

# Uitwerking recepten e-learning

## Turkse recepten

### Legende

g = gram

el = eetlepel

kl = koffielepel

tl = theelepel

E = eiwitten


V = vetten


KH = koolhydraten


### Instructies bij de recepten

De indicatietijd omvat zowel de voorbereiding als de bereiding en eventuele afwerking.

Het gewicht ( ) is telkens het nettogewicht dat wordt weergegeven.

 = opgelet (aandachtspunt)

 = extra informatie

 = tip(s)



## Mercimek çorbası / Rode linzensoep

4 porties / Tijd: 1u00-1u15

### Ingrediënten

250 g rode linzen (gedroogd)

- Was de linzen grondig in een zeef onder stromend water.  
*(i) Als je de linzen goed wast, krijg je een mooie kleur en frisse smaak.*
- Laat ze daarna goed uitlekken.

1 middelgrote wortel (87 g netto)

- Schil en snijd de wortel in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

1 aardappel (40 g netto)

- Schil en snijd de aardappel in kleine blokjes.

Enkele druppels citroensap (om te serveren)

1 el (gezouten) boter (12 g)

1 el zonnebloemolie (10 g)

1,5 liter kokend water

1/2 el tomatenpuree (17,5 g)

1/2 el rode peperpasta (aci biber salçası) (17,5 g)

1/2 bouillonblokje kip (5 g)

Muntblaadjes (om te serveren)

Pul biber naar smaak (gedroogde chilivlokken, om te serveren)

### **Bereidingswijze**

1. Fruit de ui aan in de zonnebloemolie en de (gezouten) boter in een grote pan.
2. Voeg, als de ui glazig is, de aardappel en wortel toe en roer goed.
3. Voeg de rode linzen toe en laat ze enkele minuten meestoven.
4. Voeg de tomaten en rode peperpuree toe.
5. Verkruimel het bouillonblokje boven het geheel en giet het kokende water erbij.
6. Laat het geheel koken en daarna op een zacht vuur ongeveer 45 minuten pruttelen tot de linzen helemaal gaar zijn.
7. Mix de soep met een staafmixer tot een glad mengsel.
8. Serveer de soep warm en werk af met enkele druppels citroensap en blaadjes munt en pul biber naar smaak.

### **Nutritionele info (1 portie)**

Energie (kcal)	281
E (g)	19,3
V (g)	6,3
KH (g)	30,9
KH-portie	ongeveer 2,5



## Közlenmiş biberli patlıcan salatası / Salade van geroosterde aubergine, puntpaprika en ui

2 porties / Tijd: 20-30 minuten

### Ingrediënten

2 grote aubergines (561 g netto)

2 uien (met schil) (212 g netto)

2 puntpaprika's (200 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

2 el olijfolie (20 ml)

1 hand vers fijngehakte peterselie

Zout naar smaak

### Bereidingswijze

1. Prik met een vork aan alle kanten van de aubergines.
2. Leg de aubergines, de puntpaprika's en de uien op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met 1 eetlepel olijfolie.
3. Plaats de bakplaat in de oven op 200 °C en rooster de groenten gedurende minimum 30 minuten.



*Draai elk kwartier de groenten om.*

*Hoe weet je of het klaar is? De groenten zijn voldoende geroosterd zodra de schil van de puntpaprika's begint te blakeren.*

*Het roosteren zorgt ervoor dat de groenten zacht zijn en een heel zoete smaak krijgen.*

*Rooster de aubergine op de barbecue om een meer rokerige smaak te hebben.*

4. Haal de bakplaat uit de oven, doe enkel de puntpaprika's in een plastic zak en laat afkoelen. De ui en de aubergines blijven nog wat langer in de oven.



*Tip: het gebruik van een plastic zak zorgt ervoor dat de schil er gemakkelijker zal afgaan.*



*Wanneer is de ui klaar? De uien moeten zacht zijn.*

*Wanneer zijn de aubergines klaar? De aubergines zijn klaar als deze zijn 'ingeploft' en op het dikste punt zacht zijn (test dit met een vork) – meestal na 45 tot 60 minuten.*

5. Laat ook de uien en de aubergines afkoelen.
6. Haal het vel van de puntpaprika's en snij in kleine blokjes.
7. Haal de buitenste schil van de uien en snij ze fijn.
8. Snij de aubergines open, schraap het vruchtvlees eruit met een lepel en snij in kleine blokjes.
9. Meng de aubergines, de puntpaprika's, de uien en de fijngehakte peterselie door elkaar.
10. Voeg het citroensap toe, 1 eetlepel olijfolie en zout naar smaak toe.

