



*Extra recepten*



**Recepten uit Iran,  
Midden-Oosten en  
Noord-Afrika**  
*Astrid Veltman*

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. He is giving a thumbs-up and waving. To the right of the chef, the text 'Recepten uit Iran, Midden-Oosten en Noord-Afrika' is written in bold black font, with 'Astrid Veltman' in a smaller italicized font below it. The word 'Extra recepten' is written vertically in white italicized font on the left side.

# Recepten uit Iran, Het Midden- Oosten en Noord-afrika

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Astrid Veltman

3 mei 2003

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor **vier** personen

# Inhoudsopgave

[Basingrediënten](#)

[Mezze](#)

[Wortelpuree met djinten](#)

[Harissa](#)

[Salade van geroosterde paprika's](#)

[Tuinbonendip](#)

[Courgettesalade](#)

[Wortelsalade met koriander](#)

[Geroosterde kikkererwten met noten en pitten](#)

[Witte bonenpuree](#)

[Gevulde dadels uit Egypte](#)

[Gegrilde groentenkebabs met notensaus](#)

[Soepen](#)

[Lamssoep met courgettes](#)

[Leversoep](#)

[Al Falah \(boerensoep\)](#)

[Kippensoep met balletjes uit Constantine](#)

[Linzensoep](#)

[Linzensoep met munt en yoghurt](#)

[Linzensoep uit Jemen](#)

[Macluta \(linzensoep met kikkererwten\)](#)

[Foki \(linzensoep\)](#)

[Apgusta adas \(linzensoep met lamsvlees\)](#)

[Asche sak \(spinaziesoep met linzen\)](#)

[Revidia \(kikkererwtensoepp\)](#)

[Shorabat sabanec \(spinaziesoep\)](#)

[Harira \(Kikkererwtensoepp met lamsvlees\)](#)

[Shorba toptita \(traditionele vleesballetjessoepp\)](#)

[Ache mast \(yoghurtsoepp\)](#)

[Spinaziesoep met yoghurt](#)

[Sayadi \(rijst met visbouillon\)](#)

[Saro supa \(vissoep\)](#)

[Abguste beh \(kweeperensoepp\)](#)

[Abguste sip \(appel- en zure kersensoepp\)](#)

[Yoghurt drank](#)

[Abguste mifeh \(soep met gedroogde vruchten\)](#)

[Chorabat karehi \(pompoensoepp\)](#)

[Dzjoh-soep \(Perzische soep met gort\)](#)

[Salades](#)

[Sinaasappelsalade](#)

[Ensalada Levantina \(Citrusfruitsalade\)](#)

[Israëlische gemengde salade](#)

[Salat ha charon \(bleekselderijsalade\)](#)

[Tahina salade](#)

[Tahina salade met amandelen](#)

[Komkommer-yoghurtsalade](#)

[Salada fasle \(salade van het seizoen\)](#)

[Borani badjeman I \(aubergine-yoghurtsalade\)](#)

[Borani Badjeman II \(Libanese auberginesalade\)](#)

[Baba Ganoush of Moutabal](#)

[Baba ghanoush \(Libanese auberginesalade\)](#)

[Salade van geroosterde groenten](#)

[tunesische gegrilde groentesalade \(Mechouia\)](#)

[Geroosterde aubergine- en paprikasalade](#)

[Garbnzosalade uit Egypte](#)

[Sperziebonensalade met amandelen en eieren](#)

[Most o laboo \(salade van yoghurt en geraspte bieten\)](#)

[Boranee ba mast \(spinazie- en yoghurtsalade\)](#)

[Borani esfanaj \(spinazie-yoghurtsalade\)](#)

[Spinaziesalade](#)

[Yoghurt-komkommersalade](#)

[Tabouleh](#)

[Fattoush \(broodsalade uit Syrië\)](#)

[Cocktail Jafo \(viscocktail\)](#)

[Hors d'oeuvre van eieren](#)

[Eiersalade uit Tripoli](#)

[Salata Mechouia Nablia \(Geroosterde rode paprika-tomatendip\)](#)

[Brik met gamba-tonijnvulling](#)

[Hartige hapjes](#)

