

AVONDJE

Gerechtigheid

AMNESTY
INTERNATIONAL



Een Afghaans Avondje Gerechtigheid

Als je alleen kookt ben je ca. 2,5 uur bezig. Heb je hulp, dan kan je in minder dan 2 uur aan tafel zitten!

PLANNING VOOR DE DINERBOX MET VLEES

1. Rijst spoelen en ca. 1 uur weken
2. Banjan Borani (aubergine) bereiden: ca. 35 minuten plus 15 minuten pruttelen
3. Kofta (gehaktballetjes) bereiden: ca. 30 minuten plus 10 minuten pruttelen
4. Sabzi (spinazie) en Challaw (rijst) bereiden: ca. 30 minuten
5. Chutney Sabz en Salaath Afghani (salade) bereiden: ca. 30 minuten
6. Tafeldekken, Banjan Borani en Kofta opwarmen en alles tegelijk serveren in mooie schalen
7. Je hebt meer munt gekregen dan nodig voor de recepten. Serveer verse munt thee bij of na het eten.

KEUKEBENODIGDHEDEN

- Groot scherp mes
- Grote koekenpan met deksel (voor de aubergine)
- Braad- of hapjespan (voor de gehaktballetjes)
- Afdekbare wok of hapjespan (voor de spinazie)
- Kookpan (voor de rijst)
- Steelpannetje (voor komijnzaad in de rijst)
- Staafmixer met bakje (voor de chutney)
- Dunschiller

ZELF IN HUIS

- Zonnebloemolie
- Suiker
- Witte wijnazijn
- Zout
- Zwarte peper

INHOUD BOX

Ingrediënten met een sterretje (*) worden in meerdere gerechten gebruikt.

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS	KOELKAST
Lams-kalfsgehakt	gram	400	600	ja
Aubergine	stuks	2	2	ja
Tomaten* (2x)	stuks	5	7	ja
Komkommer	stuks	1	1	ja
Spinazie	gram	400	600	ja
Radijs	bosje	1	1	ja
Bulgaarse yoghurt	bak	1	1	ja
Koriander* (4x)	bos	1	1	ja
Munt* (3x)	bos	1	1	ja
Limoen* (2x)	stuks	3	4	ja
Rode peper* (2x)	stuks	1	2	ja
Groene peper* (2x)	stuks	2	3	ja
Chaar masala* (2x)	bakje	1	1	nee
Komijnzaad	bakje	1	1	nee
Gele specerijen	bakje	1	1	nee
Uj* (3x)	stuks	3	5	nee
Rode ui	stuks	1	1	nee
Knoflook* (4x)	bol	1	2	nee
Tomatenpuree* (2x)	blikje/ potje	1	1	nee
Tomatenstukjes	blikje	1	2	nee
Afghaans brood	stuks	1	1	nee
Basmatirijst	gram	200	300	nee

Let op! Als je de vegetarische box hebt besteld, pak dan de andere planningskaart! Je kunt deze kaart wegleggen, die heb je niet nodig.

Smakelijk eten
'Eshtehaye khob'

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

Verzorgd door **cr'sp**

AVONDJE

Gerechtigheid

AMNESTY
INTERNATIONAL



Een Afghaans Avondje Gerechtigheid

Als je alleen kookt ben je ca. 2,5 uur bezig. Heb je hulp, dan kan je in minder dan 2 uur aan tafel zitten!



PLANNING VOOR DE VEGETARISCHE DINERBOX

1. Rijst spoelen en ca. 1 uur weken
2. Banjan Borani (aubergine) bereiden: ca. 35 minuten plus 15 minuten pruttelen
3. Dahl (linzen) bereiden: ca. 25 minuten
4. Sabzi (spinazie) en Challaw (rijst) bereiden: ca. 30 minuten
5. Chutney Sabz en Salaath Afghani (salade) bereiden: ca. 30 minuten
6. Tafeldekken, Banjan Borani en Dahl opwarmen en alles tegelijk serveren in mooie schalen
7. Je hebt meer munt gekregen dan nodig voor de recepten. Serveer verse munt thee bij of na het eten.

