



CURSISTEN KOKEN

eten uit de inburgering



Cursisten koken

Wij, cursisten van de inburgering bij het Friesland College in Sneek, leren de Nederlandse taal. We hebben geoefend met het lezen, begrijpen en schrijven van recepten. Een van de opdrachten was: 'Kies een recept uit jouw eigen land en schrijf het op'.

Naar aanleiding van deze opdracht, hebben we samen een kookboekje gemaakt. We hebben ons favoriete recept uit eigen land opgeschreven, het gerecht gekookt en een mooie foto gemaakt van het resultaat. Zo kan jij nu lekkere dingen eten uit ons land!

Eet smakelijk!



Inhoud

Pizza van Maryam

Pasta van Daniel

Roti van Neetu

Rijst met vis van Chance

Gefrituurde kibbeh van Mohamed

Nasi van Carol

Special pannenkoeken van Berekti

ماقلوبي van Hzno

Rijst van Omar

Gebakken ei met boter van Mohamed

Zelfgemaakte Pizza van Maryam

je hebt nodig

Voor het deeg: 250gram meel, beetje zout, beetje suiker, gist en water

Wat heb je op de pizza nodig?

Paprika, champignons, kaas, ui, brokli en kip/vlees of shoarma.

Wat je moet doen

Je moet eerst het deeg maken:

Eerst doe je het meel met gist en een beetje warm water in een kom.

Roer het meel, het zout en het suiker en de gist en warme water door elkaar.

Dan moet je tot een uur wachten.

Dan is het deeg klaar. Je kunt het deeg uitrollen.

In tussentijd kun je tomatensaus maken.

Snij de tomaten en de knoflook. Doe je zout en een lepeltje olijfolie bij.

Tenslotte moet je alles goed door elkaar roeren en dan is het zo klaar.

Je doet alles op het deeg.

Dan zet je de pizza in de oven.

Daarna moet je wachten tot 25 minuten.

Ten slotte is de pizza klaar!

Wat kun je vertellen over je recept?

We hebben ons favoriete recept ons eigen land opgeschreven.



Pasta van Daniël

Je hebt nodig

Pasta, water, tomaat, zout, olie en rozemarijn

Wat je moet doen

Eerst goed voorbereiden:

Dan pak ik ui, pasta, zout en peper

Dan snijd ik de ui en de tomaat. Doe ik in de pan.

Daarna kook ik water in de andere pan.

Dan doe ik de pasta in kokend water.

Daarna mengen ik alles.

Daarna wacht ik 20 minuten.

Tenslotte eet ik.

Wat kun je vertellen over je recept?

Ik vind pasta lekker en het neemt kort tijd om te koken.



Roti van Neetu

Je hebt nodig

Water en 270 gram meel.

Wat je moet doen

Neem de meel in een grote kom en voeg water toe.

Beetje bij beetje water toevoegen

Meng met je handen en breng het deeg bij elkaar.

Neem een van de ballen en druk deze tussen je vingers en je handpalmen om een rond en glad te maken. Er mogen geen scheuren zijn.

Druk op de ronde deegbal en maak hem een beetje plat.

Begin dan met het rollen van de roti met een rolplank en deegroller.

Wat kun je vertellen over je recept?

Mijn recept naam is 'Roti' dit is een Nepali and Indian recept.

Ik vind het lekkerst groene groente bij de Roti.

ik doe ook saus en boter op de Roti.



Rijst van Chance

je hebt nodig

Water, zout, een beetje boter, vis, komkommer, ui.

Wat je moet doen

Voor de rijst:

Je moet water koken.

Je doet de rijst in water.

Je moet een beetje zout bij de rijst doen.

Je bent bijna vijftien minuten druk met de vis.

Hier voor de vis:

Je moet boter koken.

Je doet de vis in de boter.

Je snijdt de komkommer én ui.

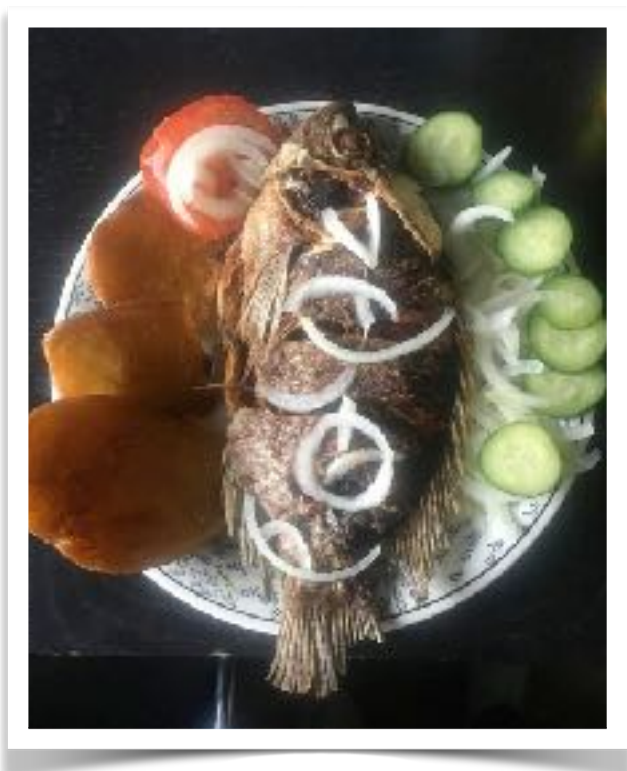
Je kookt de vis bijna vijftien minuten en jij bent klaar.

Je doet de ui, komkommer en beetje zout op de vis.

Wat kun je vertellen over je recept?

Het is voor mij de eerste keer dat ik kook. In mijn land koken mannen niet.

Koken is nieuw voor mij.