[Hummus](#)

[Hummus I \(kikkererwtensalade\)](#)

[Hummus II](#)

[Hummus III](#)

[Hummus IV](#)

[Hummus V](#)

[Hummus bi tahina I](#)

[Hummus bi tahina II](#)

[Pitabroodjes](#)

[Falafel](#)

[Falafel I](#)

[Falafel II](#)

[Falafel III](#)

[Falafel IV](#)

[Falafel V](#)

[Falafel VI](#)

[Falafel VII](#)

[Falafel VIII](#)

[Falafel IX](#)

[Falafel X](#)

[Falafel XI](#)

[Falafel ta'aima](#)

[Falafelkoekjes](#)

[Falafel met muntyoghurt](#)

[Avocado](#)

[Carmel avocadopuree](#)

[Avocado Sinaï \(avocado met tonijn\)](#)

[Avocado hadar \(avocado met citrusfruit\)](#)

[Avocado Haifa \(gevulde avocado\)](#)

[\(Gevulde\) groenten](#)

[Gevulde wijnbladeren I](#)

[Gevulde wijnbladeren II](#)

[Dolme kadoo \(gevulde pompoen\)](#)

[Dolme bargeh \(gevulde druivebladeren\)](#)

[Dolme sabzi \(kruidenvulling\)](#)

[Sarma \(gevulde wijnbladeren\)](#)

[Dolme kadoo Halvoe \(gevulde pompoen voor de Sabbat\)](#)

[Dolme kadoo sabzi halvoe \(pompoen gevuld met vlees en kruid\)](#)

[Dolme \(gevulde groenten\)](#)

[Alternatieve vulling](#)

[Wijnbladeren gevuld met auberginerijst](#)

[Gebakken aubergines met yoghurt](#)

[Auberginepuree](#)

[Auberginepuree II](#)

[Aubergines met tahina](#)

[Auberginekaviaar](#)



[Auberginepuree met yoghurt](#)

[Mahahi batindshan bi zayt \(Libanese gevulde aubergines\)](#)

[Tachin bademjan \(aubergineschotel\)](#)

[Kuku bademjan \(aubergine-omelet\)](#)

[Kuku Havidge \(omelet met aardappel en wortelen\)](#)

[Kuku esfinadge \(spinazie-omelet\)](#)

[Tuinbonenomelet](#)

[Tachin garch \(champignonschotel\)](#)

[Noord-Afrikaanse koolrolletjes met rijst](#)

[Mashi malfouf \(Libanese gevulde koolrolletjes\)](#)

[Gevulde courgettes uit Syrië](#)

[Gevulde courgettes in yoghurt](#)

[Gevulde courgettes met abrikozen](#)

[Aljouke van courgettes](#)

[Harissa](#)

>/UL>

[Courgettes met sesamsaus](#)

[Vlees met courgettes en kikkererwten](#)

[Courgetteballetjes met vlees](#)

[Eggah van brood en courgettes](#)

[Eggah van courgettes](#)

[Eggah met prei, courgette en pijnboompitten](#)

[Courgettes met kaas](#)

[Marokkaanse courgettepuree](#)

[Harissa](#)

[Marokkaanse courgettepannenkoekjes](#)

[Courgettes met yoghurtsaus](#)

[Groenten eggah](#)

[Dolm \(gevulde groenten met granaatappel\)](#)

[Groentesschotel met kikkererwten](#)

[Shula kalambar \(linzen met spinazie\)](#)

[Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches](#)

[Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus](#)

[Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing](#)

[Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen](#)

[Tabouleh I](#)

[Tabouleh II](#)

[Schug \(hete chutney van groene chilipepers\)](#)

[Spinaziepasteitjes \(Fatayer Bi Sabanekh\)](#)

[Egyptische tomaataardappelen](#)

[Vlees](#)

[Perzische gehaktballen](#)

[Qa'meh \(Perzisch gehakt\)](#)

[Perzisch gehakt](#)

[Motanjen Khoreshe \(Perzische vleesballetjes met vruchten\)](#)

[Koresjt bademjan \(auberginesaus bij rundvlees\)](#)

[Kofta](#)

