóg 1 heel ei.
2. Meng het witte ei gedeelte, de boter, het griesmeel en de kristalsuiker goed door elkaar met je hand en kneed het zacht.
3. Voeg vanille en een beetje van de bloem toe. Kneed weer goed er doorheen.
4. Herhaal dit totdat alle bloem op is en kneed tot een zachte deeg. Indien nodig voeg wat water erbij om het deeg zacht maar kneedbaar te maken.
5. Snijd of pak stukjes ter grootte van een ei uit het deeg, maak ze plat en langwerpig van vorm en leg ze op een schaal.
6. Leg de langwerpige deegvormpjes op een ingevette platte bakblik.
7. Nadat je je oven op 180 graden hebt gezet en 5 minuten hebt voorverwarmd, zet dan het bakblik in de oven en laat staan tot ze geelbruin van kleur zijn.
8. Zet de oven uit en haal het bakblik met deegvormpjes eruit.

Şekerpare Tatlısı



9. Doe de poedersuiker met 200 milliliter water in een pan en roer met een garde tot de suiker is opgelost in het water. Laat 5 minuten op klein vuur sudderen tot een siroop.
10. Voeg ongeveer 5 druppels uitgeperste citroensap aan het water en roer dit er doorheen met een garde en laat 5 minuten op klein vuur sudderen.
11. Haal de pan met siroop van het vuur en laat het afkoelen tot het niet meer héét maar warm is geworden.
12. Giet vervolgens de warme siroop over de gebakken deegvormpjes.
13. Vervolgens kun je de Sekerpare Tatlısı versieren met wat geraspte citroenschil en serveren.

Yogurtlu Bulgur Köftesi



Benodigdheden:

300 gram of 1 theeglas bulgur (merk: Duru)
300 milliliter of 1 theeglas warm water
1 ei
300 gram of 1 theeglas bloem
1 eetlepel tomatenpuree (merk: Markc)
1 theelepel komijnzaadpoeder
1 theelepel zout

Voor Yoghurtsaus:

300 gram of 1 theeglas stevige naturel yoghurt
3 teentjes gemalen knoflook
1 theelepel zout

Voor chilisaus:

3 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel chilipoeder

Bereidingswijze

1. Doe de bulgur in een kom en giet 200 ml warm water over de bulgur. Laat het 5 minuten staan in een kom afgedekt met plastic folie.
2. Wanneer de bulgur donzig is, doe dan het ei, de tomatenpuree, de komijnzaadpoeder en het zout erbij en kneed het allemaal tot een zachte brei.
3. Voeg steeds beetje bloem toe aan de bulgur en blijf kneden met je handen en vuisten tot het een zachte deeg is geworden.
4. Indien nodig kun je een klein beetje water toevoegen om de deeg zacht te maken.
5. Maak vervolgens kleine balletjes zo groot als knikkers van het zachte deeg en leg die op een bord.
6. Breng water met zout aan de kook.
7. Leg de bulgur balletjes in het kokende water en laat 5 minuten meekoken.
8. Giet daarna de balletjes in een vergiet en laat goed uitlekken.
9. Leg de uitgelekte bulgur balletjes in een schaal.
10. Doe de yoghurt in een schone kom en voeg de gesnipperde knoflookteentjes erbij. Goed mengen.
11. Giet de yoghurt over de bulgur balletjes in de schaal.
12. Meng in een andere kom de olie met chilipoeder goed door elkaar en giet daarna over de yoghurtsaus en bulgur balletjes.
13. Haal nog even een lepel er doorheen om een beetje door elkaar te mengen en serveer.

Het verhaal van Diren

Ik heet Diren Tunc en ben 23 jaar oud. Geboren en de basis-school afgerond in Tuncelli, Turkije. Na de middelbare school heb ik zes maanden in Istanboel gewerkt bij een sportcentrum. Ondertussen verbleef ik bij mij zus in Istanboel. Daar heb ik kennisgemaakt met Enver en in 2017 zijn wij getrouwd. In september 2017 zijn wij naar Nederland gekomen. Wij wonen nu bijna 3 jaar in Nederland en hebben een dochtertje gekregen, genaamd Nora.

Ik koos de Turkse gerechten “Yoghurtlu Bulgur Köftesi” en “Şekerpare Tatlısı” omdat mijn man gek is op allebei en ik veel plezier beleef in het bereiden ervan. Ik maak ze eens in de twee weken klaar. Mijn man is momenteel aan het lijnen dus voorlopig even geen Sekerpare meer! Ik ben 23 jaar. Deze Recepten heb ik gekozen omdat ik veel plezier heb in het bereiden er van. Ik maak deze twee recepten eens in de twee weken. Mij man is gek op beide recepten, maar omdat hij momenteel aan het lijnen is maak ik voorlopig geen Sekerpare meer.



Sakshi Kashelkar

Benodigdheden:

300 gram Griekse yoghurt
100 gram poedersuiker
¾ theelepel kardemompoeder
2 theelepels warme melk
3 eetlepels fijngehakte pistachenoten
10 staafjes saffraan

Bereidingswijze

1. Week de saffraan in melk. Laat ongeveer 30 minuten staan.
2. Laat de Griekse yoghurt in een hele fijne zeef uitlekken.
3. Neem een grote kom en leg de uitgelekte yoghurt daar in.
4. Meng de poedersuiker door de saffraan-melk en voeg die toe aan de yoghurt.
5. Meng nu de fijngehakte pistachenoten en kardemompoeder goed door de yoghurt.
6. Laat de kom met yoghurt-mengsel in een koelkast afkoelen. Ongeveer 60 minuten.
7. Serveer het dessert eventueel met puri (gefrituurde meel hapjes).