KEUKEBENODIGDHEDEN

- Groot scherp mes
- Grote koekenpan met deksel (voor de aubergine)
- Kookpan (voor de linzen en later de rijst)
- Braad- of hapjespan (voor de linzendahl)
- Afdekbare wok of hapjespan (voor de spinazie)
- Steelpannetje (voor komijnzaad in de rijst)
- Staafmixer met bakje (voor de chutney)
- Dunschiller

ZELF IN HUIS

- Zonnebloemolie
- Suiker
- Witte wijnazijn
- Zout
- Zwarte peper

INHOUD BOX

Ingrediënten met een sterretje (*) worden in meerdere gerechten gebruikt.

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS	KOELKAST
Aubergine	stuks	2	2	ja
Tomaten* (2x)	stuks	5	7	ja
Komkommer	stuks	1	1	ja
Spinazie	gram	400	600	ja
Radijs	bosje	1	1	ja
Bulgaarse yoghurt	bak	1	1	ja
Koriander* (4x)	bos	1	1	ja
Munt* (3x)	bos	1	1	ja
Limoen* (2x)	stuks	3	4	ja
Rode peper* (2x)	stuks	1	2	ja
Groene peper* (2x)	stuks	2	3	ja
Komijnzaad	bakje	1	1	nee
Chaar masala* (2x)	bakje	1	1	nee
Gele specerijen* (2x)	bakje	1	1	nee
Ui* (3x)	stuks	3	5	nee
Rode ui	stuks	1	1	nee
Knoflook* (4x)	bol	1	2	nee
Tomatenpuree* (2x)	blikje/ potje	1	1	nee
Tomatenstukjes	blikje	1	2	nee
Afghaans brood	stuks	1	1	nee
Rode linzen	gram	200	300	nee
Basmatirijst	gram	200	300	nee

Let op! Als je de box met vlees hebt besteld, pak dan de andere planningskaart! Je kunt deze kaart weggelaten, die heb je niet nodig.

Smakelijk eten
'Eshtehaye khob'

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

Verzorgd door **cr'sp**

Challaw & Sabzi

Afghaanse rijst en spinaziegerecht



AMNESTY
INTERNATIONAL



Challaw & Sabzi, Afghaanse rijst en spinaziegerecht

Vorbereiding: 1 uur (rijst weken)

Bereidingstijd: 30 minuten

Vorbereiding Challaw:

1. Spoel de rijst grondig, net zo vaak tot het spoelwater helder is. Laat de rijst ca. 1 uur in water weken.

Ga nu verder met de [Banjan Borani](#).

Bereiding Sabzi:

2. Snipper de gele ui. Verwarm zonnebloemolie in een afdekbare wok en fruit de ui zachtjes. Hak de knoflook fijn. Voeg bij de ui en bak zachtjes verder. Voeg de chaar masala toe en bak even mee.
3. Hak de koriander (incl. steeltjes) grof. Voeg toe, samen met de spinazie, aangegeven hoeveelheid water en een flinke snuf zout. Dek af en laat ca. 25 minuten zachtjes pruttelen. Verwijder dan de deksel en laat in ca. 5 minuten het vocht verdampen. Breng de Sabzi op smaak met zout en zwarte peper.

Bereiding Challaw:

4. Giet de geweekte rijst af. Zet de rijst op met de aangegeven hoeveelheid water en zout. Kook zachtjes, liefst met behulp van een vlamverdeler, maar anders in elk geval op een laag pitje, in ca. 10 minuten gaar en droog.
5. Verwarm intussen in een steelpannetje de aangegeven hoeveelheid zonnebloemolie en rooster daar het komijnzaad even in.
6. Roer de gare rijst goed los met een vork en meng de olie en komijn erdoor. Laat afgedekt rusten.

Ga nu verder met de [Chutney Sabz, Afghaans brood en Salaath Afghani](#).

INGREDIËNTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Sabzi			
Gele ui*	stuks	1	1,5
Knoflook*	teen	2	3
Chaar Masala*	tl	1	1,5
Spinazie	gram	400	600
Koriander*	gram	ca. 30	ca. 45
Challaw			
Basmatirijst	gram	200	300
Komijnzaad	tl	2	3
* dit ingrediënt wordt in meerdere gerechten gebruikt. Gebruik enkel wat in deze kolom staat aangegeven. Wat je overhoudt gebruik je in een ander gerecht.			
IN HUIS			
Zonnebloemolie (voor spinazie)	scheutje		
Water (voor spinazie)	el	2	3
Zout & zwarte peper			
Water (voor rijst)	ml	400	600
Zout (voor rijst)	el	0,75	1
Zonnebloemolie (voor rijst)	el	2	3

GOED OM TE WETEN

De verhouding specerijen in de Chaar Masala is 1/6e kaneelpoeder, 1/6e kruidnagelpoeder, 1/6e komijnpoeder, 1/6e gemalen zwarte peper en 2/6e kardemompoeder.