[Kufteh mo'alla \(grote Perzische lamsgehaktballen\)](#)

[Gondhi Berenji \(gehakt, rijst en kruiden\)](#)

[Briwat \(pasteitjes met lamsgehakt\)](#)

[Shish kebab I](#)

[Shis Kebab II](#)

[Moorse kebab](#)

[Cevapcici](#)

[Kebab met gekruide pitabrood](#)

[Shezifim Memulaim \(pruimen, gevuld met gehakt\)](#)

[Kerriegehakt in pitabrood](#)

[pitabroodjes](#)

[Mediterrane boterbonen-ovenshotel](#)

[Gemarineerde Marokkaanse spiesjes](#)

[Wortel- of pompoensoufflé](#)

[Couscous](#)

[Entrecote met abrikozen-koffiesaus](#)

[Perzische stoofpot met lamsvlees en yoghurt](#)

[Perzische lamspot](#)

[In citroen gemarineerde lamsribbetjes](#)

[Agneau au four \(lamsvlees met saffraan\)](#)

[Lamskoteletjes en mejadarra](#)

[Suliman's pilav](#)

[Gemarineerd shoarmavlees](#)

[Lamsvlees met venkel](#)

[Schotel van vlees en okra](#)

[Gekruid lamsvlees met tomaat \(M'fkoul\)](#)

[Lampilav uit Iran](#)

[Geit uit de oven](#)

[Gierstpilav](#)

[Gierstpilav met groenten en runderpoelet](#)

[Tajines](#)

[Tajine](#)

[Tajine met lamsvlees en rijst I](#)

[Tajine met lamsvlees](#)

[Tajine met lamsvlees en artisjokken](#)

[Tajine van schapenvlees](#)

[Tajine van courgette met schapenvlees en oker](#)

[Bonentajine](#)

[Tajine met aubergine I](#)

[Tajine van kardoer](#)

[Tajine met aubergine II](#)

[Tajine van oker en aardappelen](#)

[Tajine met lamsvlees en rijst II](#)

[Tajine van vlees met courgettes](#)

[Tajine van kip met saffraan](#)

[Kiptajine](#)

[Tajine van kip met olijven en fijne kruiden](#)

[Tajine met kip en citroen](#)

[Tajine met appel en kip](#)

[Vis-tajine met tomaten](#)

[Inktvistajine](#)

[Mosseltajine met venkel](#)

[Gevogelte](#)

[Duif met amandelen en uien](#)

[Duiven in een jasje](#)

[Ta'am v'reah \(Israëlische gevulde kippenboutjes in wijn ge](#)

[Kip met honing](#)

[Arabische kip met pita](#)

[Hummus](#)

[Geroosterde kipspiesjes met gekruide rijst](#)

[Marokkaanse kip in kruidige saus](#)

[Arabische kip met pita](#)

[Kip awsat](#)

[Eggah bi ferakh wa rishta \(kip en noedels eggah\)](#)

[Fesenjam \(kip met walnoten en granaatappel\)](#)

[Kippenpastei](#)

[Kippenpastei met amandelen](#)

[Kip op z'n Marokkaans](#)

[Pilavrijst met kip](#)

[Pilav met kip en abrikozen](#)

[Couscous](#)

[Couscous I](#)

[Couscous II](#)

[couscous III](#)

[Couscous IV](#)

[Couscous met ratatouille, kikkererwten en lamsgehakt met munt](#)

[Couscous met lamslappen](#)

[Bonen-kerrie-couscous](#)

[Couscous met lamsvlees, pruimen en amandelen](#)

[Couscous met pijnboompitten en rozijnen](#)

[Couscous 'K'dra' met courgettes, meiknolletjes en tuinbonen](#)

[Couscous 'K'dra' met rozijnen en kikkererwten](#)

[Couscous 'Bidaoui' met 7 groenten](#)

[Couscous met dadels en citroen](#)

[Couscous met kip](#)

[Couscous met vlees](#)

[Kroketten van couscous en kikkererwten](#)

[Varkensribbetjes met couscous](#)

[Couscous-vleessaus](#)

[Couscoussalade](#)

[Tabouleh III](#)

