Wereldhuis kookboek

Eerste editie

2010

Recepten van het Wereldhuis.
De gerechten zijn bereid door vrouwen uit diverse landen op de vrouwendag ,
De recepten zijn ook geschreven door hun.
Als oefening in WORD 2007 op computerles,
in Nederlandse taal.

Inhoudsopgave

Index 1
Het Wereldhuiskookboekje is 2
Couscous met kip en groente 3
Multi maaltijd met pompoen 4
Vegetarische macaroni met salade 5
Batatas de Patas 6
Kip Minudo 7
Pancit Guisado 8
Grah u Loncu 9
Pittige kip met broccoli 10
Mango tiramisu 11
Toron 12
Santa Rose compote 13
Brownies (zonder eieren) 14

Het Wereldhuis kookboekje

Is ontstaan als een oefening in WORD 2007, op de computerles alleen voor vrouwen, iedere donderdag.

Onze oma's recepten hebben we uitgebreid tot recepten voor familie van 10 tot 15 personen. De recepten komen uit verre landen, maar ook van dichtbij.

De boodschappen zijn door het Wereldhuis gedaan. Hier hebben we nog alle ruimte en support voor onze creativiteit gevonden.

Voor het plezier tijdens het maken, en het samen genieten ervan, willen we onze sponsors hartelijk danken.

Multi maaltijd van pompoen

Verhit de olie en fruit hierin zachtjes de uisnippers.
Roer de blokjes pompoen erbij, en bak nog tien minuten op laag vuur. Schenk er nog 50ml water bij, als het nodig is.
Kook de bloemkool, broccoli en de spruitjes in zout water, giet daarna de groenten af. Voeg de pompoen toe en schud het pannetje om de ingrediënten te mengen.
Strooi aan het einde vegeta en peterselie erover.
Breng op smaak met zout en peper.

Gemaakt door WAMuteba

Couscous met groenten en kip

Ingrediënten

- ½ kg kikkererwten
- 2tomaten
- ½kg pompoen
- ½courgette
- 1 wette kool
- 2 uien
- bos peterselie
- 1of2 klein rode peperoni
- 1kg wortels
- 2radijs wortel
- Zwart peper
- Olijfolie/zonnebloem olie
- zout
- kurkuma
- 1kg kip of vlees
- 1kg couscous

Fruit 2 uien, de kip en wat kruiden in zonnebloemolie. Schenk wanneer nodig warm water erbij. De groente moet echt grof gesneden zijn. Laat het in een grote pan gaar koken, met eventueel bouillon of zout en kruiden. Couscous goed wassen en met koud water,afgieten, roeren met zout&peper en laten intrekken gedurende circa kwartier. Daarna met een klein beetje water gaar laten koken. *Eten smakelijk .*

Gemaakt door Khadija

Macaroni met vegetarische saus & salade

Ingrediënten

- 2 kg macaroni
- 2 kg tomaten
- 1 kg paprika's
- 500 g champignons
- 2 kg sojabrokken
- Kruiden naar smaak
- Scheut wokolie
- 500 g parm. kaas
- 4 kropsla
- 1 prei
- 1 Brussels lof
- 3 komkommers
- 6 eieren
- 2 appels
- 400 g kaas(blokjes)
- Olie en azijn

Bereiding macaroni met saus:

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking; dompel de tomaten in kokend water en trek de velletjes eraf; snij in stukken; snijd de paprika in kwarten, haal het hart met zaadjes eruit, snijd in stukken; snijd de courgettes in grote stukken; veeg het zand van de champignons; snijd ze in stukjes; snijd de ui in ringen en die in snippers; verhit je wok (wadjan) met heel weinig zonnebloemolie; fruit 2/3 van de ui; doe alle ingrediënten in de wok, verhit al roerend; voeg het laatst ofwel zout ofwel een maggiblokje toe, niet allebei; voeg de macaroni toe om die weer warm te maken met de rest, of serveer de saus en de macaroni die je warm hebt gehouden of in de magnetron opgewarmd apart.