### **Nutritionele info (1 portie)**

Energie (kcal)	193
E (g)	5,4
V (g)	10,0
KH (g)	14,5
KH-portie	ongeveer 1



## Etli biber dolması / Gevulde minipaprika's

9 dolması's / Tijd: ongeveer 1 uur

### Ingrediënten

150 g rundsgehakt

160 g ongekookte witte rijst

- Was de rijst in een vergiet tot het water helder wordt.

9 mini paprika's (1008 g netto)

- Hol de mini paprika's uit door het kroontje eruit te snijden en de zaadlijsten te verwijderen. Zorg dat alle zaadjes uit de minipaprika's verwijderd zijn.
- Was de minipaprika's goed, zowel de binnen- als buitenkant.
- Prik met een schilmesje een aantal keer aan de onderzijde van de minipaprika's.

**i** *Minipaprika's zijn scherper van smaak en neigen meer naar de familie van de pepers. Wil je dit liever niet? Gebruik dan de gewone grote paprika's. Hou er dan wel rekening mee dat de kooktijd iets langer zal zijn.*

**💡** *Voorzie 3 minipaprika's per persoon als je deze wil maken als een volwaardige maaltijd.*

1 middelgrote tomaat (142,5 g netto)

- Snij de tomaat in 4, verwijder het vruchtvlees en snij daarna in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

2 el zonnebloemolie (20 g)

2 el tomatenpuree (1 voor de vulling, 1 voor het kookwater) (70 g)

½ el rode peperpasta (aci biber salçasi) (17,5 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie



1 hand verse fijngehakte dille

Gedroogde munt

Paprikapoeder

Peper en zout naar smaak

### Bereidingswijze

1. Meng het rundsgehakt, de witte rijst, de ui, de peterselie, 1 eetlepel zonnebloemolie, 1 eetlepel tomatenpuree, de sambal oelek en de kruiden in een grote kom met een lepel en/of de handen.
2. Vul de minipaprika's met het mengsel tot aan de rand en druk 'zachtjes' aan.  
 *Zorg dat je niet teveel vulling toevoegt en niet te hard de vulling aandrukt. Anders loop je het risico dat het mengsel niet gaar zal worden.*
3. Bedek de bovenkant van de minipaprika's met de tomatenblokjes.
4. Plaats de minipaprika's in een pan zodat ze rechtop kunnen staan.
5. Meng 1 eetlepel zonnebloemolie en 1 eetlepel tomatenpuree in een glas en voeg zout toe naar smaak.
6. Voeg aan dit mengsel kokend water toe (tot het glas vol is) en roer goed.
7. Voeg het mengsel toe aan de minipaprika's in de pan en vul verder aan met kokend water tot ze net onder water staan.
8. Laat de minipaprika's aan de kook komen en daarna doorkoken op een laag vuur tot de vulling gaar is (ongeveer 30 minuten).  
 *Controleer of de rijstkorrels voldoende zacht en gaar zijn.*
9. Serveer met Turkse yoghurt en/of een rauwkostsalade.



*TIP: Heb je nog paprika's over? Bewaar ze afgedekt maximaal 1 dag in de koelkast en warm ze op in de microgolfoven.*

### Nutritionele info (1 dolmasi)

Energie (kcal)	132
E (g)	6,4
V (g)	2,9
KH (g)	18,3
KH-portie	ongeveer 1,4



## **Mercimek köftesi / Kruidige köfte van linzen en bulgur**

Ongeveer 30 köfte / Tijd: ongeveer 6 uur

### **Ingrediënten**

185 g rode linzen (gedroogd)

- Was de linzen grondig in een zeef onder stromend water.
- Laat ze daarna goed uitlekken.

225 g fijngemalen bulgur (köftelik bulgur)

2 middelgrote zeer fijngesneden uien (212 g netto)

4 zeer fijngesneden bosuitjes (100 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

10 el zonnebloemolie (100 g)

3 el tomatenpuree (105 g)

1 el granaatappelsiroop (evt. vervangen door citroensap) (15 g)


1 hand fijngehakte platte peterselie

Pul biber (gedroogde chilivlokken)

