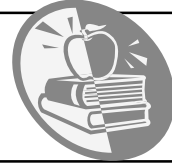


HOOFDSTUK 3 ETEN EN DRINKEN



1. Pindasoep
2. Amandelsoep
3. Boerensalade
4. Lesco
5. Karamels
6. Charmoula
7. Blini
8. Bobotie
9. Roti
10. Gevulde druivenbladeren

1. Pindasoep

| | | | | |
|-----------|------------|------|------------|-------|
| 5-18 jaar | 20 minuten | Soep | 5 personen | India |
|-----------|------------|------|------------|-------|

Nodig voor 5 personen:

Een kwart pot pindakaas; een scheutje ketjap manis (zoet); 250 gram taugé; 25 gram prei; kerriepoeder; 1 liter kippenbouillon; 3 groentebouillonblokjes en een grote soeppan

Uitleg:

Verwarm de bouillon tot ze bijna kookt, snij de prei zeer fijn en was deze, voeg ze toe aan de bouillon.

Roer de pindakaas er door, en let op dat deze goed oplost (geen klontjes), pas ook op dat het niet aanbrand! Voeg de taugé toe, laat twee minuten meekoken.

Tot slot, voeg de kerriepoeder en de ketjap naar smaak toe en eventueel peper en zout.

2. Amandelsoep

| | | | | |
|-----------|------------|------|------------|---------|
| 5-18 jaar | 30 minuten | Soep | 4 personen | Tunesië |
|-----------|------------|------|------------|---------|

Nodig voor 4 personen:

250 gram gemalen amandelen; 85 gram verse broodkruimels; 2 teentjes knoflook; ½ theelepel gemalen komijn; ½ theelepel gemalen koriander, klein

beetje zeezout; 2 ½ dl melk; 8 ½ dl groentebouillon; 2 ½ dl room; zwarte peper en een soeppan

Uitleg:

Doe de amandelen, de kruiden, broodkruimels en knoflook in een soeppan en roer langzaam de melk erbij. Zet de pan op het vuur, en laat 10 minuten koken, niet aan laten branden. Haal de pan van het vuur, breng de soep op smaak met zout en peper. Roer tot slot de room erdoor.

3. Boerensalade

| | | | | |
|------------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------------|
| 5-18 jaar | 20 minuten | Salade | 6 personen | Griekenland |
|------------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------------|

Nodig voor 6 personen

6 tomaten in dunne schijfjes gesneden; 1 rode ui in dunne ringen; 2 komkommers in schijfjes; 185 gram kalamato olijven; 200 gram fetakaas; 125 ml olijfolie extra vierge; gedroogde oregano en een grote kom

Uitleg:

Meng tomaten, ui, komkommer en olijven in een grote kom. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Voeg de verbrokkelde feta erover en besprenkel tot slot de salade met olijfolie en oregano.

4. Lesco

| | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|------------------|
| 7-18 jaar | 45 minuten | Eenpansgerecht | 4 personen | Hongarije |
|------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|------------------|

Nodig voor 4 personen:

3 middelgrote uien; 50 gram gerookte spek; 4 eetlepels olie; 2 eetlepels rode paprikapoeder (mild); 1 kilo Hongaarse paprika's; 500 gram kleine tomaten (geen vleestomaten); 1 ½ theelepel zout; klein beetje komijnzaad en een braadpan

Uitleg:

Snij de uien en de paprika in ringen, snij de tomaten in partjes. Doe de olie in de braadpan en bak het spek licht aan. Voeg de uien toe en laat ze lichtbruin en glazig worden.

Voeg de paprikaringen toe en laat ze zeer zachtjes koken totdat deze uit elkaar vallen.

Neem de pan van het vuur en voeg de paprikapoeder toe en roer het goed door elkaar. Voeg nu de tomaten toe. Zet de pan weer op het vuur en laat de inhoud zonder deksel zeer zachtjes doorkoken totdat het water is verdampt. De Lesco is goed als er een zachte soepachtige massa is ontstaan.

5. Karamels

| | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|------------------|
| 11-18 jaar | 30 minuten | Snoep | 4 personen | Nederland |
|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|------------------|

Nodig voor 4 personen:

450 gram suiker; 1 zakje vanillesuiker; 3 eetlepels water; 50 gram boter; 2 eetlepels stroop; 300 cc melk; 150 cc room en een bakblik met hoge randen, boter om in te vetten of bakpapier; steelpan

Uitleg:

Doe de suiker, de vanillesuiker en het water in een steelpan en breng het al roerende zachtjes aan de kook.

Voeg boter en stroop toe. Wanneer de boter geheel is gesmolten, voeg de room en de melk toe. Laat het geheel op een hoog vuur circa 15 minuten doorkoken, let op: niet aan laten branden. Neem de pan van het vuur en klop het geheel totdat het dikker wordt, schenk de massa dan uit op het bakblik. Laat alles nu afkoelen en snijd de karamelplak in blokjes.

