**Iraans recept**

**Ash-e-Jow**

Voor 4 personen . Voorbereidingstijd 15 min. Kooktijd 60 min.

100 gr. Gerst

50 gr. Linzen

100 gr. Spinazie (diepvries )

1 ui fijngehakt

2 wortels in blokjes

1,3 liter groentebouillon

1 eetlepel kurkuma ‘

Limoensap naar smaak

100 ml. Zure room

Verse peterselie, fijngehakt

**Bereidingswijze:**

Verhit de olie in een pan fruit de ui en wortel zachtjes.  Voeg bouillon , de kurkuma en het limoensap toe. Kook zachtjes gaar in ongeveer een uur. Laat het laatste kwartier de spinazie meekoken.

Kijk regelmatig of de soep niet aanbrandt en of er meer vocht moet worden toegevoegd.

Doe de zure room in een kom. Schep langzaam roerend een grote lepel hete  roommengsel geleidelijk en constant roerend aan de pan soep toevoegen.

Serveer met peterselie en partjes limoen of citroen.

**Vegetarisch Khoresh Bademjan met rijst.**

Voor 4 -5 personen, voorbereidingstijd ca 30 min. Kooktijd 30 min.

4 Chinese aubergine geschild, in de lengte gesneden en in 3 delen gesneden ( of 8 Italiaanse aubergine geschild)

1 kop langzaam kokende gele spliterwten ( lapeh dir paz )

½ tl. Zout

2 grote gele uien, geschild en heel dun gesneden, tot goudbruin gebakken

3 eetlepel boter of olie om ui te bakken

½ theelepel gemalen kurkuma

2 eetlepel tomatenpasta

½ tl zout

½ tl ( vers )gemalen zwarte peper.

Beetje cayenne peper

½ theelepel saffraan ( optional )

2-3 el granaatappelconcentraat

Schil van sinaasappel

1 kop vers geperste sinaasappelsap ( 3 sinaasappels)

½ kop vers geperste citroen ( 2 citroenen )

½ kop heet water ( meer indien nodig )

Voor de rijst:

2 koppen ongekookte Basmatirijst

¾ kop geblancheerde geschaafde amandelen

½ kop berberis of cranberries

Beetje saffraan powder ( optional)

**Kookinstructies:**

Aubergine bak instructies:

Oven op 230 c voorverwarmen. Bakplaat in het midden en ruim bedekken met aluminiumfolie. Aubergine schillen en halveren. Stukjes in een schaal en met 1/3 kop olie overgieten. Mengen. 1 eetlepel olie op de aluminiumfolie verspreiden. De aubergine in een enkele laag op de folie leggen en 25 bakken. Temperatuur op gril zetten voor 2 min. Tot top goudbruin is. Bakplaat uit oven halen en 20 min. Laten afkoelen. Apart zetten.

De gele erwten wassen, afspoelen en in een pan doen. Water toevoegen to 2 cm boven erwten plus ½ tlzout. Koken zonder deksel. Daarna temperatuur verlagen naar medium en koken tot erwten zacht zijn. Afgieten en apart zetten.

Nu rijst koken

In een anti aanbak koekenpan de dun gesneden uien in 3 el boter/olie bakken

Als ze gouden kleuren aan de uiteinden 1/2 tl kurkuma toevoegen en bakken tot goudbruin.

1/4 van de gebakken uien in een andere pan, en de amandelen, bessen en saffraan toevoegen. Enkele minuten totdat bessen glanzen en apart zetten.

Aan de overige uien 2 el tomatenpasta, zout , peper, 1/4 tl saffraan en de gekookte erwten toevoegen en 3-4 minuten bekken en roeren.

Granaatappel concentraat toevoegen en roerend voor 2 min op lage temperatuur bakken. Sinaasappel citroensap toevoegen en aan de kook brengen.

Gebakken aubergine toevoegen en aan de kook brengen. Daarna 25-30 min. met deksel koken op laag/medium temperatuur. De saus is dik en kan met water verdund worden.

De rijst serveren in lagen bestaande uit rijst en amandel/bessen mix.