

## Bulgaarse recepten

Bánitsa.....	3
Gevulde paprika's .....	4
Gjoevetsj-1 (vegetarisch) .....	5
Gjoevetsj-2 (met varkensvlees) .....	6
Kalfsvlees met tomaten .....	7
Kavarmá kebáp met varkensvlees .....	8
Kjópooloe van courgette .....	9
Bulgaarse moesaka.....	10
Moesaka (vegetarisch).....	10
Moesaka.....	11
Ovenschotel met wijnbladeren .....	12
Pannenkoekentaart .....	13
Recepten met pompoen .....	14
Dessert .....	14
Salade 1.....	14
Salade 2.....	14
Spinaziesoep 1.....	15
Spinaziesoep 2.....	15
Tikvenik .....	16
Varkensvlees met gedroogde pruimen .....	17
6 Vegetarische recepten met courgette.....	18
Recept 1.....	18
Recept 2.....	19
Recept 3.....	19
Recept 4.....	20
Recept 5.....	20
Recept 6.....	20

## Bulgaarse recepten

10 oktober 2005, versie 1.0

© Copyright [Vereniging Nederland - Bulgarije](#). Alle rechten voorbehouden. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming is het niet toegestaan, informatie, beeldmateriaal en foto's, nieuwsberichten en/of berichtgevingen op enigerlei wijze te verspreiden.

De samenstellers besteden de uiterste zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde data. Onjuistheden kunnen echter voorkomen. De samenstellers alsmede de Vereniging Nederland – Bulgarije, zijn niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden, problemen veroorzaakt door, of inherent aan het verspreiden van de informatie via internet.

## Bánitsa

10 plakjes diepvriesbladerdeeg  
100 gram boter  
50 gram margarine  
250 gram gekruimelde feta  
3 grote eieren  
bloem  
poedersuiker

Van ieder plakje bladerdeeg met een roller dunne vellen maken. Een bakplaat invetten en bestrooien met bloem. Boter en margarine samen smelten. De eieren kloppen en met de feta mengen. De bakplaat bedekken met vellen bladerdeeg. Daarop hier en daar wat van het mengsel van de eieren en de feta leggen en bestrooien met boter en margarine. Drie lagen van dit alles op elkaar leggen. Bakken in de oven tot de deegvellen een lichtroze kleur krijgen. Na het afkoelen in stukken snijden, op een grote schaal leggen en met poedersuiker bestrooien.

[#Terug](#)

## Gevulde paprika's

4-5 groene paprika's  
400 gram rundergehakt  
½ pakje margarine  
1 klein blikje gepelde tomaten  
1 theekopje rijst  
3 uien  
2 eieren  
½ pak magere yoghurt  
1 glas water  
zout  
zwarte peper

De uien klein snijden en in de margarine bakken. Het gehakt toevoegen en bakken, daarna met zout en peper bestrooien. De gepelde tomaten in stukjes snijden en aan het gehaktmengsel toevoegen. De rijst wassen en erbij doen. Een paar minuten zachtjes laten koken.

In die tijd de paprika's wassen en van binnen schoonmaken door een gat, gemaakt aan de bovenkant. Daarna de paprika's vullen met het mengsel en na toevoeging van het glas water op een laag vuur met het deksel op de pan laten koken totdat ze zacht worden. De yoghurt en de eieren door elkaar kloppen en over de paprika's gieten. Dit alles aan de kook brengen. Daarna van het vuur halen en een poosje laten staan. Met wit brood serveren. Lekker met bier.

[#Terug](#)

## Gjoevetsj-1 (vegetarisch)

½ kg tomaten  
1 aubergine  
3 groene paprika's  
3 uien  
250 gram snijbonen  
½ kg aardappelen  
250 gram okra's (bamja)  
paprikapoeder  
zonnebloemolie  
zout  
zwarte peper  
water

Tomaten en snijbonen wassen en in stukjes snijden. Paprika's schoonmaken, wassen en in stukje snijden. Aubergine schillen, wassen en in blokjes snijden. Uien pellen en in stukjes snijden. Aardappelen schillen en in plakjes snijden. Okra's wassen en het kapje afsnijden.