KEUKENBENODIGDHEDEN

Afdekbare wok of hapjespan

ALLERGENEN

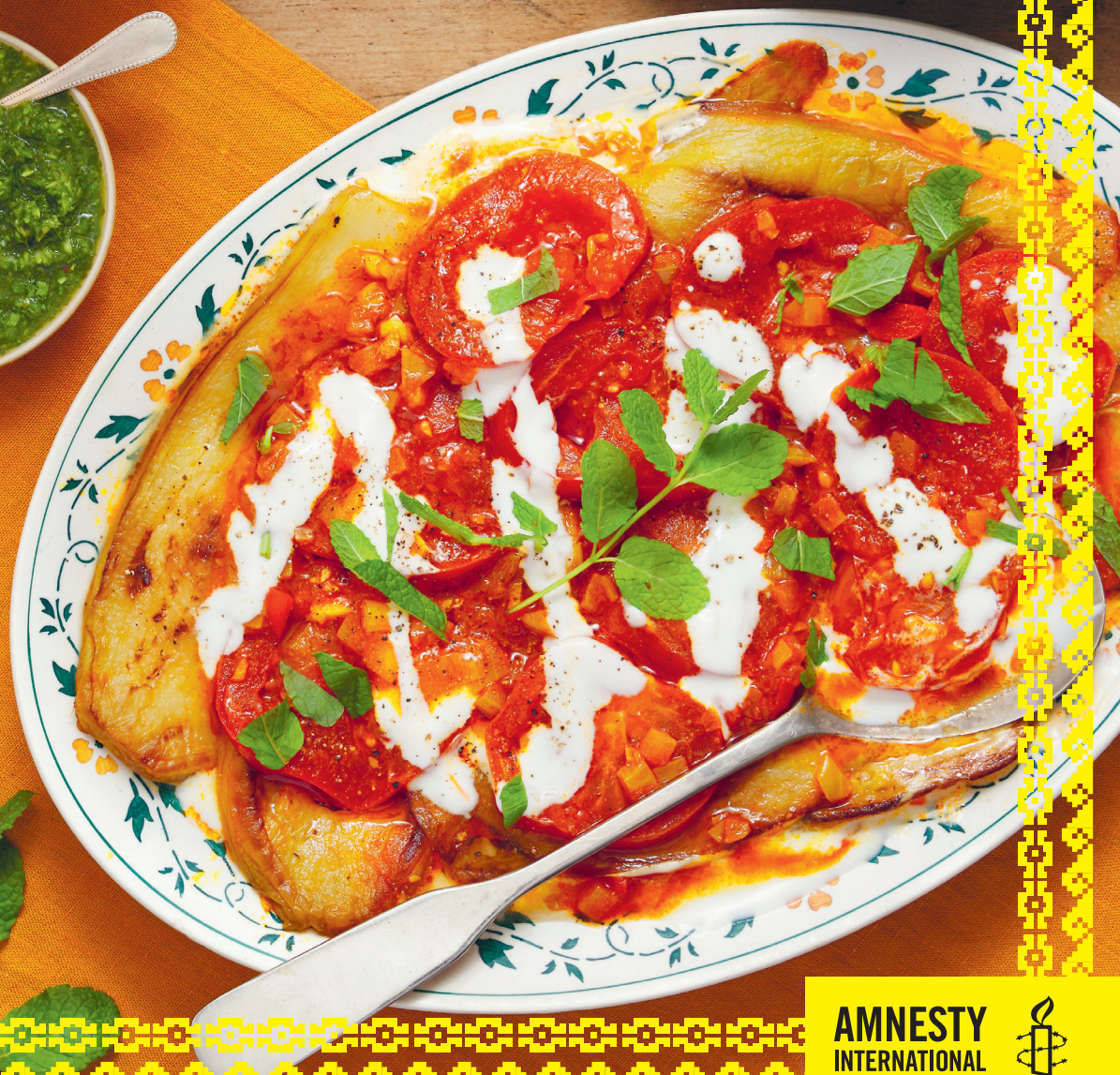
Komijnpoeder en komijnzaad

Verzorgd door **crisp**

AVONDJE
Gerechtigheid

Banjan Borani

Gestoofde aubergine in tomatensaus



AMNESTY
INTERNATIONAL



Banjan Borani, Gestoofde aubergine in tomatensaus met verfrissende yoghurt

Bereidingstijd: 35 minuten (excl. 15 minuten pruttelen)

Bereiding:

1. Verhit een flinke laag zonnebloemolie in een grote afdekbare koekenpan.
2. Schil de aubergines. Snijd in de lengte in plakken van ruim 1 cm dik. Bak de plakken 6-8 minuten om en om tot ze aan beiden kanten goudbruin kleuren. Laat uitlekken op een stuk keukenpapier en herhaal dit tot alles gebakken is (zorg dat je telkens voldoende olie in de pan hebt).
3. Snijd intussen de tomaten in plakjes van 0,5 cm dik. Zet de waterkoker aan. Snipper de gele ui. Hak de knoflook en chilipeper fijn (verwijder de zaadlijsten als je niet te pittig wilt).
4. Verwarm olie in dezelfde koekenpan. Fruit de ui tot glazig en voeg de knoflook, rode peper en gele specerijen toe en bak even zachtjes mee. Voeg de suiker, witte wijnazijn en de aangegeven hoeveelheid zout toe.
5. Maak ruimte in het midden en bak daar de tomatenpuree een minuut stevig aan. Schep alles door elkaar en verdeel gelijkmatig over de pan. Verdeel de tomatenplakjes erover en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Leg de aubergineplakken erop.
6. Breng aan de kook, draai het vuur zacht en laat ca. 15 minuten afgedekt pruttelen. Laat een beetje afkoelen voor je het serveert.
