

# Ethiopië (menu suggesties )

## Vlees menu

---

Voorgerecht  
Hoofdgerecht  
Bijgerechten  
Nagerecht

Gerookte stuisvogel salade  
Injera\* met kip in ui tomatensaus  
Gebakken gehakt in ghee (geklaarde boter) met berbere saus\*  
Meloen chunks

### Verklaring

\*Struisvogelvlees: rood vlees net als biefstuk en zeer gezond.  
\*Injera: gefermenteerde broodpannenkoekjes  
\*Berbere saus: saus van ui, pepers en kruiden.  
\*Ghee: geklaarde boter

## Vis menu

---

Voorgerecht  
hoofdgerecht  
bijgerechten  
nagerecht

Tonijn salade  
Injera\* met gefrituurde vis  
Gebakken wortel en witte kool  
Luchtige cake in icing sugar

### Verklaring

\*Injera: Gefermenteerde broodpannenkoekjes

## Vegetarisch menu

---

Voorgerecht  
Hoofdgerecht  
Bijgerechten  
Nagerecht

Linzenpasta met Injera  
Injera met groenten en berbere saus  
Gebakken wortel met witte kool  
Ijs met biscuits en koffiesaus

### Verklaring

\*Injera: gefermenteerde broodpannenkoekjes  
\*Berbere saus: pittige saus van ui, pepers en kruiden

---