[Arabische salade met couscous \(tabouleh\)](#)

[Koolvis met Chinese kool en couscous](#)

[Moghrabiye \(Libanese Couscous\)](#)

[Groentencouscous](#)

[Feestelijke couscous](#)

[Couscous met pijnboompitten en rozijnen](#)

[Couscous met tahoe en uien-rozijnensaus](#)

[Vis](#)

[Samak tarator](#)

[Taratorsaus](#)

[Vis met taratorsaus](#)

[Samak makli \(vis met kruiden\)](#)

[Samak bi tahini \(vis in sesamsaus\)](#)

[Tbit samak \(visstampot\)](#)

[Psaromei colocitia \(vis met courgettes\)](#)

[Bahmia stiscara \(gegrilde zeebarbeel\)](#)

[Lukos \(baars met groenten\)](#)

[Balic kuftesi \(visballetjes\)](#)

[Kababe mahii \(gevulde gebakken vis\)](#)



[Dourade](#)

[yak nit samak \(vis stoofschotel\)](#)

[Yak nit samak harat \(visstoofschotel met paprika\)](#)

[Maglubeth samak \(vis met rijst\)](#)

[Noord-Afrikaanse visschotel](#)

[Gamba's met charmoula in fillodeeg](#)

[Mediterrane mosselen met koriander en limoen](#)

[Rijst](#)

[Chelo \(basisrecept rijst\)](#)

[Zeera kismish polo \(pilau met komijn en krenten\)](#)

[Pilav-rijst](#)

[Geurige pilav](#)

[Pilav met pijnboompitten](#)

[Komijnrijst met aubergine en paprika](#)

[Gormeh Sabzi-Iran](#)

[Bijgerechten](#)

[Perzische perziken \(torsji holu\)](#)

[Rouille op Marokkaanse wijze](#)

[Marokkaanse gepekeldde citroenen](#)

[Chakchouka](#)

[Chakchouka II](#)

[Ful Medames](#)

[Brood](#)

[Iflagun](#)

[Barbari \(Libanees brood\)](#)

[Kikkererwtenbrood](#)

[Nan-e barbari \(Perzisch brood\)](#)

[Pitabroodjes](#)

[Pide met kaas en karwijzaad](#)

[Sesambroodringen](#)

[Desserts, gebak en andere zoete lekkernijen](#)

[Dadels met banaan](#)

[Marokkaans fruitdessert](#)

[Marokkaanse dadeltaart](#)

[Vanillerijstpudding met pistachenootjes](#)

[Marokkaanse bitterkoekjes](#)

[Amandelkoekjes](#)

[Mousse van Jaffa-sinaasappelen](#)

[Chocoladecake](#)

[Walnotecake met koffievulling](#)

[Vijgentulband Persepolis](#)

[Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop](#)

[Sprits met saffraan \(Sfoof\)](#)

[Kwarktaart uit Israël](#)

[Gazellenhoortjes](#)

[Baklava](#)

[Ijs uit de hemel](#)

[Gesuikerde walnoten uit Egypte](#)

[Dranken](#)

[Pepermuntthee](#)

[Amandelmelk](#)

---

## **Basingrediënten**

Bulghur (gemalen tarwe)

Wordt meestal eerst gestoomd en vervolgens gemalen. Voor gebruik moet gemalen tarwe eerst 10 minuten weken en daarna goed worden gedroogd. U kunt bulghur gebruiken voor bijvoorbeeld tabouleh-salades of vleesköfta's. Op een donkere, koele plaats in een luchtdicht blik is bulghur tot 6 maanden houdbaar.

Fyllodeeg

Dit deeg is verkrijgbaar bij Turkse en Griekse kruidenierswinkels. Het is

flinterdun en gemaakt van kleverig meel, olie en water. Omdat fyllodeeg snel uitdroogt en breekt, moet het in plasticfolie of onder een vochtige theedoek worden bewaard.

### Hummus

Is in het Midden-Oosten hoofdvoedsel. Om hummus te bereiden, mengt u gekookte gemalen kikkererwten met citroensap, knoflook en olijfolie tot een pasta. Soms kant-en-klaar verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en supermarkten. Kan worden gebruikt voor dipsaus bij kebab.