7. Pers de knoflook, meng door de yoghurt en breng op smaak met zout. Zet afgedekt weg tot gebruik.

Ga nu verder met de **Kofta (vleesbox)** of **Dahl (vegabox)**.

Serveren

8. Hak de muntblaadjes grof. Verdeel de helft van de yoghurt over een schaal. Leg de aubergine er voorzichtig op en verdeel de tomatensaus erover. Garneer met de overige yoghurt en muntblaadjes.

Verzorgd door **crisp**

AVONDJE
Gerechtigheid

INGREDIENTEN

In de box	eenheid	4 pers	6 pers
Aubergine	stuks	1,5	2
Tomaat*	stuks	3	4
Gele ui*	stuks	1	1,5
Knoflook* (voor aubergine)	flinke teen	3	4
Rode peper*	stuks	0,5	0,75
Gele specerijen (vega*)	tl	3	4,5
Tomatenpuree*	blikje/potje	0,5	0,5
Bulgaarse yoghurt	gram	300	450
Knoflook* (voor yoghurt)	teentje	1	1,5
Munt*	gram	ca. 10	ca. 15
* dit ingrediënt wordt in meerdere gerechten gebruikt. Gebruik enkel wat in deze kolom staat aangegeven. Wat je overhoudt gebruik je in een ander gerecht.			
IN HUIS			
Zonnebloemolie	flinke laag		
Kokend water	ml	100	150
Suiker	tl	1	1,5
Witte wijnazijn	el	0,5	0,75
Zout	tl	1	1,5

GOED OM TE WETEN

De verhouding van de gele specerijen is 1/3e kurkumapoeder, 1/3e korianderpoeder, 1/3e kerriepoeder.

KEUKENBENODIGDHEDEN

Grote koekenpan met deksel

ALLERGENEN

Yoghurt – MELK en lactose
Korianderpoeder

Kofta

Curry met lams-
kalfsgehaktballetjes



AMNESTY
INTERNATIONAL



Kofta, Curry met lams-kalfsgehaktballetjes

Bereidingstijd: 30 minuten (excl. 10 minuten pruttelen)

Let op! Als je de vega box hebt besteld, dan kun je dit recept weglekken.