Bereiding salade:

Scheur, was en droog de slabladen, verwijder de nerven; snijd de tomaten en paprika in stukjes; schil de komkommer en snijd die in plakjes met kaasschaaf of mes; schil de/het ei(eren) en snijd in plakjes met mes of eiersnijder; snijd de prei en/of het lof in smalle ringen; schil de appel en snijd in snippers; doe alles in (houten doos die je met half knoflookteentje hebt ingewreven; voeg olie en azijn.

Gemaakt door Marianne

Batatas de natas

Ingrediënten

- 2 pakken gezouten vis (kabeljauw)
- 1 Doos eieren
- 1 zak wortelen
- 2 uien
- 4 bakjes niet geklopt slagroom
- Beetje olijf/zonnebloemen olie
- Stukjes gesneden peterselie

Bereidingswijze:

Stap: 1 Schil aardappelen en de wortels en snijd in dikke plakken. Doe ze in een pan met water, voeg de eieren en kabeljauw toe,en kook ze, Goed opletten wanneer de wortels, eieren en de aardappelen gaar zijn. De vis mag een tijdje koken totdat bijna al het zout weg is.

Stap: 2 Voeg oliën in de braadpan en fruit de uien voor een paar minuten totdat ze lichtbruin zijn, voeg de wortelen, eieren, aardappelen. Voordat je de kabeljauw in de pan doet, moet je alle botjes eruit halen. Dan voeg je de room toe en roer voor 2minuten. Doe het vuur uit, doe het eten in de ovenkom. Voor de garnering bestrooi met verse peterselie en olijven .Zet de kom in de oven voor 20 minuten.

Gemaakt door Nailda

Pancit Guisado

Ingradiënten

250g visballen
250g garnalen
2 Asli Mie
2 paprika
1 uien
1 spits witte kool
2 peperoni
2 teentjes knoflook
1 groente boulloion
Soya sauce
Olijfolie
Zout&peper

Verhit de olie in een grote wok.
Fruit de garnalen tot ze roze zijn. Haal de wok van het vuur.
Meng liter bouillon en sojasaus in een pan en breng deze aan de kook. Droge noedels onderdompelen en koken totdat ze los van elkaar zijn, van 2 tot 3 minuten. Giet de noedels en zet ze opzij.
Reserveer 2dl van de bouillonmengsel in aparte kopje.
Verwarm ondertussen in een wok, extra olie als dit nodig is. Bak hierin de uien gaar. Voeg de knoflook en stukjes peperoni toe.
Even daarna doe de paprika en witte kool erbij, en bak ze gaar.
Voeg de visballen en garnalen toe. Fruit ze nog paar minuten..
Breng op smaak met zout en peper.
Roer de noedels erdoor. Giet 2dl bouillon in kleine hoeveelheden erbij, zodat noedels al dente blijven. Garneer met groene uien en serveer met verse citroen partjes

Gemaakt door Annie

Kip Minudo

Ingrediënten:

- 1 kg kip filet
- 1 winter wortel
- 1 paprika rood
- 1 paprika groen
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- ½ kg champignon
- 1 kg aardappels
- 2 tomaten
- Bouillon blokjes
- Soja saus
- Olijf olie
- Zout&pepper

Kook de aardappelen in zout water. Giet ze af. Fruit de kip in bouillon met de fijn gesneden winter-wortel en sojasaus, circa 30 minuten..

Verhit de olie en fruit hierin de uisnippers, zachtjes. Doe erbij in blokjes gesneden tomaat (mag ook met schil) en de paprika's.

Aan het eind, voeg de grof gesneden champignons toe. Breng op smaak met kruiden zoals kurkuma, paprikapoeder, samba...

Gemaakt door Annie

Ingrediënten:

- 2 kg witte bonen
- 3 uien
- 1 stengel bleekselderij
- 3 rode paprika
- 2 winter wortels
- 10 teentjes knoflook
- Vegeta of groente bouillon
- Zonnebloem olie
- Laurensbladeren
- Rozemarijn
- Paprika poeder
- Zout&peper

Grah u loncu

Een nacht tevoren, week de witte bonen in een kom koud water. Volgende dag giet ze af en breng ze aan de kook. Weer afgieten en goed afspoelen.