### Yogburt

Een dik, crèmig melkproduct, bereid door op melk een cultuur van melkzuurbacteriën te laten inwerken.

Yoghurt wordt in vele oosterse gerechten verwerkt en erbij geserveerd.

Aangezien yoghurt een verkoelende werking heeft op keel en mond, wordt het vaak met komkommerschijfjes geserveerd na een pittige maaltijd.

Afgedekt in de koelkast is yoghurt ± 10 dagen houdbaar.

### Kikkererwten

Lichtgele, gedroogde peulvruchten, ook wel bekend als garbanzos.

Kikkererwten zijn onmisbaar in traditionele gerechten als hummus en falafel (gefrituurde, pittige kikkererwtenrissoles).

Kikkererwten kunt u gedroogd of bij supermarkten of de oosterse kruidenier in blikkopen.

Gedroogde kikkererwten moet u voor gebruik minstens 4 uur laten weken (bij voorkeur een hele nacht).

### Koriander

Kruid met een pittige smaak. Het blad is felgroen en gekarteld. U kunt koriander in een met plastic afgedekt glas water in de koelkast bewaren.

### Komijn

Kruid met een scherpe, bittere smaak, verkrijgbaar als zaad en in poedervorm.

Aangezien de zaden voller van smaak zijn, kunt u ze het beste vlak voor gebruik malen.

Bewaar zowel zaad als poeder in een dicht blik.

### Linzen

Rode, groene of bruine peulvruchten die u een uur moet laten sudderen.

Linzen worden vaak gekookt tot ze uiteenvallen en voor soep kunnen worden gepureerd.

Bewaar ze in een droog, luchtdicht blik.

### Mezze

Is in het Midden-Oosten de verzamelnaam voor voorgerechten. Vaak worden verschillende mezze geserveerd. Soms komen ze zelfs in plaats van het hoofdgerecht.

### Okra

Groene, kantige groente met een puntig uiteinde. Verkrijgbaar in blik en vers (zomer en herfst).

Als u verse okra's gebruikt, moet u voor het gebruik de steeltjes verwijderen. Ze zijn ± 10 dagen te bewaren in de groentela van de koelkast.

### Oranjabloesemwater

Wordt gemaakt van neroli, een olie die wordt gedestilleerd uit de bloemen of bloesem van de oranjeboom. Het wordt gebruikt voor het aromatiseren van zoetwaren, gebak en stroop voor pannenkoeken en andere gerechten uit het Midden-Oosten.

Het is verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en oosterse kruideniers.

### Pistachenootjes

Kleine, groene nootjes in een harde, lichtbruine dop. De nootjes moeten voor gebruik - met de hand - uit de dop worden gehaald.

Bewaar ze in een luchtdicht blik.

### Rozenwater

Verdunde rozenolie, die uit geurige, dieprode rozen wordt gedestilleerd. Wordt gebruikt voor zoetwaren, gebak en nagerechten en zorgt voor een apart, fijn rozenaroma.

Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en oosterse kruideniers.

### Tahin

Een dikke, bruingrijze pasta van geroosterd en gemalen sesamzaad.

Aangezien tahin, als het lang staat, olie afzet, moet u het voor gebruik goed roeren.

Verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels, oosterse kruideniers en sommige supermarkten.

---

---

## Mezze

Het begrip 'mezze' komt oorspronkelijk uit het Perzisch en betekent letterlijk 'smaak' of 'proeven'. De kleine gerechten werden bij een jonge wijn geserveerd. In het begin waren het vooral mierzoete vruchtentaartjes die de vrij bittere smaak van de wijn moesten compenseren. Later werden er noten en stukjes vlees aan toegevoegd en langzaam aan groeide er een heel palet van typische hors d'oeuvres, telkens weer net even anders, afhankelijk van het land waar ze worden geserveerd. Inmiddels heeft die traditie bijna het hele mediterrane gebied veroverd.

