



Hoofdgerechten XVII v0.3

Inhoudsopgave.

Dürüm kip kebab.	3
Kabsa-kip.	4
Lahmajun - de Armeense pizza.	6
Gebruikte afkortingen.	8

Dürüm kip kebab.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: KipRecepten.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepoeder
½ tl kaneelpoeder
800 g kipdijfilet
8 tn knoflook
2 tl komijnzaad, gemalen
2 tl koriander, gemalen
100 ml mayonaise
8 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
4 tl paprikapoeder
4 sjalotten
400 g sla, ijsberg-
2 tomaten, rijpe
8 tortilla's (dürüm)
½ ui, rode
300 g wortel, julienne

Bereiding.

Versnipper de sjalotten.
Hak de helft van de knoflookteentjes fijn.
Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes/stukjes.
Meng de kaneelpoeder, cayennepoeder, koriander, oregano, komijn en paprikapoeder samen tot een kruidenmix.
Voeg hier evt. peper en zout aan toe.
Bak de sjalotten in een grote pan met olijfolie en voeg hier de kipfilet aan toe.
Bak dit tot de kip gaar is.
Voeg de kruidenmix toe aan de kip.
Laat het geheel 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.
Snijd intussen de wortel, tomaat en rode ui in stukjes.
Meng de andere helft van de knoflook met wat mayonaise en smeer dit, naar smaak, uit over de tortilla's.
Vul de tortilla's met de ijsbergsla, wortel, rode ui, tomaat en gekruide kip.

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

Kabsa-kip.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel,
verse, gepeld en fijn-
gesnipperd
½ kaneelstokje, klein
1 kip, grote, in 8
stukken
2 tn knoflook, gepeld
1 tl + ½ tl komijnzaad
1 el korianderzaadjes
1 tl peperbolletjes,
zwarte
500 g rijst, basmati-
2 el rozenwater
4 saffraandraadjes
4 sjalotjes, in schijfjes
400 g tomatenblokjes
(uit blik)
3 uien, fijngesnipperd
1 tl zout

Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers
25 g (2 el) boter
4 el pistachenootjes,
gepeld
4 el rozijnen
2 sjalotjes

Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.
Zet de pasta opzij.
Doe de rijst in een vergiet.
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.
Roer er de kruidenpasta door.
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.
Voeg dan de kippenbouillon toe.
Voeg de saffraan toe.
Breng het op smaak met zout.
Zet het deksel op de pan.
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.
Leg dan de kipstukken in de pan.
Bedek de stukken kip met saus.
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

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

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag.
Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.

Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.

Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stoof het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).

Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.

Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Armeense
Stuks: 2
Sterren: ****
Bron: Vinissima

Ingrediënten

Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
250 g pizzabloem
type00 (of patentbloem)
150 ml water,
lauwwarm (ca. 35°C =
handwarm)
1 tl zout, zee-

Voor de topping:

1 tl chilivlokken,
gedroogde
2 partjes citroen, voor
de garnering
150 g gehakt (lams- of
runder-)
1 tn knoflook, fijngehakt
½ paprika, groen, in
zeer fijne blokjes
½ paprika, rode, in zeer
fijne blokjes
1 tl paprikapoeder, mild
- peper
1/4 bs peterselie, fijn
gehakt
200 ml tomaten,
gehakte

Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).

Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.

Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.

Wacht hierna 10 min.

Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.

Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.

Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (knenen kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).

Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).

Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.

Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.

Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.

Verwarm een oven voor op 250°C.

Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.

Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).

Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.

Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.

Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knijpen.

Tips:

- Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.
- Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de topping:

**1 el tomatenpuree
1 ui, zeer fijn
gesnipperd
- 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**

- Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpste eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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 (= ½ 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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
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	Toefje
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..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

10

Compressed by

