



Extra recepten



47 recepten
Carta-Cookie

A red background featuring a cartoon chef character with a white hat and a red scarf, giving a thumbs up. The text 'Extra recepten' is written vertically on the left, and '47 recepten Carta-Cookie' is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelschotel met gehakt**
- 2. Aubergine schotel**
- 3. Baklava**
- 4. Banaan-Milkshake**
- 5. Begrir**
- 6. Bladerdeeg gevuld met shoarma**
- 7. Bladerdeeghapjes**
- 8. Brioch**
- 9. Broodjes met kokos en honing**
- 10. Cake met dadels en noten**
- 11. Cake met koffie en cacao**
- 12. Cake met sinaasappel**
- 13. Chabakia**
- 14. Couscous Tfaya**
- 15. Croissants**
- 16. Geurige Rijst**
- 17. Gevulde broodjes met aardappel en kaas**
- 18. Ghoriba**
- 19. Harira**
- 20. Jben**
- 21. Kaasbroodjes**
- 22. Kaasuienbroodjes**
- 23. Kip**
- 24. Koekjes met koffie en chocola**
- 25. Koekjes met pindas en zachte nougat**
- 26. Krissat**
- 27. Lemsemen**
- 28. Loempia**
- 29. Marokkaans Brood**
- 30. Merka met sperziebonen**
- 31. Mini aubergine**
- 32. Nasi Goreng**
- 33. Ovenschotel met macaronie**
- 34. Penne met champignonsaus**
- 35. Pizza**
- 36. Quiche met prei en champignons**
- 37. Rgaif**
- 38. Rijst met kip**
- 39. Roombroodjes**
- 40. Rozentaart**
- 41. Salade**
- 42. Sellou**
- 43. T3aamia**
- 44. Tagine met groenten.**
- 45. Toastjes met gegrilde salade**
- 46. Viskoekjes**
- 47. Zachte broodjes**

Aardappelschotel met gehakt

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

750g aardappelen

4 eel creme fraich

zout en peper

melk



500g gehakt

zout en peper

1 grote ui fijngesneden

1 klein blikje tomatenpuree

paar takjes koriander

2 teentjes knoflook

1 grote ui in ringen gesneden

2 tomaten in schijfjes gesneden

Geraspte kaas

Bereiding

Bak het gehakt met de ui en de knoflook voeg zout,peper,koriander en tomatenpuree bak alles nog even mee.

Kook de aardappels en maak daar met de rest van de ingredienten puree van.

Doe in een ovenschaal een laagje gehaktmengsel leg er een paar plakjes tomaat en uienringen op en dan een laagje puree dit doe je nog een keer en dan strooi je wat geraspte kaas over de puree.

Bak het in de oven op 180 graden voor 25 minuten.

*je kan ook aardappelplakjes gebruiken ipv puree.

*mix de puree met een mixer voor een luchtig resultaat.

Aubergine schotel

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

4 aubergines

2 kleine blikjes tomaten,tot puree gepureerd

450g gehakt

2 grote boltejes mozzarella

zout,peper,koriander en als je wil knoflook



Bereiding

Snij de aubergines in de lengte leg ze in een badje met wat zout.Bak de aubergines in olie en laat ze uilekken.

Bak het gehakt voeg de kruiden en de gepureerde tomaten laat alles nog even door pruttelen.Leg een laagje aubergines in een ovenschaal leg daarop een laagje saus en zo verder,eindig met een laagje saus leg daarop de plakjes mozzarella.Bak op 180 graden voor ongeveer 20min.

Baklava

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 pak fillodeeg

1 kg amandelen ontveld en gebakken in olie

50g poedersuiker

4 stuks arabische gom

4 eetl mazhar

1 thl. kaneel

1 thl.amandelaroma

honing

gesmolten boter



Bereiding

Maal de amandelen grof, laat er een paar voor de garnering. Doe de kaneel, arabische gom, amandelaroma, poedersuiker en mazhar erbij meng alles goed door elkaar.

Smeer een bakplaat in met boter, leg een vel fillodeeg op de bakplaat en smeer em in met boter, herhaal dit totdat je op de helft bent van de fillodeeg.

Smeer de vulling erover, goed aandrukken en dek af met de rest van de fillodeeg en boter.

Snij de baklava in ruiten en stop in elke ruit een amandel, bak op 170graden na 20min haal je de baklava eruit en snijd em nog een keer laat em daar na verder bruinbakken.

Maak de honing warm en giet over de nog warme baklava.

Banaan-Milkshake

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 banaan in plakjes en een paar uur in de vriezer zetten

200ml melk

100ml yoghurt

2 bolletjes roomijs

1of 2 eetlepels honing(naar smaak)

snufje kaneel



Bereiding

Doe de banaan met de melk,yoghurt,roomijs,honing in een blender of keukenmachine en mix totdat de ingrediënten glad en schuimig zijn.Giet de shake in een glas en strooi er een beetje kaneel op.

Begrir

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

550g fijne smid

1000g lauw water

20g suiker

8g instant gist

2 kleine eieren

1 zakje bakpoeder(alsa) a 7g

zout



Bereiding

Zeef de smid met de bakpoeder meng met de suiker en de gist.

Mix de eieren doe de helft van het water erbij, doe beetje bij beetje de smid en water erbij goed mixen en als laatst het zout.

Neem elke keer een beetje van het beslag en mix het nog in de blender.

Laat 30 min rusten en bak in een pan met anti aanbaklaag die je alleen voor begrir gebruikt.

Spoel de pan elke keer na 3 pannekoeken.

Bladerdeeg gevuld met shoarma

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

500g shoarmavlees naar keuze

125g taugé

3 lenteui

2 pakken bladerdeeg

beetje boter of olie



Extra:

sesam, geklutst ei

Bereiding

Bak de shoarma in een beetje olie/boter gaar doe de in ringen gesneden lenteui en taugé erbij en bak nog even kort mee. Laat de vulling afkoelen en vul het bladerdeeg, bestrijk met ei en strooi er wat sesam en op bak ze op 200 graden.

Bladerdeeghapjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Bladerdeeg

1 pakje saroma instant puddingpoeder vanille of een ander smaak/of geklopte slagroom

200ml koude melk

fruit als je wil

poedersuiker



Bereiding

Doe de melk in een kom voeg de puddingpoeder klop het tot een creme en zet het in de koelkast.

Snij de plakken bladerdeeg in 4en en bak ze bruin op 200 graden.

Laat de baderdeeg afkoelen,snij ze dan door de helft.

Vul de hapjes met de pudding of slagroom+fruit en bestrooi met poedersuiker.

Brioeh

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

300g bloem

15g verse gist

3 eieren(85g eigeel 60g eiwit)

60g lauwemelk

100g zachte boter

40g suiker

zout



Extra:geklutste ei,amandelsnippers

Bereiding

*Hier kan je beter een kneedmachine voor gebruiken of een handmixer met kneedhaak,het deeg is erg plakkerig.

Meng de gist met de lauwemelk en 80g bloem en laat een uur staan totdat het van volume verdubbeld is. Meng de rest van de bloem met suiker,eieren,boter en zout goed door elkaar,doe het gistdeeg erbij en kneed 20 min met de kneedmachine/mixer tot een elastischdeeg(zie afb.1).Kneed het daarna nog even met de hand en doe in een grote kom,zet weg in de koelkast voor 1 nacht.

Rol het deeg een beetje uit met je handen op bakpapier en vouw het op.Herhaal nog 2x achter elkaar.Snij het deeg in stukken en doe ze in een cakebakblik die je heb bekleed met bakpapier,laat nog 3uur staan op kamer temp.

Verwam de oven op 190graden,bestrijk de brioeh met een ei en bestrooi met amandelsnippers.

Bak de brioeh 10 min op 190 graden en bak daarna af op 160graden voor ongeveer 20min.

*van het deeg kun je natuurlijk ook broodjes maken of een vlecht etc.

Broodjes met kokos en honing

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

6g instantgist

400g meel

125ml melk

beetje zout

1 zakje vanilliesuiker

80g zachte boter

3 eetl.honing

125g kwark



Vulling:

5 eetl honing

30g kokos

2 eetl. zachte boter

Extra:

1 ei,kokos

Bereiding

Meng alle ingredienten voor het deeg doe de melk beetje bij beetje erbij,kneed tot een soeple deeg en laat 45 min rijzen.Meng alle ingredienten voor de vulling samen tot een glad papje.

Kneed het deeg nog even door en verdeel in 2 stukken.Pak 1 stuk en rol uit tot een rechthoek van 20x28 verdeel de helft van de vulling over 2/3 van het deeg.Het deeg in 3en vouwen en beginnen vanaf het deel zonder vulling.

De repen in driehoeken snijden en nog 30min laten rijzen,voor het bakken met ei bestrijken en wat kokos erop strooien.De broodjes bakken op 220 graden.

Cake met dadels en noten

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100ml olie
100g zachte boter
6 eieren
150g poedersuiker
24g bakpoeder(1 van oetker en 1 van ideal),of 1 1/2 zakje oetker
80g grof gemalen amandelen,met schil
300g dadels,gewogen en daarna kleingesneden
100g walnoten grofgemalen
50g kokos
1 thl.vanillesuiker
1 thl.kaneel
1 eetl sesam,kort gebakken en tot poeder gemalen
150g bloem



Extra:

poedersuiker

Bereiding

Mix in een kom de boter en de suiker tot creme,voeg de eieren 1 voor 1 toe.Voeg de olie, en de rest van de ingredienten 1 voor 1 en roer met een houten lepel.Voeg de bloem en bakpoeder beetje bij beetje.Vet een bakvorm(30cm) in en bestrooi met bloem,giet daar het mengsel in en bak op 160/170 graden voor 30/35 min.

Laat afkoelen en bestrooi met poedersuiker.

*ik heb gemerkt dat de baktijden van mij nogal verschillen met die van ander meiden hier op m.nl,ik denk dat dat komt doordat ik mijn cakes op de heteluchtstand bak.

Cake met koffie en cacao

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

150ml melk

200g suiker

100g boter gesmolten

175g bloem

2 eieren

2eetl oploskoffie

3eetl cacao

1 1/2 thl bakpoeder



Bereiding

Verwarm de oven op 170 graden vet een bakvorm in van 1 1/2 liter met wat boter en besstrooi met wat meel.

Los de koffie op in de melk. Mix de eieren met suiker tot een witte massa doe de boter erbij en beetje bij beetje de meel (die je gezeefd heb met de bakpoeder en cacao) en melk.

Giet het beslag in de bakvorm en laat het onder in de oven bakken voor ongeveer 35min.

Bestrooi met poedersuiker.

Cake met sinaasappel

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 eieren

1 zakje bakpoeder

1 eetl sinaasappelschil

3/4 beker/thee mok olie

250g meel

250g suiker

140ml vers geperste sinaasappelsap



Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden, vet een bakvorm van 30 cm met een beetje boter en bestrooi met wat meel/paneermeel.

Klop de eieren met de suiker voeg olie sinaasappelsap+schil en beetje bij beetje de bloem die je met de bakpoeder heb gezeefd.

Doe het beslag in de bakvorm en bedek met aluminiumfolie bak de cake ongeveer 40min ondertussen de oven niet open doen, haal de folie af en laat nog even bruin worden controleer met een sateprikker of de cake gaar is.

Je kan de cake versieren met jam/kokos/amandelen

Chabakia

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1kg bloem

250g sesamzaad kort in de oven gebakken en fijn gemalen

2 eetl.gemalen anijs

1 eetl.kaneel

beetje saffraan lhor

2 eieren,ieder 55g

150g boter gesmolten

beetje zout

30g suiker

1 thl.verse gist

ongeveer 320ml water



Maak een ei van 55g een klein beetje open aan de bovenkant,maak leeg en weeg daarmee onderstaande ingrediënten:

1 ei olijfolie

1 ei azijn

1 ei mazhar

extra:

olie om te bakken

honing

sesamzaadjes om mee te bestrooien

Bereiding

Week de saffraan in de mazhar,meng alle ingrediënten en kneed het deeg goed doe er steeds een klein beetje water bij,het deeg moet niet te zacht zijn maar ook niet tehard als je wil kan je het op het laatst nog kort door de keukenmachine halen(1,2,3).