---

## Wortelpuree met djinten

Pureer 500 gr goed gaar gekookte wortelen grof in een keukenmachine en meng 4 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels citroensap of azijn door de puree. Roer er 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 theelepel gemalen komijn (= djinten) door en breng de puree pittig op smaak met zout, cayennepeper of harissa. Schep de puree op een platte schaal en garneer met 3 eetlepels zwarte olijven en 50 gr feta in blokjes.

---

## Harissa

Pureer 6 rode pepers (zonder zaadjes) met 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 gesnipperd sjalotje en 2 theelepels karwijzaad. Roer er 1 theelepel zout, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2-3 eetlepels olijfolie door, zodat het een smeùge pasta wordt. Doe de harissa in een schaaltje en sprenkel er nog wat olijfolie over. Afgedekt blijft harissa in de koelkast enkele dagen goed.

---

## Salade van geroosterde paprika's

Rooster 4 puntpaprika's in een op 225°C voorverwarmde oven tot het vel zwart geblakerd is en laat ze in een met plasticfolie afgedekte kom 10 minuten afkoelen.

Verwijder het vel en de zaadjes en snijd de paprika's in lange, brede repen. Leg die in een diep bord, sprenkel er een geurige olijfolie over en bestrooi met zeezout en fijngehakte knoflook.

---

## **Tuinbonendip**

In Noord-Afrika wordt deze mezze van gedroogde tuinbonen gemaakt. Ontdooide tuinbonen zijn een goed alternatief, mits het stugge grijze velletje eerst is verwijderd (= dubbeldoppen).

Doe 300 gr tuinbonen met 2 eetlepels verse muntblaadjes, 6 teentjes knoflook, 2 theelepels gemalen komijn en 1 theelepel cayennepeper in de keukenmachine en meng alles tot een fijne puree.

Schenk er, terwijl de machine draait, in een dun straaltje 5-6 eetlepels olijfolie bij en breng de dip op smaak met zout en peper.

Lekker met wortel, bleekselderij en in punten gesneden geroosterde shoarmabroodjes.

---

## **Courgettesalade**

Snijd 2 courgettes in blokjes en doe die met weinig water, 1 gesnipperd teentje knoflook, 2 eetlepels olie en 1 theelepel paprikapoeder in een pan en kook de courgette op hoog vuur beetgaar.

Roer er 1/2 theelepel gemalen komijn en 1 eetlepel citroensap door en laat nog enkele minuten koken tot vrijwel al het vocht is verdampt.

Breng op smaak met zout en laat de salade afkoelen.

Garneer met 150 gr in plakjes gesneden zwarte olijven.

---

## **Wortelsalade met koriander**

Fruit 2 gesnipperde teentjes knoflook in 2 eetlepels olie.  
Roer er 4 eetlepels azijn, 1/2 theelepel gemalen komijn, 1/2 theelepel kaneelpoeder en 1 theelepel paprikapoeder door en bak nog 1 minuut.  
Voeg dan 500 gr in stukjes gesneden beetgare wortels toe, schep er 1 eetlepel fijngesneden peterselie en 2 eetlepels fijngesneden koriander door en laat de salade afkoelen.

---

## **Geroosterde kikkererwten met noten en pitten**

(0 personen)

200 gr gaar gekookte kikkererwten (of uit blik)  
200 gr gemengde noten (bijvoorbeeld amandelen, walnoten) en pitten (bijvoorbeeld pijnboom-, pompoen- en zonnebloempitten)  
het sap van 2 citroenen  
zeezout, versgemalen zwarte peper

Doe de kikkererwten, de noten en de pitten in een pan.  
Voeg het citroensap toe, overgiet ze krap met water en voeg een flinke snuf zout en peper toe.  
Breng het geheel aan de kook, laat 5-6 minuten zachtjes koken en giet af.  
Spreid het mengsel uit op een bakplaat en rooster het 20-25 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.  
Schud, om verbranden te voorkomen, alles af en toe even om.  
U kunt dit borrelhapje direct serveren; in een goed afsluitbare trommel is het twee weken houdbaar.

