



Ruud 's Kookboek

Zuid-Afrikaanse recepten / v0.4

Inhoudsopgave.

| | |
|-------------------------------|---|
| Afrikaanse kip met bier..... | 3 |
| Bobotie. | 4 |
| Druivenjam. | 5 |
| Sosaties (skottelbraai). | 6 |
| Gebruikte afkortingen. | 7 |

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Geert,
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

1 grote, hele kip
1 bl bier (½ l)

Voor het kruidenmengsel:

½ tl knoflook, gemalen
½ tl komijn, gemalen
½ tl koriander, gemalen
1 tl mosterd
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
1 tl ui, gesneden
1 tl zout

Bereiding.

Verwijder de hals, de ingewanden en het overtollige vet van de kip en spoel hem af met koud water. Dep de kip droog met keukenpapier en wrijf hem met een kwast volledig in met het kruidenmengsel. Open vervolgens het blikje bier en drink deze voor de helft leeg. Schuif hierna de kip over het blikje en plaats ze beiden ongeveer 75 min. in een voorverwarmde oven van 210°C. Laat de kip iets afkoelen en verwijder het blikje.

Tip:

Ook geschikt voor op de barbecue.

3

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 75 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

Bobotie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Patrick Delhaye

Ingrediënten

1 appel, groene
1 sn brood, wit-
1 el currypoeder
2 eieren
500 g gehakt, runder-
1 el gemberpoeder
2 el jam, abrikozen-
1 el kurkuma
3 laurierblaadjes
10 cl melk, halfvolle
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
10 cl room, slag-
50 g rozijnen
2 uien
- zout

Bereiding.

Schil de uien en snijd ze in kleine stukjes.
Doe hetzelfde met de appel.
Breek het brood in stukjes en laat die weken in de melk.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm 1 el olijfolie in een braadpan.
Bak de uien 1-2 min. aan.
Voeg dan het gehakt toe en bak het tot het rul is.
Haal het brood uit de melk (bewaar de melk).
Knijp het brood uit en meng dit door het gehakt.
Voeg de currypoeder, de kurkuma, de gemberpoeder, de jam, en de appel toe en bak het geheel nog een paar minuten
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Klop de eieren los met de melk en de slagroom.
Roer de helft van dit mengsel door het gehakt.
Vet een ovenschaal in en doe het gehaktmengsel erin.
Schenk de rest van het eiermengsel op het gehakt.
Druk de laurierblaadjes erin.
Smeer de ovenschotel in met de overgeleven olijfolie.
Zet de bobotie 30 min. in de oven.

Bereidingstijd: 40-50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Druivenjam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el citroensap
1 kg druiven, witte,
pitloze
66 g gemberwortel
1 kaneelstokje
500 g suiker

Bereidingstijd: 60 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.

Verwijder de steeltjes en evt. pitjes van de druiven.
Prik enkele gaatjes in de druiven en zet ze in een pan onder water.
Sluit de pan en breng de druiven aan de kook. Laat ze 1-2 min. koken.
Voeg de suiker, de kaneel, de gember en het citroensap toe.
Verwarm het geheel en roer het goed door tot de suiker is opgelost.
Kook de jam zonder deksel tot hij dik wordt (30-40 min., afhankelijk van de grootte van de pan).
Doe de jam over in hete, gesteriliseerde potten en sluit ze af.

Sosaties (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

250 g abrikozen, gedroogde
1 el currypoeder
500 g kipfilet, gesneden
2 tn knoflook
1 tl koriander
200 ml limoensap, versgeperste
2 el olie, olijf-
1 el suiker, basterd-, bruine
4 uien, gesneden

- huishoudfolie
- satéprikkers

Bereiding.

Verhit de olie in een pan en bak de gesneden uien goudbruin.

Voeg de currypoeder, de koriander, de knoflook, de basterdsuiker en het limoensap toe en laat alles gedurende 2 min. op een laag vuur koken.

Laat de marinade afkoelen, giet het over de gesneden kipfilet en doe het geheel in een kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het 24 uur marinieren in de koelkast.

24 uur later...

Haal het vlees uit de marinade en steek de kip en de abrikozen om beurten aan een satéprikker (net zo lang tot alles op is).

Braai de satésokjes met het vlees en de abrikozen vervolgens gaar (of leg ze stiekem op de BBQ).

Tip:

Verhit de overgebleven marinade en serveer deze apart, met een kom gele rijst.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 24 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

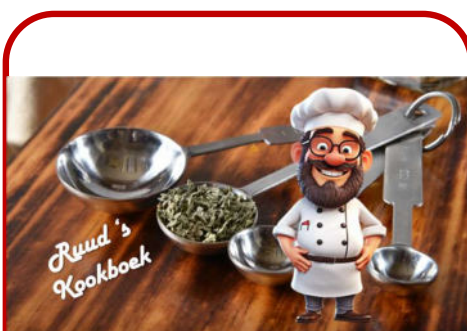
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

| 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 |
| klnj | 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 | 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  PDF24