Maak er balletjes van ter grote van een sinaasappel.Pak een bal deeg en rol uit maak een 4kant als (afb.1),snij in elke 4kantje 4x(afb2).Pak een 4kantje pak de 1ste,3de en 5d baan(afb3)en draai binnenste buiten(afb4)druk een beetje op de puntjes zodat het niet open gaat tijdens het bakken.

Bak op middelmatig vuur,en dan in de honing die je aubain-marie heb opgewarmd(daarna het vuur uit zetten honing mag niet koken)laat ze in de honing tot dat je de volgende lading uit de olie wil halen.De chabakia meteen met sesamzaad bestrooien als het nog warm is.

Couscous Tfaya

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1/2kg coscous

1 kg vlees

1kg uien

150g rozijnen geweekt in een beetje water

zout

paprika poeder(als je wil)

1 thl peper

1 thl gemberpoeder

olie

een beetje safraan

een beetje boter

1 thl smen

1/2 thl kaneel

1 eetl suiker

blikje kikkererwten



Bereiding

Bak het vlees met een beetje olijfolie en 1 ui de rest van de uien snij je in dunne schijfjes. Doe de peper, zout, safraan, gemberpoeder, smen erbij en blus af met water.

Doe de couscous in een lksria of een groot bord doe er een beetje zonnebloemolie bij en een beetje water meng alles goed door elkaar en laat het water even intrekken, maak het dan los tussen je handen tot dat er geen grote korrels tussen zitten desnoods door een lgherbal(zeef halen).

Zodra het water begint te koken zet je de lkeskes op de pan, als het begint te stomen laat je het nog 30min stomen.

De 2de en 3de keer doe er alleen water bij en doet het zelfde als de 1ste keer, en je laat het weer 30min stomen. Bij de 3de keer doe je de kikkererwten bij. Je neemt bij de 3de keer een grote beker saus uit de pan, die doe je in een aparte pan je doet daar de uien bij. Als de uien goed gaar zijn(ze moeten wel heel blijven en geen papje worden) doe je de rozijnen, kaneel en suiker erbij.

Doe de couscous in een bord en smeer em in met boter je maat een kultje in het midden en doet daar het vlees in dan doe je er de saus en rozijnen bij.

Croissants

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

200ml melk

400g bloem

1 ei

30g suiker

30g boter

6g instant gist



Extra:

200g boter

Bereiding

Meng alles behalve de 200g boter door elkaar en kneed het deeg goed.

Rol het deeg uit op een met bestoven aanrecht tot een plak van 55x30cm.

Leg de 200g boter op 2/3 van de plak, klap het onbeboterde deel half op de beboterde deel en klap dat weer over de beboterde deel tot dat je een platte rol krijgt. Plak de 3 losse lagen met een kwastje met melk. Vouw de plak op tot een rechthoek van 15x20cm en leg de plak 30min in de koelkast.

Dit nog 2x herhalen als de boter te zacht is laat je het in de koelkast rusten anders achter elkaar. Niet drukken met de deegroller maar heel rustig over het deeg gaan anders loop je de kans dat de boter eruit spuit, en elke keer een beetje bloem gebruiken om plakken te voorkomen.

Na de 3de keer snij je 3hoeken uit het deeg, smeer wat melk op het laatste flapje en maak em aan de onderkant vast.

laat ze 1 uur rijzen, smeer ze in met een geklutst ei en bak ze op 180 graden voor 20/25min.

Geurige Rijst

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1kg drumsticks

1 grote ui

1 boulliontablet

boter

350g basmatierijst(1 grote kom)

2 teentjes knoflook

zout

1eetl.masalakruiden (zie mijn 1ste recept rijst)

saffraandraadjes

handje rozijnen

handje pijnboompitten

water(2 grote kommen)



Bereiding

Doe de kip in een pan met water en het boulliotablet en kook voor 15-20min,de kip mag niet uit elkaar vallen.Doe de kip in een vergiet en laat uilekken.

Doe in een pan een grote eet.boter,bak de kip,knoflook en ui voeg de masala kruiden en de saffraan doe als laatst de rijst erbij en bak nog even kort mee zonder veel te roeren(anders breekt de rijst)voeg water en laat alles op een laag pitje gaar koken.

Bak ondertussen de rozijnen en pijnboompitten kort in een beetje boter.

Serveer de rijst strooi de rozijnen en pijnboompitten erover of doe ze door de rijst.

*ipv.drumsticks kan je kleingesneden vlees of kipfilet gebruiken,die hoef je uiteraard niet voor te koken.

Gevulde broodjes met aardappel en kaas

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type Brood/broodjes

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Deeg:

250g bloem

125g fijne smida

zout

1 thl suiker

1 thl boter

4g instant gist

water en melk om te kneden, mag ook alleen water zijn.



Vulling:

500g aardappelen ongeschild gewogen

80g geraspte jong belegen kaas

1/2 bosje koriander fijn gesneden

zout

1thl peper

1thl komijn

1thl paprika poeder

2 uien fijn gesneden

1/2 theeglas olijfolie

zonnebloemolie

Bereiding

Maak het deeg , goed kneden maak er dan balletjes van ter grootte van een manderijn, vet ze een beetje in met olie.

Kook de aardappels en stamp ze fijn.

Bak de uien in olijfolie, voeg daarna zout, komijn, peper , paprika poeder, gestampte aardappels, koriander en dan de kaas.

Pak een balletje deeg en sla die plat op een met olie ingevette werkplaats. Doe er dan wat vulling in , voeg de randjes samen en druk het deeg goed tegen elkaar, de balletjes in een draaiende beweging dichtvouwen.

Verhit een koekepan met dikke bodem of pizzapan pak het eerste balletje en sla die plat doe een paar druppels olie in de pan en bak zo alle broodjes af.

Als je wil kan je bij de vulling wat sambal doen.

