

✂
AVONDJE

Gerechtigheid

AMNESTY
INTERNATIONAL 

Een Iraans Avondje Gerechtigheid

PLANNING VOOR DE MAALTIJDBOX MET KIP

1. *Joojeh Kebab* (kip) voorbereiden: 10 minuten
2. *Kuku Sabzi* (frittata) maken: 30 minuten + 30 minuten in de oven
3. *Salade Shirazi* en *Mast-e-Khiar* (yoghurtdip) maken: 40 minuten
4. Oven op 220 graden en *Joojeh Kebab* in de oven: 25-30 minuten (laatste 5 minuten ook het brood erbij)
5. *Chelo* (rijst) maken: 30 minuten

KEUKEBENODIGDHEDEN

- Mengkom
- Vershoudfolie
- Ovenschaal/braadslee
- Koekenpan
- Ovenschaal (liefst rond, afmeting ca. 20 cm)
- Dunschiller
- Grove rasp
- Groot scherp mes
- Saladekom of slabak
- Knoflookpers
- Pan
- Vergiet
- Koekenpan/hapjespan met anti-aanbaklaag, diameter ca. 24 cm

ZELF IN HUIS

Olie om te bakken, besprenkelen, in te vetten
Olijfolie extra vierge voor de salade
Boter, zout & peper

INHOUD BOX

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

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS	KOELKAST
Kippendij met saffraan	gram	600	900	ja
Griekse yoghurt*	beker	1	2	ja
Ui	stuks	1	2	
Platte peterselie*	bos	1	1	ja
Bieslook, koriander en dille	bos	1	1	ja
Lente-ui	stuks	3	4	ja
Knoflook*	bol	1	1	
Specerijen Kuku Sabzi	bakje	1	1	
Eieren	doosje	6st	10st	
Bakpoeder	zakje	1	1	
Komkommer*	stuks	2	3	ja
Tomaten	stuks	4	6	ja
Rode ui	stuks	1	1	
Citroen	stuks	1	1	
Gedroogde munt*	bakje	1	1	
Platbrood (naan)	pakje	1	2	
Basmatirijst	zakje	1	2	
Kokoskoekjes	zakje	1	1	
Walnootkoekjes	zakje	1	1	
Dadels	zakje	1	1	

Smakelijk eten
'Noush-e Jan'

✂
AVONDJE
Gerechtigheid

Verzorgd door **deKrat**.nl

✂
AVONDJE

Gerechtigheid



AMNESTY
INTERNATIONAL 

Een Iraans Avondje Gerechtigheid



PLANNING VOOR DE VEGETARISCHE MAALTIJDBOX

1. *Geroosterde aubergine met saffraan-yoghurt* voorbereiden: 40 minuten
2. *Kuku Sabzi (fritatta)* maken: 30 minuten + 30 minuten in de oven
3. *Salade Shirazi* en *Mast-e-Khiar* (yoghurtdip) maken: 40 minuten
4. Oven naar 200 graden en *Geroosterde aubergine* in de oven: 30 minuten (laatste 5 minuten het brood erbij)
5. *Chelo* (rijst) maken: 30 minuten

KEUKEBENODIGDHEDEN

- Mengkom
- Vershoudfolie
- Bakpapier
- Bakplaat
- Koekenpan
- Ovenschaal (liefst rond, afmeting ca. 20 cm)
- Dunschiller
- Grove rasp
- Groot scherp mes
- Saladekom of slabak
- Knoflookpers
- Pan
- Vergiet
- Koekenpan/hapjespan met anti-aanbaklaag, diameter ca. 24 cm

ZELF IN HUIS

Olie om te bakken, besprenkelen, in te vetten
Olijfolie extra vierge voor de salade
Boter, zout & peper

INHOUD BOX

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

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS	KOELKAST
Saffraanpoeder	bakje	1	1	
Citroen*	stuks	2	2	
Specerijen hoofdgerecht	bakje met stip	1	1	
Ui	stuks	2	3	
Aubergine	stuks	2	3	ja
Kikkererwten	potje	1	2	
Griekse yoghurt*	beker	1	1	ja
Platte peterselie*	bos	1	1	ja
Amandelen	zakje	1	1	
Bieslook, koriander en dille	bos	1	1	ja
Lente-ui	stuks	3	4	ja
Knoflook*	bol	1	1	
Specerijen Kuku Sabzi	bakje	1	1	
Eieren	doosje	6st	10st	
Bakpoeder	zakje	1	1	
Komkommer*	stuks	2	3	ja
Tomaten	stuks	4	6	ja
Rode ui	stuks	1	1	
Gedroogde munt*	bakje	1	1	
Platbrood (naan)	pakje	1	2	
Basmatirijst	zakje	1	2	
Kokoskoekjes	zakje	1	1	
Walnootkoekjes	zakje	1	1	
Dadels	zakje	1	1	