Bereiding:

1. Hak de gele ui, rode chilipeper (incl. zaadlijsten) en knoflook grof. Pureer in het bakje van de staafmixer tot een gladde pasta.
2. Doe het gehakt in een mengkom (het is al gekruid en gezouten!) en kneed de pasta er met je handen doorheen. Verdeel het gehakt in 4 of 6 delen (afhankelijk van het aantal personen waar je voor kookt) en vorm 3 balletjes p.p.
3. Verwarm zonnebloemolie in een braad- of hapjespan. Bak de gehaktballetjes rondom aan. Haal uit de pan met een schuimspaan en hou apart.
4. Snipper de gele ui en fruit zachtjes in het braadvet. Hak de knoflook fijn en voeg toe samen met de Chaar Masala, bak zachtjes mee. Maak ruimte in het midden en fruit daar de tomatenpuree een minuut stevig aan. Voeg de tomatenstukjes en aangegeven hoeveelheden zout, suiker, witte wijnazijn en water toe. Meng goed en breng aan de kook.
5. Doe de balletjes in de saus en druk een beetje onder. Dek af en laat ca. 10 minuten op zacht vuur pruttelen tot het gehakt gaar is en de saus een beetje ingedikt.

Ga nu verder met de [Sabzien Challaw](#).

Serveren

6. Hak de korianderblaadjes grof en garneer de Kofta Challaw ermee.

INGREDIËNTEN

In de box	eenheid	4 pers	6 pers
Gele ui* (voor gehakt)	stuks	0,5	0,75
Rode chilipeper*	stuks	0,5	0,75
Knoflook* (voor gehakt)	teen	1	1,5
Lams-kalfsgehakt (koriander en kerriekruiden)	gram	400	600
Gele ui* (voor saus)	stuks	0,5	0,75
Knoflook* (voor saus)	teen	1	1,5
Chaar masala*	tl	0,75	1
Tomatenpuree*	blikje/potje	0,5	0,5
Tomatenstukjes	blik	1	1,5
Koriander*	gram	ca. 10	ca. 15

* dit ingrediënt wordt in meerdere gerechten gebruikt. Gebruik enkel wat in deze kolom staat aangegeven. Wat je overhoudt gebruik je in een ander gerecht.

IN HUIS			
Zonnebloemolie	scheutje		
Zout	tl	0,25	0,4
Suiker	tl	1	1,5
Witte wijnazijn	el	1	1,5
Water	ml	ca. 100	ca. 150

GOED OM TE WETEN

De verhouding specerijen in de Chaar Masala is 1/6e kaneelpoeder, 1/6e kruidnagelpoeder, 1/6e komijnpoeder, 1/6e gemalen zwarte peper en 2/6e kardemompoeder.

KEUKENBENODIGDHEDEN

Braad- of hapjespan

ALLERGENEN

Korianderpoeder- en komijnpoeder

Verzorgd door **crisp**

AVONDJE
Gerechtigheid

Dahl

Linzencurry



AMNESTY
INTERNATIONAL



Dahl, Linzencurry

Bereidingstijd: 25 minuten

Let op! Als je de box met kofta hebt besteld, dan kun je dit recept wegleggen.

Bereiding:

1. Spoel de linzen af en kook in een ruime pan water met zout gaar in ca. 10 minuten gaar. Giet af en laat uitlekken.
2. Verwarm olie in een wok- of hapjespan. Snipper de gele ui en fruit zachtjes. Hak de knoflook en rode chilipeper (incl. zaadlijsten) fijn. Voeg bij de ui samen met de gele specerijen en Chaar Masala. Bak zachtjes verder tot de geuren vrijkomen.
3. Maak ruimte in het midden en fruit daar de tomatenpuree een minuut aan (zodat het zuurtje eraf gaat). Voeg de tomatenstukjes, gekookte linzen en aangegeven hoeveelheid zout toe samen met het water. Laat ca. 10 minuten zachtjes een beetje indikken. Roer af en toe om aankoeken te voorkomen.

Ga nu verder met de [Sabzi en Challaw](#).