---

## **Witte bonenpuree**

(6 personen)

1 blikje ( $\pm$  400 gr) boterbonen  
3 eetlepels olijfolie  
1 gesnipperde ui  
1 fijngeperst teentje knoflook



1 rood pepertje, van zaadjes ontdaan en fijngesneden  
2 eetlepels verse oregano  
2 dl kruidenbouillon  
de geraspte schil en het sap van 1 citroen  
extra vergine olijfolie  
enkele zwarte olijven

Spoel de bonen grondig af en laat ze in een vergiet uitlekken.

Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de ui, de knoflook en het pepertje glazig.

Voeg de bonen, de kruiden en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Laat het bonenmengsel Niet kapot koken.

Schenk het mengsel door een zeef, maar bewaar het kookvocht.

Pureer de bonen en de geraspte citroen grof in een blender en voeg, indien nodig, een scheutje kookvocht toe, zodat een smeuije puree ontstaat.

Breng de bonenpuree op smaak met citroensap, peper, zout en een beetje olijfolie.

Garneer het gerecht met een sliertje olijfolie en een paar olijven.

---

## **Gevulde dadels uit Egypte**

(± 25 stuks)

1 pakje gedroogde dadels

1/2 pakje amandelspijs (á 300 gr, Baukje)

2 eetlepels gepelde pistachenoten

Snijd de dadels met een scherp mesje doormidden en haal de pit eruit.

Vul elke dadel met behulp van een theelepeltje met de amandelspijs. en garneer met de fijngehakte pistachenootjes.

---

## **Gegrilde groentenkebabs met notensaus**

)12 kleine spiesjes)

1/2 dl olijfolie  
1 fijngeperst teentje knoflook  
2 eetlepels wijnazijn  
versgemalen zwarte peper  
1 eetlepel versgehakte dille  
1 courgette in blokjes van 1 cm  
2 rode uien in partjes  
12 kleine houten prikkers

Voor de notensaus:  
50 gr pijnboompitten  
zout  
1 teentje knoflook  
1 theelepel tahin (sesamzaadpasta)  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Meng de olie, de knoflook en de azijn in een grote kom tot een marinade.  
Breng op smaak met peper en dille, schep de groenten door de marinade en  
laat de marinade 15 minuten intrekken.

Verhit intussen de grill.

Rijg de groenten aan spiesjes en grilleer de groenten in 10 minuten gaar.

Keer de spiesjes halverwege de griltijd.

Hak de noten in een foodprocessor met zout en de knoflook fijn.

Voeg de tahin, de olijfolie, het citroensap en de peterselie toe en pureer  
tot een gladde saus.

Serveer de saus bij de groentespiesjes.

---

## Soepen

---

### Lamssoep met courgettes

(6 personen)

500 gr lamsvlees met mergpijp  
1 1/2 liter water  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
6 eetlepels ongekookte rijst  
250 gr geschilde en in stukjes gesneden courgette  
1/4 theelepel kaneel

Doe het lamsvlees in een middelgrote soeppot.  
Voeg het water toe met zout en peper.  
Doe het deksel erop en laat het 1 1/2 uur koken.  
Haal het bot eruit en snijd het vlees in stukjes van 2 cm.  
Doe het vlees met het kookvocht en het merg weer in de pan.  
Voeg de rijst en de courgettes toe, doe het deksel er weer op en kook 20 minuten zachtjes.  
Bestrooi de soep vlak voor het opdienen met kaneel.

---

## Leversoep

(6 personen)

4 eetlepels boter  
250 gr lamslever  
16 sjalotten in grote stukken  
4 geschilde, ontpitte en in stukken gesneden rijpe tomaten  
1 1/2 liter rundvleesbouillon  
2 teentjes knoflook uit de knijper  
1/2 theelepel gedroogde marjolein  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper.

Verhit 2 eetlepels boter in een koekenpan, leg de lever erin en laat die aan iedere kant 1 1/2 minuut bakken.  
Haal de lever uit de pan en snijd hem in blokjes van 1 1/2 cm.  
Verhit de rest van de boter in een soeppot en bak de sjalotten 1 1/2 minuut.  
Doe de tomaten, knoflook, bouillon, marjolein, zout en peper erbij.  
Breng het aan de kook en voeg de lever toe.

Draai het vuur laag en laat de soep nog 40 minuten koken.  
Serveer heet.