Peper en zout naar smaak



## Bereidingswijze

1. Doe de rode linzen in een kookpot.
2. Voeg 400 ml water toe en breng aan de kook. Laat de rode linzen daarna doorkoken op een laag vuur tot ze helemaal gaar zijn (ongeveer 20-30 minuten).  
 *Het water zal quasi verdwijnen, wat je kan zien doordat de rode linzen naar de bodem zakken. Let dus wel op dat ze niet aanbranden.*
3. Zet het vuur uit, voeg de bulgur toe en roer goed.
4. Plaats het deksel op de kookpot en laat ongeveer 15 minuten staan.
5. Doe de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui zachtjes aan tot deze glazig is.  
 *Gebruik voldoende olie anders zullen de köftes aanbranden.*
6. Voeg de tomatenpuree, peper en zout naar smaak toe en laat even op het vuur staan.
7. Voeg het uienmengsel toe aan het linzen-bulgurmengsel en roer goed zodat alles goed mengt.
8. Laat dit ongeveer 60 minuten afkoelen.
9. Doe het mengsel in een grote kom en voeg de bosuitjes, het citroensap, de granaatappelsiroop, de peterselie en de pul biber toe.  
 *Extra smaak nodig? Voeg nog citroensap, pul biber en/of zout toe.*
10. Kneed het mengsel goed met de handen.
11. Vorm köftes door wat van het mengsel in je hand samen te knijpen.  
 *Je kan ook kiezen om er balletjes van te maken, maar köftes zijn beter omdat er minder risico is dat ze uit elkaar vallen.*
12. Plaats de köftes in de koelkast en laat minimaal 4 uur afkoelen.
13. Serveer met sla (bv. ijsbergsla) en citroenschijfjes.

### TIPS

- *Snijd de ui, de bosuitjes en de peterselie zeer fijn, anders loop je het risico dat de köftes uit elkaar vallen.*
- *Deze köftes worden gezien als fingerfood in de Turkse keuken. Serveer ze op een grote schaal.*

## Nutritionele info (1 köfte)

Energie (kcal)	80
E (g)	2,8
V (g)	3,3
KH (g)	8,8
KH-portie	ongeveer 0,7



## Lahmacun / zelfgemaakte pizza

10 stuks / Tijd: 2u30 tot 3u00

### Ingrediënten

#### Deeg


1 el Turkse yoghurt (25 g)

500 g tarwebloem

2 el zonnebloemolie (20 g)

270 ml lauwarm water

1 zakje droge gist (7 g)

 *Gist is een natuurlijk rijsmiddel, vers te verkrijgen of in een droge of instant versie.*

*1 g droge/instant gist = 3 g verse gist*

*Verse en droge gist worden eerst opgelost in lauw water vooraleer je die toevoegt aan andere ingrediënten.*

*Bij instant gist hoeft dit echter niet.*

1 tl zout

#### Vulling

350 g rundsgehakt

2 grote tomaten (570 g netto)

- Snij de tomaten in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g)

½ rode paprika (74 g netto)

- Snij de paprika in kleine blokjes.

1 fijngesneden groene peper (10 g)



*Vervang door groene paprika voor een minder 'pittige' smaak.*

½ el zonnebloemolie (5 g)

1 el tomatenpuree (35 g)

½ el peperpuree (17,5 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie

1 tl chilipeper

1 tl zout

½ tl peper

### **Afwerking (naar keuze – niet mee in de berekening)**

1 zak gemengde sla

½ zak rucola

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

Zonnebloemolie (naar smaak)

Zout (naar smaak)

### **Bereidingswijze**

- Bereid het deeg (deel 1).

1. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.



*Even laten staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*



*Gist werkt het best in combinatie met lauwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt.*

1. Meng de tarwebloem met het gistmengsel in een grote kom en voeg het lauwarme water toe.
2. Roer de Turkse yoghurt en de zonnebloemolie door het bloemmengsel en kneed even.
3. Voeg het zout toe en kneed het deeg gedurende 10 minuten.



*Kneden is nodig om het deeg zachter te maken.*

*Te plakkerig? Voeg extra bloem toe.*

*Te korrelig? Voeg extra water toe.*

4. Vet een kom lichtjes in met wat zonnebloemolie en leg de deegbol erin.
5. Draai de deegbol rond om alle kanten lichtjes in te vetten.
6. Dek de kom af met vershoudfolie en laat 90 minuten rijzen.

- Bereid de vulling.


1. Meng de tomaten, de ui, de rode paprika en de groene peper met het rundsgehakt in een grote kom.
2. Voeg de tomaten- en peperpuree, de zonnebloemolie en kruiden toe en meng goed met een vork tot een smeerbaar mengsel.



