



Ruud 's Kookboek

Afrikaanse recepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Bahārat.....	3
Dukkah.	4
Gebruikte afkortingen.	5

Bahārāt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Afrikaanse recepten

Ingrediënten

1 tl kaneel
½ tl kardemom
2 el komijn
1 el koriander
1 el kruidnagelpoeder
1 tl nootmuskaat
2 el paprikapoeder
2 el peper, zwarte

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.

Meng alle specerijen goed door elkaar.
Doe de specerijen in een goed afsluitbaar potje.
Bewaar de bahārāt op een donkere droge plek.

Dukkah.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Egyptische, Oosterse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

100 g hazelnoten, blanke
1 tl kaneelpoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
50 g pistachenoten, gepelde
25 g sesamzaad
1 tl sinaasappelrasp
1 tl tijm, gedroogde

Bereidingstijd: - min.
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 180°C.
Spreid de hazelnoten, de pistachenoten en het sesamzaad uit over een bakplaat.
Rooster de noten en het zaad ca. 6 min. in de oven (tot de noten geuren).
Laat ze afkoelen.
Maal ze grof in een keukenmachine.
Meng er het komijnpoeder, het korianderpoeder, het kaneelpoeder, de tijm en de sinaasappelrasp door.
Bewaar de dukkah luchtdicht in een pot.

Tips:

Lekker als dip bij brood met olijfolie.
Lekker als topping op een salade of rijstgerecht.
Bewaartermijn: enkele weken in een goed afgesloten pot.

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
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



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	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	Voorbereidingstijd
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