Ghoriba

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2kg meel

1200ml olie, kan iets meer of minder zijn hangt af van de meelsoort

400g poedersuiker

3 zakjes bakpoeder ideaal totaal 24g

200g sesamzaadjes

1 thl kaneel

1 eel smen (ranzige boter) kan ook zonder

350g gesmolten boter



Bereiding

Je mengt de meel, kaneel, smen, poedersuiker, sesamzaad, 1 zakje bakpoeder en de boter en doet er steeds een beetje olie bij tot dat je er een balletje van kan vormen het deeg moet niet al te slap zijn.

Je laat het afgedekt een nachtje staan.

Doe de andere 2 zakjes bakpoeder erbij en kneed goed door.

Maak er balltjes van en bak ze in de voor verwarmde oven op de bovenste rigel als ze open gebarsten zijn laat je ze verder bakken in het midden van de oven.

Harira

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

200g vlees in blokjes

80g linzen

100g tuinbonen geweekt

30g rijst

1kg tomaten gepureerd

2 eetl.tomatenspuree

2 uien fijn gesneden

75g bloem

1/2 bosje peterselie

1/2 bosje koriander

1/2 bosje selderie

safraandraadjes

zout,peper,gemberpoeder,kaneelstokje

1th.smen

4 eetl olie

citroensap



Bereiding

Doe de olie in een grote pan en bak daar het vlees met de ui voeg dan de kruiden

zout,peper,gember,saffraan,tomatenspuree,de gepureerde tomaten en helft van de peterselie,selderie en koriander.

Voeg ongeveer 2liter water en laat de hrira gaar worden op een zacht vuurtje. Maak een glad papje van het meel met wat water en een paar druppels citroensap.

Voeg de tadouira ondervoordurend roeren voeg de peterselie,koriander,selderie en laat onder af en toe roeren 30 min verder koken,voeg de laatste 10 min de rijst toe.

Jben

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1l verse volle melk

1/2l karnemelk

zout of suiker naar smaak



Bereiding

Doe de melk in een pan en breng aan de kook, zodra het begint te koken doe je beetje voor beetje de karnemelk erbij haal van het vuur en roer nog even door.

Giet over in een zeef en druk het goed aan om al het vocht er uit te halen, laat het verder uitlekken.

Lekker in de ramadan, wij eten het meestal met shor.

Kaasbroodjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

25g boter

1 thl kerriepoeder

25g bloem

200ml melk

100g geraspte kaas

10 plakjes bladerdeeg

1 tomaat ontveld, zaadjes verwijderd en in kleine bokjes

2 lenteuitjes in dunne ringen



Extra:

graspte kaas

gesmolen boter

Bereiding

Smelt de boter doe de kerriepoeder erbij en de bloem en voeg de melk beetje voor beetje erbij. Blijf roeren tot dat het een dikke saus is geworden en laat daarna nog even op een laag pitje 5min door koken. Laat de saus afkoelen en doe de ui, geraspte kaas en tomaat erbij.

Snij de bladerdeeg in 2een en leg op elk plakje wat van het mengsel, bestrijk de randen met wat gesmolten boter en leg de andere helft erop en snij in de breedte elke centimeter in. Druk de randen goed tegen elkaar aan met een vork.

Bestrijk met gesmolten boter en bestrooi met geraspte kaas, bak de kaasbroodjes op 200graden in 20min gaar.

Kaasuienbroodjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

450g bloem

275g water

10g boter

10g suiker

7g instantgist

1vitC tablet fijn gemaakt tussen 2 thl.

zout



130g uien schoon en rauw gewogen, kort bakken in 15g boter.

140g kaas in kleine blokjes gesneden.

geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven op 50graden en zet daarna uit.

Meng de bloem met de suiker, gist, vitC, boter, zout en beetje bij beetje water erbij en dan goed kneden, de laatste paar minuten de gebakken ui en kaasblokjes erbij en nog even door kneden als het teveel plakt doe je er nog 1 of 2 eetl. meel erbij.

Maak er 12 balletjes van en laat ze 45min rijzen in de oven die je vantevoren heb verwarmt met een pannetje heet water eronder (zie eerste foto).

Na 45min haal je de bakplaat uit de oven en verwarmd de oven op 200graden.

Ondertussen strooi je wat geraspte kaas over de broodjes.

In ongeveer 20min afbakken.

Kip

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1kg drumsticks

3 aardappels

1 ui fijn gesneden

2 teentjes knoflook

2 tabletten kruidenbouillon

peper

1th laospoeder

2 eieren

4eetl olie

paneermeel

bloem



Bereiding

Ontvel de drumsticks laat ze in een pan met water koken tot dat ze gaar zijn.

Schil en kook de aardappels, stamp ze daarna fijn (puree).

Giet de drumsticks af en laat ze afkoelen, haal daarna het vlees van de botjes (gooi de botjes niet weg) snij het vlees in stukjes.

Doe in een pan 4eetl olie bak de ui, knoflook voeg dan de kip, peper, laospoeder en kruidenbouillon bak alles een paar minutjes en laat afkoelen

Meng het vleesmengsel met de aardappelpuree en een beetje ei doe het om de botjes en geef het de vorm van een drumstick.

Haal de drumsticks door ei, bloem, nog een keer ei en dan door de paneermeel.

Bak de drumsticks in olie/friteuse.

Koekjes met koffie en chocola

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

500g boter

4 eetl poedersuiker

1/2 zakje alsa bakpoeder

7 thl oploskoffie fijn gemaakt met een stamper tot poeder

1 kg meel, kan iets minder zijn

500g chocola

100g ongepelde grofgemalen amandelen

beetje olie of boter



Bereiding

Meng de suiker, boter en oploskoffie goed door elkaar voeg de bakpoeder en doe er steeds een beetje meel erbij tot dat je een deeg heb die je makkelijk kan uitrollen, het deeg moet wel zacht blijven. Strooi wat meel op je werkvlak en rol het deeg uit haal er cirkels uit met een theeglas en bak ze op 170 graden, ze moeten niet al te bruin worden. Laat ze afkoelen en haal ze door de chocola die je met de boter/olie heb gesmolten. Bestrooi ze direct met de amandelen.

