Zebra welzijn

RECEPTENBOEK



GEMAAKT DOOR: STUDENTEN VAN DE HAAGSE HOGESCHOOL

MEXICAANSE KEUKEN

De Mexicaanse keuken is een samensmelting van de Azteekse en de Spaanse keuken. Het basisingrediënt is maïs dat tot vele vormen verwerkt wordt. Daarnaast komen chilipepers en tomaten in bijna elke maaltijd voor.



Voorgerecht

» Maiskoekjes met avocado
» Mexicaanse bonensoep

Hoofdgerecht

» Enchiladas met kip en kaas
» Chili con carne

Nagerecht

» Mexicaanse flan met chocolade
» Mangomousse



MAISKOEKJES MET AVOCADO

INGREDIËNTEN

1 ei

130 gram mais

1 avocado, geschild en in kleine blokjes gesneden

1 rode peper, fijngehakt

2 lente-uitjes, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

50 gram zelfrijzend bakmeel

2 eetlepels citroensap

3 eetlepels verse fijngehakte koriander

1 eetlepel olijfolie

Snufje peper

Snufje zout

Benodigdheden

Kom

Koekenpan

VOOR 8 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Meng het ei met het zelfrijzend bakmeel in een grote kom.
2. Voeg de mais, lente ui, rode peper, citroensap, koriander, knoflook en avocado toe en meng goed door elkaar.
3. Voeg een snuf zout en peper toe en meng nog een keer goed door elkaar.
4. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan.
5. Schep 1 grote eetlepel van de mais/avocado mix in de pan en druk met de bolle kant van de lepel plat tot een koekje van 1 centimeter dik.
6. Bak elke kant in circa vijf minuten goudbruin.
7. Draai het koekje voorzichtig met een spatel om en bak de andere kant ook vijf minuten bruin.
8. Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.





MEXICAANSE BONENSOEP

INGREDIËNTEN

1 ui

2 teentjes knoflook

1 rode paprika

400 gram tomatenblokjes

400 ml water

200 gram bruine bonen

200 gram mais

1 bouillonblokje

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel komijn

½ theelepel cayennepeper

Snufje peper

Snufje zout

Ingrediënten voor de garnering

4 eetlepels zure room

30 gram geraspte kaas

Benodigdheden

Soeppan

Staafmixer

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Meng het ei met het zelfrijzend bakmeel in een grote kom.
2. Voeg de mais, lente ui, rode peper, citroensap, koriander, knoflook en avocado toe en meng goed door elkaar.
3. Voeg een snuf zout en peper toe en meng nog een keer goed door elkaar.
4. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan.
5. Schep 1 grote eetlepel van de mais/avocado mix in de pan en druk met de bolle kant van de lepel plat tot een koekje van 1 centimeter dik.
6. Bak elke kant in circa vijf minuten goudbruin.
7. Draai het koekje voorzichtig met een spatel om en bak de andere kant ook vijf minuten bruin.
8. Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.



ENCHILADAS MET KIP EN KAAS

INGREDIËNTEN

350 gram kipfilet

1 ui

2 tenen knoflook

100 gram geraspte kaas

4-5 wraps

2 paprika's

400 gram tomatenblokjes

3 theelepels Mexicaanse kruiden

30 gram gebakken uitjes

1 eetlepel olijfolie

Benodigdheden

Pan

Ovenschaal

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de kipfilet, ui, knoflook en paprika in stukjes.
3. Breng de kip op smaak met Mexicaanse kruiden.
4. Giet een scheutje olijfolie in een pan en bak de kip rondom bruin.
5. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak dit ongeveer 5-10 minuten.
6. Voeg de tomatenblokjes en wat extra Mexicaanse kruiden erbij en laat de saus
nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
7. Schep 2-3 eetlepels van het kipmengsel op een wrap en strooi er wat kaas over.
8. Rol de wrap op en leg hem in een ingevette ovenschaal.
9. Strooi wat geraspte kaas over de bovenkant van de wraps en zet de enchiladas met kip 15 minuten in de oven.
10. Serveer de enchiladas met wat gebakken uitjes eroverheen.



CHILI CON CARNE

INGREDIËNTEN

1 ui

2 rode paprika's

2 eetlepels kruidenmix voor chili con carne

1 eetlepel olijfolie500 gram rundergehakt

450 gram rode/bruine bonen

400 gram tomatenblokjes

1 klein blikje tomatenpuree

200 ml gezeefde tomaten

150 gram mais

250 ml zure room

Peterselie (fijngehakt)

300 gram rijst (voor erbij)

Benodigdheden

Grote pan

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en bak deze in een grote pan met een scheutje olijfolie.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
3. Voeg 2 eetlepels van de chili con carne kruidenmix toe.
4. Snijd de paprika's in stukjes en bak een paar minuten mee.
5. Doe de tomatenpuree, tomatenblokjes en de gezeefde tomaten erbij en roer alles goed door elkaar.
6. Laat dit mengsel ongeveer 10 minuten pruttelen en kook ondertussen de rijst gaar.
7. Doe de bonen en mais bij de tomatensaus met gehakt en laat nog 10 minuten pruttelen.
8. Serveer de chili con carne met een flinke schep zure room, wat fijngehakte peterselie en rijst.



