



INTERNATIONAL
SCHOOL *of* DAKAR

ISD's Cook Book

SIMPLE AND MODERN RECIPES
FROM AROUND THE WORLD





Table of contents:



Dahlia (Arabic) - p3 and 4

Julian (German) - p5 and 6

Nina (Swedish) - p7 and 8

Inigo (Spanish) - p9 and 10

Maeva (Swedish) - p11 and 12

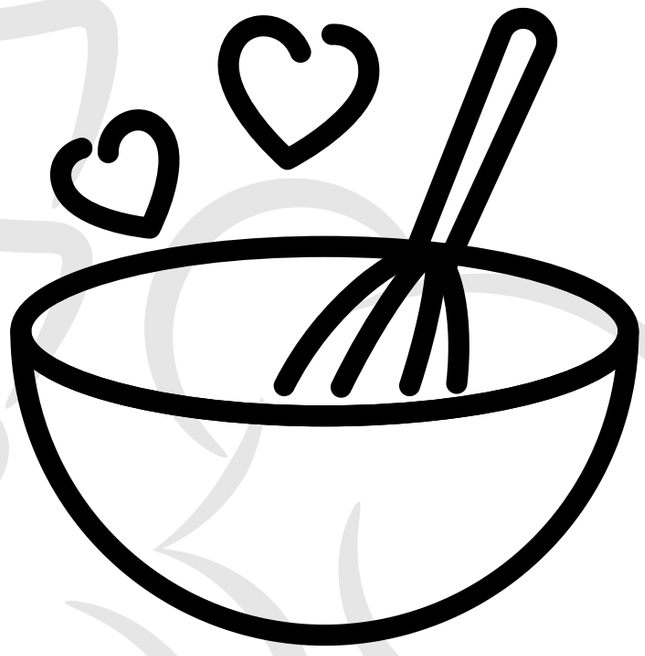
Louise (French) - p13 and 14

Maria Therese (Swedish) - p15 and 16

Iyad (Arabic) - p17 and 18

Giovanni (Spanish) - p19 and 20





ركعات - دالية - عربي



مكونات:

- جبنة عكاوي
- أغلفة المعجنات لفة الربيع
- بَقدونس

تحضير حشوة الجبن:

1. أضيفي الجبن العكاوي، وجبنة الموزاريلا، والبقدونس، والفلفل الأسود في وعاء.
2. اخلطي الحشوة حتى تمتزج كل الأشياء جيدًا. 2.

لف لفائف الجبن

١ ضعي غلاف السبرينغ رول على سطح مستو، ثم ضعي خليط الجبن في الثلث السفلي من كل غلاف سبرينغ رول.



٢ ابدأ من الزاوية الأقرب إليك، وابدأ عملية الطي من الأسفل فوق الحشوة أولاً. .

٣ قم بطي الجوانب إلى الداخل فوق الجزء السفلي.

٤ ابدا بلف الجزء السفلي الاعلى نحو المثلث المفتوح الأخر مع طي الحولف الداخل عالى طول الطريق

٥ اضغط برفق الإغلق الحواف معاً

٦. ضعي لفائف الجبن المحشوة على طبق الخبز المُجهز بحيث يكون جانب التماس لأسفل.



وَخَلَقْنَٰكُمْ أَزْوَٰجًا

Rakakat - Dahlia - Arabic



Ingredients:

- akawi cheese
- spring roll pastry wrappers
- parsley

Make the cheese filling:

1. In a bowl, add the akawi cheese, mozzarella cheese, parsley, and black pepper.
1. Mix the filling until everything is well combined.

Wrap the cheese rolls

1. Place a spring roll wrapper on a flat surface, and place the cheese mixture in the lower third of each spring roll wrapper.