Shrikhand

Sabudana Vada (sago vada)

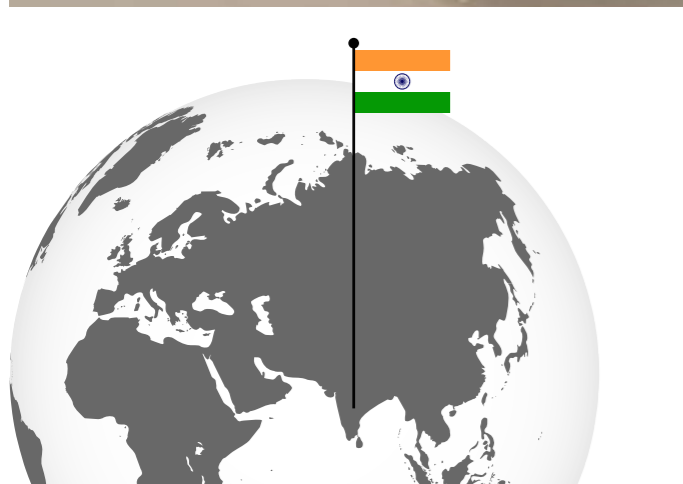
Benodigdheden:

125 gram geweekte Sago Zaden
2 grote aardappelen gestampt
50 grams geroosterde pinda's, fijngehakt
¼ kop korianderblaadjes, fijngesneden
2-3 groene pepers

1 theelepel zout
½ citroen sap
½ theelepel suiker
1 theelepel komijnzaadpoeder

Bereidingswijze

1. Was en week sago in 1 kopje water overnacht.
2. In de ochtend laat de sago uitlekken in een vergiet.
3. Neem een grote kom en meng sago, aardappelen, pinda's, koriander, groene peper, zout, citroen sap, suiker en komijnzaadpoeder samen.
4. Maak 20 ronde ballen.
5. Verwarm de olie in een middelgrote wok en bak de ballen goudbruin en serveer met ketchup of groene chutney.



Het verhaal van Sakshi

Ik heet Sakshi Kashelkar. Ik kom uit Mumbai, India. Ik ben 39 jaar oud en getrouwd met een lieve man. Wij hebben samen twee zonen van 10 en 4 jaar oud en wonen in Vleuten. Zelf woon ik nu 1 jaar in Nederland. Mijn man is een echte "Foody". Dat is iemand die heel veel houdt van experimenteren met koken en eten. Vooral hele

zoete toetjes genieten zijn voorkeur. Daarom koos ik voor het gerecht "Shrikand" (yoghurt met gedroogde vruchten toetje). Als tweede gerecht koos ik "Sabudana Vada (sago vada)". Hier zijn met name mijn kinderen dol op.



Sahar Al Daibis

Kebabs

Tabouleh

Benodigheden:

- 1 middelgrote wortel, geraspt
- 1 komkommer, in plakjes gesneden
- 3-4 eetlepels water
- 1 groot ui, fijngesneden
- 1 middelgrote zachte tomaat, kleingesneden
- 3-4 eetlepels meel
- 1 bosje peterselie, fijngesneden
- 500 gram rundergehakt
- 1 theelepel zout
- 2 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel kurkuma
- ¼ liter zonnebloemolie



Bereidingswijze

1. Was de wortel en rasp het helemaal fijn.
2. Snijd de ui fijn en 1 tomaat in kleine stukjes.
3. Snijd alleen de blaadjes van het bosje peterselie fijn.
4. Doe alle groenten, het gehakt en water in een kom en meng goed door elkaar tot er een deeg ontstaat. Laat het deeg 5-10 rusten in de kom.
5. Zet de pan aan op het fornuis en doe er zonnebloemolie in en verwarm dit op hoog vuur.
6. Neem een beetje van het deeg, maak een balletje, druk het balletje plat tussen je handen.
7. Doe het geplette balletje in de pan en braad het in de hete olie, draai het om na 2-3 minuten of totdat het bruin wordt.
8. Haal de kebab uit de pan, leg ze op een platte schaal en dep ze af met keukenpapier.
9. Snijd nu de overige 2 tomaten in vieren en de komkommer in plakjes.
10. Garneer daarna de gebakken kebab met de tomatenparten en komkommerplakjes en serveer.



Benodigheden:

- 8 eetlepels kokend water
- 6 tomaten, fijngesneden
- 6 eetlepels fijne Bulgur
- 4 grote bossen verse peterselie, fijngesneden
- 4 lente uitjes, fijngesneden
- 3-4 takjes verse munt, fijngesneden
- 2 verse citroenen, uitgeperst
- 4-5 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

1. Doe de Bulgur in een kom en voeg het kokend water erbij.
2. Laat de Bulgur 15 minuten wellen in de kom afgesloten met vershoufolie.
3. Snijd de tomaten, peterselie en munt fijn. Meng deze samen goed door elkaar.
4. Snijd de lente uitjes in plakjes.
5. Maak een dressing van de olijfolie, citroensap en zout.
6. Voeg de 2 eetlepels olijfolie toe aan de Bulgur en schep het er goed doorheen.
7. Voeg nu de fijngesneden groenten en ui toe aan de Bulgur en meng dit er doorheen.
8. Voeg tenslotte de dressing toe aan de Bulgur en roer dit er ook goed doorheen.
9. Proef van tevoren even of het goed op smaak is.
10. Serveer de Tabouleh in een grote schaal of kom.

Het verhaal van Sahar

Ik heet Sahar Al Daibis. Ik ben 53 jaar oud, geboren in Bagdad, Irak, waar ik tot mijn 25e heb gewoond met mijn ouders, zus en 5 broers.

In 1992 emigreerde ik naar Londen waar ik toen 15 jaar heb gewoond, gestudeerd en gewerkt.

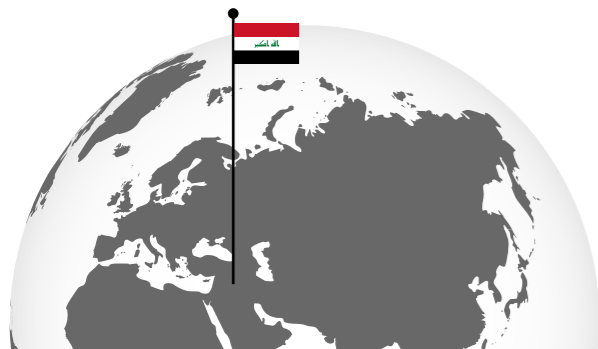
Vanaf 2003 woon ik met mijn man en 2 kinderen in Leidsche Rijn. Ze zijn 23 en 14 jaar oud. Yezen, de oudste, studeert psychologie aan de universiteit te Utrecht en Zain zit in het 3e jaar

Gymnasium.

Zelf ben ik overblijft op basisschool De Boomgaard, elke maandag, dinsdag en donderdag (groep 1+2) en vrijdag (groep 7).

Ik koos de Iraakse gerechten "Kebab" en "Tabouleh" omdat

.....