Serveren

4. Verwarm de dahl weer zachtjes indien nodig. Hak de korianderblaadjes grof en garneer de dahl daarmee.

INGREDIËNTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Rode linzen	gram	200	300
Gele ui*	stuks	1	1,5
Knoflook*	teen	1	1,5
Rode peper*	stuks	0,5	0,75
Gele specerijen*	tl	3	4,5
Chaar masala*	tl	0,75	0,1
Tomatenpuree*	blikje/potje	0,5	0,5
Tomatenstukjes	blik	1	1,5
Koriander*	gram	ca. 10	ca. 15
* dit ingrediënt wordt in meerdere gerechten gebruikt. Gebruik enkel wat in deze kolom staat aangegeven. Wat je overhoudt gebruik je in een ander gerecht.			
IN HUIS			
Zonnebloemolie	scheutje		
Zout	tl	0,5	0,75
Water	ml	ca. 150	Ca. 200

GOED OM TE WETEN

De verhouding van de gele specerijen is 1/3e kurkuma, 1/3e korianderpoeder, 1/3e kerriepoeder.

De verhouding specerijen in de Chaar Masala is 1/6e kaneelpoeder, 1/6e kruidnagelpoeder, 1/6e komijnpoeder, 1/6e gemalen zwarte peper en 2/6e kardemompoeder.

KEUKENBENODIGHEDEN

Kookpan liefst met dikke bodem
Afdekbare wok

ALLERGENEN

Koriander- en komijnpoeder

Verzorgd door **cr'sp**

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

Chutney Sabz

Chutney van groene peper

Salaath Afghani

*salade van komkommer,
tomaat en limoen*



AMNESTY
INTERNATIONAL



Chutney Sabz, Chutney van groene peper

Salaath Afghani, Salade van komkommer, tomaat en limoen

Bereidingstijd: 35 minuten

Chutney Sabz

1. Hak de koriander (incl. steeltjes) en de muntblaadjes, groene chilipeper en knoflook grof. Maal zo fijn mogelijk in het bakje van de staafmixer.
2. Pers het limoensap. Voeg toe samen met de aangegeven hoeveelheid witte wijnazijn. Breng op smaak met zout.

Salaath Afghani

3. Pers het limoensap, doe in een saladekom samen met een snuf zout. Snipper de rode ui fijn. Halveer de groene chilipeper, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukjes. Laat de ui en groene peper alvast marinieren in het limoensap.
4. Schil de komkommer, halveer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in kleine blokjes van max 0,5 cm. Snijd de tomaat in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd in kleine blokjes van max 0,5 cm. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Hak de munt- en korianderblaadjes fijn.
5. Mix alles goed elkaar.

Afghaans brood

6. Verwarm de oven op 180 graden. Besprenkel de korst met water en bak ca. 5 minuten knapperig in de oven.

Serveren

7. Het is gebruikelijk om limoenpartjes bij het eten te serveren. Snijd de overige limoen in partjes en zet op tafel. Warm indien nodig de Kofta of Dahl, spinazie en rijst op. In Afghanistan worden alle gerechten tegelijk geserveerd.

WEETJE OVER CHUTNEY

Afghaanse maaltijden zijn niet compleet zonder sauzen zoals deze chutney. Door de kruiden en het zuurtje een goede combi met rijst, curry's of als dip bij het brood.

Verzorgd door **cr'sp**

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

INGREDIËNTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Chutney Sabz			
Koriander*	gram	ca. 10	ca. 15
Munt*	gram	ca. 10	ca. 15
Groene peper*	stuks	1	1,5
Knoflook*	teen	1	1,5
Limoen*	el (!)	1	1,5
Afghaans brood			
Brood	stuks	1	1
Salaath Afghani			
Limoen*	el (!)	1	1,5
Rode ui	el	2	3
Groene peper*	stuks	0,5	0,75
Komkommer	stuks	0,75	1
Tomaat*	stuks	2	3
Radijs	stuks	6	9
Munt*	gram	ca. 10	ca. 15
Koriander*	gram	ca. 10	ca. 15
* dit ingrediënt wordt in meerdere gerechten gebruikt. Gebruik enkel wat in deze kolom staat aangegeven. Wat je overhoudt gebruik je in een ander gerecht.			
IN HUIS			
Witte wijnazijn	el	1	1,5
Zout	naar smaak		

KEUKENBENODIGDHEDEN

Staaftmixer met bakje of keukenmachine

ALLERGENEN

In het brood: TARWEGLUTEN en SESAMZAAD