6. Charmoula

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|
| 11-18 jaar | 45 minuten | Salade | 4 personen | Marokko |
|-------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|

Nodig voor 4 personen:

3 stevige rijpe tomaten; 3 groene paprika's; 1 teentje knoflook; ½ theelepel komijnpoeder; ½ theelepel peper; ½ eetlepel paprikapoeder; ½ eetlepel gemalen piment; 1 eetlepel zout; 1 eetlepel peterselie en koriander, fijngehakt; 3 eetlepels olijfolie en een oven; ovenschaal en kookpan

Uitleg:

Grill de hele paprika's ongeveer 15 minuten totdat de schil zwart wordt, regelmatig omdraaien (gasoven stand 8; elektrisch ca 240 °C).

Verwijder het vel, de steeltjes, de zaadjes en de witte zaadlijsten. Spoel alles af onder koud water. Snij de paprika's in blokjes van ongeveer 2 x 2 cm.

Spoel de tomaten af onder koud water en snijd ze kruislings in, dompel ze nu gedurende 10 secondes in kokend water (pas op), verwijder de velletjes.

Snij de tomaten in kleine blokjes, en verwijder de zaadjes. Pel de knoflook en hak deze fijn.

Doe alles in een kookpan, voeg de paprikapoeder, piment, komijn, peterselie en de rest van de kruiden toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat het geheel 15 minuten op een laag tot matig vuur doorkoken.

Serveer naar keuze warm of koud.

7. Blini

| | | | | |
|-------------------|----------------|---------------------|-------------------|----------------|
| 11-18 jaar | 2-3 uur | Broodgerecht | 6 personen | Rusland |
|-------------------|----------------|---------------------|-------------------|----------------|

Nodig voor 6 personen

7 ½ gr verse gist; ½ tl fijne witte suiker; 0,9 dl lauw water; 45 gr boekweitmeel + 30 gr bakkersbloem of je gebruikt 75 gr bakkersbloem; ½ theelepel zout; 1 ei gesplitst; 0,9 dl melk; ½ eetlepel zure room; 10 gr boter en een beslagkom; koekenpan of grillplaat



Uitleg:

Vermeng de gist, de suiker en het water en laat het mengsel rusten tot zich schuim vormt.

Zeef de meelsoorten met het zout in een kom. Klop er de eierdooier en het gistmengsel door zodat je een dik beslag krijgt. Dek de kom af met een theedoek en laat het beslag in 1 tot 2 uur rijzen tot het dubbele volume. Klop er vervolgens de melk en zure room door. Klop het eiwit stijf en vouw dit door het beslag. Verhit een stevige koekenpan of grillplaat en laat wat boter smelten. Maak met 3 eetlepels beslag een klein pannenkoekje. Bak het 2 tot 3 minuten, keer het en bak de andere kant. Houd de blini's warm onder een doek terwijl je de rest bakt. Serveer de blini's warm met zure room en zalmeitjes of zalmsnippers.

8. Bobotie

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|
| 14-18 jaar | 45 minuten | Hoofdgerecht | 4 personen | Zuid Afrika |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|

Nodig voor 4 personen:

5 sneden witbrood; 1 kopje melk; 1 grote fijngesneden ui; 1 afgestreken eetlepel milde kerrie; 2 afgestreken theelepels bruine suiker; 1 afgestreken theelepel zout; sap van een halve citroen; ¼ theelepel nootmuskaat; 500 gram kalfsvlees of grof kalfsgehakt; 1 losgeklopt ei; paneermeel; een klontje boter en een ingevette ovenschaal; oven en koekenpan/braadpan

Vorbereiding:

Je verwarmt de oven voor op 200 -225°C. Je laat het brood van tevoren weken in de melk.

Uitleg:

Je giet de niet opgenomen melk af. Bak de uisnippers lichtbruin in de boter en bak op het laatst de kerrie mee. Heb je dit gedaan dan zet je de pan van het vuur af en mengt suiker, zout, citroensap en nootmuskaat erdoor. Je

roert dit goed door elkaar en voegt daarna het geweekte brood, het vlees en de helft van het ei erdoor. Nu doe je dit mengsel in de ingevette ovenschaal. Je verdeelt de rest van het geklopte ei erover. Bestrooi het oppervlak daarna met een dun laagje paneermeel en leg er enkele klontjes boter op. Laat het gerecht in ongeveer 30 tot 35 minuten gaar en bruin worden in de oven.

Tips:

Serveer de bobotie met witte rijst en een groentegerecht. Je kunt in plaats van kalfsvlees of grof kalfsgehakt ook half om half gehakt nemen. Dat is eveneens zeer smakelijk maar minder verfijnd.