Min Deng

Benodigdheden:

- 300 gram Doufu (sojabonen blokken)
- 200 gram tomaten
- 200 gram Jinzhengu (Enoki paddenstoelen)
- 200 milliliter water
- 100 gram meel
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel oestersaus
- 5 eetlepels zonnebloemolie
- 40 gram bosuitjes
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel Tapioca zetmeel

Een koekenpan

Een wokpan



Jinzhen Doufu



8. Doe de kleingesneden tomaten in de wokpan en roer 2 minuten totdat ze zacht zijn.
9. Voeg de gebakken Doufu stukjes erbij in de wokpan.
10. Voeg de Jinzhengu en kruiden toe aan de wokpan en doe het deksel erop.
11. Kook 8 minuten op hoog vuur.
12. Doe dan de kleingesneden bosuitjes erbij, roer nogmaals goed door elkaar en zet dan het vuur uit.
13. Plaats de gehele inhoud van de wokpan op een platte schaal en serveer.

Het verhaal van Min

Mijn naam is Min Deng. Ik kom uit China en woon al 4 jaar in Nederland. Ik ben 44 jaar oud en getrouwd met een Nederlandse man. Wij wonen in De Meern samen met mijn 17-jarige zoon. Hij zit in klas M4B op het St. Gregorius te Utrecht. Ik werk 30 uur per week als nagelstyliste bij Xin Xin Nagelstudio te Hilversum. Ik koos de recepten "Jiaozi Knoedels" en "Jinzhen Doufu", omdat ik die altijd klaarmaak voor mijn gezin.

Jiaozi Knoedels



Benodigdheden (voor 60 stuks)

Voor de knoedels:

- 300 gram meel
- 150 ml water

Voor de vulling:

- 500 gram rundergehakt
- 500 gram Chinese kool
- 1 ei
- 1 normale ui
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel oestersaus
- 1 eetlepel sesamololie

Voor de sambalsaus:

- 2 eetlepels Maggie
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel Chiu Chow chili olie



Bereidingswijze

1. Voeg meel en water samen in een kom en kneed dit tot deeg. Laat dan 30 minuten in de kom staan met een theedoek er overheen.
2. Snijd de Chinese kool in reepjes en schil de ui.
3. Was beiden onder de waterkraan en laat het water er goed uitlekken in een vergiet.
4. Droog daarna de gesneden Chinese kool nog eens extra na in een schone theedoek.
5. Snijd de ui in fijne stukjes.
6. Doe het gehakt in een kom en voeg de kruiden, gesneden ui en olie toe. Roer deze goed door elkaar met een houten lepel en laat staan.
7. Maak nu van het deeg een rol van 2 cm dik. Snijd de rol in plakjes van 2 cm dik. In totaal 60 plakjes.
8. Plet de ronde plakjes tussen je handpalmen.
9. Gebruik daarna de deegroller om de plakjes uit te rollen tot ze nog dunner zijn.
10. Neem nu een beetje gekruid gehaktmengsel uit de kom en plaats dat op een plakje deeg.
11. Vouw het plakje dicht over het gehaktmengsel.
12. Knijp de randjes van het plakje dicht met je vingers om de knoedels af te werken.
13. Vul een stoompan voor de helft met water en zet die op het hoge vuur.
14. Plaats de knoedels in de bovenhelft van de stoompan en doe het deksel van de pan erop.
15. Zodra het water kookt, laat het 13 minuten koken /stomen.
16. Meng de Maggie, azijn en chili olie bij elkaar als sambalsaus en doe dat in een klein kommetje.
17. Zet de knoedels op een schaal en serveer ze met het kommetje sambalsaus.



Sanae Taaych

Marokkaanse Oreo cupcakes



Benodigheden:

200 gram Oreo koekjes
175 milliliter melk
75 milliliter zonnebloemolie
3 eieren
15 gram bakpoeder
1 theelepel boter
1 mixer
1 platte bakvorm
Papieren cupcake houders
Walnoten of kleine snoepjes

Bereidingswijze

1. Doe de Oreo koekjes, melk, olie en eieren in de mixer en mix 3 minuten op de hoogste stand.
2. Voeg de bakpoeder toe in de mixer en mix 5 minuten.
3. Smeer de platte bakvorm in met boter.
4. Giet het mengsel uit de mixer in de ingevette bakvorm.
5. Plaats de bakvorm in het midden van de oven en bak 30-40 minuten op 150 graden.
6. Haal de cake uit de oven en laat het een uur afkoelen.
7. Snijd dan de platte afgekoelde cake in zelf gekozen vormpjes, bijvoorbeeld hartjes, rondjes of vierkantjes.
8. Zet de gesneden vormpjes dan in papieren cupcake houders en leg die op een schaal.
9. Garneer de cake vormpjes met walnoten of kleine snoepjes.

Marokkaanse Knintat (loempia's)



Benodigheden:

30 stuks loempiavellen	3 eetlepels olijfolie
300 gram kipfilet	1 theelepel zout
2 stuks prei (alleen het witte gedeelte)	1 theelepel zwarte peper
3 gewone wortelen	1 theelepel gemberpoeder
1 groene paprika	150 gram rijstvermicelli
	1 blikje maiskorrels

Bereidingswijze

1. Doe de vermicelli in heet water totdat het zacht wordt, dan in vergiet uitspoelen met koud water.
2. De kipfilet snijden in kleine stukjes van plusminus 1 cm.
3. De prei fijn maken in de hakmolen en apart houden.
4. De wortels en paprika fijn maken in de hakmolen en bij elkaar doen.
5. Doe de olijfolie in een pan op hoog vuur en laat het heet worden.
6. Voeg de prei toe en laat ongeveer 5 minuten bakken totdat die lichtbruin is.
7. Voeg daarna de stukjes kip toe met het zout, de peper en gember. Schep goed door elkaar.
8. Voeg de stukjes wortel en paprika toe en laat knapperig tot droog worden op hoog vuur.
9. Schep regelmatig goed door elkaar.
10. Meng nu de vermicelli en uitgelekte maiskorrels er doorheen.
11. Zet het vuur uit.
12. Neem 1 loempiavel en leg er 2 eetlepels vulling op in het midden.
13. Vouw de zijken van de loempiavel over de vulling heen.
14. Maak dan rolletjes van het velletje met vulling.
15. Verwarm de olie in een braadpan op hoog vuur.
16. Bak de loempia's in de hete olie totdat ze bruin worden.
17. Leg de gebakken loempia's op keukenpapier en laat het braadvet eruit trekken.
18. Leg dan de gebakken loempia's op een schaal en serveer met chilisaus.

