

KOKEN MET TAAL

EDITIE 3 • DE WERELD AAN ONS FORNUIS



KOKEN MET TAAL

Een project om anderstalige nieuwkomers samen te brengen en om Nederlandse oefenkansen aan te bieden. We proberen drempels weg te werken bij andere organisaties, wisselen cultuur uit en versterken elkaars netwerk.

RECEPTEN

- Gheimh
- Kashk bademjoon
- Kibbeh
- Qofte lulelakër
- Tabouleh
- Marokkaanse kip met groenten

GHEIMEH



Ingrediënten

0.5 kg gele spliterwten
1 kg lamsvlees
1 kg aardappelen
0.5 kg uien
0.5 kg tomatenpuree
2 l zonnebloemolie
2 g saffraan
kurkuma
zout
peper
kaneelstokje
1.5 kg Rahman rijst
150 g Zereshk (zuurbes)
suiker

Bereidingswijze

1. Snij de ajuinen fijn en bak ze in de zonnebloemolie.
2. Snij het vlees in de gewenste grootte en voeg het bij de ajuinen. Bak het vlees licht aan en kruid met kurkuma. Roer 10 minuten lang.
3. Neem de saffraan en voeg kokend water toe. Laat 15 minuten trekken. Neem de zuurbessen en voeg water toe. Laat ze even weken.
4. Voeg de tomatenpuree toe bij het vlees en ajuin, bak 5 minuten. Voeg de spliterwten toe. Voeg 1 liter kokend water bij en laat het vlees 1u30 - 2u sudderen op een laag vuur. Kruid dan pas met peper en zout.
5. Maak de rijst klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. (Rahman rijst: rijst 2 x spoelen, vervolgens in een kookpot de rijst gieten. Voeg water toe, tot 1.5 vingerkootje boven de rijst. Zet het vuur aan en voeg extra olie en zout toe bij de rijst.
6. Voeg het saffraanmengsel toe (4 el). Laat nog 15 minuten pruttelen. Het is klaar als je olie ziet bovendrijven.
7. Giet de zuurbessen af. Neem een pan met zonnebloemolie en bak de zuurbessen. Voeg suiker naar keuze toe en bak tot wanneer je de suiker niet meer ziet.
8. Schil de aardappelen en snij ze in dunne frietjes. Bak de frietjes in olie.
9. Serveer alles op grote ovenschalen.

Smakelijk!

FARIBA, 54 JAAR

Hallo, ik ben Fariba. Ik ben geboren in Iran. Ik ben nog maar 10 maanden in België. Ik heb 3 kinderen. Mijn hobby's zijn koken en muziek luisteren.

KASHK BADEMJOON



Ingrediënten

5 aubergines
3 uien
2 el muntpoeder
3 el kashk
Olijfolie
0.5 bol look
Kruiden: peper, zout, kurkuma
2 stokbroden

Bereidingswijze

1. Schil de aubergines en bak in de olie. Stamp de aubergine plat.
2. Snij de uien fijn en bak ze in olie.
3. Versnipper de look en voeg dit toe bij de uien.
4. Voeg de muntpoeder toe en bak voor 1 min.
5. Schep het uienmengsel bij de aubergine en bak tot wanneer de olie boven de aubergine staat.
6. Voeg de kashk toe.
7. Je kan dit gerecht eten met brood...

Smakelijk!

SARA, 35 JAAR

Dag, ik ben Sara en kom uit Iran, de stad Teheran. In Iran was ik bankier. Ik ben bijna 2 jaar in België. Ik ben getrouwd met Riza. Mijn hobby's zijn koken, fietsen en wandelen met mijn hondje.



KIBBEH



Ingrediënten

voor 20 stuks:

1 kg bulgur

1 kg rundgehakt

0.5 kg ajuinen

200 g pijnboompitten

Zwarte peper

Zout

Paprikapoeder

Frituurolie

Handschoenen

Vleesmaalmachine of hakmolen

Bereidingswijze

1. Verwarm de friteuse voor op 180°C.
2. Snij de ajuinen fijn. Je kan een rasp gebruiken. Verdeel de geraspte ajuinen in 2.
3. Mix de bulgur met de ene helft van de ajuinen en 3 glazen kokend water in een kom. Laat 10 minuten rusten. Duw het mengsel zo goed mogelijk uit: hoe minder vocht, hoe beter!
4. Maal de bulgur met de ajuinen in een vleesmachine/hakmolen fijn.
5. Neem 250 g rundsgehakt en meng dit met de fijn gemalen bulgur en peper, zout en paprikapoeder. Gebruik opnieuw de vleesmachine/hakmolen om dit fijn te malen.
6. Neem de andere helft van de ajuinen en bak dit samen met de rest van het vlees. Kruid met peper, zout en paprikapoeder. Belangrijk: gebruik mager vlees zodat er niet teveel vet/vocht overblijft na het bakken. Je kan eventueel het gebakken vlees nog even laten uitlekken op keukenpapier.
7. Hak de pijnboompitten zeer fijn of gebruik de hakmolen. Voeg de pijnboompitten toe aan het vleesmengsel.
8. Neem het bulgurmengsel en vorm balletjes. Maak een gaatje met je vinger in het midden van het balletje, diep genoeg.
9. Vul de leegte met het vleesmengsel en sluit het balletje goed af.
10. Frituur de balletjes ongeveer 5 minuten. Aan elke kant 2.5 minuten.

Smakelijk!