9. Roti

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------------|
| 14-18 jaar | 70 minuten | Hoofdgerecht | 10 personen | Suriname |
|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------------|

Nodig voor 10 personen:

- *Voor de roti pannenkoek:* 500 gram tarwebloem; 1 zakje bakpoeder; 500 gram extra bloem; 1 theelepel zout; 1 kopje zonnebloemolie; 3 á 4 kopjes lauwwarm water
- *Voor de roti vulling:* 250 gram gele linzen; 5 eetlepels gemalen en in droge koekenpan gebakken ketoembar (komijnzaad); 2 tenen knoflook; stuk ui; stukje verse peper; beetje masala (Surinaamse kerrievoeding); klontje suiker
- *Voor de kip:* 10 kip drumsticks of kip karbonades; 5 eetlepels Surinaamse kerrie (masala, Surinaamse toko); 1 verse madam Jeanette peper; 2 kipbouillonblokjes; 2 klontjes suiker; zwarte peper; 1 ui; 3 tenen knoflook; 6 aardappels in grote blokken gesneden; extra masala; 250 gram kouseband of sperziebonen; 1 bouillonblok; snufje zout; zwarte peper
- *Verder:* extra zonnebloemolie voor het bakken van de roti; pan voor het vlees; pan voor de aardappels; pan voor de kouseband; koekenpan voor de rotiplaat; deegroller; kwast (siliconen); grote platte schaal; theedoek; taartschep

Uitleg:

Doe in een kom 500 gram bloem, met een kuil in het midden met de olie, bakpoeder, zout en lauw water; mengen, het moet een plakkerige massa zijn. Net zolang bloem toevoegen en kneden tot het deeg van de schone handen loslaat. Deeg laten rusten, 10 minuten.

Linzen wassen en in de pan doen met zoveel water dat de linzen net onder staan, knoflook, stukje ui, peper, zout en suiker toevoegen, zacht laten koken

tot het vocht verdampt is, af laten koelen.

Van het deeg balletjes vormen ter grootte van een groot ei, kuil in het midden maken, deeg vullen met 1 eetlepel linzen, deeg dicht vouwen, met handpalm, dan platdrukken (vulling verdelen over het rondje) op een met bloem bestoven aanrecht mooi rond uitrollen tot een pannenkoek, herhalen met de rest van het deeg.

Koekenpan eerst heet maken daarna vuur matigen, insmeren met olie, roti plaat in de pan, bovenkant insmeren met olie, roti omdraaien, weer insmeren en omdraaien (3x) niet te lang aan één kant laten bakken, de roti met een taartschep elke keer omdraaien en op het bord leggen, telkens afdekken met schone theedoek, tot alle roti's gebakken zijn. Aardappels met water, bouillonblok, suiker en masala net gaar koken, niet te lang. Kip wassen met azijn, afspoelen, beetje olie in de pan, ui en knoflook fruiten, lepels masala toevoegen, even bakken, kip er bij en bouillonblok, suiker, zwarte peper, beetje water en kip in 30 minuten gaar laten worden, eventueel op het laatst de madame Jeanette peper er boven op. Kouseband in dobbelsteentjes snijden, margarine in pan, kouseband even roerbakken, bouillonblok erbij, tot slot zwarte peper en suiker toevoegen.

10. Gevulde druivenbladeren

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|
| 14-18 jaar | 70 minuten | Hoofdgerecht | 6 personen | Turkije |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------|

Nodig voor 6 personen

2 blikjes druivenbladeren; 10 sjalotten; 450 gram rijst; 2 citroenen; 100 gram krenten; 200 gram pijnboompitten; 2 theelepels kaneel; 300 ml olijfolie; zout en peper naar smaak; 4 eetlepels peterselie; 800 ml water; warm water en een schaal en pannen

Uitleg:

Week eerst de druivenbladeren en de krenten apart in warm water. Snijd de sjalotten fijn. Verhit in een pan de helft van de olie en fruit hierin de sjalotten ongeveer 3 minuten. Voeg dan de krenten, de rijst, de kaneel, peper en zout, de peterselie en de pijnboompitten toe en bak dit nog 1 minuut. Voeg dan de helft van het water toe en kook de rijst in 35 minuten gaar en laat het mengsel afkoelen. Schep op elk druivenblad een eetlepel van het rijstmengsel en vouw het dicht als een rolletje. Leg alle rolletjes in een pan. Snijd de citroen in plakjes en leg deze op de rolletjes. Giet de rest van de olijfolie over de rolletjes en dan langzaam de andere helft van het water toevoegen. Vervolgens nog bestrooien met zout en kook de gevulde rolletjes zachtjes in 20 minuten gaar. Koud serveren.