In een grote vuurvaste schaal alle groente mengen en met paprikapoeder en zout bestrooien. Royale hoeveelheid zonnebloemolie en 1 glas water erbij doen. In een hete oven plaatsen. Als de groenten bijna gaar zijn, de aardappelen erbij doen en erdoorheen mengen. Af en toe opnieuw mengen. Bakken tot alleen het vet over is. Zout en zwarte peper naar smaak gebruiken.

Lekker met brood en bier, ook koud.

[#Terug](#)

## Gjoevetsj-2 (met varkensvlees)

Dezelfde ingrediënten, plus ½ kg varkenslapjes.

Het vlees in stukjes snijden en braden in een half pakje margarine. Daarna koken. Met de gesneden groente mengen. De aardappelen als laatste toevoegen. Lekker met brood en rode wijn.

[#Terug](#)

## Kalfsvlees met tomaten

### Benodigdheden:

500 gram kalfsvlees  
80 gram margarine of zonnebloemolie  
150 gram uien (2 grote uien)  
20 gram meel  
50 gram verse, gepelde tomaten, of gepelde tomaten uit blik  
zout naar smaak  
zwarte peper  
paprikapoeder  
4 klontjes suiker  
peterselie

**Bereiding:** Het vlees in blokjes snijden en om en om bakken. De uien fijn snijden, aan het vlees toevoegen en goudbruin bakken. Zout en zwarte peper toevoegen. De stukjes vlees opzij schuiven, het meel in het vet strooien, goed roeren tot het een gouden kleur heeft gekregen, daarna de paprikapoeder toevoegen, goed roeren en afblussen met een beetje lauw water, of met sap van de tomaten uit blik. Laten koken tot het vlees bijna gaar is, in ongeveer 20 minuten.

De tomaten pellen, in grote stukken snijden en aan het vlees toevoegen. Het geheel gaar laten worden in ongeveer 20 minuten. Vlak voordat we de pan van het vuur nemen, de fijngehakte peterselie erop strooien.

Serveren met stokbrood, of rijst en groene sla.

[#Terug](#)

## Kavarmá kebáp met varkensvlees

0,75 kg magere varkenslapjes  
0,5 pakje margarine  
4-5 preien  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 dessertlepel paprikapoeder  
dessertlepel zwarte peper  
0,5 glas water  
0,5 kopje rode wijn

Het in stukjes gesneden vlees in de margarine bakken tot het bruin is en vervolgens uit de pan halen. Van de preien het lelijke blad en de wortels verwijderen. Wassen en in stukjes van ongeveer 2 cm. snijden.

In dezelfde pan met het vet zachtjes bakken. Bestrooien met zout.

De tomatenpuree, de paprikapoeder en de zwarte peper erdoorheen roeren.

Het vlees terug in de pan doen en het water en de wijn erbij voegen.

Het mengsel op een zacht vuur laten koken tot alleen het vet over is.

Kan opgediend worden bestrooid met fijngesneden ui, peterselie en een klein beetje Spaanse peper. Lekker met rijst en rode wijn.

[#Terug](#)

## Kjópooloe van courgette

½ kg courgette  
knoflook  
dille  
walnoten  
azijn  
zonnebloemolie  
zout

De courgette schillen en in dunne plakjes of kleine blokjes snijden. Stoven tot ze zacht worden. Het vocht eruit gieten en met de mixer een glad papje van de courgettes maken. Geperste knoflook, dille, walnoten (in kleine stukjes), azijn, zonnebloemolie en zout naar smaak toevoegen.

Lekker met brood.

[#Terug](#)

## Bulgaarse moesaka

Er bestaan verschillende nationale recepten voor het Balkangerecht moesaka. Ook in Bulgarije zelf bereidt men dit recept op verschillende manieren. In het algemeen is moesaka een mengsel van in blokjes of plakjes gesneden aardappelen en gehakt, met ui, tomaten of aubergine erbij. Het mengsel wordt bedekt met een dikke saus van Bulgaarse yoghurt of melk, eieren en meel. Na het bakken in de oven wordt de saus een lekkere korst.