2. Beginning at the angle closest to you, start the folding process bottom over the filling first.

3. Fold the sides inward over the bottom.

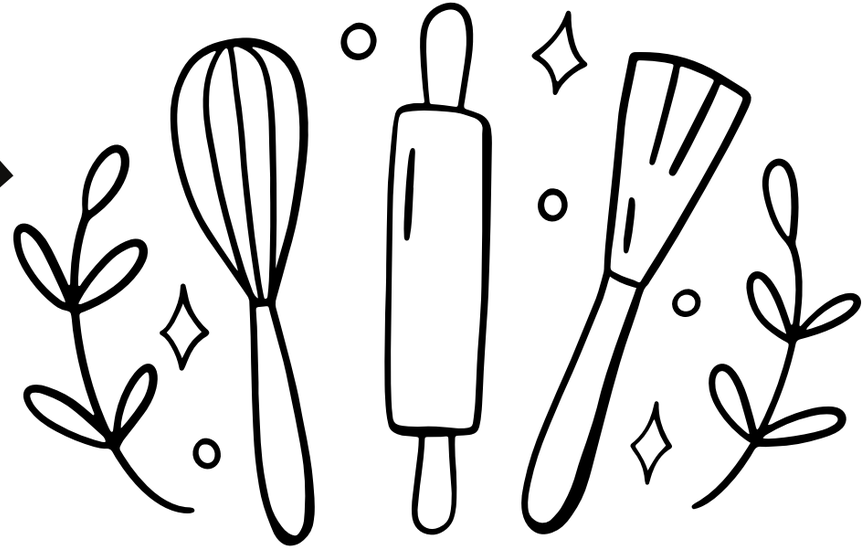
4. Start to roll the bottom up towards the last open triangle folding the edges inward along the way.

5. Press lightly to seal the edges together.

6. Place the stuffed cheese rolls seam side down on the prepared baking dish.









ApfelStrudel

Julian Spalthoff-Bizimana

ZUTATEN:

450 g Weizenmehl, 300g Butter, 180g Zucker, 2 pck Vanillezucker, 1 Ei, 1/2 pck Backpulver, 2 prise Salz, 800g Apfel, Zimt, 1 TL Zitronensaft

Erste Schritt

Butter, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Ei, Mehl und Salz alles zusammen mischen

Teig in plastikfolie einrollen und im Kühlschrank stellen (30 min)

Zweiter Schritt

Ofen auf 180 grad vorheizen

Teig in eine runde Form ausrollen, so dass sie ein bisschen größer als die Springform ist.

Den Teig in die Forme legen und mit fingern zurecht drucken

Dritter Schritt

Apfel würfeln und Haute entfernen

Mit Zimt und Zitronensaft mischen

Apfel im teig reinlegen

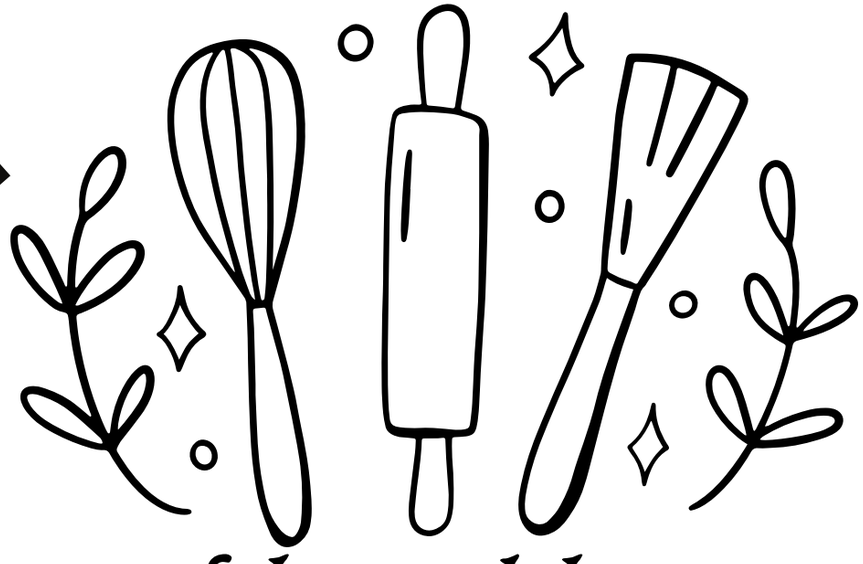
Fierter Shritt

Alles verkneten und auf den Kuchen verteilen

Im ofen für 60 minuten einlegen







ApfelStrudel

Julian Spalthoff-Bizimana



INGREDIENTS:

450 g wheat flour, 300 g butter, 180 g sugar, 2 packs vanilla sugar, 1 egg, 1/2 pack baking powder, 2 pinches of salt, 800 g apples, cinnamon, 1 tsp lemon juice

First Step

Mix butter, baking powder, sugar, vanilla sugar, egg, flour, and salt all together.