MEXICAANSE FLAN MET CHOCOLADE

INGREDIËNTEN

85 gram pure chocolade

375 ml slagroom

35 gram suiker

1 klein kaneelstokje

¼ theelepel gedroogde chili's

Snufje gemalen komijn

3 grote eierdooiers

Ingrediënten topping

3 eetlepels suiker

¼ theelepel gemalen kaneel

Benodigdheden

Oven

4 souffle vormpjes

Grote diepe ovenschaal

Klein pannetje

Kom

Garde

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven
voor op 180 graden / 160 hete lucht.
2. Hak de chocolade grof en zet apart.
3. Verwarm in een pannetje, op
middelmatig vuur, de slagroom met het suiker,
kaneelstokje, chili pepers en komijn. Breng al
roerend aan de kook en zet daarna het vuur uit.
4. Voeg de gehakte chocolade toe
aan het roommengsel en roer met de garde goed
door, om de chocolade te laten smelten.
5. Klop in een kom de eierdooiers los.
6. Giet beetje bij beetje het warme
chocolademengsel erbij en roer goed door.
7. Verdeel de Mexicaanse flan met
chocolade over de 4 souffle vormpjes en plaats de
vormpjes in de ovenschaal.
8. Vul de ovenschaal aan met heet water, totdat de
souffle vormpjes voor de helft onder water staan.
9. Schuif de ovenschaal voorzichtig in de oven en
bak de flan met chocolade gedurende 35-40
minuten. De bovenkant moet net gestold zijn.
10. Haal de vormpjes uit het water en laat goed
afkoelen op het aanrecht. Dek de vormpjes
vervolgens af met een stukje huishoudfolie en
plaats ze de gehele
nacht in de koelkast om af te koelen en op te
stijven.

Topping:
11. Roer het suiker los met de kaneel en strooi dit
over de bovenkant van de
flan potjes.
12. Plaats de souffle vormpjes onder de gril en laat
in 2 minuten het suiker kristalliseren.

Serveer de Mexicaanse
flan met chocolade op een bordje, eventueel met
een bolletje vanille ijs en wat
extra geschaafde chocolade.



MANGO MOUSSE

INGREDIËNTEN

2 rijpe mango's

1 klein stukje verse gember

(geschild en geraspt)

120 gram gezeefde poedersuiker

125 ml slagroom

Sap van 1 limoen

Benodigdheden

Pureerstaaf of keukenmachine

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Snijd de mango's in de lengte middendoor en houd 2 reepjes achter voor de garnering. Schep de rest in een kom, blender of keukenmachine.
2. Voeg de gember, poedersuiker en het limoensap toe en pureer dit tot een glad mengsel
3. Klop de slagroom stijf en spatel die door de mangomix
4. Verdeel de mousse over 6 schaaltjes en zet dit 60 minuten in de koelkast.
5. Snijd de reepjes mango in kleine stukjes en garneer hiermee de mousse.

HOLLANDSE KEUKEN



De Nederlandse keuken is name geïnspireerd door het landbouw- en veeteeltverleden van Nederland. Nederlandse gerechten zijn vaak stevig en voedzaam, afgestemd op de fysieke werkzaamheden die de Nederlander in het verleden deed. De traditionelemaaltijd bestaat meestal uit een combinatie van aardappels, groenten en vlees. Daarnaast staat de Nederlandse keuken ook steeds meer open voor invloeden vanuit het buitenland.

Voorgerecht

» Garnalencocktail
» aspergesoep

Hoofdgerecht

» ovenschotel met bloemkool
» andijviestamppot met gerookte kip

Nagerecht

» appel kaneel cake
» vlaflip met fruit



GARNALEN COCKTAIL

INGREDIËNTEN

75 gram crème fraîche

4 el mayonaise

2 el tomatenketchup

1 el wisky

1 tl citroensap

1 tl tabasco

½ kropsla

300 gram Hollandse garnalen

5 gram krulpeterselie

Peper en zout

Keukenspullen

4 glazen coupes

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Meng de crème fraîche met de mayonaise, ketchup en whisky tot cocktailsaus. Breng op smaak met het citroensap, de tabasco, peper en eventueel zout.
2.Haal de blaadjes sla los van de krop, was en droog ze.
3. Verdeel 4 mooie slablaadjes als een bedje over de coupes (per 4 personen), snijd de rest van de sla in reepjes en verdeel ook over de coupes. Verdeel de garnalen en vervolgens de cocktailsaus over de coupes. Snijd de peterselie grof en gebruik als garnering.



ASPERGESOEP

INGREDIËNTEN

2 sjalotjes

700 gram witte asperges (geschild)

2 blokjes (kippen)bouillon

1.5 liter water

200 ml kookroom of slagroom

80 gr bloem

70 gram boter

Optioneel

2 eieren

150 gram reepjes beenham

Verse peterselie om te garneren

VOOR 6 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Snij de asperges in stukken. Kook ze 5 minuten
in ongeveer 1.5 liter water en laat daarna nog 10 minuten nagaren in het water.
2.Hak de sjalotjes fijn. Smelt de boter in een soeppan en fruit de sjalotjes hierin aan.
3. Voeg daarna de bloem toe en roer met een garde
tot een roux en laat deze 5 minuten zachtjes bakken en garen.
4. Giet de asperges af en vang al het kookvocht
op. Los de bouillonblokjes op in het kookvocht van de asperges. Giet dit beetje bij beetje bij de roux en blijf met een garde roeren zodat er geen klontjes ontstaan.
5. Als alle bouillon is toegevoegd, roer je de kookroom er door en voeg je de gekookte asperges in stukken toe. Proef of de soep goed op smaak is en voeg eventueel een snufje peper en/of zout toe.
6. Voeg de hamreepjes (gedeeltelijk) toe aan de soep. Schep de soep in borden en garneer eventueel met stukjes ei, hamreepjes
en wat fijngehakte peterselie.