Smakelijk eten
'Noush-e Jan'

✂
AVONDJE
Gerechtigheid

Verzorgd door **deKrat.nl**

Joojeh Kebab

Saffraankip

⌚ Voorbereiding: 10 minuten

🕒 Oventijd: 25-30 minuten



AMNESTY
INTERNATIONAL



Joojeh Kebab, Saffraankip

Vorbereiding: ca. 10 minuten

1. Halveer de ui, pel en snijd in smalle partjes.
2. Meng in een kom de ui en saffraankip met de Griekse yoghurt. Dek af met vershoudfolie en zet het in de koelkast tot gebruik (over ca. een uurtje).

Ga nu verder met de *Kuku Sabzi*.

30 minuten voor het aan tafel gaan

3. Verwarm de oven voor op 220 graden.
4. Vet een ovenschaal of braadslee in en verspreid het kip-ui-mengel erover. Besprenkel met nog wat extra olie. Bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Draai na 20 minuten de oven terug naar 200 graden en leg het brood er nog 5 minuten bij.

Ga nu verder met de *Chelo*.

Serveren

5. Schep de *Joojeh Kebab* in een mooie schaal en serveer.

TIP:

Mocht de kip eerder klaar zijn dan de Chelo, draai dan de oven terug naar 50 graden. Zo houd je de kip warm zonder deze uit te drogen.

TIP:

In Iran wordt veel gebruikgemaakt van de BBQ. Wil je dit gerecht een keer in de zomer maken? Rijg de kip en ui dan op satéprikkers en maak de spiesjes klaar op de BBQ.

INGREDIËNTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Ui	stuks	1	2
Kippendij met saffraan	gram	600	900
Griekse yoghurt*	gram	200	300

* 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

Olie om te besprenkelen

GOED OM TE WETEN

De kip is gemarineerd in een mengsel van citroen, kurkuma, saffraan, zout, peper, knoflook, olie.

KEUKENBENODIGDHEDEN

Mengkom
Vershoudfolie
Ovenschaal/braadslee

ALLERGENEN

Griekse yoghurt - lactose

Verzorgd door de **Krat**^{nl}

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

Kuku Sabzi

Groene kruiden-frittata

⌚ Voorbereiding: 30 minuten

🕒 Oventijd: 25-30 minuten



AMNESTY
INTERNATIONAL



Kuku Sabzi, Groene kruiden-frittata

Vorbereiding: 30 minuten

Oventijd: 25-30 minuten

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
Spoel de kruiden in een vergiet af.
2. Hak de bieslook, koriander en peterselie fijn. (LET OP bij de vega-maaltijdbox: houd 3 of 4 el peterselie apart voor de garnering van de *geroosterde aubergine*.) Verwijder alleen de dikkere stelen van de dille en hak de blaadjes fijn. Snijd de lente-ui in ringtjes (gebruik het meeste donkergroene deel niet).
3. Verwarm een scheut olie in een koekenpan en bak de kruiden en lente-ui 2 minuten aan. Knijp de knoflook erbij en voeg de specerijen uit het bakje toe. Roerbak 1 minuutje tot de geuren goed vrijkomen. Draai het vuur uit.
4. Breek de eieren in een kom, voeg het bakpoeder toe. Kluts net zo lang tot alle klontjes zijn verdwenen en breng op smaak met peper en de aangegeven hoeveelheid zout. Voeg de kruiden toe aan het eiermengsel en meng goed door.
5. Vet de ovenschaal in en giet het eier-kruidenmengsel er in. Schuif in de oven en bak 25-30 minuten. Wanneer je er een vork in prikt en deze komt er nog nat uit, dan moet de *kuku* nog een paar minuten terug in de oven.

Dit gerecht mag ook koud gegeten worden, dus ga nu verder met de *Salade Shirazi* en *Mast-e-Khiar*.