Koekjes met pindas en zachte nougat

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

500g pindas geschild en gebakken (op de markt scheelt een hoop werk)

1 thl kaneel

250g chocola

150g nougat

1 blik gecondenseerde melk

doorzichtig papier/cellofaan

lint



Bereiding

Maal de pindas fijn in de keuken machine (niet tot pindakaas) voeg de kaneel en beetje bij beetje de melk tot dat je er mooie balletjes van kan maken.

Maak er balletjes van, doe in in het midden van elke balletje een beetje nougat en maak em dicht, smelt de chocola met een beetje olie of boter. Haal de balletjes door de chocola en laat ze op een bakplaat (die je met plasticfolie heb bedekt) drogen in de koelkast.

Doe ze in de cellofaan die je geknipt heb en doe er een lintje om.

Krissat

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig voor 12 stuks:

500g bloem

250ml melk

100g suiker

80g zachte boter

7g instant gist

1 thl.bakpoeder

2 eetl.sesamzaadjes

2 eetl.anijszaadjes

snufje zout

1 ei

Extra:

1 ei,sesamzaad,beetje olie



Bereiding

Meng alles (behalve anijs en sesam)in een kom kneed tot een soepel deeg.

Voeg als je bijna klaar bent met kneden de sesam en anijs en kneed het er goed door heen.Vet je handen in met een beetje olie en maak balletjes van het deeg,laat ze een uur in de oven rijzen(zie kaasuienbroodjes).

Bestrijk met ei en strooi er wat sesam op,bak ze op 200graden voor ongeveer 12min.

Lemsemen

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

700g meel

350g fijne smida

2 vitC tabletten

2 thl instant gist ongeveer 4g

14 g suiker

30 g boter

330g melk

330g water

zout



Extra:

Gemolten boter

Olie

Fijne smida

Bereiding

Meng alle ingredienten voor het deeg door elkaar, en kneed het goed tot een zachte deeg. Maak er 20 balletjes van die je insmeert met olie, laat ze tien min staan en pak de eerste en vouw ze zoals op de foto, smeer elke laag steeds in met de gesmolten boter, olie, en smid die je samen heb gemengd.

Bak de lemsemen telkens met een paar druppels olie.

Loempia

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

1kg kipfilet in kleine blokjes gesneden

3 preien in ringen gesneden

2 winterpeenen in slierten

250g taugé

150g mihoen volgens de gebruiksaanwijzing gekookt en dan in stukken geknipt.

zout en peper

knoflook als je wil

1 thl asi-no-moto=smaakersterker,tekoop bij tokos en sommige supermarkten.

beetje olie

Bereiding

Bak de kip in wat olie voeg de wotels dan de prei zout en peper en de asinomoto

voeg de taugé en als laatst de mihoen kort meebakken.

Laat in een vergiet uitlekken en afkoelen.

Vouw de loempias volgens de fotos,smeer de randen in met een papje die je heb gemaakt van wat bloem en water.

Marokkaans Brood

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Nodig: Voor 3 grote broden.

1kg bloem
500g volkorentarwe bloem of fijne smida
21g instant gist
4 vitC tabletten
50g melkpoeder(nido of elk)
40g boter
3 eetl.suiker(1per 500g meel)
990g water, reken ongeveer 330/320g per 500g meel als je smida gebruikt heb je volgens mij meer nodig omdat dat meer vocht opneemt.
zout

Extra:

water
fijne smida

Bereiding

Doe de bloem in een kom doe de gist, suiker, vitC, melkpoeder erbij en meng alles goed door elkaar. Doe de boter en zout erbij en het water beetje bij beetje erbij, en ondertussen goed kneden tot dat je soepele deeg hebt.

Laat het in de voorverwarmde oven met een bakje heet water rijzen totdat de volume verdubbelt is (45min tot een uur).

Doe het op een met fijne smida bestoven doek en verdeel het in 3bollen, laat afgedekt nog 10min rijzen. Maak de bollen plat tot met je handen geen deegroller en doe ze over op bakplaten die heb bekleed met bakpapier.

Doe de platen in de oven (als het goed is die nog lauwwarm) met een nieuw bakje heet water laat het brood rijzen voor 30/45 min.

Haal de platen uit de oven en dek ze af met een doek en verwarm de oven op 250graden (de hoogste stand. Doe wat water (als je wil kan je er wat melk bij doen) in een planten spuit wat water op het brood en maak een gat in het midden, bak in de oven.

Als het brood gaar is moet het hol klinken als je op de onderkant slaat.

*Na het bakken kan je nog wat boter op het brood smeren voor een nog mooiere bruine korst.



Merka met sperziebonen

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1kg vlees
1 ui fijn gesnipperd
650g sperzieboontjes
4 teentjes knoflook
paar aardappelen
koriander
olijven
1/4 ingemaakte citroen
1thl peper
1thl gemberpoeder
paar safraandraadjes fijngemaakt
klein beetje kurkuma
1/4 thl kaneelpoeder
olijfolie



Bereiding

Bak het vlees met de ui, 2 teentjes knoflook, fijngesneden koriander en de rest van de kruiden laat het vlees op een laag vuurtje bakken tot dat het een mooi kleurtje heeft, blus af met water en laat het 1 1/2 tot 2 uur koken.

Doe op het laatst nog de olijven en stukjes in gemaakte citroen erbij.

Kook de sperzieboontjes in een pan met water en zout beetgaar giet ze af en laat ze afkoelen. Doe wat olie in een pan en bak daar 2 teentjes knoflook en de sperzieboontjes in doe er nog zout en peper naar smaak bij.

Schil de aardappels en kook ze in een pan met water en zout.

Doe de merka in een bord met de sperzieboontjes en aardappel erover en strooi nog wat peper over de aardappels..

Mini aubergine

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 miniaubergine

4 teentjes knoflook

1 eetl paprika poeder

beetje pittige paprika poeder

1 thl komijn

koriander

zout

2 eel olie

beetje citroensap



Bereiding

Snij stukjes uit de aubergine(vinger dikte),kook daarna de aubergine in water.