*Onvoldoende smeerbaar? Voeg extra tomatenpuree of zonnebloemolie toe.*

*Plaats het nadien niet in de koelkast want dan wordt het moeilijker om te smeren.*

- Bereid het deeg (deel 2)

1. Duw de lucht uit de deegbol zodra het mengsel gerezen is en verdeel in 10 kleine bollen.  
 *Leg daarna een keukenhanddoek over de bollen zodat deze niet gaan uitdrogen.*
2. Strooi bloem op het werkblad om te vermijden dat het deeg plakt tijdens het uitrollen.
3. Rol elke deegbol uit tot die voldoende dun is.

- Bereid de lahmacun.

1. Smeer ongeveer 1,5 eetlepel van het gehaktmengsel uit op een uitgerolde deegbol, maar laat de randjes van het deeg vrij. Wees wel voorzichtig anders scheurt het deeg.
2. Plaats een pan op een middelhoog vuur, vouw de lahmacun dubbel. Leg deze daarna voorzichtig in de pan en vouw hem weer open.
3. Doe de pan op het deksel en laat ongeveer 4 minuten bakken tot de randjes hard zijn, de onderkant lichtbruin is en het gehakt voldoende gebakken is.
4. Laat de lahmacun afkoelen op een keukenhanddoek en leg er ook nog een bovenop.  
 *Zodra de lahmacun afgekoeld is, wordt ze terug zachter.*
5. Herhaal dit voor elke lahmacun.
6. Meng de gemengde sla, de rucola en het citroensap door elkaar en voeg zonnebloemolie en zout naar smaak toe.
7. Voeg wat van het slamengsel toe aan de lahmacun en rol deze op.



TIPS

- *Een lahmacun is zacht en oprolbaar.*
- *De zelfgemaakte lahmacun maak je niet klaar in de oven want dan wordt ze zeer hard.*
- *Veel mensen drinken hierbij een glas verse ayran (yoghurtdrank).*
- *Je kan de lahmacun ook koud eten.*

- *Vries de lahmacun in door dubbel te vouwen en nadien te verpakken in aluminiumfolie en een diepvrieszak. Bij het ontdooien laat je de lahmacun in de verpakking en daarna warm je ze op in de microgolfoven (2 minuten op 600 watt) zodat ze terug zacht wordt.*

### **Nutritionele info (1 lahmacun)**

Energie (kcal)	250
E (g)	13,9
V (g)	3,9
KH (g)	38,3
KH-portie	ongeveer 3



## Kısır / bulgursalade

3 personen / Tijd: ongeveer 35-40 minuten

### Ingrediënten

150 g (zeer) fijngemalen bulgur ((çig)köftelik)

1 grote fijngesneden ui (188,6 g netto)

2 fijngesneden bosuitjes (50 g)

2 fijngesneden groene pepers (20 g)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

1 el zonnebloemolie (10 g)

1 el tomatenpuree (35 g)

½ el peperpuree (17,5 g)

1 el granaatappelsiroop (15 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie

1 hand vers fijngehakte dille

Pul biber (gedroogde chilivlokken)

Sumak

Munt

Peper en zout naar smaak

## Bereidingswijze

1. Doe de bulgur in een grote kom, voeg 150 ml kokend water toe, doe er een deksel op en laat even staan.
2. Doe de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui zachtjes tot deze glazig is.
3. Voeg de tomaten- en peperpuree toe en laat even meestoven.
4. Voeg peper en zout toe naar smaak en eventueel een kleine hoeveelheid water om er een mooi mengsel van te maken.
5. Laat op het vuur staan tot het kookt en schakel dan het vuur uit.
6. Roer de gewelde bulgur los met een vork en voeg het uienmengsel toe.
7. Voeg de bosuitjes, de groene peper, het citroensap, de granaatappelsiroop en de kruiden toe en meng goed.



### TIPS

- *Laat voldoende lang in de koelkast staan zodat de salade op smaak kan komen. Breng het gerecht net voor je het opdient verder op smaak met citroensap en/of zout.*
- ⚠ *De smaak van citroensap en zout neemt af naarmate het langer in de koelkast staat doordat de bulgur deze opneemt.*
- *Je kan het tot twee dagen bewaren in de koelkast in een afgesloten verpakking.*

## Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	247
E (g)	7,3
V (g)	4,2
KH (g)	42,2
KH-portie	ongeveer 3,4



## **Cevizli ev baklavası / baklava van zelfgemaakt deeg met walnoten**

1 baklava – 50 stuks (afh grootte sneden) / Tijd: 3u00 tot 3u30

### **Ingrediënten**

#### **Deeg**

4 el Turkse yoghurt (100 g)

2 eieren (100 g)

400 g tarwebloem (evt. extra zodat deeg voldoende zacht en niet plakkerig is)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

10 el zonnebloemolie (100 g)

100 ml water

½ zakje bakpoeder (10 g)


#### **Vulling**


250 g maïzena (om plakken van de laagjes te vermijden, zie verder)

250 g roomboter



150 g fijngemalen walnoten

 Kies zelf hoe grof/fijn je de walnoten graag hebt. Hoe grover, hoe meer 'bite' je zal hebben.