INGREDIËNTEN

In de box	eenheid	4 pers	6 pers
Bieslook	Hele bosje	1	1
Platte peterselie (incl. steeltjes)*	Hele bosje	1	1
Dille	Hele bosje	1	1
Koriander (incl. steeltjes)	Hele bosje	1	1
Lente-ui	stuks	3	4
Knoflook*	teen	1	2
Specerijen	bakje	1	1
Eieren	stuks	6	8
Bakpoeder	tl	1	1,5
* 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			
Olie om in te vetten			
Zout	tl	0,75	1
Peper, naar smaak			

GOED OM TE WETEN

In het bakje voor 4 personen zit 1 tl kurkuma en 1 tl gemalen fenegriek. In het bakje voor 6 personen zit 1,5 keer zoveel.

KEUKENBENODIGDHEDEN

Groot mes
Koekenpan
Knoflookpers
Ovenschaal (liefst rond), afmeting ca. 20 cm

Verzorgd door **deKrat**.nl

✂
AVONDJE
Gerechtigheid

Salade Shirazi

Salade met komkommer,
tomaat en rode ui

Mast-e-Khiar

Komkommer-
yoghurtdip en platbrood

⌚ Bereidingstijd: 40 minuten

AMNESTY
INTERNATIONAL



Salade Shirazi, Salade met komkommer, tomaat en rode ui Mast-e-Khiar, Komkommer-yoghurtdip en platbrood

Bereidingstijd: 40 minuten

Salade Shirazi

1. Maak in een mengkom een dressing van het citroensap en de olijfolie en breng op smaak met de gedroogde munt, zout en zwarte peper.
2. Schil de komkommer, halveer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in kleine blokjes van een halve cm. Snijd de tomaat in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd in kleine blokjes van maximaal (!) 0,5 cm. Snipper de ui fijn. Let op: de ingrediënten moeten echt klein gesneden worden!
3. Mix goed met de dressing.

Mast-e-Khiar

1. Schil de komkommer, snijd in de lengte door de helft en rasp. Doe in een vergiet en bestrooi met wat zout. Laat uitlekken tot gebruik.
2. Doe de yoghurt in een kommetje. Voeg de gedroogde munt toe en knijp de knoflook er boven uit. Breng op smaak met zout en peper. Zet even weg tot gebruik. Later gaat de komkommer erbij.

Ga verder met de *aubergine* (vega) of met *Joojeh Kebab* (kip).

3. Serveren

Serveer samen met het brood (naan).

INGREDIËNTEN

In de box	eenheid	4 pers	6 pers
Salade Shirazi			
Komkommer*	stuks	1	1,5
Tomaten	stuks	4	6
Rode ui	stuks	0,5	1
Citroensap (vega maaltijdbox*)	el	2	3
Gedroogde munt*	tl	2	3
Mast-e-Khiar			
Komkommer*	stuks	0,75	1
Griekse yoghurt*	gram	225	350
Gedroogde munt*	tl	2	3
Knoflook*	teentje	1	1
Platbrood (naan)	pakje	1	1,5
* 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			
Olijfolie extra vierge	el	3	4,5
Zout & peper			

KEUKENBENODIGDHEDEN

Dunschiller
Grove rasp
Groot scherp mes
Saladekom
Knoflookpers
Vergiet

ALLERGENEN

Griekse yoghurt - lactose



AVONDJE

Verzorgd door deKrat.nl

Gerechtigheid

Chelo

*Basmatirijst met een
crispy laagje (tahdig)*

🕒 Bereidingstijd: 30 minuten

AMNESTY
INTERNATIONAL



Chelo, Basmatirijst met een crispy laagje (tahdig)

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

1. Was de rijst in een pan. Ververs het water 3 à 4 keer met behulp van een vergiet. Kook de rijst in ruim water met zout in 8 minuten gaar. Spoel koud af.
2. Verhit in een koekenpan de olie, boter en het zout. Laat dit goed smelten. Schep dan de rijst er luchtig in en zorg dat de hele bodem bedekt is. Leg de deksel op de pan en bak in 13-15 minuten zonder te roeren op hoog tot middelhoog vuur. Kijk af en toe of er al een korstje onderin de pan zit, want dat is de bedoeling hiervan. Je maakt namelijk de *tahdig*.
3. Wanneer er een goudkleurig knapperig laagje aan de onderkant is ontstaan, leg dan een bord op de pan, draai de pan om en kiep de rijst op het bord. Zo komt de *tahdig* bovenop.

Serveren

4. Roer de komkommer nog even door de yoghurt om de *Mast-e-Khiar* af te maken en serveer met het brood.
5. Zet de *Chelo*, *geroosterde aubergine/Joojeh Kebab*, *Kuku Sabzi*, *Salade Shirazi*, *Mast-e-Khiar* op tafel.

