



Ryud 's Kookboek

Bahreïnse recepten / v0.3

Inhoudsopgave.

Kabsa-kip.	3
Kerrie-garnalen I.	5
Machbous.	6
Gebruikte afkortingen.	8

Kabsa-kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreïnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel,
verse, gepeld en fijngesnipperd
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.

Kerrie-garnalen I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, kippen-
45 g chutney, mango-
1 el citroensap
250 g garnalen
2 tl kerriepoeder
2 tn knoflook
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, zwart
250 g peultjes
180 g rijst, basmati-, gekookt
1 tl sambal badjak
1 ui
2 uien, bos-
15 g Worcestersaus
1 snf zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar in de kippenbouillon.

Laat de rijst afkoelen.

Verhit de olie in de wok.

Bak eerst de garnalen snel rondom roze en bruin.

Haal de garnalen uit de pan en zet ze apart.

Bak in het overgebleven vet de ui, de knoflook, de sambal en de kerriepoeder ca. 3 min.

Voeg de reepjes peultjes toe en bak die enkele min.

mee tot ze beetgaar zijn.

Voeg de (goed uitgelekte en liefst afgekoelde) rijst toe en bak dit even mee.

Roer de garnalen en de mangochutney door de rijst.

Warm alles goed door en **PROEF!!**

Breng het op smaak met peper, zout, Worcestersaus en citroensap.

Meng de lente-uitjes door de rijst.

Bereidingstijd: 25 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

Machbous.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Bahreïnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vinissima.nl

Ingrediënten

- amandelschaafsel,
geroosterd
1 el baharat
500 ml bouillon, kippen-
(van bouillonblokje)
2 cm gember, verse,
geraspt
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen,
geplet
800 g kip, gemengd
2 tn knoflook,
gesnipperd
3 kruidnagels
1 tl kurkuma
½ limoen, sap van
1 limoen, rasp van
- olie of ghee, om in te
bakken

Bereiding.

Bestrooi de kippendelen met zout en versgemalen peper en braad ze aan in olie/ghee en haal ze uit de pan.

Fruit de ui en laat hem in 5-10 min. karameliseren.

Voeg de knoflook, de geraspte gember en het chilipepertje toe en fruit dit 2 min. mee.

Voeg de baharat en de kurkuma toe en roer dit goed door.

Leg de kip erop.

Voeg de tomatenblokjes, het kaneelstokje, de kruidnagels, de kardemompeulen en de rozijnen toe (de rozijnen maken het lekker zoet; als je er niet van houdt, laat je ze lekker weg).

Voeg de kippenbouillon toe, verwarm het geheel en laat het 45-60 min. zachtjes sudderen op een laag vuur met de deksel op de pan (drumsticks ca. 35 min.; de bouten ca. 50 min.).

Verwijder het kaneelstokje en liefst ook de kruidnagels en kardemom.

Verwijder de kip en hou die warm onder aluminiumfolie.

Voeg de rijst toe en kook die 10-12 min. zachtjes mee. (de rijst heeft op deze manier echter wat meer garingstijd nodig dan normaal; proef tussentijds even).

Voeg nog wat water toe als het geheel te droog is om de rijst goed in te kunnen koken, uiteindelijk moet de rijst wel alle vocht hebben geabsorbeerd).

Leg de kip op de rijst als de rijst gaar is en verwarm het nog een paar min. met de deksel op de pan.

Voeg peterselie en/of koriander toe en serveer meteen: rijst onderop een schaal of de borden, kip erop.

Besprenkel de kip vlak voor het serveren wat rozenwater voor een extra Arabisch tintje en strooi het geroosterd amandelschaafsel erover uit.

Tips:

- Gebruik voor de gemengde kip b.v. drumsticks en kippendijen met vel of kippenbouten; gebruik geen kipfilet, die wordt te droog.
- Gebruik i.p.v. roma-tomaten en klein blikje tomatenblokjes (200 g).
- In plaats van het chilipepertje kan ok een groen jalapeñoepertje worden gebruikt.
- Gebruik i.p.v. 3 kruidnagelen 1 tl kruidnagelpoeder.
- Gebruik i.p.v. de kardemompeulen 1 tl kardemompoeder.

Ingrediënten (vervolg)

- peper, versgemalen
1 pepertje, chili-, groen,
zonder zaadlijsten en
gesnipperd
- peterselie, platte
en/of koriander, grof
gehakt
400 g rijst, basmatirijst
2 el rozijnen
1 tl sumac
2 tomaten, roma-, in
blokjes
1 ui, grote, gesnipperd
1 el water, rozen-
- 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

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
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
klđj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	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	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