OVENSCHOTEL MET BLOEMKOOL

INGREDIËNTEN

400 gram bloemkool

250 gram spekjes

200 gram prei

700 gram krieltjes

250 ml crème fraîche

2 eieren

Snuf tijm

Handje geraspte kaas

1 tl mosterd

Peper en zout

VOOR 3/4 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de bloemkool en krieltjes in 5 minuten
voor. Giet daarna af en bak de spekjes in een pas en voeg vervolgens de prei toe.
3.Klop de eieren los met de crème fraîche en voeg de mosterd toe. Breng het mengsel op smaak met een snufje peper, zout en tijm.
4. Meng de voorgekookte krieltjes en bloemkool met
de gebakken spekjes en prei en doe in een ovenschaal.
5. Giet het eimengsel erover en bestrooi de bovenzijde van de ovenschotel met wat geraspte kaas.
6. Zet de ovenschaal nog 30 minuten in de oven tot de aardappels gaar zijn en de kaas mooi gesmolten is.



ANDIJVIESTAMPPOT MET GEROOKTE KIP

INGREDIËNTEN

600 gram aardappels (kruimig)

400 gram fijngesneden andijvie

200 gram gerookte kip

Scheut warme melk

8 gedroogde tomaatjes

Handje pijnboompitten

Peper en zout

VOOR 2 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Kook de aardappels gaar in 15 minuten en stamp
ze fijn met een stamper.
2.Giet een flinke scheut warme melk er bij, snuf peper en zout en voeg de andijvie toe en roer goed door tot alles goed gemengd
is. Laat nog een paar minuten zachtjes door verwarmen zodat de andijvie wat slinkt.
3.Snijd de tomaatjes en gerookte kip in stukjes. Schep deze door de andijviestamppot.
4.Rooster de pijnboompitten in een droge pan iets bruin. Garneer vervolgens de stamppot hiermee.



APPEL KANEEL CAKE

INGREDIËNTEN

200 gram roomboter

175 gram suiker

1 zakje vanillesuiker

4 grote eieren

200 gram zelfrijzend bakmeel

2 tl. Kaneel

2 grote appels

1 el. Maïzena

1 el. Paneermeel

Snufje zout

VOOR 10 PERSONEN

Bereidingswijze

1.Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de boter in stukken en doe samen met de suiker en de vanillesuiker in een kom. Mix tot een romig mengsel.
3. Mix vervolgens één voor één de eieren er door en mix het 1 minuut tot een glad en luchtig mengsel.
4. Meng het bakmeel met de kaneel en een snufje zout. Voeg nu in porties bij het romige mengsel van boter en suiker en mix nog 2 minuutjes goed door op de hoogste stand.
5. Schil de appel, snijd in blokjes en meng met de maïzena. Spatel de appels door het beslag.
6. Vet de cakevorm in en bestrooi met paneermeel en doe het beslag in de cakevorm. Bak de cake in ongeveer 60 minuten gaar.
7. Laat 15 minuten afkoelen en draai de vorm dan voorzichtig om en laat de cake volledig afkoelen.



VLAFLIP MET FRUIT

INGREDIËNTEN

10 mariebiscuits

250 ml griekse yoghurt

250 ml vanille vla

250 gram fruit (blauwe en rode bessen)

Materialen

4 kleine (dessert) glazen

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Maak het fruit schoon en verkruimel de mariebiscuits.
2. Verdeel de helft van de biscuits over de bodem van de glazen.
3. Schep hier 2 theelepels griekse yoghurt overheen en smeer deze uit zodat de koekjes helemaal zijn bedekt.
4. Doe hetzelfde met 3 à 4 theelepels vanillevla.
5. Eindig met een laagje fruit.
6. Herhaal deze lagen nog een keer.

TURKSE KEUKEN



Turkije heeft een hele interessante keuken met veel verschillende invloeden van buitenaf. Een samensmelting van verschillende volken waaronder de Arabische en de Griekse keuken.

Voorgerecht
» Turkse linzensoep
» Sarma

Hoofdgerecht
» Karniyarik
» Dolma

Nagerecht
» Sütlaç
» Künefe



TURKSE LINZENSOEP

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Pan

1 eetlepel margarine

1 beker rode linzen

1 halve ui

2 teentjes knoflook

1 eetlepel meel

1 beker water

3 bekers kokend water

Op de linzensoep in een aparte pan:

1 eetlepel margarine

1 theelepel rode peper

1 theelepel munt

2 theelepels zout

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Doe 1 eetlepel margarine in een pan en laat dit smelten.
2. Laat de linzen zeven terwijl je het met water schoon spoelt.

Als het water bij de linzen een beetje is opgedroogd, doe je ze in de pan en laat ze braden.

3. Snijd de ui in kleine stukjes en doe deze in de pan.
4. Snijd de knoflook ook in kleine stukjes en voeg deze ook in de pan. Roer dit mengsel door voor 5 minuten.
5. Voeg het meel in de pan en roer dit even door.
6. Giet daarna het koude water in de pan en roer dit goed door voor een paar minuten.
7. Giet daarna kokend water in de pan. Roer dit ook goed door.
8. Wacht tot de soep gaat koken, zet dan het vuurpitje op een lage stand en laat de soep hier 45 minuten op staan.
9. Pak dan een steelpan en doe daar 1 eetlepel margarine in. Laat de margarine smelten.
10. Doe de rode peper, munt en zout bij de gesmolten margarine en roer dit een beetje door.
11. Als dit klaar is, giet je dit over de soep heen. De soep is nu klaar.