Wrap the dough in plastic wrap and place it in the fridge (30 min).

Second Step

Preheat the oven to 180 °C.

Roll the dough into a round shape, slightly larger than the springform pan.

Place the dough in the pan and press it into shape with your fingers.

Third Step

Dice the apples and remove the skin.

Mix with cinnamon and lemon juice.

Place the apples into the dough.

Fourth Step

Knead everything together and spread over the cake.

Place in the oven for 60 minutes.





Kladdkaka

av Nina-marie

Ingredienser

1. 63 grams allsidig mjöl
2. 59 grams osötat kakaopulver
   1 nypa salt
3. 42 grams vitt socker
   2 ägg
4. 63 grams smör, smält
   1 matsked vaniljextrakt



Värm ugnen till 300 grader F (150 grader C). Smörj lätt en 8-tums pajplatta.

Sikta ihop mjöl, kakaopulver och salt i en medelstor skål; avsätta. Rör ihop socker och ägg i en stor skål tills det är slätt. Tillsätt mjölblandningen; rör om bara tills det blandas. Häll i smält smör och vanilj; rör om tills det är väl blandat. Häll i det förberedda pajfatet



Kladdkaka can be decorated with cream and berries such as strawberries raspberries



Kladdkaka

Nina - Swedish

Ingredients

- 63 grams all-prupose flour
- 59 grams unsweetened cocoa powder
- 1 pinch of salt
- 42 grams white sugar
- 2 eggs
- 63 grams butter, melted
- 1 table spoon vanilla extract





Instructions

1. Preheat oven to 300 degrees F (150 degrees C). Lightly grease an 8-inch pie plate.
2. Sift together flour, cocoa powder, and salt in a medium bowl; set aside.
3. Stir together sugar and eggs in a large bowl until smooth. Add flour mixture; stir just until combined. Pour in melted butter and vanilla; stir until well combined. Pour into the prepared pie plate
4. Bake on the lower rack of the preheated oven until the center has slightly set, about 35 minutes. Allow cake to cool for 1 hour in the pie plate. Serve warm or refrigerate overnight and serve cold.

Chicken Croquetas

Iñigo Martin Ruiz



Ingredientes:

Para hacer la bechamel:

- 125 gramos de harina
- 1 litro de leche entera
- 125 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta negra (al gusto)

Para el relleno de las croquetas:

- 1 cebolleta
- 250 gramos de pechuga de pollo

Para el rebozado:

- 100 gramos de pan rallado
- 3 huevos medianos
- Aceite de oliva o aceite de girasol

Instructiones

1. Primero haz las pechugas de pollo a la plancha. Corta las en dados pequeños. Cocina cada lado durante aproximadamente 6-8 minutos, dando le la vuelta una vez a la mitad del tiempo. Asegura que el pollo esté completamente cocido y alcance una temperatura interna de al menos 75 °C.
2. Pica la cebolleta hasta que este fina, y la sofriela 5 minutos (a fuego medio) en una sartén, con un poco de aceite de oliva. Añade el pollo picado, mezclalo y salpimentalo al gusto. Dejalo un par de minutos todo junto. Retiralo y reservalo.
3. Pon en un cazo a calentar a fuego medio el litro de leche durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.
4. En otro cazo introduce la mantequilla, calientala a fuego bajo hasta que se derrita y entonces añade la harina al cazo. Deja que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado.
5. Remueve bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola. Echa la mitad de la leche caliente en el cazo con la harina y la mantequilla y añade sal y pimienta al gusto.
6. Remueve de manera continua con una varilla (5-6 minutos). Pon el fuego al minimo y ve añadiendo poco a poco el resto de la leche caliente según veas que va espesando.
7. Hecha la bechamel, en frío, añade el relleno reservado y mezclalo bien. Remueve en círculos, para que quede una mezcla suave y sin grumos.
8. Engrasa una fuente con mantequilla y espolvorea la base con harina. Echa la masa de las croquetas, extiendela y tapamos con un film transparente. Dejala en el frigo durante doce horas para que se enfrie.
9. Bate los huevos en un cuenco y deja el pan rallado en otro. Coje la masa y moldeala con las manos en formas esphericas. Luego pasa las una a una por los huevos, luego el pan relleno, y luego a una sarten con aceite de oliva para freirlas.
10. Cuando esten doradas por los dos lados retiralas y ponlas en un plato cubierto de papel de cocina para que absorba el aceite que quede.