Snij uien, wortels en bleekselderij in kleine stukjes en fruit ze op zonnebloem olie circa 10 minuten met wat vegeta en paprika poeder. Voeg de rode paprika erbij in stukjes en de hele teentjes knoflook. Fruit alles nog 5 minuten. Doe de witte bonen erbij en heet water. Breng op smaak met rozemarijn, kurkuma of nootmuskaat en laurier bladeren. Als de bonnen bijna gaar zijn, doe zonnebloem olie in een apart pan Als die heet is voeg 2 el bloem toe en bak dit goudbruin. Voeg dit geheel bij de witte bonen toe. Serveer met wit brood en feta kaas.

Gemaakt door Pavlina

Pittige kip en broccolischotel

Ingrediënten

3 blikken kokosmelk
1 kg pandan rijst
1,2 kg kipfilet in blokjes
1 kg broccoli
3 rode uien
6 el soja saus
6 el olijf olie
Chilipoeder

Breng kokos melk met 600ml water aan de kook.(vergeet niet om zout in de water te doen).
Voeg de rijst toe en kook nog 10 minuten tot die gaar is.

Verhit olie in een wok, en bak de kipfilet al omscheppend goudbruin.
Doe de uien erbij en bak nog 7-8 minuten. Voeg eventueel een paar eetlepels water toe.
Breng de kipfilet met de broccoli op smaak met sojasaus en chilipoeder. Schep de rijst in kommen en verdeel de kipfilet met de broccoli erover

Gemaakt door Elise

Toron

Ingrediënten

- Loempia wrap
- Jackfruit
- Bakbanaan
- Olie

Bak de stukjes banaan in hete olie.
Als het afgekoeld is snijd ze in blokjes. Wrap de loempia's zodat het jackfruit aan de zijkant zit.
Frituur loempia's in hete olie

Gemaakt door Annie

tips van Het Wereldhuis

Mangotiramisu

Schil de mango met een dunschiller.
Snijd daarna het vruchtvlees in plakken.
Leg de lange vingers op de bodem van een schaal .
Puree de mango in een keukenmachine of met staafmixer.
en schenk dit over de lange vingers.
Mascarpone met kwark en suiker door elkaar roeren.
Verdeel het mengsel over de mango en strijk het glad.
Laat de tiramisu een uur of twee in de koelkast staan
Vlak voor serveren bestrooien met amandelsnippers.

Gemaakt door Dorien

Santa-Rose Pruimen compote

Ingrediënten

3kg pruimen

800g bruin suiker

4 stokjes kaneel

6 stokjes vanille (gehalveerd)

Was de pruimen heel goed, en haal de pitjes uit.
Laat de pruimen met 200g suiker en kaneel, in een grote pan zachtjes koken.
Schrap het vanille stokjes erboven. Schenk er wat water bij, met de rest van de suiker.
Na ongeveer 45 min. is de compote als een jus geworden,
Haal de kaneelstokjes weg, en doe de compote in een bowl.
Laat het helemaal afkoelen.

Gemaakt door Marlyn

Brownies (zonder eieren)

Ingrediënten

-deeg-

540ml yoghurt
300g bloem
250g suiker
120ml olie
2el baksoda
2 el cacao

-glazuur-

150g boter
150g chocola puur
120g suiker poeder
120ml melk

Mix yoghurt, bloem, suiker en soda in een kom met een elektrische mixer.
Bak het beslag in een bakvorm van 200mm bij 300mm op 200°C ongeveer twintig minuten. Gebruik eventueel muffin bakvormpjes.
Breek chocolade en boter in blokjes Voeg melk en suiker toe,en verwarm het mengsel au bain marie tot het helemaal gesmolten is tot gladde crème.
Smeer het glazuur over het afgekoelde deeg.Serveer met slagroom.

Gemaakt door Pavlina

Het Wereldhuis
Hartelijk
Bedankt