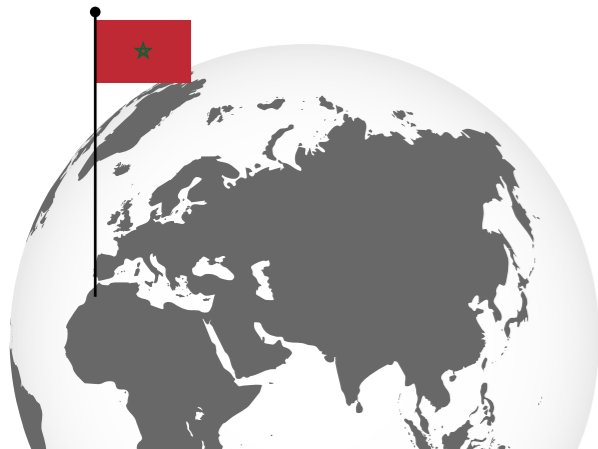
variatietip

De ongebakken, opgerolde loempia's insmeren met olie en 15-20 minuten in de oven bakken.

Het verhaal van Sanae

Ik heet Sanae. Ik ben 34 jaar en kom uit Marokko. Ik ben in 2011 getrouwd en woon al 8 jaar in Nederland, in Leidsche Rijn, met mijn man. Ik doe vrijwilligerswerk als overblijffuf bij basisschool De Boomgaard. Ik koos voor het recept van "Knintat" (loempia's) omdat die makkelijk zijn om in te vriezen voor wanneer ik ze nodig heb of

voor wanneer iemand spontaan op visite komt. Het recept voor "Oreocake" heb ik zelf bedacht. Ik ben gek op Oreokoekjes en heb een keer gewoon zitten uitproberen hoe dat zou smaken. Het was meteen een succes bij mijn familieleden en vrienden.



Sule Omar Dalkilic

Zeytin Yagli Tazefasulye

(sniijbonenegerecht)

Benodigdheden:

500 gram snijbonen
1 normale ui
5 eetlepels olijfolie
3 normale zachte tomaten
2 wortels
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel rode peper
150 milliliter water



Bereidingswijze

1. Was de snijbonen en haal de uiteinden eraf.
2. Snijd elke boon in de lengte door en dan in 3 stukjes.
3. Snijd de ui fijn.
4. Doe de olijfolie in een pan en bak de fijngesneden uitjes totdat ze glazig zijn.
5. Was de tomaten, snijd ze in hele kleine stukjes en voeg toe aan het uienmengsel en roer totdat dit glad is.
6. Voeg de gesneden snijbonen toe aan het uien- en tomatenmengsel en roer goed door elkaar.
7. Zet het deksel op de pan en het vuur op de laagste stand.
8. Laat 15 minuten sudderen totdat het geelachtig kleurt.
9. Voeg alle kruiden plus het water erbij en roer goed door elkaar.
10. Breng dit mengsel op hoog vuur aan de kook en draai dan het vuur op de laagste stand.
11. Laat 20-30 minuten sudderen. Controleer telkens of het al zacht wordt en of er water bij moet.
12. Plaats na 30 minuten het bonenmengsel in een schaal en serveer.

Kirmizi Mercimek Köftesi



Benodigdheden:

200 gram rode linzen
125 gram dunne Bulgur, v.h. merk Duru
1 normale ui
2 eetlepels olie
10 takjes verse peterselie
5 takjes verse dille
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel paprikapuree, v.h. merk öncü
1 theelepel rode peper poeder
1 theelepel zout
1 theelepel komijnzaadpoeder
1 krop sla
1 citroen

Bereidingswijze

1. Was de linzen in een vergiet en doe ze daarna in een grote pan met 800 ml water.
2. Kook de linzen totdat ze glad en gaar zijn.
3. Voeg de Bulgur met het zout erbij en roer goed door elkaar.
4. Zet het deksel op de pan en draai het vuur uit. Laat 20-30 minuten zo staan.
5. Knijp het sap uit de citroen en giet die over de Bulgur.
6. Controleer regelmatig of het kookvocht goed is ingetrokken.
7. Snijd de ui fijn en fruit die in een kleine braadpan met olie totdat ze glazig zijn.
8. Voeg nu alle rode peper poeder, komijnzaadpoeder, zout, paprikapuree en tomatenpuree bij de ui en roer alles goed door elkaar.

9. Voeg het uienmengsel bij het linzenmengsel en meng goed door elkaar.
10. Laat 5 minuten zo staan. Zet dan het vuur uit.
11. Doe dan dit mengsel in een schaal en laat even afkoelen op kamertemperatuur.
12. Voeg dan de verse, gesneden dille en peterselie erbij en meng dit er goed doorheen met je hand. Voel of het zacht aanvoelt. Laat nog 1 minuut zo staan.
13. Was intussen de blaadjes sla en laat die goed uitlekken in een vergiet, voordat je ze op een bord legt als bodem garnering.
14. Maak daarna kleine balletjes met je handen van het Bulgurmengsel en leg die balletjes op de schaal met slablaadjes. Ze kunnen zo geserveerd worden.

Het verhaal van Sule

Ik heet Sule. Ik kom uit Turkije. Ik ben daar getrouwd met een Iraakse man. Wij wonen nu met onze 3 kinderen ruim 16 jaar in Nederland. De kinderen zijn 15, 11 en 5 jaar oud en gaan naar Jenaplanschool Zonnewereld en middelbare school Academie Tien in Leidsche Rijn.

Ik koos voor de Turkse gerechten “Zeytin Yagli Tazefasulye” en “Kirmizi Mercimek Köftesi” omdat dit typische Turkse gerechten zijn die Nederlanders niet kennen. Ik maak ze vaak klaar voor mijn gezin. Beide gerechten kunnen zowel koud (in de zomer) als warm worden geserveerd (het hele jaar door).



Benodigheden:

- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel gemalen kurkumapoeder
- 2 theelepels Flowers Brand trassipoeder
- 2 eetlepels Xenos Indische kruidenmix (laos, koriander, komijnzaad, gember, zout)
- 2 eetlepels 5 Spice Powder mix (venkel, anijs, peperkorrels, kaneelschors, gember)
- 2-3 eetlepels Yellow Label ketjap asin
- 2 eetlepels Shishado zoet-zout marinade
- 3 eetlepels Conimex wokolie
- 3 liter zonnebloemolie
- 1 stronk paksoi, fijngesneden
- 200 gram taugé
- 200 gram spitskool, fijngesneden
- 1 grote ui, gesnipperd
- 4 teentjes verse knoflook, gesnipperd

- 300 gram spaghetti
- 500 gram Lucky Duck gesneden Cha Siu
- 4 eieren, geklutst met zout en zwarte peper

Voor de Satésaus:

- 1 kuipje Conimex Javaanse pinda satésaus
- 2 theelepels Conimex Sambal (Oelek of Badjak)

Voor de Pisang Goreng:

- 4 bakbananen
- 1 liter zonnebloemolie
- Witte suiker

Voor de Krupuk:

- 1 pakje gedroogde Garnalen Krupuk
- 2 liter zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Begin met de Pisang Goreng. Dit kan zowel koud als warm worden gegeten.
2. Schil de bakbananen en snijd ze door het midden.
3. Snijd elke helft in de lengte in 3 plakjes en leg die op een schoon bord. Doe dit met alle 4 bananen.
4. Breng in een pan de zonnebloemolie aan de kook.
5. Leg de plakjes banaan in de kokende olie en blijf er de hele tijd bij staan.
6. Draai de plakjes om met een vork wanneer ze beginnen te bruinen in de kokende olie.
7. Wacht tot ze aan beide zijden lichtbruin tot middenbruin zijn, en leg ze dan in een vergiet om uit te lekken. Wanneer de olie eruit gelekt is, leg dan de gebakken plakjes op een plat bord.
8. Herhaal dit proces totdat alle plakjes banaan gebakken zijn.
9. Doe het vuur uit en besprenkel de bruine plakjes banaan met wat witte suiker. Laat afkoelen.
10. Begin nu met de Krupuk. Breng 2 liter zonnebloemolie aan de kook.
11. Leg een handjevol gedroogde Krupuk stukken in de kokende olie met behulp van een schuimschaan. De Krupuk zal door de hitte meteen groeien tot een krokante vorm.
12. Haal ze met de schuimschaan meteen weer uit de kokende olie zodra ze niet meer groeien. Leg ze in een vergiet met keukenpapier om uit te lekken. Als je te lang wacht met de kroepoek uit de kokende olie te halen, worden ze bruin en zijn ze niet meer eetbaar.
13. Wanneer je alle gedroogde Krupuk hebt gebakken, zet het vuur dan uit. Wanneer de Krupuk uitgelekt zijn, dan kun je ze in een grote schaal doen. Laat afkoelen.
14. Maak nu het kuipje Conimex Javaanse Satésaus open. Doe de inhoud in een steelpannetje.
15. Vul het kuipje nu vol met water uit de kraan en doe dat water dan bij de satésaus in het steelpannetje.



16. Voeg daar 2 theelepels Sambal Oelek of Badjak aan toe.
17. Zet het steelpannetje of het kleinste pitje van je fornuis en zet het vuur op de hoogste stand aan.
18. Blijf nu continu roeren met een garde in het mengsel in de steelpan tot de satésaus en het water een bruine egale vocht zijn geworden zonder klontjes er in.
19. Blijf nu roeren met de garde totdat de bruine vocht begint te borrelen door het vuur. Het vocht heeft nu een dikke vorm gekregen. Zet dan meteen het vuur uit.
20. Giet de dikke bruine satésaus in een glazen kom. Zet de kom op een rechaud om warm te houden.
21. Zet een grote pan ¾ vol warme kraanwater op het grootste pitje van je kookplaat en doe het deksel erop. Breng het aan de kook.
22. Zet intussen een wokpan op het grootste pitje van je kookplaat op hoog vuur aan.
23. Doe de wokolie, gesnipperd ui en knoflookteentjes in de wokpan en laat ze bakken totdat ze glazig zijn.
24. Voeg de trassi, zout, kurkuma, Indische kruidenmix en 5 Spice Powder kruidenmix toe en roer dit goed door de uien/knoflookmengsel heen met een schuimschaan.
25. Voeg nu de gesneden Cha Siu vleesblokjes toe aan deze mix en roer goed door elkaar.
26. Na een minuut of 4 roeren, kun je de fijngesneden spitskool toevoegen en goed er doorheen roeren.
27. Na 2 minuten kun je de taugé toevoegen en er goed doorheen roeren.
28. Na 2 minuten kun je fijngesneden paksoi toevoegen en er goed doorheen roeren.
29. Na 2 minuten kun je het vuur tijdelijk even uitzetten.
30. Het water in de grote pan kookt nu. Doe daar de 300 gram spaghetti in met een theelepel zout.
31. Roer 8-10 continu door de kokende spaghetti zodat de sliertjes niet aan elkaar gaan plakken.
32. Giet daarna de pan met kokend

- water en spaghetti in een vergiet.
33. Spoel de spaghetti in het vergiet met warm water uit de kraan en haal je hand door de slierten heen. Dit hoeft maar voor 1 minuut.
34. Doe dan 2 eetlepels zonnebloemolie op de spaghetti en meng dit er doorheen met je hand.
35. Laat nu de spaghetti een minuut of 2 in het vergiet uitlekken.
36. Voeg dan de spaghetti in de wok pan bij het groenten en vleesmengsel op hoog vuur.
37. Doe daar dan de ketjap asin en zoet-zoute marinade bij. Roer alles nog eens goed door elkaar met de schuimschaan totdat alle groenten en vlees goed verdeeld is tussen de spaghetti en alles een egale bruine kleur heeft.
38. Giet dan het hele Bami mengsel in een schoon vergiet om de resterende olie en ketjap uit te laten lekken.
39. Giet dan het Bami mengsel in een grote schaal.
40. Kluts de 4 eieren in een kom met wat zout en zwarte peper tot een schuimende vocht.
41. Bak 2-3 omeletten van de geklutste eieren.
42. Leg de omeletten op een bord met keukenpapier om uit te laten lekken.
43. Snijd daarna de omeletten in dunne reepjes en leg die bovenop de schaal met Bami Goreng.
44. Je kunt nu de Bami Goreng opdienen samen met de Krupuk, Pisang Goreng en Satésaus.
45. Doe er eventueel Atjar, zoetzure augurkjes en extra Sambal bij.



Ellen Bergakker

Oerhollandse Snert...