Chicken Croquetas

Iñigo Martin Ruiz





Ingredients:

For the bechamel:

- *125 grams of flour*
- *1 liter of whole milk*
- *125 grams of butter*
- *Salt and pepper*

For the filling:

- *1 scallion*
- *250 grams of chicken breast*

For the batter:

- *100 grams of breadcrumbs*
- *3 medium eggs*
- *Olive oil or sunflower oil*

Instructions

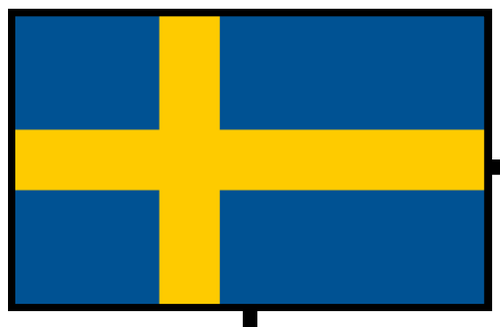
1. *First, make the grilled chicken breasts. Cut them into small cubes. Cook each side for approximately 6-8 minutes, turning once halfway through. Ensure the chicken is fully cooked and reaches an internal temperature of at least 75°C.*
2. *Chop the onion until fine, and sauté it for 5 minutes (over medium heat) in a frying pan, with a little olive oil. Add the chopped chicken, mix it, and season it to taste. Leave it all together for a couple of minutes. Remove it and reserve it.*
3. *Pon en un cazo a calentar a fuego medio el litro de leche durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.*
4. *In another saucepan, add the butter, heat it over low heat until it melts, and then add the flour to the saucepan. Let it mix until small golden masses form.*
5. *Remueve bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola. Echa la mitad de la leche caliente en el cazo con la harina y la mantequilla y añade sal y pimienta al gusto.*
6. *Stir continuously with a whisk (5-6 minutes). Put the heat on low and gradually add the rest of the hot milk as you see it thickening.*
7. *Now that the béchamel is done, add the reserved filling and mix it well. Stir in circles, so that the mixture is smooth and without lumps.*
8. *Grease a large bowl with butter and sprinkle the base with flour. Pour the croquette dough, spread it out, and cover with transparent film. Leave it in the refrigerator for twelve hours to cool.*
9. *Beat the eggs in one bowl and leave the breadcrumbs in another. Take the dough and mold it with your hands into spherical shapes. Then pass them one by one through the eggs, then the stuffed bread, and then into a frying pan with olive oil to fry them.*
10. *When they are golden on both sides remove them and place them on a plate covered by paper towels so that it absorbs the oil that is leftover*

"Semlor"

By Maeva



Semlor ar en utsökt Svensk doftande kanel, mandelmassafyllda söta bullar.



Utrustning som behövs:

- matberedare
- spritspåse
- Blandningsskål
- Spatel
- Bakplåt
- pensel för konditorivaror
- mätkoppar
- kavel
- pergamentpapper
- Tandad kniv



Ingredienser:

Bullen

166,67 ml mjölk
1,33 tsk snabbjäst (eller 50 g färsk jäst)
33,33 g strösocker
0,33 msk nymalen kardemumma
283,33 g mjöl
0,33 tsk vaniljsocker (eller extrakt)
0,33 nypa salt
0,33 ägg
50 g smör (rumstempererat)
0,33 ägg (vispat för pensling)

Mandelfyllning

66,67 g hela mandlar, blancherade
50 g strösocker
66,67 ml mjölk eller grädde (eller 2 äggvitor)

Topping

166,67 ml vispgrädde
0,33 tsk vaniljsocker
florsocker (för dekorering)

Instruktioner:

1. Värm mjölken till den är ljummen och lös upp jästen i den. Tillsätt socker, kardemumma, vanilj, salt, ägg och 2/3 av mjölet. Blanda väl.
2. Rör ner det mjuka smöret och tillsätt resten av mjölet efter hand. Knåda tills degen är elastisk, ca 5 minuter.
3. Låt degen jäsa i en täckt bunke tills den är dubbelt så stor, 40-60 minuter.
4. Rulla degen till en cylinder, skär i 16-24 bitar, rulla till bollar och låt jäsa i 30 minuter.
5. Förvärm ugnen till 225°C (435°F). Pensla bullarna med vispat ägg och grädda i 10-12 minuter. Låt svalna på ett galler.
6. För mandelfyllning, mixa mandel och socker i en matberedare tills mjuk marsipan bildas. Tillsätt mjölk eller äggvita.
7. Skär toppen av bullarna och fyll dem med mandelmassa eller sylt.
8. Vispa grädde med vaniljsocker och lägg ovanpå fyllningen. Lägg tillbaka bulltopparna, pudra med florsocker och servera.

"Semlor"

by Maeva



Semlor are delicious Swedish cardamom-scented, almond paste-filled sweet buns.

Equipment needed:

- *food processor*
- *piping bag*
- *mixing bowl*
- *spatula*
- *baking sheet*
- *pastry brush*
- *mesuring cups*
- *rolling pin*
- *parchment paper*
- *Serrated knife*

Ingredients:

The bun

- 166.67 ml milk
- 1.33 tsp instant yeast (or 50 g fresh yeast)
- 33.33 g granulated sugar
- 0.33 tbsp freshly ground cardamom
- 283.33 g flour
- 0.33 tsp vanilla sugar (or extract)
- 0.33 pinch salt
- 0.33 egg
- 50 g butter (room temperature)
- 0.33 egg (whisked for brushing)

almond filling

- 66.67 g whole almonds, blanched
- 50 g granulated sugar
- 66.67 ml milk or cream (or 2 egg whites

Toppings

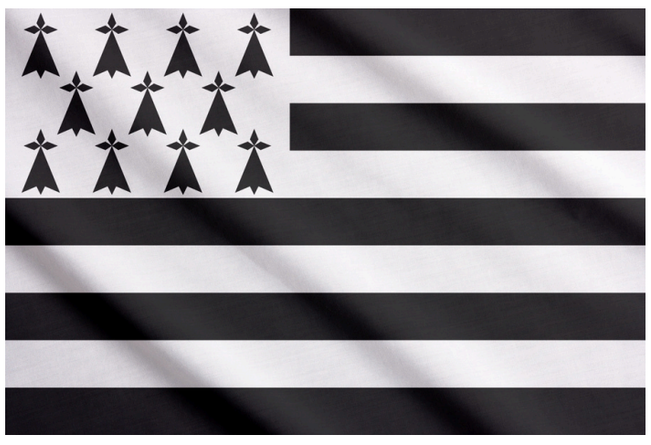
- 166.67 ml whipping cream
- 0.33 tsp vanilla sugar
- powdered sugar (for decorating)

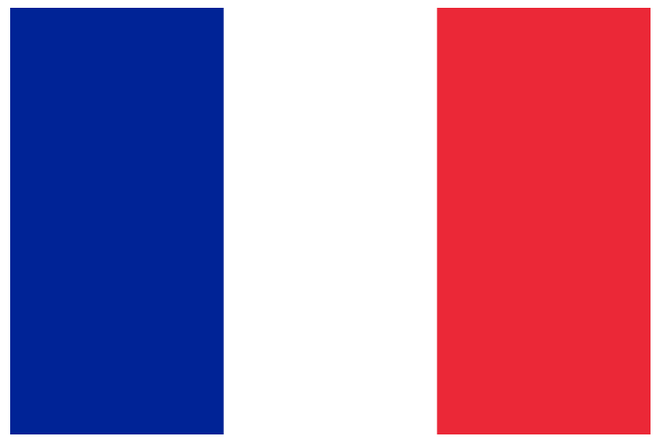


Instructions:

1. Heat milk until lukewarm, dissolve yeast in it. Add sugar, cardamom, vanilla, salt, egg, and 2/3 of the flour. Mix well.
2. Stir in softened butter, gradually adding the rest of the flour. Knead until elastic, about 5 minutes.
3. Let dough rise in a covered bowl until doubled in size, 40-60 minutes.
4. Roll dough into a cylinder, cut into 16-24 pieces, roll into balls, and let rise for 30 minutes.
5. Preheat oven to 435°F (225°C). Brush buns with whisked egg and bake for 10-12 minutes. Cool on a rack.
6. For almond filling, blend almonds and sugar in a food processor until soft marzipan forms. Add milk or egg whites.
7. Cut the tops off the buns, fill with almond mixture or jam.
8. Whip cream with vanilla sugar and add on top of the filling. Place bun tops back, dust with powdered sugar, and serve.

Les Galettes Bretonnes





Les ingredients pour la galette Bretonnes sont:

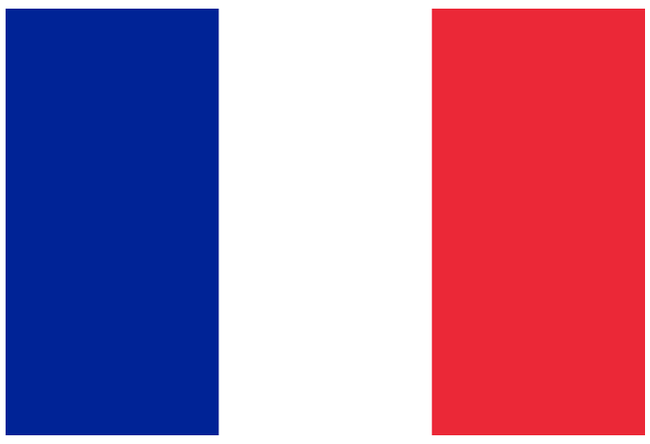
- 100 % de farine de blé noir
- viande
- fromage
- oeuf

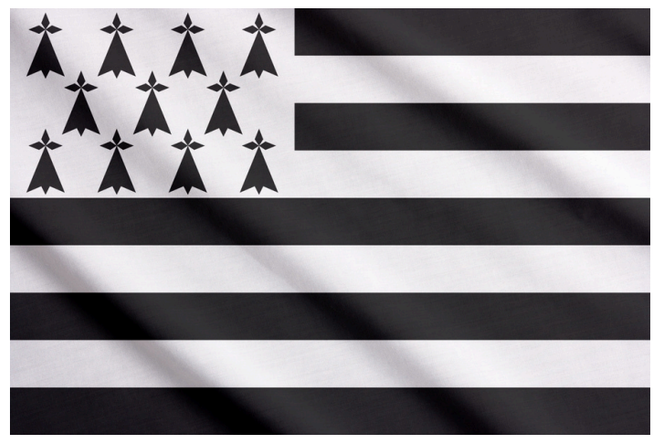
Les instructions four faire une crepe salee

1.La plaque doit être chauffé : 250 degrés
2. Mettre de l'huile sur la plaque
3.Mettre la quantité nécessaire de pâte
4.Étaler avec une sorte de râteau
5.Laisser cuire le premier côté pendant 40s à 1m
6.Puis retourner la crêpe
7.Laisser cuire quelques secondes, puis je la retourne
I8.Casser un œuf, et le mettre au milieu de la crêpe
9.Étaler le blanc avec une fourchette
10.Mettre du sel et du poivre
11.Mettre le fromage râpé autour de l'œuf
12.Puis mettre le jambon
13.Avec la spatule, on fait un carré de la crêpe



French Galettes





The ingredients for the Breton galette are:

- 100% buckwheat flour
- meat
- cheese
- egg

Instructions for making a savory crepe

1. The plate must be heated: 250 degrees
2. Put oil on the plate
3. Put the necessary amount of dough
4. Spread with a kind of rake
5. Let the first side cook for 40s to 1m
6. Then turn the pancake
7. Let it cook for a few seconds, then I turn it over
I8. Break an egg, and put it in the middle of the pancake
9. Spread the white with a fork
10. Put salt and pepper
11. Put the grated cheese around the egg
12. Then put the ham
13. With the spatula, we make a square of the pancake