Doe ondertussen de kruiden,knoflook,olie en citroensap bij elkaar en maak er een papje van.

Smeer de gekookte aubegines met de de kruiden in en laat afgedekt in de koelkast intrekken.

Nasi Goreng

Menugang -
Keuken Marokkaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Nodig:

Rijst

1 bakje nasi groenten

4 eetl faja lobi nasi goreng(roerbakmix)

250g kipfilet

olie



Ei-sliertjes:

3 thl maizena

1 eetl water

snuffje zout

2 eieren

2 eetl olie

1 druppel gele kleurstof

Bereiding

Kook de rijst ruim van te voren en laat goed afkoelen.

Verhit wat olie , in blokjes gesneden kipfilet toevoegen en enkele minuten bakken,voeg de groenten en bak die even mee.

Als het gaar is voeg je faja lobi nasi goreng (roerbakmix) en laat het nog 3min bakken.

Voeg de rijst toe en alles goed omscheppen,laat de rijst goed warm worden.

Ei-sliertjes

Maizena,water,zout,eieren en kleurstof met elkaar klutsen tot een glad beslag.Olie in de pan eiermengsel in de pan bakken.Gebakken ei oprollen en in dunne reepjes snijden.

Serveer de de nasi met ei-sliertjes.

Ovenschotel met macaronie

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

500g macaronie

2 eieren

1 ui fijn gesnipperd

500ml water

450g gehakt

300ml melk

2 grote eetl. bloem

1 boulliontablet

2 grote eetl. tomatenpuree

2 teentjes knoflook

nootmuskaat, zout, peper, italiaanse kruiden

een beetje gehakte koriander

100g geraspte kaas

boter



Bereiding

De macaronie koken met wat zout, in een vergiet doen en afspoelen met warm water en laten uitlekken. Bak de macaronie in een pan met wat boter voeg de helft van de kaas, zout, peper, nootmuskaat naar smaak. Als de macaronie afgekoeld is doe je er een gekutste ei doorheen.

Een beetje boter in een pan doen hier het gehakt, knoflook en ui in bakken, tomatenpuree, kruiden, koriander, boulliontablet en water toevoegen.

Laat ongeveer 15-20 min op een laag pitje koken.

Een beetje boter in een pan doen de bloem erdoor roeren, pan van het vuur en de melk erdoor roeren, de pan weer op het vuur zetten en roerend aan de kook brengen en de saus laten indikken.

De pan van het vuur nemen en het losgeklopte ei erdoor roeren voeg zout, peper en nootmuskaat.

De helft van de macaronie in een ovenschaal doen en dan het gehakt daarop de rest van de macaronie de saus erovergieten bestrooi met de rest van de kaas en laat voor 30 min bruin worden in de oven op 190 graden.

Penne met champignonsaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

500g pennepasta

2 bakjes champignons(500g)

1 pakje kookroom 250ml

3 eetl olijfolie

4 eetl groene pesto

1 eetl allesbinder

zout en peper

gerasppte kaas



Bereiding

Kook de pasta met wat zout en een beetje olijfolie.

Maak de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in plakjes.

Verhit de olie en bak de champignons,voeg dan de room en pesto.

Laat het nog even kort meewarmen.

Bind de saus met allesbinder,doe er nog wat zout en peper bij.

Serveer de pasta met de champignonsaus erover en een beetje geraspte kaas.

Pizza

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig voor het deeg:

250g bloem

100g fijne smida

zout

5g instantgist

2eetl.olijfolie

zout

230ml lauwwater



Nodig voor de saus:

olijfolie

2 uien fijngesnipperd

2 blikjes(800g)tomaten in blokjes

2 eetl.tomatensaus

italiaansekruiden

zout en peper

2 thl.suiker

als je wil 2 teentjes knoflook

Garnering:

2 paprikas in ringen gesneden en kort gebakken in een beetje olie

mozzarella

geraspte kaas

2 blikjes champignons

1 blik tonijn

zwarte olijven

2 eieren

italiaanse kruiden

Bereiding

Meng de ingrediënten voor het deeg. Kneed tot een zacht deeg en laat 45 tot 60min rijzen.

Doe in een pan een paar eetl.olijfolie en bak de uien voeg de tomaten,tomatensaus en kruiden laat op een zacht vuurtje 45min pruttelen.

Kneed het deeg nog even kort,rol het uit in de gewenste vorm,druk de randen een beetje

omhoog.Verdeel de afgekoelde tomatensaus over de bodem.Verdeel de paprika,champignons,tonijn en de kazen over de pizza.Breek de 2 eieren in het midden van de pizza.Strooi de kruiden over de pizza en smeer de deegranden in met een beetje olijfolie.Bak de pizza 20min op 200graden

Quiche met prei en champignons

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

Deeg

125g koude boter

2-3 eetl water

200g bloem

Vulling:

200g prei wassen en in ringen snijden.

300g champignons schoonmaken met keukenpapier en in plakjes snijden.

1 eetl boter

3 eieren

250g magere kwark

200ml melk

1 kruidenbouillonblokje

geraspte kaas



Bereiding

Knead het deeg en zet 30min in de koelkast.

Bak de prei met de champignons en het bouillonblokje in een beetje boter, de pan van het vuur nemen. De oven voorverwarmen op 200graden. Het deeg op een met bloem bestoven aanrecht urollen de quichvorm (26CM) met het deeg bekleden.

De bodem inprikken en onder in de oven ongeveer 10min voorbakken.

De eieren loskloppen en met de kwark, melk door het champignonmengsel roeren.

Een laagje kaas over de bodem strooien het mengsel hierover verdelen en bestrooien met kaas.

Bak de quich af op 200graden voor ongeveer 40min onder in de oven.