SARMA

INGREDIËNTEN

1 grote courgette

2 aubergines van middelgrootte

2 wortels

2 geschilde tomaten

1 ui

3 teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel zout

1 theelepel paprikavlokken

1 theelepel zwarte peper

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette, aubergines, wortels, tomaten, ui en knoflook in kleine stukjes.
2. Zet een koekenpan op het vuur, giet de olijfolie erbij en laat dit heet worden.
3. 3. Voeg de stukjes knoflook toe aan de pan. Roer goed door tot deze halfgebakken zijn.
4. Daarna voeg je de stukjes ui toe, roer weer goed door totdat deze ook halfgebakken zijn.
5. Voeg de stukjes wortel toe, blijf roeren tot deze een beetje zachter zijn.
6. Daarna voeg je de aubergine toe, na een paar minuten roeren voeg je de courgette toe.
7. Blijf ongeveer 5 minuten roeren tot alle ingrediënten gaar zijn.
8. Voeg de geschilde en gesneden tomaten ook toe aan de pan.
9. Roer net zo lang door totdat de stukjes tomaat zacht zijn. Let op: het is niet de bedoeling dat de tomaten smelten!
10. Strooi het zout, paprikavlokken en zwarte peper in de koekenpan.
11. Doe nu het vuurpitje uit.
12. Roer ongeveer 2 minuten goed door zodat alle kruiden goed worden opgenomen.
13. Dit gerecht is klaar om (koud!) geserveerd te worden.



KARNIYARIK

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Oven

Pan

4 aubergines

1 ui

een bosje peterselie

1 tomaat

1 groene peper

een halve rode peper

200 gram kalfsgehakt

1 eetlepel tomatenpuree

2 theelepels zout

1 theelepel rode peper

1 theelepel zwarte peper

Ingrediënten van de saus:

1 eetlepel tomatenpuree

halve theeglas water

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

Bereiding van de aubergines en gehakt:

1. Was de aubergines.
2. Schil een reepje van beide kanten van de aubergine af.
3. Tussen de stukjes die geschild zijn, maak je in de lengte een snee met een mes. De snee moet tot de helft van de aubergine diep zijn. Herhaal dit bij alle aubergines.
4. Pak een frituurpan. Als de olie klaar is om in te bakken, leg je de aubergines er in. De aubergines bak je voor ongeveer 5 minuten totdat ze zacht zijn van binnen.
5. Haal de aubergines eruit. Leg ze in een schaal.
6. Maak een grotere opening bij de snee door er met een lepel een paar keer doorheen te gaan. Dit doe je zodat het gehakt er zo meteen in kan.
7. Neem een koekenpan en voeg hier het gehakt aan toe en laat het gaar worden. Snijd de ui, groene peper en rode peper in kleine stukjes. Voeg deze toe aan de koekenpan.
8. Dit laat je allemaal goed bakken. Voeg nog de tomatenpuree toe. Roer goed door.
9. Snijd de tomaat en peterselie in kleine stukjes. Voeg deze ook toe aan de koekenpan.
10. Strooi de rode peper en zwarte peper in de koekenpan. Roer het hele mengsel nu goed door.

Bereiding van de saus:

11. Neem weer een koekenpan.
12. Voeg hier de tomatenpuree en water aan toe. Laat het water een beetje koken en zorg ervoor dat de tomatenpuree is opgelost in het water.

Bereiding van de Karni Yarik

13. Leg het gehaktmengsel in de opening van de aubergines.
14. Op de aubergines kun je nu bijvoorbeeld een halve groene peper leggen.
15. Giet de saus in de schaal waar de aubergines in liggen (dus niet op de aubergines zelf).
16. Leg de aubergines in de voorverwarmde oven van 200 graden voor ongeveer 20 minuten.



DOLMA

INGREDIËNTEN

- Pan

2 aubergines

4 paprika's

1 ui

1 tomaat

halve eetlepel tomatenpuree

100 gram gehakt

een bosje peterselie

1 theelepel rode peper

1 theelepel zwarte peper

1 theelepel zout

2 eetlepels zonnebloemolie

200 ml (1 waterglas) risotto rijst

2 eetlepels zonnebloemolie (voor op de dolma zelf)

1 beker gekookt water (voor op de dolma zelf)

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

Bereiding van het gehakt:

1. Doe de ui, tomaat, tomatenpuree, zonnebloemolie, peterselie en het gehakt in een kom.
2. Voeg de rode peper, zwarte peper en het zout ook in de kom bij het gehakt.
3. Was de rijst en laat het zeven zodat het water eruit kan. Doe de rijst daarna in de kom.
4. Meng met je handen alles tot één geheel.

Bereiding van de dolma zelf:

5. Haal de binnenkant van de aubergines en paprika's eruit. Dit doe je zodat het gehakt erin past.
6. Vul de aubergine's en paparika's met het gehakt totdat ze vol zitten.
7. Doe de Dolma in de pan, maar zet ze wel rechtop.
8. Giet de zonnebloemolie over de dolma's heen en giet daarna het water erbij.
9. Laat de Dolma's staan totdat het water begint te koken. Als dat zo het geval is, doe je het vuurpitje omlaag en laat je de Dolma's ongeveer 45 minuten staan.



SÜTLAÇ

INGREDIËNTEN

- Pan

1 beker rijst

3 glazen melk

Halve glas suiker

1 zakje vanillesuiker

1 eetlepel gestampte pistache nootjes

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Giet de melk in de pan en laat het een beetje koken.
2. Voeg na het koken van de melk, de rijst in de pan.
3. Als dat ook begint de koken, voeg je de suiker en de vanillesuiker in de pan.
4. Doe de deksel er niet op. Laat de melk 45 minuten lang een beetje koken.
5. Als dat klaar is, schep je paar lepels van de sütlaç in een kleine kom.
6. Strooi de gestampte pistache nootjes over de sütlaç. Doe daarna de sütlaç in de koelkast totdat het koud genoeg is om op te eten.