Choklad bollar

Swedish

Maria-Therese Carayol





Ingredienser

- 100g *osaltat smör i rumtemperature* ELLER 80g *kokosolja smält*
- 60g *oraffinerat rörsocker (strösocker eller granulerat sönderdelat i mortelstöt)*
- 1 *tsk vaniljextrakt*
- 3 *matskedar varmt kaffe*
- 4 *matskedar kakaopulver*
- 120g *havregryn (välj glutenfritt vid behov)*
- Nypa *salt*
- 40 g *torkad kokos*

Instructions

- Mjuka upp smöret med en spatel eller baksidan av en sked, blanda sedan i sockret och vaniljextraktet tills det är väl inkorporerat. För kokosnötsoljemetoden se anteckningar
- Blanda kaffet med kakaopulver till pasta och häll sedan i fett- och sockermixen, rör om väl
- Häll till sist i havre och salt och blanda tills havren är täckt med choklad.
- Om du vill göra jämna bollar, väg degen och dela sedan med 10 för att ta reda på hur stor varje boll ska vara – det ska vara stora golfbollar inte små tryffel. Jag brukar väga den första och sedan göra resten med ögat. Rulla blandningen till en slät boll i handen och släpp sedan ner i en tallrik torkad kokos, och gå vidare till nästa boll, rulla inte runt i kokosen förrän du har gjort några fler bollar, Tvätta sedan händerna . Nu kan du rulla runt bollarna i den torkade kokosen och jämna till i handflatan. Lägg på en tallrik. och fortsätt tills all blandning är slut. Svalka i cirka 30 minuter och ät sedan.

English

Chocolate Balls

Maria-Therese Carayol



- 100g *unsalted butter*
- 60g *unrefined sugar*
- 1 *teaspoon vanilla abstract*
- 3 *tablespoons of hot coffee*
- 120g *rolled oats (gluten if necessary)*
- *pinch salt*
- 40g *desiccated coconut*



Instructions

- *Soften the butter with a spatula or back of a spoon, then mix in the sugar and vanilla extract till well incorperated. For coconut oil method see notes*
- *Mix the coffee with cocoa powder into paste, and then pour into the fat and sugar mix, stir well*
- *Finally tip in the oats and salt, and mix until the oats are all covered with chocolate.*
- *If you want to make even balls, weigh the dough, then divide by 10 to find out how big each ball should be - they should be large golf balls not small truffles. I usually weigh the first one and then do the rest by eye. Roll the mix into a smooth ball in your hand and then drop into a plate of desiccated coconut, and move on to the next ball, don't roll around in the coconut until you have a done a few more balls, then WASH YOUR HANDS. Now you can roll the balls around in the dessicated coconut and smooth down in the palm of your hand. Place on a plate. and continue until all the mix is used up. Chill for around 30 mins, then eat.*

الحمّص

من اياد





مكوانات:

نصف كيلو حمّص حب.
ملعقة كبيرة من الطحينية.
ملعقة صغيرة من الملح الناعم.
ملعقة صغيرة من الكمون.
ملعقة كبيرة من ملح الليمون.
زيت الزيتون.
ليمونة.

طريقة العمل:

- لق الحمص: ضع الحمص في ماء على نار متوسطة واتركه حتى ينضج تماماً.
- اخلط المكونات: في خلاط، ضع الحمص المسلوق، الطحينة، عصير الليمون، الثوم، والملح.
- أضف الماء تدريجياً: أثناء الخلط، أضف الماء ببطء حتى تحصل على القوام المطلوب.
- أضف زيت الزيتون: بعد الخلط، ضع الحمص في وعاء التقديم وزينه بزيت الزيتون.
- رش الكمون: يمكنك إضافة رشة من الكمون أو تزيين الحمص بالبقدونس أو حبوب الحمص الكاملة.

صحتين!!!