 Je kan de walnoten ook vervangen door pistachenoten, hazelnoten of amandelen.

½ el zonnebloemolie (5 g)

### Siroop


Scheutje citroensap


250 g kristalsuiker


250 ml water


### Bereidingswijze


1. Doe alle ingrediënten voor het deeg in een grote kom en kneed tot er een soepel deeg ontstaat en het net niet meer plakt aan de handen of het werkblad.
2. Vorm een grote deegbol, dek deze af en laat ongeveer 60 minuten staan.
3. Verdeel de grote deegbol in ongeveer 100 gelijke bolletjes.

 Weeg de deegbol en verdeel in 5 gelijke bollen. Verdeel 1 kleinere bol nogmaals in 2 en dan kan je van elk van deze bollen 10 kleinere deegbolletjes maken. Maak groepjes van 20 deegbolletjes.

 Deze bolletjes zullen de laagjes vormen van de baklava.
4. Rol een deegbolletje uit met een deegrol tot een rond deeg.

 Gebruik een ruime hoeveelheid maïzena tijdens het uitrollen zodat de laagjes tijdens het bakken niet aan elkaar zouden plakken.
5. Herhaal dit voor een eerste groepje van 20 deegbolletjes. Elk uitgerold deegbolletje leg je op de reeds uitgerolde deegbolletjes zodat er een stapeltje wordt gevormd.
6. Zorg dat je 5 groepjes hebt van 20 ronde gestapelde deeglaagjes.
7. Rol elk deegstapeltje uit tot de grootte van de bakvorm.

 Het deeg is elastisch en kan krimpen, rol dus wat ruimer uit dan de grootte van de bakvorm.

 Rol horizontaal over het deeg en geef enkel druk van bovenaf opdat het deeg niet zou verschuiven. Draai het deeg daarna om en draai het dan nogmaals een kwartslag. Herhaal het horizontale rollen een aantal keer. Zo zal het deeg wat aan elkaar beginnen te plakken.
8. Leg een deegstapeltje in de bakvorm.
9. Strooi wat gemalen walnoten over het deeg en leg vervolgens een volgend deegstapeltje in de bakvorm.
10. Herhaal tot alle deegstapeltjes en walnoten in de bakvorm liggen.

❗ *Bovenop de laatste deegstapel komen geen walnoten meer.*

i *Hoe meer laagjes de baklava heeft, hoe beter.*

11. Snij horizontale en daarna schuine lijnen in de baklava. Zo creëer je de traditionele ruitvorm.

12. Laat de roomboter en de zonnebloemolie in een steelpannetje smelten op een laag vuur tot deze geklaard is.



*De boter moet helder zijn en er moeten stukjes te zien zijn op de bodem. Het bezinksel heb je niet nodig. Giet de boter door een fijne zeef alvorens je het verder gebruikt.*

13. Schep het schuim dat op de boter komt te liggen weg met een lepel.

14. Verdeel de boter met een lepel over de ingesneden baklava.

15. Plaats de baklava in de oven op 170 °C voor ongeveer 45 minuten.

16. Breng het water met de kristalsuiker en het citroensap aan de kook en laat 5 minuten doorkoken.

17. Zet het vuur uit en laat de siroop afkoelen tot kamertemperatuur.

18. Giet de lauwe siroop over de hete baklava met behulp van een lepel en laat een paar uur intrekken.



*TIP: De baklava is houdbaar tot een week na de bereiding. Je kan de baklava ook invriezen.*

### **Nutritionele info (1 stuk)**

Energie (kcal)	132
E (g)	1,8
V (g)	8,5
KH (g)	11,9
KH-portie	ongeveer 1



## Revani / cake van griesmeel

1 cake – 20 stuks (afhankelijk van de grootte van de sneden) / Tijd: ongeveer 1u15

### Ingrediënten

#### Cake

8,5 el g Turkse yoghurt (215 g)

110 g tarwebloem

Geraspte schil van een citroen

190 g kristalsuiker

1 zakje vanillesuiker (10 g)

18 el zonnebloemolie (180 g)

1 zakje bakpoeder (20 g)

Snuifje zout

#### Suikersiroop

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

360 g kristalsuiker


400 ml water

Snuifje zout


## Bereidingswijze

- Bereid de cake.