KÜNEFE

INGREDIËNTEN

600 ml water

600 gram suiker

1 eetlepel roomboter

1 eetlepel pekmez (druivensiroop)

250 gram Kadayif (Deegsliertjes, te koop in Turkse minimarkets!)

150 gram ongezoute Turkse witte kaas (te koop in Turkse minimarkets!)

1 citroen

Optionele ingrediënten:

fijne pistachenotenpoeder (Turks: toz yeşil fistik)

slagroom

Bereidingswijze

Bereiding siroop:

1. Zet een pan op het vuur en voeg hier het water en suiker toe.
2. Laat dit 20 minuten koken.
3. Pers ondertussen wat sap uit een citroen.
4. En voeg dit toe aan de pan wanneer de 20 minuten ongeveer verstreken zijn.
5. Laat de citroen en siroop nog ongeveer 1 minuut samen koken, uiteraard goed roeren.
6. En zet dan het vuur onder de pan uit en laat de siroop nu helemaal afkoelen.
7. Tijdens deze 20 minuten kun je uiteraard alvast beginnen aan de bereiding van de Künefe.

De bereidingswijze van de künefe zelf is te lezen op de volgende pagina.



KÜNEFE

Bereidingswijze

Bereiding Künefe:

8. Neem een kom en voeg hier de roomboter en de pekmez toe, roer alles goed door:
9. Smeer de helft van dit mengsel op de bodem van een pan en leg dit in de diepvries of in de koelkast. De bedoeling is dat dit smeersel wat harder wordt:
10. Haal de kadayif sliertjes uit de verpakking en trek ze allemaal los van elkaar en verscheur hier en daar de draadjes met de hand:
11. Ga nu verder en schaaf de kaas met een kaasschaaf in kleine stukjes.
12. Haal de pan uit de diepvries of koelkast en leg hier de helft van de kadayif in.
13. Strooi de witte kaas over de kadayif heen:
14. Daarna bedek je de kaas weer met de andere helft van de kadayif.
15. Maak je handen nu nat en druk dit gedeelte goed aan met een open hand, zodat de kadayif sliertjes compacter en vochtiger worden.
16. Leg de pan voor 5 minuten op het fornuis. Wanneer het begint te ruiken, haal je de pan van het vuur:
17. Neem een bord, leg dit op de pan en draai de pan om:
18. De onderkant zit nu boven en hoort goed bruin te zijn.
19. Neem de pan weer voor je en besmeer de bodem en de zijkanten met de rest van het roomboter/druivensiroop mengsel. Dit keer hoeft het niet in de koelkast of diepvries.
20. Schuif de künefe weer terug in de pan (dit keer dus omgekeerd);
21. Doe de pan terug weer op het vuur voor 5 minuten.
22. Haal de künefe uit de pan en leg het vervolgens in een bord of schaal met diepte.
23. Prik hier en daar kleine gaatjes met een tandenstoker in de künefe.
24. Giet de siroop (die onderhand afgekoeld zou moeten zijn) er overheen:
25. De siroop moet net boven de rand van de künefe uitkomen.
26. Geef de Künefe wat tijd om de siroop volledig te absorberen.
27. Giet vervolgens de rest van de siroop er ook in.
28. Geef wederom de Künefe de tijd om de siroop te absorberen.
29. Serveer de künefe in de vorm van een driehoek, doe er een bolletje slagroom op en strooi er wat fijne pistachenotenpoeder (Turks: toz yeşil fistik) overheen ter decoratie, dit is optioneel.

Let op: warm serveren!

SPAANSE KEUKEN



De Spaanse keuken is een van de belangrijkste grondleggers van het Mediterraan dieet. In feite bestaat de Spaanse keuken uit vele regionale keukens, zoals de Catalaanse, Galicische of Baskische keukens die allen onderling sterk verschillen. De Spaanse keuken zoals men die buiten Spanje kent bestaat meestal uit niet veel meer dan paella, tortilla, tapas zoals patatas bravas en een aantal worsten zoals chorizo. In werkelijkheid gaat het echter om een enorm gevarieerde hoeveelheid verschillende regionale keukens die hun succes vooral halen uit de overvloed aan verse producten die men in het land vindt. Buiten dat houdt de Spaanse bevolking zelf haar eigen keuken in stand, in vergelijking met andere Europese landen bestaat er een grote voorkeur voor verse productie van hoge kwaliteit in tegenstelling tot bijvoorbeeld diepvriesproducten of voorverpakte groenten en fruit, die vrijwel niet worden verkocht. Spanje is na Japan de grootste vis- en zeevruchtenconsument ter wereld.

Voorgerecht

» Rauwe ham met groene olijven tapenade
» aardappelkroketjes met aioli

Hoofdgerecht

» Frittata met aardappel, spinazie en artisjok
» Marmitako – stoofschotel met tonijn en paprika

Nagerecht

» Sinaasappelcrème
» Gebakken room-karamelpuddinkjes



RAUWE HAM MET GROENE OLIJVEN TAPENADE

INGREDIËNTEN

1 baguette.

200 g Parmaham

1 zakje rucola

Versgemalen peper

Olijven tapenade

Olijven taponade ingrediënten

300 g olijven met knoflook.

2 el kappertjes

1 et gedroogde oregano

3 takjes verse peterselie.