BASSAM, 48 JAAR

Dag, ik ben Bassam en ik ben geboren in Syrië. Ik woon 1 jaar in Eeklo, samen met mijn twee zonen. Ik volg Nederlandse les in Gent. Ik studeer graag Nederlands maar vind het een moeilijke taal.



QOFTE ME LULELAKËR



Ingrediënten

Voor 4 personen:

600 g bloemkool

2 eieren

3 el paneermeel + extra om te paneren

150 g Parmezaanse kaas

4 grote teentjes look

½ bussel platte peterselie

Peper

Zout

Zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Neem een kookpot en vul deze met water. Voeg zout toe en breng aan de kook.
2. Spoel de bloemkool onder water en snij ze in roosjes. Leg de bloemkool in de kookpot.
3. Als de bloemkool gaar is, giet je de bloemkool af in een vergiet.
4. Doe de bloemkool in een mengkom en plet de bloemkool met een vork.
5. Snij de peterselie fijn en stamp de knoflook plat met een vijzel.
6. Meng de platgestampte bloemkool samen met de peterselie, eieren, paneermeel, Parmezaanse kaas, look, peper en zout.
7. Maak kleine hamburgertjes. Wentel de hamburgers door extra paneermeel.
8. Verhit in een pan wat zonnebloemolie. Bak de hamburgertjes in de pan.
9. De hamburgers die klaar zijn, leg je best op een keukenpapier om het overtollige vet te verwijderen.

Smakelijk!

SENADA, 37 JAAR

Hallo, ik ben geboren in Albanië, de stad Shkodër. Ik woon al 2 jaar in België. Ik heb een zoon en een dochter. Sinds april ben ik vrijwilliger in de bibliotheek van Eeklo. In Albanië was ik leerkracht aardrijkskunde en geschiedenis.



FATTOUSH



Ingrediënten

Voor 4 personen:

1/2 krop ijsbergsla

1 komkommer

2 a 3 tomaten

0.5 el sumak (Turkse winkel)

3 el olijfolie

1 el granaatappelsaus (Turkse winkel)

1/2 granaatappel

3 pijpajuin

5 bosjes veldsla

0.5 el muntpoeder (Turkse winkel)

syrisch brood (Turkse winkel)

zout en peper naar smaak

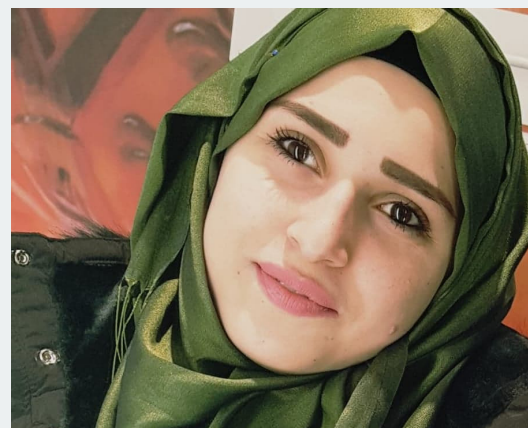
Bereidingswijze

1. Snij de komkommer en tomaten in blokjes.
2. Snij de ijsbergsla, veldsla en pijpajuin fijn.
3. Meng in een kom de olijfolie, granaatmelasse, sumak, muntpoeder, peper en zout.
4. Meng de komkommer, tomaten, sla en pijpajuin samen met de kruidige olijfolie.
5. Frituur kort het Syrisch brood op 170°C tot het krokant is. Laat het brood uitlekken op een keukenpapiertje. Verbreek het brood en gebruik het zoals je croutons zou gebruiken.
6. Dien de salade op met de kruidige olijfolie en het gefrituurd brood.

Smakelijk!

NIRMIN, 19 JAAR

Hallo, ik ben Nirmin en kom uit Syrië. Ik woon al 1 jaar en acht maanden in België. Ik ben getrouwd maar heb geen kinderen. Mijn hobby is dansen.



DJAJ FORAN KHOEDRAWAT



Ingrediënten

Voor 8 personen:

- 2 kippen
- 2 citroenen
- 1 bol look
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje koriander
- 1 el zout + extra (voorbereiding kip)
- 1 el peper
- 2 el paprikapoeder
- 2 el tomatenpuree
- 2 el komijnpoeder
- 1 el chilipoeder
- 2 el azijn
- 3 el olijfolie
- 3 ajuinen
- 3 paprika's
- 3 tomaten
- 1 kg aardappelen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was de kip met citroen en zout.
3. Stamp de knoflook, koriander en peterselie fijn.
4. Neem een kommetje en meng volgende ingrediënten samen: 1 el zout, 1 el peper, 2 el komijnpoeder, 2 el paprikapoeder, 1 el chilipoeder, 2 el tomatenpuree, 2 el azijn, 3 el olijfolie.
5. Spoel de aardappelen, tomaten en paprika's. Schil de aardappelen en ajuinen. Snij de groenten in stukken.
6. Meng de kip en groenten met het kruidenmengsel.
7. Vet een ovenschaal in en leg de kip met groenten in de ovenschaal. Plaats de ovenschaal in de oven voor een uurtje.

Smakelijk!

BAHIA, 38 JAAR

Hallo, ik ben Bahia en ik ben geboren in Marokko. Ik woon bijna 2 jaar in Eeklo, daarvoor woonde ik 3 jaar in Mechelen bij mijn familie. Ik wil Nederlands praten maar vind het moeilijk. Ik hou van koken, fietsen en sporten.