In plaats van Bulgaarse yoghurt kan ook Nederlandse volle of magere yoghurt gebruikt worden. Moesaka kan ook vegetarisch zijn. Het wordt zowel in de zomer als in de winter gegeten.

### Moesaka (vegetarisch)

1 kg courgettes  
1 royaal theekopje sírene  
zonnebloemolie  
meel  
5 eieren  
yoghurt  
peterselie

De courgettes schillen en in plakken in de lengte snijden. Bestrooien met zout. Door het meel halen en licht in de olie bakken. De helft van de courgettes in een ingevette vuurvaste schaal leggen en 1 theekopje verkruimelde sírene gemengd met 2 eieren en de fijngesneden peterselie erover gieten. De rest van de courgettes op het mengsel leggen. In een kom 1½ theekopje Bulgaarse yoghurt en 3 eieren door elkaar kloppen en over het mengsel gieten. Bakken in de oven tot er een lichtbruine korst op komt.

[#Terug](#)

## Bulgaarse recepten

### Moesaka

1 kg aardappelen  
3 grote uien  
1 blikje tomatenpuree  
600 gr gehakt (half om half)  
zwarte peper  
zout  
3 eieren  
yoghurt  
meel  
olie of margarine

De gesneden uien in de olie bakken. Daarna het gehakt en de tomatenpuree erbij voegen en bakken. Bestrooien met zout en peper, uit de pan halen en in een kom overscheppen. In de pan met de olie de in blokjes gesneden aardappelen licht bakken. In een ingevette, vuurvaste schaal de helft van de aardappelen doen, daarna ze bedekken met het gehaktmengsel en een laag van de resterende aardappelen. In een kom  $\frac{1}{2}$  l magere yoghurt, 2 eetlepels meel en 2 eieren door elkaar kloppen en over het mengsel gieten. Bakken tot het korstje lichtbruin is.

[#Terug](#)

## Ovenschotel met wijnbladeren

½ kg gehakt  
1 grote ui  
peterselie  
1 glas rijst  
50 gram margarine of olie  
1½ rus wijnbladeren  
zout  
zwarte peper  
2 eieren  
½ liter magere yoghurt  
meel

De ui snijden en bakken. Het gehakt erbij doen en alles bakken. Bestrooien met peper en zout. Peterselie fijnsnijden, rijst wassen en eraan toevoegen. De wijnbladeren in heet water zacht laten worden en klein snijden. Alles door elkaar mengen en een glas water erover gieten. Het mengsel in een vuurvaste schaal doen, in de oven plaatsen en bakken. In een kom de yoghurt, eieren en twee eetlepels meel door elkaar kloppen en over het gehaktmengsel doen. Bakken tot er een lichtbruin korstje op zit. Lekker met rode wijn.

[#Terug](#)

## Pannenkoekentaart

Maak een taart van minimaal vijf dunne pannenkoeken. Leg een pannenkoek als bodem op een schaal. Smeer er een mengsel van mayonaise, yoghurt en citroensap op en strooi er een dikke laag geraspte belegen kaas overheen. Leg de tweede pannenkoek erop, besmeer deze met het mayonaisemengsel en leg er daarna salami op. Ook de derde pannenkoek wordt besmeerd met het mengsel en vervolgens met stukjes zwarte olijven bedekt. Dit kan een paar keer herhaald worden, tot de gewenste dikte van de taart. Uiteindelijk de hele pannenkoekentaart met het mengsel besmeren en met kaas bestrooien. Gebruik uw eigen fantasie om een mooie versiering van de taart te bedenken! Lekker met witte of rode wijn. De taart is nog lekkerder als de taart een dag tevoren wordt klaargemaakt. Bewaren op een koele plaats.