6 zongedroogde tomaten

2 el olijfolie

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

Bak de baguette volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de ham over 4 borden, leg de rucola erop en druppel de olie erover. Schep in het midden de tapenade. Bestrooi met peper en serveer met het brood.

Doe de olijven en knoflook uit het bakje met de kappertjes en oregano in een hoge beker. Haal de blaadjes van de peterselie en voeg deze met de tomaten en olie toe aan de olijven. Pureer met de staafmixer tot een grove tapenade. Breng op smaak met peper.



AARDAPPELKROKETJES MET AIOLI

INGREDIËNTEN

1Kookpan

Schaal

Frituurpan

500 g aardappels

50 g roomboter

5 eieren

4 el bloem

8 el paneermeel

1 zakje veldsla

140 g aioli

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

Boen de aardappelen schoon en kook ze in weinig water met
zout in 20 minuten gaar. Pel de schil van de aardappelen en pureer ze met de
boter. Splits 2 eieren (het eiwit wordt niet gebruikt). Roer de eidooiers en 1
heel ei door de warme puree. Breng de puree op smaak met zout en peper en strijk haar uit in een lage, diepe schaal. Laat de puree afkoelen en zet haar
minstens 1 uur in de koelkast om op te stijven. Doe de bloem en het paneermeel elk apart in een diep bord. Klop de resterende 2 eieren met een scheutje water of melk los in een derde diep bord. Rol met vochtige handen van de puree kleine balletjes ter grootte van een walnoot. Rol de balletjes achtereenvolgens door
de bloem, het ei en het paneermeel. Voor een mooie dikke paneerlaag haal je ze nogmaals door het ei en het paneermeel. Verhit de olijfolie en frituur de aardappelkroketjes in 2-3 minuten goudbruin en krokant. Verdeel de veldsla over
4 borden, leg de aardappelkroketjes erop en zet er een schaaltje met aioli bij
om te dippen.



FRITATTA MET AARDAPPELEN, SPINAZIE EN ARTISJOK

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Quichevorm

Wok

1 ui

3 el traditionele olijfolie

300 g verse spinazie

400 g artisjokharten in blik

450 g koelverse

aardappeldobbelsteentjes

2 el verse munt

6 middelgrote eieren

1 tl chilipoeder

100 g zachte geitenkaas

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui. Verhit ⅔ van de olijfolie in een wok en bak de ui zachtjes glazig. Schep de spinazie erdoor en laat de blaadjes al omscheppend slinken. Laat de artisjokharten uitlekken en snijd in vieren. Vet de ovenschaal in.
2. Meng de aardappeldobbelsteentjes en stukken artisjokhart in de ovenschaal en schep de spinazie ertussen. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de munt fijn. Klop de eieren los met peper, zout, chilipoeder en de munt en schenk dit over de groenten in de schaal.
3. Verkruimel de geitenkaas erover en maal er wat extra peper boven. Druppel de rest van de olie erover en schuif de schaal net onder het midden in de oven. Laat de frittata in 25-30 min. goudbruin en gaar worden.



MARMITAKO – STOOFSCHOTEL MET TONIJN EN PAPRIKA

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Braadpan

Maatbeker

Kookpan

5 el olijfolie

2 grote uien

3 teentjes knoflook

2 groene paprika's

1 el pikante paprikapoeder

½ zakje verse peterselie

1 blik tomatenblokjes (400 g)

750 g vastkokende aardappels

100 ml droge sherry

1 visbouillontablet

4 tonijnsteaks

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

In braadpan olie verwarmen en ui 5 min. fruiten. Knoflook en paprikablokjes toevoegen en 2 min. meebakken. Paprikapoeder, peterselie en tomaat erdoor scheppen en nog 2-3 min. zachtjes bakken. Aardappelblokjes door paprikamengsel scheppen. Sherry, bouillontablet en 250 ml water in pan schenken en aan de kook brengen. Vuur lager draaien en geheel onafgedekt 15 min. laten stoven, tot aardappel vrijwel gaar is. Af en toe omscheppen, pittig op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in blokjes snijden en in saus leggen. Deksel op pan leggen en gerecht nog 5 min. zachtjes stoven (niet meer laten koken), tot vis gaar is. Lekker met gemengde groene salade en brood om in de saus te dippen.



SINAASAPPELCRÈME

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Kookpan

Sinaasappelpers

4 handsinaasappels

2 dl melk

50 g witte basterdsuiker

2 zakjes vanillesuiker

5 eierdooiers

120 ml slagroom

1 el amandelschaafsel

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Sinaasappel goed schoonboenen en 6 mooie plakjes er vanaf snijden. Sinaasappels uitpersen en 6 gave uitgeholde helften bewaren. In pan sinaasappelsap aan de kook brengen en laten inkoken tot ca. 1/2 dl. In pan met dikke bodem melk, suiker en vanillesuiker op laag vuur aan de kook brengen. Eierdooiers in kom schuimig kloppen. Melk al roerend door eierdooiers mengen. Mengsel terug in pan schenken en al roerend tegen kookpunt aan brengen tot crème dikker begint te worden. Pan van vuur nemen. Sinaasappelsap door crème roeren en in ca. 30 minuten laten afkoelen tot kamertemperatuur, af en toe roeren. Slagroom stijfkloppen en luchtig door crème spatelen. Sinaasappelhelften vullen met crème en in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 1 minuut lichtbruin roosteren.
2. Sinaasappels op zes bordjes zetten en garneren met schijfje sinaasappel en amandelschaafsel.



