

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