Rgaif

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

350g bloem

1 ei (52g)

10 boter(eetl)

1 klein thl.verse gist

1 klein thl. vanille suiker

170-180ml lauwe melk

zout



Extra:gebakken grofgemalen amandelen,honing

Bereiding

Doe de bloem in een kom ei,gist,boter,vanille suiker erbij de melk beetje bij beetje erbij en het zout kneed het deeg 15-20min.Vet je handen in met een beetje olie maak kleine balletjes van het deeg (12),vet ze een beetje in laat ze 5-10min staan .Pak het 1ste balletje maak hem plat en vouw op als lemsemen.Bak ze in olie,doe voor het serveren de honing en amandelen op.

Rijst met kip

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten



Garam masala:

2 eetl komijnzaad

2 eetlkorianderzaad

2 eetl zwarte peperkorrels

1 eetl kardemomzaad(open doen en alleen de zaadjes gebruiken)

1 eetl hele kruidnagels

1 kaneelstokje in stukjes gebroken

1 thl geraspte nootmuskaat

1/2 thl saffraandraadjes

Meng alles behalve de nootmuskaat en saffraan, doe in een droge koekenpan. Bak de kruiden op een laag vuurtje totdat ze iets donkerder zijn en geurig ruiken.

Haal de pan van het vuur doe de nootmuskaat en saffraan er door heen, doe alles in een kom en laat afkoelen.

Wanneer ze afgekoeld zijn maal je ze fijn in een koffiemolen, doe ze in een goed afgesloten potje

Nodig voor de rijst:

1 kg kip

2 eetl masalakruiden

1 eet.geschilde verse gember

2 teentjes koflook

verse koriander fijn gesneden

4 muntblaadjes, na3na3 fijn gesneden

200ml yoghurt

4 uien in dunne schijfen

450g basmatierijst, op de foto heb ik een andere soort rijst gebruikt

1 kaneelstokje

4 kardemompeulen een beetje open doen met een mes

4 grote aardappels geschild en in 4en gesneden

300ml melk

paar saffraandraadjes in melk geweekt

zout

boter

Bereiding

Doe de kip in een kom voeg de knoflook, de masalakruiden, koriander, munt, yoghurt, gember en laat

Rijst met kip

afgedekt 2uur in de koelkast. Doe in een pan de rijst, het kaneelstokje en de kardemompeulen breng aan de kook (de rijst mag niet koken) haal van het vuur laat nog even intrekken, giet de rijst daarna af en haal de kruiden eruit. Bak de aardappelen in een beetje boter met de uien bruin.

Bak de kip met het mengsel in pan met een beetje boter, doe de helft van de gebakken uien erbij. Schep de helft van de rijst over de kip in de pan schep daarna een laagje aardappels met de rest van de uien erover en dan weer een laagje rijst.

Giet de melk (met saffraan) erover en steek een paar keer met de steel van een houten lepel in de rijst. Verdeel een paar vlokjes boter over de bovenkant, en laat voor 25min op een laag pitje koken.

*de masala kruiden kan je overal voor gebruiken.

Roombroodjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

700g meel

70g suiker

12g instantgist

50g zachteboter

100g magere kwark

zout

1/2 thl.bakpoeder

1 ei

270 ml melk



Extra:vulling naar wens bijv.banketbakkersroom,slagroom,sorama pudding,jam,noten..... laat je fantasie maar gaan.

1 ei om te bestrijken.

Poedersuiker

Bereiding

Meng suiker,meel,gist en bakpoeder samen doe het ei,kwark en boter erbij en de melk beetje bij beetje erbij,kneed het deeg goed door.Laat het deeg 30-45min in de voorverwarmde oven met een pannetje heet water rijzen.Kneed het deeg nog even goed daar en maak er balletjes van(20)en laat ze 30min weer in de oven rijzen.Besrijk ze met ei en bak ze in de voorverwarmde oven op 220graden voor 8-10min.Laat de broodjes afkoelen, snij het dekseltje eraf hol ze uit en vul ze met de gewenste vulling,bestrooi met poedersuiker.

* je kan ze ongevuld in de vriezer doen tot gebruik,makelijk als je bezoek krijgt.

Rozentaart

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

400g bloem

6g instant gist

200ml lauwe melk

80g suiker

50g zachte boter

2vit C tabletjes fijn gemaakt



Vulling:

100g frambozen jam

100g amandelspijs

Glazuur:

50g poedersuiker

1of2 eetl water

rode kleurstof

Bereiding

Meng alle ingredienten voor het deeg door elkaar en maak daar een samenhangend deeg van en laat het 30min rijzen.

Meng ondertussen de frambozenjam met de amandelspijs.

Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30x40cm en strijk de vulling erover.

Rol het deeg vanaf de lange zijde op en snij het in 3cm dikke stukken.

Vet een bakvorm in leg daar de rollen op en laat nog een keer 45min rijzen.

Bestrijk de bovenkant met een eitje en bak de rollen in de oven op 200graden

Meng de gezeefde poedersuiker met water en de kleurstof doe het in een spuitzak en spuit over de afgekoelde rollen.

Salade

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

3 aardappels kleingesneden en gekookt met een beetje zout

3 wortels kleingesneden en gekookt met een beetje zout

4 gekookte rode bieten kleingesneden

1 grote tomaat voor de garnering

7 artijokken (diepvries marokkaanse winkel)gekookt met een beetje zout

1/4 van een kokommer in plakjes

250g gekookte rijst

250g gekookte pasta

1 blikje tonijn

1 blikje mais

2 gekookte eieren in 4en gesneden

sla

75g doperwt(en) gekookt met een beetje zout

kaas in blokjes

3 augurken klein gesneden

zout en zwartepeper,mayonaise,azijn,olie



Bereiding

Meng de aardappels met de wortels en doperwt(en) doe er een beetje olie,zout,peper en mayonaise bij en vul hier mee de artjokken.

Doe bij de rode bieten wat olie,azijn,zout en peper.

Meng de rijst met de mais,tonijn,zout,peper,olie en mayonaise.

Meng de pasta met de kaasblokjes,augurken,olie,maynaise en zout en peper.

Doe de sla op een bord en laat je fantasie gaan.

Sellou

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1kg bloem

500 sesamzaad gemalen tot poeder

250 sesamzaad(heel)

500g poedersuiker

400g amandelen ontveld,gebakken en tot poeder gemalen

200g amandelen grofgemalen

250g honing

500g gesmolten boter met een beetje zout en gezeefd(dat witte spul wat onder in de pan ligt niet!!)