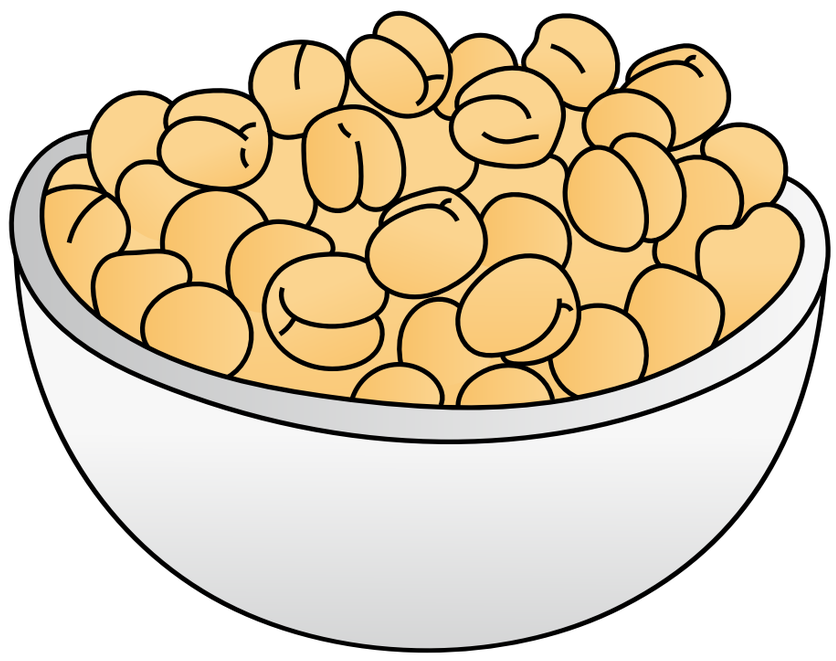


Hummus

By Iyad

Ingredients:

- 1 can (15 oz) chickpeas (garbanzo beans), drained and rinsed
- ¼ cup tahini (sesame paste)
- 2 tablespoons olive oil (plus more for serving)
- 2 tablespoons lemon juice (freshly squeezed)
- 1-2 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon ground cumin (optional)
- Salt to taste
- 2-3 tablespoons cold water (to adjust consistency)
- Paprika or sumac (for garnish, optional)
- Fresh parsley (for garnish, optional)



Instructions:

- Blend chickpeas and tahini: Add the chickpeas, tahini, olive oil, lemon juice, garlic, and cumin (if using) to a food processor or blender.
- Process until smooth: Blend for a minute, then slowly add cold water, one tablespoon at a time, to achieve the desired creamy consistency.
- Season: Taste and add salt as needed. Blend again to incorporate.
- Serve: Transfer the hummus to a serving bowl. Drizzle with a little olive oil, and garnish with paprika, sumac, or fresh parsley, if desired.

Lebanon





Arepas

By Giovanni

Ingredientes:

1. 300 ml de agua tibia
2. 200 gramos de harina de maíz precocida
3. una pizca de sal es opcional
4. El relleno lo que mas te guste



Preparacion:

Primero
tienes que echar el agua en un tazón y después echas la harina, lo amasas bien hasta que no queden grumos y la dejas reposar unos minutos.
Cuando hagas las arepas si se hacen grietas le tienes que echar un poco mas de agua a la masa y si la masa es muy suave le tienes que echar un poco de harina.



Para hacer las arepas tienes que agarrar un pedazo de masa y lo tines que hacer bola después lo aplastas no con mucha fuerza para evitar que se rompa.

Para cocinarla vas a agarrar una sartén le vas a echar aceite y vas a poner tus arepas cuando veas que un lado está doradito lo giras y cuando los dos lo están la sacas la pones en un plato le cortas un poco por la mitad sin separarlas y le echas lo que tee guste como pollo carne queso.





Arepas



Ingredients:

300 ml of warm water

2. 200 grams of precooked corn flour

3. a pinch of salt is optional

4. The filling is whatever you like best

First

you have to put the water in a bowl and then add the flour, knead it well until there are no lumps, and let it rest for a few minutes.

When you make the arepas, if cracks form, you have to add a little more water to the dough and if the dough is very soft, you have to add a little flour.



To make the arepas, you have to grab a piece of dough and make it into a ball, then flatten it, not too hard to prevent it from breaking.

To cook it, you are going to grab a frying pan, add oil and put your arepas in it. When you see that one side is golden, turn it over and when both are golden, take it out, put it on a plate, cut it in half without separating them, and add whatever you like, such as chicken, meat, or cheese.