1. Doe de eieren, de kristalsuiker en de vanillesuiker in een grote kom en mix gedurende 5-10 minuten tot een luchtig mengsel dat licht is van kleur en verdubbeld is in volume.
2. Voeg al mixend de Turkse yoghurt, de zonnebloemolie en de citroenrasp toe.
3. Voeg al mixend de tarwebloem, het griesmeel, het bakpoeder en een snuifje zout toe.

 *Als je griesmeel gebruikt, zal je een meer kruimelige structuur krijgen.*

4. Vet een quichevorm lichtjes in met zonnebloemolie en voeg het beslag toe.

 *Je kan ook een springvorm/ovenschaal/bakvorm gebruiken, minimaal 28 cm. Gebruik je een kleinere, dan wordt de cake te hoog.*

5. Plaats de quichevorm in de oven en laat de cake bakken op 175 °C.
6. Draai na 20 minuten de temperatuur terug naar 150 °C en laat nog ongeveer 45 minuten bakken tot de bovenkant goudbruin is.

 *De cake is klaar als je een vork in de cake duwt en deze eruit komt zonder dat er deeg aan hangt.*

- Bereid de suikersiroop.

1. Breng het water met de kristalsuiker, het citroensap en een snuifje zout aan de kook en laat 5 minuten doorkoken.


 *Als je suikersiroop gebruikt, krijg je een zoeter en meer kleverig geheel.*

2. Laat de siroop afkoelen tot kamertemperatuur.


 *Volgende afkoelen is belangrijk zodat de cake niet te vochtig wordt.*

- Werk de cake af.

1. Snij de cake in een ruitvorm (eerst verticale en dan schuine lijnen) en verdeel de siroop over de cake met een lepel.

 *Gebruik de siroop niet langer als je merkt dat de cake deze niet meer opneemt.*

2. Laat de revani volledig afkoelen.

 *TIP: Een revani kan je tot 5 dagen na bereiding bewaren in de koelkast.*

## Nutritionele info (1 stuk)

Energie (kcal) 246

E (g) 2,2

V (g)	9,1
KH (g)	38,6
KH-portie	ongeveer 3,1



## Un kurabiyesi / luchtige koekjes

Ongeveer 50 koekjes / Tijd: ongeveer 50-60 minuten

### Ingrediënten

500 g tarwebloem

40 g maïzena

80 g bloedsuiker (+ extra om te bestrooien achteraf)

1 zakje vanillesuiker (10 g)

250 g roomboter

5 el zonnebloemolie (50 g)

Snuifje zout

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Verwarm de roomboter 1 minuut in de microgolfoven tot ze zacht is.
3. Doe de tarwebloem, de bloedsuiker, de maïzena, de vanillesuiker, de zonnebloemolie en een snuifje zout in een grote kom en kneed tot een soepel deeg.

⚠ *Er zit geen ei in en door maïzena toe te voegen zal het deeg wat kruimelig blijven.*

ⓘ *Valt het deeg uit elkaar? Maak je handen nat en kneed dan verder.  
Blijft het deeg plakkerig? Voeg dan wat extra bloem toe.*

4. Verdeel het deeg in 6 stukken, maak van elk stuk een rol en rol deze dan een klein beetje plat met een deegroller.
5. Maak met de handen de zijkanten recht zodat een 'rechthoek' ontstaat.
6. Trek met een natte vork lijnen in het deeg en snijd dan elke rol schuin af in kleinere stukjes.
7. Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier.
8. Plaats de koekjes ongeveer 35 minuten in de oven tot ze een beetje lichtbruin kleuren en de randjes stevig aanvoelen.
9. Laat de koekjes afkoelen op een rooster en bestrooi ze met poedersuiker.



#### TIPS

*Het zijn luchtige koekjes die smelten op de tong.*

*Iets extra?*

- *Duw in elk stukje een amandel vooraleer je ze in de oven plaatst.*
- *Voeg aan een deel van het deeg cacaopoeder toe voor een chocoladeversie van de koekjes.*

#### **Nutritionele info (1 koekje)**

Energie (kcal)	90
E (g)	1,1
V (g)	5,1
KH (g)	9,7
KH-portie	ongeveer 0,8