GEBAKKEN ROOM-KARAMELPUDDINKJES

INGREDIËNTEN

Benodigdheden:

Soufflévormpjes

Ovenschaal

125 g suiker

4 middelgrote eieren

2 eierdooiers

2 zakjes vanillesuiker

1 tl citroenrasp

2 dl melk

125 ml créme fraiche

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In steelpan langzaam 75 g suiker verhitten tot vloeibaar en lichtbruin van kleur. Karamel direct in vormpjes schenken en al draaiend laten uitvloeien over bodem. In kom eieren, eierdooiers, vanillesuiker, citroenrasp en rest van suiker goed door elkaar kloppen tot luchtige massa. Melk en crème fraîche erdoor kloppen. Eimengsel in vormpjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal voorzichtig vullen met heet water tot ca. 1 cm onder rand van vormpjes. Puddinkjes in midden van oven in ca. 55 minuten gaar bakken. Uit oven nemen en vormpjes laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
2. Met mesje flans losmaken van rand van vormpjes. Vormpjes ca. 1 minuut in heet water dompelen. Bordje op vormpjes leggen, samen keren en flans eruit laten glijden.

INDONESISCHE KEUKEN



In Indonesië wordt de rijst niet gekookt, maar gestoomd of gebakken. De Indonesische keuken kent een groot aantal kruiden, zoals laos, komijn, gemberwortel en citroengras. Deze kruiden worden fijngestampt in een stenen vijzel, 'oeleken' genoemd. Aan vrijwel ieder gerecht worden verder uien en knoflook toegevoegd.

Voorgerecht

» Pangsit goreng met garnalen en kip
» Indische pindasoep

Hoofdgerecht

» Babi ketjap
» Indonesische rendang basisrecept

Nagerecht

» Kue dadar gulung
» Ananas tarte tatin



PANGSIT GORENG MET GARNALEN EN KIP

INGREDIËNTEN

Een pakje pangsit- of wontonvellen (te koop bij de toko)

250 gram kipgehakt

150 gram gepelde gamba's

2 lente-uitjes

2 of 3 teentjes knoflook

1,5 theelepel maïzena

1 theelepel sesamolie

Een scheutje visolie

Zout en peper

VOOR ONGEVEER 20 STUKS

Bereidingswijze

Versnipper de lente-ui en pers de teentjes knoflook. Hak de gamba's fijn.
Meng de gamba's met het kipgehakt. Doe de knoflook, de lente-ui, de vissaus, de maïzena en de sesamolie bij de vulling en roer door elkaar. Maak af met peper en zout. Leg een bolletje gehakt in het midden van een pangsitvel. Smeer de randjes in met een beetje water. Vouw de punten van het pangsitvel naar elkaar toe zodat er een driehoek ontstaat. Vouw de onderste punten van de driehoek naar elkaar toe en plak dicht met een beetje
water. Zorg dat er geen kieren in de pakketjes zitten. Frituur de pangsit tot ze goudbruin zien en gaan drijven. Dit duurt een minuut of 4. Serveer de pangsit goreng met zoete chilisaus of een beetje sambal.



INDISCHE PINDASOEP

INGREDIËNTEN

1 ui

3 tenen knoflook

2 cm verse gember

2 el zonnebloemolie

3 tl sambal manis

1 liter kraanwater

3 kippenbouillontabletten

250 g verse soepgroente

1 stengel koelverse sereh

citroengras

300 g kipfilet

6 el pindakaas

3 el ketjap manis

3 tl Ketoembar gemalen koriander

½ citroen

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Schil en snijd de gember fijn. Verhit de olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook, sambal en de gember 2 min. Blus af met het water. Voeg de bouillontabletten en de soepgroente toe. Kneus het citroengras met een mes (zo komen de aroma's beter vrij) en voeg toe aan de bouillon. Laat 30 min. op laag vuur koken.
2. Snijd de kipfilets in stukjes. Voeg na 15 min. toe aan de bouillon. Meng ondertussen de pindakaas, ketjap en koriander in een kom. Verdun met een paar el bouillon totdat het mengsel de dikte van een saus heeft. Roer de pindassaus door de bouillon. Pers de citroen uit en breng de soep op smaak met het sap en eventueel nog wat ketjap. Verwijder voor het serveren het citroengras. Serveertip: Garneer eventueel met wat taugé en rode peper.



BABI KETJAP

INGREDIËNTEN

1 grote ui (of 2 kleintjes)

4 teentjes knoflook

600 gram speklapjes

zout

witte peper

6 el ketjap manis

3 cm verse gember

2 el plantaardige olie

2 el water

1 el azijn

2 el fijngehakte bakgember

VOOR 4 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Het handigste is om de avond van tevoren de speklapjes al te gaan marineren. Dan kan de smaak er goed intrekken. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn (dit kun je ook samen in een hakmolen doen, is het binnen 1 minuut klein). Bestrooi de speklapjes met peper en zout, meng met de ketjap, ui en knoflook en rasp de gember eroverheen. Dek af en laat het liefste een hele nacht, maar minimaal een uur, marineren.
2. Zet dan de ochtend erna een pan met een dikke bodem op het vuur en verhit hier de olie in. Doe de gemarineerde speklapjes erbij en bak even kort aan. Voeg er dan het water, de azijn en bakgember aan toe en laat het sudderen totdat het vlees zacht wordt. Het valt na een aantal uur langzaam uit elkaar.
3. Lekker met gebakken rijst en oosterse groenten. En schenk daar gerust wat van de saus van de babi ketjap door.



