



Ruud 's Kookboek



Turkse recepten 1

A red rectangular graphic containing a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text 'Ruud 's Kookboek' is written vertically on the left, and 'Turkse recepten 1' is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Gevulde aubergines.	5
Pide - plat dun Turks brood.	6
Turks brood met kipdijvlees (airfryer).....	7

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
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
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
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
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)
sl	Soeplepel
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)

Gevulde aubergines.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Teleac

Ingrediënten

4 aubergines, middelgrote
400 g gehakt, runder-
3 el olie
1 peper, Turkse
- peper, versgemalen
2-3 el peterselie, fijngehakte
2 tomaten, middelgrote
1 ui, grote
- zout

Voor de garnering:

1 peper, Turkse
8 peterselie, toefjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de aubergines.
Verwijder de steelaanzet van de aubergines.
Snijdt om en om een reepje schil van de aubergines.
Bestrijk de aubergines met 1 el olie.
Leg de aubergines in een ovenvaste schaal.
Laat de aubergines in ca. 50 min. in de voorverwarmde oven gaar en bruin worden.
Keer de aubergines regelmatig.
Neem de aubergines uit de oven.
Laat de aubergines afkoelen.
Snijdt de aubergines in.
Verwijder de zaadlijsten uit de aubergines.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Was de tomaten.
Snijdt de tomaten fijn.
Was de peper.
Snijdt de peper in stukjes.
Verhit de rest van de olie.
Bak het gehakt rul in de olie.
Voeg de ui toe aan het gehakt.
Voeg wat peper en zout toe aan het gehakt.
Bak de ui even mee.
Haal het gehakt van het vuur.
Voeg de tomaat, peterselie en peper toe aan het gehakt.
Vul de aubergines met het gehaktmengsel.
Snijdt voor de garnering de peper in stukjes.
Leg de peperstukjes op de aubergines.
Garneer de aubergines met toefjes peterselie.
Zet de aubergines terug in de ovenschaal.
Schenk 1 dl water in de schaal.
Plaats de schaal nog ca. 25 min. in de oven.

Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

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

Pide - plat dun Turks brood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

350 g bloem, tarwe-
1 zk gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
1 el olie, om in te vetten
1 tl suiker
2 el yoghurt, Griekse
1 tl zout

- theedoek (zonder
wasmiddelenluchtjes)

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1685
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 282 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een grote kom.
Meng het zout erdoor.
Maak in het midden een kuiltje.
Giet de gist, de suiker, de olie, de yoghurt en 125 ml handwarm water in het kuiltje en meng het door de bloem mengen.
Kneed het tot een glad en soepel deeg ontstaat.
Leg de deegbal in een iets vochtige kom.
Dek de kom af met een vochtige theedoek.
Laat het deeg op een warme plek ca. 1 uur rijzen tot het volume zich heeft verdubbeld.
Warm intussen de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).
Sla het deeg plat.
Rek het deeg met de handpalmen dun uit tot een langgerekte ovale vorm van ca. 1 cm dik (laat randen iets dikker)
Vet een bakplaat licht in met olie en leg het deeg erop.
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 15 min, gaar en licht goudbruin.

Tip:

Het deeg kan ook tot twee kleinere ovale broden worden gevormd.

Turks brood met kipdijvlees (airfryer).



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 brood, Turks
1 mp chilipoeder
500 g kipdijvlees, in
reepjes
1 tl komijn
1 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- rucolla
200 g tomaten, verse, in
plakjes
2 uien, rode
- zout

Voor de saus:

3 tn knoflook
1 hv peterselie, verse,
fijngesneden
250 g yoghurt, Turkse
(0% vet)

Bereiding.

Snijd de kippendijfilets in mooie dunne reepjes. Maak een marinade van 2 el olijfolie, de chilipoeder, de gerookte paprikapoeder, de komijn, versgemalen peper en een snufje zout. Leg het vlees in de marinade, schep het om en laat het 60 min. staan. Plet de knoflook en snijd deze heel fijn; samen met de peterselie. Meng deze door de Turkse yoghurt en dek het af met plastic folie. Laat ook dit 60 min. staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Verwarm de Airfryer voor op 200°C. Leg de kip in de Airfryer en bak (10 min.- 200°C). Schud de kip een paar keer goed om. Snijd ondertussen de tomaten in plakjes en de rode ui in ringen. Snijd het Turkse brood in vieren en vul deze met de gebakken kip, gesneden tomaat en ui en natuurlijk de heerlijke knoflooksaus. Garneer het brood met rucola.

Tips:

Kipdijvlees is veel malser dan kippenborstfilet en ook niet zo droog. De saus is vetarm door de mayonaise te vervangen door magere Turkse yoghurt. Turkse yoghurt is nog wat dikker dan de bekende Griekse yoghurt. Vervang naar eigen smaak gerust een keer de kip door lamsvlees wat ook een goede combinatie is.



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

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24