Gefrituurde kibbeh van Mohamed

Je hebt nodig

2 kilo vlees, 1 kilo bulgur, drie uien, een beetje zwarte peper, een beetje zout, een beetje paprika, 100 gram, beetje water. boter, 1 kilo olie.

Wat je moet doen

Eerst doe je de ui, paprika met boter in een pan.

Dan bak je het vlees met peper en zout.

Daarna maak je bulgur een beetje nat en geef je ze een goede massage.

Roer alles door elkaar.

Maak de bulgur hol. Daarna alles in de bulgur doen en deeg dicht maken.

Vervolgens maak je olie warm op het gas.

Als de olie heet is, doe je alles in de olie.

Wat kun je vertellen over je recept?

Omdat dit recept erg pittig is, maar als het maken erg moeilijk is, kost het veel tijd, ik raad aan om een grote hoeveelheid te maken en op deze manier in de koelkast te zetten is beter.



Nasi van Carol

Je hebt nodig

Twee bekers rijst, 3 lepels sojasaus, 3 Maggie blokjes, 4 stuks knoflook, 1 ui, 2 stuks selderij, 2 stuks prei, halve kilo kip filet, 1 pak bomboemix (Surinaamse kruidenmix), 1 pak mix groenten, zout naar smaak.

Wat je moet doen

Snijd de kip in stukjes. Leg de kip in een marinade met sojasaus, knoflook en zout naar smaak. Laat de kip 20 minuten zitten.

Stoom de rijst met 3 kopjes water, Maggie blokjes, zout naar smaak voor 20 minuten. Laat de rijst afkoelen als hij klaar is met koken.

Snijd de ui, selderij, prei in kleine stukjes.

Verwarm de pan met een lepel olie en begin de gemarineerde kip te koken.

Als de kip bijna klaar is, doe je de bomboemix erbij en laat het 3 minuten koken.

Doe dan de andere ingrediënten erin. om te koken.

Als dat klaar is, meng je de koele rijst samen met andere ingrediënten in dezelfde pan op een langzaam vuur voor 5 minuten.

Wat kun je vertellen over je recept?

In mijn land daar zijn zes nationaliteiten. Nasi met kip is van Chinezen.



Special pannenkoeken van Berekti

Je hebt nodig

Ik heb een 250g meel, 0,5 liter water, 2 lepels boter, 2 stukjes knoflook, 1 ui, kleine lepel zout, 2 groene pepers, yoghurt, kruiden, een lepel rode peper en twee pannen.

Wat je moet doen

Je doet meel, water en zout in de kom.

Je roert meel, water en zout samen.

Je doet de pan op het vuur. Wachten tot het heet is.

Je bakt in de pan en wacht to 5 minuten.

Yoghurt erbij en wachten tot 5 minuten.

Je snijdt de uit, groene peper en knoflook.

Je roert de uit en de boter samen in de pan.

Je doet de kruiden, het knoflook in de pan.

Na 6 minuten klaar en je doet de boter, yoghurt, groene peper op de pannenkoek.

Snijdt met een mes je eten.

Wat kun je vertellen over je recept?

In Eritrea is dit speciaal eten.

Dit recept is makkelijk. Dat kan over korte tijd maken.



ماقلوبي van Hzno

Je hebt nodig

1 kilo kip, 300 gram rijst, 2 liter water, 3 tomaten, 4 aardappelen, 1 aubergine, 2 courgettes, knoflook, uien, paprika, kruiden, hete peper, kip-maggi en zout.

Wat je moet doen

Schoon alle groenten en schil de aardappelen, snij uien en knoflook in cirkels. Kook de kip tot het vlees half gaar is. En kook de aardappelen.

Bak de courgette en aubergine in olie.

Kook in een kookpan de uien, knoflook en paprika met elkaar.

Leg de kip in een grote pan en leg daarna de tomaten, aardappelen, de aubergine en de courgette bovenop de kip.

Verdeel nu uien, knoflook en paprika in de pan.

Maak de rijst schoon in koud water en verdeel dit bovenop de andere ingrediënten in de kookpan.

Doe er heet water bij en laat 45 minuten koken.

Is het klaar? Doe een schaal op de pan en draai de pan om.

De Magloebië is op de schaal.

Wat kun je vertellen over je recept?

Veel mensen in mijn land houden van Magloebië, dit recept.

En dit is een beetje makkelijk en snel recept. Andere maak je moeilijk.



Rijst van Omar

Je hebt nodig

Een pan en een liter water en 50 gram rijst en 15 gram olie en zes gram zout en twee tomaat en een komkommer en een paprika en 50 gram kip.

Wat je moet doen

Je moet de pan op het fornuis zetten.

Je moet de olie in de pan doen.

Je moet de rijst in de pan doen.

Je moet het warme water in de pan doen.

Je moet de zout in de pan doen.

Je moet de tomaat snijden.

Je moet de komkommer snijden.

Je moet de paprika snijden.

Je moet de vlees snijden.

Je moet de rijst twintig minuten koken.

Wat kun je vertellen over je recept?

Dit is de foto van mijn recept.



Gebakken ei met boter van Mohamed

Je hebt nodig

5 eieren, boter 50 gram en klein beetje zout

Wat je moet doen

Schenk het ei in de pan.

Zet het vuur laag en roer voortdurend zodat het niet aan de pan gaat kleven.

Wat kun je vertellen over je recept?

Eieren bakken is niet zo moeilijk; iedereen kan maken.

Je zet de pan 5 minuten op het vuur.

Het ei moet licht en je doet wat zout op het ei

Je eet het met brood en salade.



Ten slotte..

We hebben alle foto's in dit boek zelf gemaakt..

We hebben een les foto instructie in het Nederlands gedaan;
mooi om nieuwe grammatica van gebiedende wijs te oefenen.