Benodigheden:

- 1 kleine knolselderij
- 3 grote aardappels
- 500 gram spliterwten
- 2 hele preistronken
- 1 grote winterwortel
- 4 Maggie blokjes
- 1 koffielepel kruidnagelpoeder
- 1 koffielepel tijmpoeder
- 1 koffielepel keukenzout
- 300 gram gesneden witte uien
- 1 hamshijf van 750-1000 gram
- 500 gram krabbetjes (of 500 gram speklapjes)
- 2 Gelderse rookworsten
- Een grote soeppan



Het verhaal van Ellen

Mijn naam is Ellen Bergakker. Ik ben 59 jaar oud en woon in De Meern. Ik heb 4 volwassen zonen en 3 kleinkinderen. Mijn vader was een Hollandse piloot en mijn moeder een Indische schrijfster. Wij hebben in Nederland, Suriname, Amerika en Sint Maarten gewoond. Mijn beide ouders hielden ervan in de keuken te kokkerellen. Mijn vader kon ook uitstekend barbecueën. Ze hadden samen 3 dochters en 1 zoon. De dochters

(dikke erwtensoep)

Bereidingswijze

1. Snijd eerst het uiteinde waar de wortels zitten eraf. Dan de 2 hele preien (dus ook het donkergroene gedeelte) in dunne reepjes snijden.
2. Doe de gesneden prei in een vergiet en laat dat even op het aanrecht staan.
3. Snijd de beide uiteinden van de winterwortel er af en schil de buitenkant er af. Snijd dan de winterwortel in dunne plakjes.
4. Doe de gesneden winterwortel bij de gesneden preien in het vergiet en was ze onder de koude kraan goed schoon. Laat dan in de wasbak goed uitlekken.
5. Snijd nu de beide uiteinden van de knolselderij er af. Snijd het dan door de helft. Snijd eerst 1 helft in plakjes en die plakjes weer in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de andere helft.
6. Doe de gesneden knolselderij in een andere vergiet en was goed schoon. Laat het daarna goed uitlekken.
7. Schil de 3 grote aardappels en snijd ze dan in kleine blokjes. Doe die in een vergiet en was ze goed schoon onder de kraan. Laat ze goed uitlekken.
8. Haal de hamshijf uit de verpakking en plaats die als eerste in een grote soeppan. Doe daar dan de krabbetjes bij.
9. Snijd de 2 Gelderse rookworsten in dunne plakjes en doe die in de soeppan.
10. Voeg nu de spliterwten, gesneden witte uien, prei, winterwortel, knolselderij en aardappelblokjes bij het vlees in de soeppan.
11. Doe dan de kruidnagelpoeder, tijmpoeder, keukenzout en 4 fijn gedrukte Maggie blokjes erbij.
12. Houd de pan onder de kraan en vul het voor 7/8 met warm water. Dus tot net onder de rand van alle ingrediënten.
13. Doe het deksel op de soeppan en breng op hoog vuur aan de kook.
14. Blijf er wel bij want het gaat schuimen in de pan en dat kookt snel over als je er niet constant op let.
15. Zodra de soep kookt, zet dan de soeppan op een kleiner pitje en laat op de sudderstand 2 uur gaarkoken.
16. Roer af en toe door de soep om aanbranden onderin de pan te voorkomen.
17. Na 2 uren sudderen de hamshijf en krabbetjes uit de soeppan halen en op een bord zetten op het aanrecht. Laat het vlees even afkoelen.
18. Je kunt nu met een stamper of handmixer de soep fijnstampen of fijnmalen.
19. Haal dan het bot uit de krabbetjes. Snijd nu de hamshijf en het vlees van de krabbetjes in kleine stukjes.
20. Doe het kleingesneden vlees terug in de pan en roer dit goed door de dikke soep brei heen.
21. Proef nu een beetje van de soep of de smaak goed is. Zo niet, doe er dan nog wat meer van de eerder genoemde kruiden bij.
22. De Snert is nu klaar en kan worden opgediend.
23. Bij de soep kun je plakjes stokbrood met kruidenboter of plakjes roggebrood met katenspek serveren.



Eet smakelijk!

leerden al op jonge leeftijd koken. Omdat wij veel reisden hebben wij ook de culturele invloeden meegekregen v.w.b. onze kookkunsten. Ik ben al 3,5 jaar taalcoach bij Taal Doet Meer in De Meern. Ik vind het ontzettend leuk ook hier met mensen uit allerlei landen in contact te komen. Voor dit kookboek heb ik daarom gekozen voor de oer Hollandse "Snert" en de Indische "Bami Goreng" gerechten. Snert is een gerecht dat ik van mijn lieve schoonmoeder, Mabur, heb geleerd toen ik pas in Nederland kwam wonen. Zij heeft mij eigenlijk de gehele Hollandse cuisine bijgebracht, waarvoor ik haar nog altijd heel dankbaar ben.

Serviyan Kheer



Benodigdheden:

500 milliliter volle melk	1/4 eetlepel kardemonpoeder
100 gram suiker	4-5 hele amandelen
100 gram eierversicelli	4-5 cashewnoten
1 eetlepel roomboter	10 zachte rozijnen
3-4 blaadjes verse saffraan	

Bereidingswijze

1. Neem een diepe pan met dikke bodem om aanbakken te voorkomen.
2. Giet de melk er in en breng aan de kook.
3. Doe in een andere pan de roomboter en bak de rauwe vermicelli er 2-3 minuten in tot het lichtbruin is.
4. Doe dan de gebakken vermicelli in een kom.
5. Neem de cashewnoten en amandelen en bak die in dezelfde pan met roomboter 2-3 minuten tot die ook lichtbruin zijn.
6. Haal ze uit de pan en hak dan de gebakken cashewnoten en amandelen in kleine stukjes.
7. Zet ze in een aparte kom.
8. Intussen kookt de melk. Voeg de gebakken vermicelli toe aan de melk en roer het er goed doorheen.
9. Laat 10 minuten staan op halfhoog vuur. Controleer steeds totdat het zacht is geworden.
10. Voeg nu de suiker toe en roer 5-6 minuten totdat de suiker gesmolten is. Blijf constant roeren zodat het niet aanbakt.
11. Voeg nu de helft van de gehakte gebakken nootjes en alle rozijnen toe. Roer goed door elkaar.
12. Voeg de kardemonpoeder toe. Roer goed door elkaar totdat het iets dikker is geworden.
13. Doe het vuur uit.
14. Zet het mengsel in een kom en garneer met de andere helft van de gehakte gebakken nootjes.
15. Serveer het heet op.

Het verhaal van Jaya

Ik heet Jaya Garg. Ik kom uit India. Ik ben nu 6 maanden in Nederland en woon samen met mijn man in Leidsche Rijn. Ik trouwde in India in 1999. Ik kreeg twee kinderen die nu nog in India wonen en studeren.