[#Terug](#)

## Recepten met pompoen

### Dessert

Schil en snij 1 kg. pompoen in blokjes. Stoof de pompoenblokjes in een beetje water, totdat ze zacht worden. Maak daar puree van. Laat de puree afkoelen en voeg er driekwart kopje paneermeel, een half kopje gehakte walnoten, driekwart kopje melk, een kopje suiker, twee eetlepels boter, een theelepel kaneel en 2-3 eierdooiers aan toe. Het mengsel goed roeren en al roerend het stijfgeslagen eiwit erbij doen. Giet het mengsel in een beboterde schaal en bak het in een hete oven. Serveer dit dessert bestrooid met poedersuiker.

### Salade 1

Rasp een stuk pompoen en voeg eraan toe: blauwe pruimen, dunne plakjes geschilde appels en peren, druiven en gehakte walnoten. Strooi er poedersuiker op en giet er een glas witte wijn overheen. Laat het mengsel twee uur in de ijskast staan. Serveer de salade met slagroom of met zoete sneeuw, gemaakt van een stijfgeslagen eiwit en een half kopje poedersuiker.

### Salade 2

Rasp (met een grove rasp) 200 gr. geschilde en gewassen pompoen, met een stuk knolselderij en drie appels. Giet er een half kopje yoghurt met 2-3 eetlepels suiker overheen. Voeg een zakje vanillesuiker toe en een eetlepel citroensap. Doe de salade in een schaal. Bestrooi het mengsel met gehakte walnoten.

[#Terug](#)

## Spinaziesoep 1

1 ui  
½ kg spinazie  
zonnebloemolie  
1 liter water  
zout  
2 eetlepels meel  
boter  
1 theelepel paprikapoeder

De fijngesneden ui in een beetje olie bakken. Paprikapoeder en water toevoegen. De spinazie wassen, koken, fijnhakken en in de soep doen. Een beetje vermicelli erbij voegen. Het mengsel op een zacht vuur laten koken. Als de soep klaar is, een saus maken door 2 eetlepels meel (gebakken in boter tot een roze kleur) en wat vocht van de soep te roeren tot een glad papje. De saus al roerend in de soep gieten.

[#Terug](#)

## Spinaziesoep 2

½ kg spinazie  
1 ui  
zout  
zonnebloemolie  
meel  
boter  
citroen of wijnazijn  
Bulgaarse yoghurt

De spinazie wassen, licht koken en fijnhakken. Het kookvocht van de spinazie bewaren. 1 ui fijnsnijden en in olie bakken, spinaziewater en zout eraan toevoegen en laten koken. Als de ui gaar is, de spinazie erbij doen. Papje maken door 1 eetlepel meel (gebakken in boter tot een roze kleur) en kookvocht te roeren en in de soep gieten. Citroensap of een beetje wijnazijn en yoghurt toevoegen.

[#Terug](#)

## Tikvenik

**10 plakjes (diepvries)bladerdeeg**  
**1 dl zonnebloemolie**  
**500 g pompoen**  
**100 g walnoten**  
**150 g suiker**  
**1 theelepel kaneel**

**Van de 10 plakjes bladerdeeg worden met de deegroller 5 dunne vellen gemaakt. U vet een bakplaat in met boter en bestrooit de plaat met bloem.**

**Daarna worden de vellen op elkaar op de bakplaat gelegd. Elk vel (niet het bovenste) bestrooit u steeds met een beetje olie en de pompoenvulling, die u als volgt klaarmaakt. U raspt de pompoen en mengt deze met de suiker, de kaneel en de gehakte walnoten.**

**Na het bakken wordt de tikvenik bestrooid met poedersuiker. Sommigen gebruiken in plaats van ongekokte, gekookte pompoen of stoven de pompoen na het raspen tot dat hij zacht wordt en daarna bakken ze hem in wat olie. U kunt ook van ieder plakje bladerdeeg één vel per plakje uitrollen, vullen met de pompoenvulling en daarna oprollen en in een cirkelvorm neerleggen en bakken.**

[#Terug](#)

## Varkensvlees met gedroogde pruimen

1 ui  
2 eetlepels meel  
1 blik gepelde en in stukjes gesneden tomaten  
water  
margarine  
12 gedroogde pruimen  
zout  
2-3 laurierbladeren  
varkens- of kalfsvlees (200 gram per persoon)

Eén in kleine stukjes gesneden ui in margarine bakken. Twee eetlepels meel erbij doen. Bakken tot het mengsel goudbruin wordt. Voortdurend roeren. Een blik in stukjes gesneden tomaten toevoegen. Blijven roeren. Twee blikken water in kleine hoeveelheden erbij gieten, tot een glad, waterig papje ontstaat. Op een zacht vuur laten koken. In een andere pan het in stukjes gesneden vlees bakken. Als het kalfsvlees is, moet het eerst gekookt worden en dan gebakken.