INDONESISCHE RENDANG BASISRECEPT

INGREDIËNTEN

1 x boemboe voor rendang

(zelfgemaakt of kant en klaar)

1 kg sucadelappen (in blokjes)

400 ml kokosmelk

200 ml water

1 laurierblad

1 stengel sereh (citroengras)

½ runder bouillonblokje

Verse koriander om te garneren

Zout en peper

Optioneel: sambal

Lekker met:

Rijst

kroepoek

gebakken uitjes

boontjes

VOOR 4/5 PERSONEN

Bereidingswijze

1. Doe de boemboe in een grote (braad/stoof) pan en bak een minuutje aan. Houd je van pittig dan kun je ook een beetje sambal toevoegen.
2. Voeg het vlees toe en schep er doorheen. Voeg vervolgens de kokosmelk en water toe en het blaadje laurier en sereh. Kruimel het bouillonblokje er bij en laat de rendang 3 uur stoven met deksel schuin op de pan. Roer af en toe door.
3. Wil je de rendang iets laten indikken haal dan de deksel van de pan en laat nog iets langer stoven. Wil je hem juist wat dunner dan kun je een beetje water toevoegen. Proef op het laatst of er nog een beetje peper of zout nodig is. Garneer de rendang met wat koriander of gerapste kokos.
4. Vaak is de rendang de volgende dag nog lekkerder. Bewaar hem in de koelkast maximaal 3 dagen of vries hem in.



KUE DADAR GULUNG: PANDANFLENSJES

INGREDIËNTEN

Voor vulling

3 pandanbladeren

180 g palmsuiker

1 tl zout

250 g gemalen kokos

Voor de flensjes

250 g bloem

snuf zout

2 eieren

500 ml kokosmelk

4 druppels pandanextract

zonnebloemolie (om te bakken)

Bereidingswijze

1. Leg voor de vulling in elk pandanblad een knoop. Breng in een steelpan 130 milliliter water met het pandanblad aan de kook. Draai als het water kookt het vuur lager en voeg de palmsuiker en het zout toe. Voeg als de palmsuiker is gesmolten de gemalen kokos toe en roer tot het water volledig is opgenomen. Zet de kokosvulling apart.
2. Zeef voor de flensjes de bloem boven een ruime kom en meng het zout erdoorheen. Kluts de eieren en voeg ze toe aan het bloemmengsel. Klop de kokosmelk in porties erdoorheen. Roer tot slot het pandanextract door het beslag.
3. Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een koekenpan (Ø 20 centimeter) op middelhoog vuur. Giet 1 pollepel van het beslag in de pan en bak het flensje zonder hem om te draaien. Doe je dat wel, dan breekt hij tijdens het oprollen. Het flensje is klaar als het beslag aan de bovenkant volledig is gestold. Herhaal tot het beslag op is.
4. Verwijder het pandanblad uit de pan met kokosvulling. Verdeel 1 opgehoopte eetlepel kokosvulling over 1 flensje, vouw de zijkanten naar binnen en rol hem op. Herhaal met de overige flensjes. ***Tip: Zelf pandanextract maken? Snijd de witte onderkant van circa 15 pandanbladeren af en maal ze met een scheutje water fijn in de keukenmachine. Zeef het mengsel door een kaas- of theedoek. Je kunt het extract ongeveer 1 week bewaren, maar invriezen gaat ook prima. Let er wel op dat je flesjes met dit extract minder fel van kleur worden; in het extract uit de toko zit kleurstof.***



ANANAS TARTIN

INGREDIËNTEN

Voor de kecapkaramel

200 gr roomboter

255 gr suiker

sap en schil van ½ limoen

3 cm verse gemberwortel, geschild

2 el kecap manis (ketjap manis)

Voor de specerijenroom

150 ml slagroom

2 el suiker

¼ tl kruidnagelpoeder

¼ tl nootmuskaat

Verder nodig

1 verse ananas

1 rol koelvers bladerdeeg

Bereidingswijze

1. Maak eerst de kecapkaramel (de hoeveelheid is ruim, maar hij is ook heerlijk in de pap of op een pannenkoek). Smelt de boter in een pan met dikke bodem. Voeg de suiker toe en laat nu langzaam maar zeker karamelliseren. Dit is een soort dummy-methode zonder gespetter van gebrande suiker. Heb geduld, het duurt even voordat de saus gaat karamelliseren. Wanneer de saus amberkleurig is voeg je de ketjap, limoenrasp – en sap toe aan de karamel. Raps het stuk gember op een fijne rasp boven de pan en meng alles door elkaar. Haal van het vuur tot gebruik.
2. Klop de slagroom met de suiker, het kruidnagelpoeder en de nootmuskaat lobbig. Zet koel weg tot gebruik.
3. Schil een ananas, verwijder de kern en snijd in plakken. Afhankelijk van de dikte haal je zo'n 6-7 schijven uit een ananas.
4. Steek rondjes uit het bladerdeeg ter grootte van een ramekin (of ander klein rond ovenschaaltje). Verwarm de kecapkaramel zodat hij schenkbaar is en giet een laagje in 6 of 7 ramekins (bewaar een beetje voor het serveren). Leg er vervolgens een schijf ananas op en dek af met het bladerdeeg rondje. Zorg dat het bladerdeeg het vormpje niet overlapt. Schuif de taartjes in de oven en bak ze 20 minuten, tot het bladerdeeg goudbruin is.
5. Verwarm de karamel nog kort op laag vuur. Draai de taartjes om op bordjes (Let op, de karamel is erg heet!). Giet er nog meer karamel over en maak het dessert af met een dot specerijenroom (die smelt snel door de hitte, dus zet ze meteen op tafel).