2 grote eetlepels anijs fijn gemalen

7 stuks arabische gom fijn gestampt

1 grote eetlepel kaneel

een beetje nootmuskaat(alkouza)

beetje zout

olie(wat je zelf wil,wil je droge sellou of juist niet)



Bereiding

Doe de gezeefde bloem op een bakplaat en bak in de oven ,af een toe roeren.

Als het half is gebakken haal je het er uit en je haalt het door een zeef en laat het verder bakken.Zeef de bloem nogmaals en laat afkoelen, doe de rest van de ingredienten erbij,de olie als laatst een beetje bij beetje erbij,versier met de grofgemalen amandelen of doe ze erdoor heen.

T3aamia

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

500g gedroogde tuinbonen zonder schil(marokkaanse winkel)

2 grote uien

koriander en peteselie

2 teentjes koflook

1 thl komijn

1 thl peper

zout

1 thl bicarbonaat soda(marokkaanse winkel)



Bereiding

Doe de tuinbonen in een kom met water en zorg dat ze onder water staan laat ze een nacht weken.

Maal de tuinbonen met de uien en de rest van de ingredienten in de keukenmachine tot een pasta, maak er balletjes van die je een beetje plat maakt en dan bakken in hete olie en klaar ben je

Tagine met groenten.

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig:

1kg lams/kalfsvlees

1 ui fijngesneden

1 ui in schijfjes gesneden

1 tomaat in schijfjes

paar worteltjes in 4en gesneden

sperziebonen

paar aardappelen

doperwten

2 schijfjes citroen

koriander

zout

1thl peper

1thl gember poeder

beetje kurkuma

paar saffraandraadjes

paprikapoeder

olijfolie

arganolie als je dat hebt



Bereiding

Vlees bakken in de olijfolie, fijngesneden ui mee bakken de koriander en kruiden erbij behalve paprika poeder en het zout. Het vlees goed bakken op een zacht vuurtje.

Daarna zout en paprikapoeder erbij kort meebakken en afblussen met water.

Zodra het water begint te koken doe je de sperzieboontjes, doperwten en de worteltjes erbij.

Een uur daarna doe je de aardappelen en de schijfjes ui erbij.

Na ongeveer een half uurtje doe je de schijfjes tomaat erbij versieren met de schijfjes citroen een beetje koriander en nog wat zout en peper erover strooien.

Voordat je de tagine gaat opdienen doe er je er nog wat arganolie erover.

Tips voor een lekkere tagine:

*Als je een tagine gaat maken moet je er echt tijd voornemen, dus niet binnen een uurtje op tafel verwachten. je hebt min 3 uurtjes nodig

*Laat het altijd op een zacht vuurtje koken.

*Gebruik olijfolie

Toastjes met gegrilde salade

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

toastjes

2 tomaten kort gegrild ontveld en in kleine stukjes gesneden

2 groene paprikas gegrild ontveld en in kleine stukjes gesneden

1 ui in dunne ringen

italiaanse kruiden,zout,peper,paprikapoeder(naar smaak)

zwarte olijven

2 gekookte eieren

sambal

tonijn



Dressing:

1 eetl.citroensap

1 eetl.olijfolie

2 eetl water,zout.peper

Bereiding

Bak de ui in een beetje olijfolie bruin,voeg de tomaten,paprika en de kruiden naar smaak laat het een tijdje koken desnoods een beetje water erbij en verder laten inkoken.

Smeer met een kwastje wat dressing op de toastjes,leg op elke toastje een eetl.van de de saus en dan de tonijn,ei,en olijven.

Laat een paar uur in de koelkast zodat alles goed kan intrekken.

*je kan er ook kaas,kappertjes etc bij doen,of ander kruiden die maar wil.

Viskoekjes

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 pak koolvisfilet(400g)of en ander filet

2 aardappels gekookt en gepureerd

1 ui fijngesneden

1 ei

1 bouillontablet

paprikapoeder,peper,komijn,zout of andere kruiden naar smaak

koriander fijngesneden



Extra:

2 eieren

bloem

paneermeel

Bereiding

Vet een couscouspan een beetje in met wat olie en stoom de koolvis 15-20min,laat afkoelen en breek met een vork in kleine stukjes.Bak de ui in een beetje olie voeg de koolvis,kruiden en de puree bak alles keel kort en laat afkoelen.

Doe beetje bij beetje het ei bij het vismengsel.Vorm er balletjes van haal ze door het ei,bloem,ei en dan door de paneermeel en maak ze dan een beetje plat tussen je handen.

Bak ze in de hete olie.

*in plaats van een ui kan je lenteui gebruiken,je kan ook fijn gesneden pepertjes door het mengsel doen als je een beetje van pittig houdt.

Zachte broodjes

Menugang -

Keuken Marokkaans

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

Nodig:voor 16 stuks

250g bloem

100ml lauwe melk

45g zachte boter

1 ei

45g suiker

snufje zout

5g instant gist



Voor het garneren:

Een beetje gesmolten boter

30g suiker, 1 zakje vanillesuiker

jam, kokos

Bereiding

Zeef de bloem voeg, suiker, ei, boter, gist en beetje bij beetje de melk dan het zout.

Alles goed kneden tot een zacht deeg

Verdeel het deeg in 16 porties deze uitrollen tot een sliert en een vorm geven als op de foto.

Op een met bakpapier bedekte bakplaat leggen en 1 uur laten rijzen

Oven voor verwarmen op 250 graden en 10 min bakken.

Boter smelten, de suiker en vanillesuiker mengen. De gebakken broodjes met gesmolten boter bestrijken en door de suiker halen.

Of met warme jam bestrijken en wat kokos erover strooien.

***TIP:**

Verwarm de oven voor dat je begint 5min op 50graden en zet hem dan uit.

Doe de bakplaat met broodjes in de oven. Zet onder in de oven een bord met gekookt water en laat de broodjes rijzen.

De broodjes rijzen sneller en drogen niet uit door het damp van het water.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

