



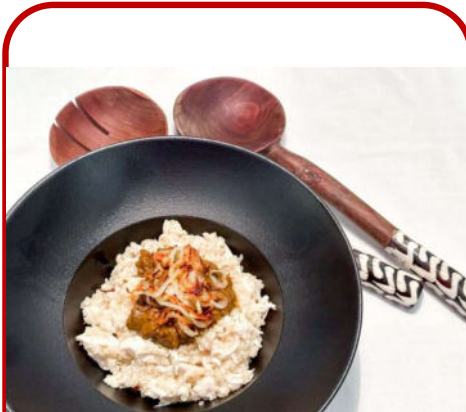
Ruud 's Kookboek

Burundese recepten / v0.2

Inhoudsopgave.

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Boko boko harees. | 3 |
| Kuku wa kupakai. | 5 |
| Gebruikte afkortingen. | Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd. |

Boko boko harees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Burundese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

300 g bulgur
2 el ghee
4 kardemompeulen, gekneusd
4 kipfilets
- peper, zwarte
2 uien, witte, grote, gesnipperd of geraspt
- zout

Voor de kurkumasaus:

4 kippenlevertjes
2 el kurkuma
2 el suiker
- zout

Voor de garnering:

1 el ghee
2 uien, witte, in ringetjes of partjes

Bereiding.

Week je bulgur 3 uur in ruim water.

Giet het water af en zet de bulgur apart.

Attentie!!! Als je bulgur hebt die niet ingeweekt hoeft te worden en die je korter moet koken (b.v. 10 min.), sla dan deze stap over en voeg de bulgur in de volgende stap wat later toe.

Voeg in een pan water, de bulgur, zout naar smaak, de gesnipperde uien en kardemompeulen toe.

Voeg ook de kipfilets toe.

Kook het mengsel ca. 20 min.

Attentie!!! De voorgekookte bulgur die je b.v. maar 10 min. hoeft te koken, kun je er dus de laatste 10 min. bij doen.

Bereiding van de kurkumasaus:

Meng eerst de kurkumapoeder met 100 ml water en kook die 10 min. in een pannetje op een laag vuur onder voortdurend roeren tot je een dikke pasta krijgt.

Snijd ondertussen de kippenlevertjes in heel kleine stukjes (sommigen drukken de levertjes ook door een zeef om een fijne substantie te krijgen) en vermeng de fijngesneden kippenlevertjes met wat water (ca. 100 ml), de kurkumapasta, een snuf zout en de suiker.

Laat het 10-15 min. zachtjes sudderen (roer het regelmatig door).

Haal de kipfilets uit de pan en laat die afkoelen.

Snijd de kip in kleine stukjes of trek ze met een vork of je vingers (als een soort 'pulled chicken') uiteen. Verwijder de kardemompeulen (makkelijk, ze drijven bovenop).

Voeg de kip weer bij de pan met bulgur.

Voeg zwarte peper naar smaak en 2 el ghee toe.

Verwarm de pan nog even en roer ondertussen tot het een homogeen mengsel is. Het mengsel moet eruit zien als een dikke pap (is dat nog niet zo, laat het vocht dan nog iets verder inkoken; heb je nog wat meer water nodig, voeg dan nog een klein beetje toe en blijf goed roeren).

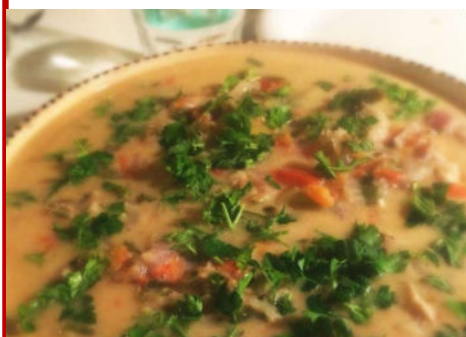
Zet het vuur uit en laat de bulgur met kip wat afkoelen (tot kamertemperatuur).

Fruit de uienringen knapperig/krokant in de overige ghee.

Serveer de bulgur en kip met de kurkumasaus en de gebakken uien bovenop.

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

Kuku wa kupakai.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Burundese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WereldGerecht.nl

Ingrediënten

8 st kip, met bot
2 tn knoflook
1 kbs koriander of peterselie
2 laurierblaadjes
400 ml melk, kokos-
- munt
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
1 tl peperkorrels zwarte
2 pepers, groene
4 tomaten, grote
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Snijd 1 ui in vieren en de groene peper in ringetjes. Doe de kip met een beetje zout, de stukken ui, de gesneden peper, de peperkorrels en de laurierblaadjes in een pan. Voeg 300 ml water toe en breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het 20 min. zachtjes koken. Giet de het kookvocht af en zet het apart. Snijd de resterende ui in ringen, de paprika in stukjes en de knoflook in plakjes. Verhit de olie en bak de ui, de knoflook en de paprika zachtjes aan. Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Zout en peper de kip en voeg die toe. Voeg ook de tomaat en het kookvocht toe. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat het geheel 25 min. sudderen. Voeg de kokosmelk en de koriander toe en laat het nog 10 min. zachtjes koken. Garneer het gerecht met een handjevol fijngehakte munt.

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.



v1.9

| 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 |
| drđ | 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 |



v1.9

| Afkorting | Betekenis |
|------------|-------------------|
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| 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 | Staafje |
| 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) |



Compressed by  PDF24