Het gebakken vlees bij het mengsel doen. De gedroogde pruimen in koud water een half uur laten weken. Daarna uit het water halen en in de pan bij de rest doen. Het mengsel ongeveer 50 minuten op een zacht vuur laten koken. Van tijd tot tijd roeren. De laurierbladeren en zout naar smaak toevoegen. Opdienen met rijst of aardappelpuree, gekookte erwten, worteltjes en boontjes.

[#Terug](#)

## 6 Vegetarische recepten met courgette

### Recept 1.

2 kg courgettes  
2-3 uien  
1-2 stengels mint  
1 soeplepel paprikapoeder  
14 eetlepels zonnebloemolie  
meel  
zout  
een beetje water  
azijn  
knoflook

De courgettes schillen en in blokjes snijden. Bestrooien met een beetje zout. De gesneden uien, mintblaadjes, olie, paprika en water erbij doen en er een mengsel van maken. De oven tot 200 graden voorverwarmen. Het mengsel bakken. Na 10-15 minuten roeren. In een kom van 2 eetlepels meel, water en azijn een papje maken. Als de courgettes zacht geworden zijn, het papje over het mengsel doen en erdoorheen roeren. Opnieuw korte tijd bakken.

Koud serveren met knoflook, azijn en brood.

[#Terug](#)

## Bulgaarse recepten

### Recept 2.

“Bootjes”

5 courgettes (middelgroot)  
2-3 eieren  
200 gr sirene (feta)  
2 uien  
peterselie  
dille  
paneermeel  
olie  
geraspte kaas  
knoflook  
yoghurt

De courgettes goed wassen en in de lengte snijden. Niet schillen. Even laten koken in water met een beetje zout. Daarna koud water eroverheen gieten om te laten afkoelen. Het zaad verwijderen. In een kom een mengsel maken van de geraspte sirene, geklopte eieren, fijngesneden uien, peterselie, dille en een beetje van het zaad. Met het mengsel de courgettes vullen en bestrooien met een beetje paneermeel en olie. In de oven bakken tot de courgettes een lichtroze kleur krijgen. Dan bestrooien met geraspte kaas. Opnieuw bakken tot ze een korstje krijgen. Koud serveren met knoflook, yoghurt en brood.

[#Terug](#)

### Recept 3.

2 courgettes  
1 ui  
5eetlepelsolie  
zout  
paprikapoeder  
veel tomaten  
yoghurt  
knoflook  
peterselie

De courgettes schillen en in blokjes snijden. Een mengsel van de courgettes, gesneden ui, olie, zout en paprikapoeder maken. Met in plakjes gesneden tomaten bedekken en in de oven bakken.

Koud serveren met yoghurt, knoflook, peterselie en brood.

[#Terug](#)

## Bulgaarse recepten

### Recept 4.

#### Courgettemengsel voor op het brood

1 kg middelgrote courgettes schillen en in blokjes snijden. Koken in water met een beetje zout. Met de mixer pap ervan maken en mayonaise, citroensap en verse fijngesneden dille eraan toevoegen.

[#Terug](#)

### Recept 5.

2-3 courgettes  
200 gr sirene  
2 eieren  
dille  
peterselie  
2-3 eetlepels meel  
olie  
zout

[#Terug](#)

### Recept 6.

#### Bolletjes van courgette

De courgettes schillen en raspen. Met zout bestrooien. Na een poosje het vocht afgieten. Een mengsel maken van de geraspte sirene, eieren, dille, peterselie en het meel. Middelgrote bolletjes ervan maken en in hete olie bakken. Warm of koud serveren met brood en witte wijn.

[#Terug](#)