WEETJE

In Iran eten mensen op de grond, op een tafelkleed met allemaal mooie schalen en met hun handen. Wel met de rechterhand, want links is onrein. Alleen eten opscheppen mag met een lepel.

WEETJE

De *tahdig* is het lekkerste gedeelte van de rijst, hierom wordt aan tafel altijd gevochten. De officiële manier om Iraanse basmatirijst te maken, vergt veel oefening en vaardigheid en is lastig om in één avond te perfectioneren. De bereidingswijze is in dit recept daarom wat simpeler gemaakt.

Verzorgd door **deKrat.nl**

✕
AVONDJE
Gerechtigheid

INGREDIENTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Basmatirijst	gram	300	450
IN HUIS			
Olie om te bakken	el	2	3
Boter	gram	50	75
Zout	tl	0,25	0,5

KEUKENBENODIGDHEDEN

Pan
Koekenpan/hapjespan met anti-aanbaklaag, diameter ca. 24 cm
Vergiet

Geroosterde aubergine met saffraan-yoghurt en amandelen

🕒 Voorbereiding: 40 minuten

🕒 Oventijd: 25-30 minuten

🕒 Serveren: 5 minuten



AMNESTY
INTERNATIONAL



Geroosterde aubergine met saffraan-yoghurt en amandelen

Vorbereiding: 40 minuten

Oventijd: 30 minuten

Serveren: 5 minuten

Vorbereiding: ca. 40 minuten

1. Doe de saffraanpoeder in een kommetje met de aangegeven hoeveelheid kokend water. Laat 15 minuten trekken.
2. Bereid de marinade voor: pers de citroen in een ruime mengkom en roer het sap samen met de olie, de specerijen uit het bakje met een stip erop en de aangegeven hoeveelheid zout door elkaar.
3. Snijd de aubergine in blokjes van ca. 1,5 cm. Halveer de ui, pel en snijd in smalle partjes. Giet de kikkererwten af. Voeg alles samen bij de marinade en meng goed door. Zet weg, dit gaat later de oven in.
4. Maak de saffraan-yoghurtsaus. Doe het afgekoelde saffraanwater bij de Griekse yoghurt, samen met een flinke snuf zout. Voeg eventueel nog een lepeltje water toe, om het sausje wat te verdunnen. Zet weg.
5. Hak de amandelen grof en bak in een droog koekenpannetje tot ze wat knapperig worden en gaan geuren. Doe in een schaaltje en zet weg. Ga nu verder met de *Kuku Sabzi*.

Circa 30 minuten voor het aan tafel gaan

6. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spreid de groenten hier ruim over uit. Gebruik bij 6 personen eventueel 2 bakplaten.
7. Rooster in ca. 30 minuten tot goudgekleurd en gaar. Hussel indien nodig tussentijds om. Ga nu verder met de *Chelo*.

Serveren

8. Doe de groenten in een grote schaal. Roer de saffraan-yoghurtsaus even door en besprenkel de groenten ermee. Garneer met de peterselie (de je fijngesneden hebt bij de *Kuku Sabzi*) en de geroosterde amandelen.

INGREDIËNTEN

IN DE BOX	EENHEID	4 PERS	6 PERS
Saffraanpoeder	potje	1	1
Citroensap*	el	2	3
Specerijenbakje hoofdgerecht (met stip!)	stuks	1	1
Aubergine	stuks	2	3
Ui	stuks	2	3
Kikkererwten	pot	1	1,5
Griekse yoghurt*	ml	100	150
Peterselie gehakt*	el	3	4
Amandelen	zakje	1	1
* 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			
Kokend water	el	2	3
Olie om te bakken	el	8	10
Zout	tl	0,5	1

GOED OM TE WETEN

In het specerijenbakje voor 4 personen zit: 1 tl kardemompoeder, 1,5 tl komijnpoeder, 1,5 tl kurkumapoeder en 1/8 tl chilipoeder. In het bakje voor 6 personen zit 1,5 keer zoveel.

Let op: dit bakje heeft een stip!

KEUKENBENODIGDHEDEN

Grote mengkom, koekenpan, bakplaat, bakpapier, twee kleine kommetjes

ALLERGENEN

Griekse yoghurt - lactose



AVONDJE

Gerechtigheid

Verzorgd door deKrat.nl