Ik koos voor het gerecht "Aloo Ki Sabzi" (aardappelgerecht), omdat het mijn oudste zoons favoriet is. In India nemen wij dit

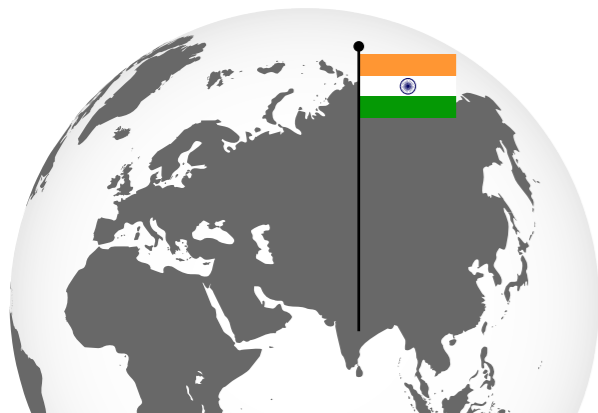
Aloo Ki Sabz

Benodigdheden:

1/2 eetlepel citroensap	1 theelepel mosterdzaadjes
4 middelgrote aardappels	1 opscheplepel zonnebloemolie
2 groene chilipepers	1 theelepel kurkumapoeder
? korianderblaadjes	1/2 theelepel rode chilipoeder
1 theelepel komijnzaadjes	1 koffielepel zout
	1 hogedrukpan

Bereidingswijze

1. Doe de 4 gewassen aardappels met schil in de hogedrukpan en bedek die met water.
2. Voeg zout toe en laat koken op hoog vuur totdat het fluitje afgaat, plusminus 10 minuten.
3. Zet het vuur daarna uit maar laat gewoon in de pan staan.
4. Wanneer ze zijn afgekoeld verwijder dan de schil van de aardappels.
5. Stamp de aardappels. Er mogen kleine grove stukjes in blijven zitten.
6. Neem een steelpan en doe de olie er in. Breng aan de kook.
7. Was intussen de groene chilipepers en snijd ze fijn.
8. Voeg die dan toe aan de hete olie, samen met de komijnzaadjes en mosterdzaadjes. Roer goed door elkaar.
9. Voeg de gestampte aardappel toe met de kurkuma, rode chilipoeder en zout. Roer goed door elkaar op halfhoog vuur.
10. Zet dan het vuur uit en voeg de citroensap toe. Roer die goed er doorheen.
11. Plaats het mengsel op een diep bord of schaal en garneer met de fijngesneden korianderblaadjes.
12. Serveer heet als lunch of diner.



Saida Nour



Benodigheden:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 250 gram fijne griesmeel | 4 eetlepels olijfolie |
| 125 gram medium griesmeel | 250 milliliter water |
| 1 theelepel zout | 1 speciale pan |
| 1 theelepel fijne suiker | 1 diepe kom |
| 1 theelepel bakpoeder | |
| 1 theelepel boter | |

Bereidingswijze

1. Doe beide griesmeelsoorten, zout, suiker en bakpoeder in de diepe kom en roer goed door elkaar.
2. Voeg daarna de olijfolie en boter toe en roer goed door het hele mengsel.
3. Neem 4 eetlepels van het mengsel en leg dat apart op een bord.
4. Voeg water toe en roer totdat het een bol wordt.
5. Strooi 4 eetlepels van het mengsel op de werkplek.
6. Rol het deeg uit en snijd er een rondje uit.
7. Smeer de pan met een theelepel boter in en laat het deeg op.
8. Zet de pan op middelgroot vuur en prik het deeg met een vork.
9. Bak de Harcha tot ze bruin en stevig zijn aan beide kanten.
10. Serveer de Harcha met olijfolie.

Tips:

1. Vervang het water met melk.
2. Gebruik griesmeel van Marokkaanse of Turkse supermarkt.
3. Je kunt suiker ook weglaten.

Harcha



Maskouta



Benodigheden:

- 4 eieren
- ¼ theelepel zout
- 200 milliliter olijfolie
- 200 milliliter naturel yoghurt
- 125 kristal suiker
- 250 gram bloem
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje bakpoeder
- 2 eetlepels roomboter cakevorm

Voor de garnering:

Hagelslag, jam of chocopasta

Bereidingswijze

1. Doe de eieren, zout, kristal suiker vanillesuiker in een grote kom en roer goed door elkaar met een garde.
2. Voeg daarna de yoghurt en olijfolie erbij en roer dit er goed doorheen.
3. Voeg vervolgens de bloem en het bakpoeder erbij en roer goed door het mengsel.
4. Smeer de cakevorm in met boter en giet het mengsel in de cakevorm.
5. Zet de cakevorm in de oven en laat plusminus 40 minuten op 200 graden in de oven staan, zonder de oven te openen (!).
6. Controleer daarna met een droog mes of de Maskouta eraan blijft plakken, zo niet dan is de Maskouta gaar.
7. Kieper de Maskouta om uit de cakevorm op een plat bord of platte schaal.
8. Garneer de Maskouta met jam, hagelslag of chocopasta en serveer.

Variatietip:

In plaats van het deegmengsel in een cakevorm te gieten, kun je die ook in een beboterde muffin pan gieten en bakken om daarna als cupcakes op te dienen.



Het verhaal van Saida Nour

Mijn naam is Saida Nour. Ik kom uit Marokko. Ik ben 41 jaar, getrouwd en moeder van twee kinderen. Ik woon al bijna 5 jaar in Nederland. Eerst in Leerdam en nu 1.5 jaar in Leidsche Rijn met mijn gezin. Ik heb de recepten "Harcha" en "Maskouta" gekozen want die zijn typisch Marokkaans en heel lekker. Mijn kinderen zijn er gek op en bovendien zijn ze snel en makkelijk klaar te maken voor zowel het ontbijt als de lunch.



Fridah Zansane

Benodigheden:

- Matooke (20 groene bananen)
- 2 Bananen bladeren
- 8 Cassave stengels in kleine stukjes
- 2 Cassave wortels 2

Verder : een steelpan, een mandje, baananenvezels om samen te binden en een houtskoolkachel en houtskool (of een barbecue met deksel)



Matooke ...

Bereidingswijze

1. Maak alles goed schoon met koud water. Verwijder de steel van het bananenblad. Leg de vezels in kruisvorm in de mand.
2. Leg het bananenblad op de vezels. Begin met het schillen van de matooke terwijl je deze op de vezels legt. Leg ze zo dat ze uiteindelijk gemakkelijk kunnen worden ingepakt.
3. Snijd de kleine stukjes bladeren om de matooke te bedekken voordat je ze inpakt. Wikkel het in en bind het goed vast met de bananenvezels.
4. Leg de geschilde cassave op de ingepakte matooke in de pan. Voeg wat water toe. Bedek het met de overgebleven bladeren zodat de stoom niet ontsnapt tijdens het koken.
5. Stoom de matooke een uur op de houtskooloven of barbecue.
6. Knijp de matooke uit terwijl het in de bladeren zit tot het zacht is met je handen die je eerst koud en nat maakt.
7. Je kunt nu de bladeren openen en serveren.

Het verhaal van Fridah

Ik ben Fridah Zanzane en ik kom oorspronkelijk uit Oeganda. Ik heb drie kinderen en woon nu zeven jaar in Vleuten. Uit Oeganda mis ik het meest mijn ouders en de zon. Het beste Wat ik het best vind in Nederland is de gezondheidszorg.

... met vleessaus



Bereidingswijze

1. Rook het vlees halfgaar in een metalen net in de houtskooloven.
2. Snijd het vlees in kleine stukjes.
2. Snijd tomaten, uien, knoflook in kleine stukjes.
4. Zet de ingrediënten op het vuur in een pan met het water en kook al roerend tot het mengsel zacht is.
5. Voeg het zout en de kruiden toe en laat ze in het mengsel oplossen.
6. Doe in de pan en stoom het gedurende een uur bovenop een ander gerecht, (de ingepakte matooke!)
7. Serveer de saus bij de matooke.

Benodigheden:

- 1 kilogram rundvlees
- 1 ruime theelepel zout
- 1 kopje water
- 4 tomaten
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- Royco Muchuzi Mix
- Gemengde kruiden

Een metalen net

Een oven (het liefst een houtskool oven :)). Dit kan ook een barbecue met deksel zijn.



Ik vond het moeilijk om een goed gerecht uit te zoeken. Uiteindelijk heb ik gekozen voor Matooke. Mijn zus heeft me erbij geholpen :) Echt Oegandees en erg lekker.



Bami

Benodigdheden:

- 10 eetlepels olijfolie
- 500 gram kip
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gember
- 1 theelepel knoflook
- 350 gram wortels
- 2 theelepels Gember
- 1 ui
- Doela dijawa (soja saus)
- 350 grm bami

Bereidingswijze

1. Kook de bami volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Snijd de wortel, ui, gember en knoflook klein.
3. Bak de kip aan in de olijfolie en voeg de gesneden groenten toe.
4. Voeg de bami erbij en bak nog even
5. Serveer met Doela dijawa

Deze bami is erg lekker en de favoriet van alle Nepalezen en dus ook van mij.

Momo

Benodigdheden:

- ½ kopje zonnebloemolie
- 1 kilo kip
- 3 theelepels zout
- 3 theelepels Gemberpoeder
- 3 teentjes knoflook
- 3 a 4 uien
- 1 bosje koriander
- 500 grm bloem
- Witte peper
- 200 grm geraspte kaas
- 2 theelepels kerriepoeder

Bereidingswijze

De vulling:

1. Snijd de kip heel klein en ook de knoflook.
2. Meng de kip met zout, gember, zonnebloemolie, witte peper en kerriepoeder.

De afwerking

3. Kneed de geraffineerde bloem en het zout samen tot stevig deeg. Dek af en bewaar 20 minuten.
4. Rol het deeg in zeer dunne rondjes van ongeveer 8 cm.
5. Plaats in elk rondje wat vulling in het midden.
6. Breng de randen bij elkaar en draai om het af te dichten.
7. Stoom ongeveer 10 minuten in een stomer.
8. Serveer een warme of koude tomatensaus. Ketchup is ook lekker.



Het verhaal van Bhagu

Ik heet Bhagu (Bhagawati). Ik ben geboren in Nepal en woon sinds 2011 in Nederland. Ik ben 30 jaar oud. Mijn ouders mijn zus en twee broers wonen in Nepal. Ik woon in Utrecht met mijn man en twee kinderen. Een zoon en een dochter. Ik heb een kleine familie. Ik vind dat leuk. Ik heb geen werk. Ik vind

leuk om te koken. Mijn opleiding is fotografie. Ik kan niet goed bakken. In vergelijking met mijn land vind ik hier alle ziekenhuizen beter, gezond leven en een goede school voor mijn kinderen.



Emiel Geerdink

Roergebakken spruitjes

Benodigheden:

- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gram kippengehakt
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel provencaalse kruiden
- 500 gram spruiten (kleine of gehalveerde)
- 250 gram cherrytomaatjes
- 1 avocado
- 100 gram rucola



Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een wok en roerbak het gehakt 5 minuten.
2. Snijd de knoflook fijn en voeg samen met de kruiden toe aan het gehakt.
3. Maak de spruitjes schoon en roerbak 5 minuten mee.
4. Halveer de tomaatjes en bak ze 2 minuten mee.
5. Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
6. Haal de pan van het vuur en voeg de avocadostukjes en rucola toe.

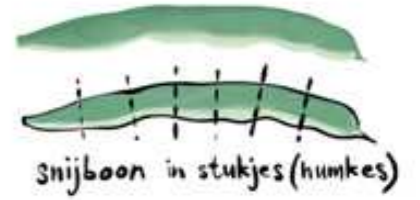
Het verhaal van Emiel

Ik ben Emiel Geerdink. Sinds begin 2020 met veel plezier, taalcoach. Ik woon in Utrecht Oost. Daar wortelde ik nadat ik veertig jaar geleden vanuit het mooie Twente naar de 'grote stad' kwam om te studeren. Na mijn studie die mij leraar tekenen en handvaardigheid maakte, ging ik werken. Maar niet als leraar. Ik ben Illustrator en grafisch vormgever. Toch wil ik voor de klas. Het primair onderwijs trekt me en ben daarom maar weer aan de studie: Pabo

Humkessoep

Benodigheden:

- 1,5 liter water
- 700 gram klapstuk (Dit is suddervlees)
- 1 ongerookte boerenmetworst en/of een verse worst
- 4 grote aardappels
- 1 kilogram snijbonen (in stukjes)
- 1 grote prei
- 300 gram verse soepgroente
- 3 Maggiblokjes (Rund)
- 2 theelepels zout
- peper naar smaak
- 1 theelepel nootmuskaatnootmuskaat



Bereidingswijze

1. Vlees in een grote pan in ruim water met zout aan de kook brengen en afschuimen.
2. De in kleine stukjes gesneden snijbonen (de Humkes) toevoegen met wat peper en ca. 1 uur zachtjes laten koken met het deksel op de pan.
3. De prei in ringen snijden en de aardappels schillen en in kleine blokjes snijden.
4. De prei, in kleine blokjes gesneden aardappels en de soepgroenten toevoegen. Het geheel aan de kook brengen en weer een uur zachtjes laten koken.
5. Het vlees uit de pan halen, in stukjes snijden en weer toevoegen.
6. Naar smaak de Maggiblokjes en nootmuskaat toevoegen.

Dit is een streekgerecht uit Twente en word veel gegeten.







<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