---

## **Al Falah (boerensoep)**

(Libanon) (6 personen)

3 eetlepels boter  
1 middelgrote gesnipperde ui  
1 1/2 liter water  
1 1/2 kop rijst  
2 geschilde, ontpitte en in stukken gesneden middelgrote tomaten  
mespuntje kaneel

Smelt de boter in een zware pan met dikke bodem en sauteer de ui op matig vuur tot hij lichtbruin ziet.

Voeg de overige ingrediënten toe, behalve de kaneel en breng aan de kook op hoog vuur.

Draai het vuur laag en laat het 1 1/2 uur zachtjes koken.

Dien op in soepkommen en strooi er een beetje kaneel over.

---

## **Kippensoep met balletjes uit Constantine**

(Algerije)

50 gr boter  
1 schoongemaakte en kleingesneden ui  
500 gr kippenpoelet  
1 1/2 liter water  
zout, peper  
200 gr gehakt  
2 eidooiers  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel maïzena  
75 gr vermicelli

3 eetlepels citroensap  
1 eetlepel fijngehakte verse munt

Verhit de boter in een pan en fruit hierin driekwart gedeelte van de fijngehakte ui 3 minuten.

Voeg het kippenpoelet toe en bak alles onder nu en dan omscheppen 4 minuten.

Voeg het water en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.

Vermeng het gehakt met de rest van de fijngehakte ui, 1 eidooier, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper en vorm er kleine balletjes van.

Haal het kippenpoelet met een schuimspaan uit de pan, haal het vlees van de botjes en houd het vlees apart.

Voeg de balletjes aan de soep toe en kook ze 10 minuten mee.

Maak de maïzena aan met wat water en bind de soep hiermee.

Voeg het apart gehouden kippenvlees en de vermicelli aan de soep toe en laat alles nog ± 10 minuten zachtjes doorkoken.

Klop de overgebleven eidooier los met het citroensap.

Neem de pan van het vuur en roer het dooier-citroensapmengsel door de soep.

Serveer de soep, bestrooid met de fijngehakte verse munt.

Als u er vers brood bij geeft, kan deze soep als volledige maaltijd dienen.

---

## Linzensoep

300 gr lamslappen in blokjes  
1 gesnipperde ui  
15 gr grofgehakte verse koriander  
50 gr grofgehakte verse selderij  
200 gr gewassen linzen  
3 eetlepels olie  
2 theelepels paprikapoeder  
zwarte peper  
1 envelopje saffraan  
1 klein blikje tomatenpuree  
2 vleesbouillontabletten  
1 blik tomaatblokjes (400 gr)  
50 gr vermicelli

50 gr bloem  
zout  
1 citroen

Verhit de olie in een pan en schroei het vlees rondom dicht.

Bak de ui 1 minuut mee.

Schep het paprikapoeder, 1 theelepel peper, de saffraan, de tomatenpuree en de helft van de verse kruiden door het vlees en verkruimel de bouillontabletten boven de pan.

Voeg de tomaatblokjes, de linzen en 1 1/2 liter water toe, breng de soep aan de kook en laat hem op laag vuur (op een vlamverdeler) ± 1 1/2 uur zachtjes koken.

Roer aan het eind van de kooktijd de vermicelli door de soep.

Roer de bloem in een kom glad met 2 dl water en roer dit papje door de soep.

Laat de soep nog 5 minuten binden en breng hem pittig op smaak met zout en peper.

Schep de soep in 4 diepe borden en strooi er de achtergehouden kruiden over.

Snijd de citroen in partjes en serveer die bij de soep.

---

## Linzensoep met munt en yoghurt

(6 personen)

25 gr boter  
2 gesnipperde uien  
1/2 rood pepertje zonder zaadjes  
1 fijngeperst teentje knoflook  
150 gr rode linzen  
1 eetlepel rijst  
1 eetlepel bloem  
1/2 liter kruidenbouillon  
grofgehakte verse munt  
1 bakje Griekse yoghurt

Verhit de boter in een pan en bak de ui, het pepertje en de knoflook glazig.

Voeg de linzen en de rijst toe en bak ze even mee.

Strooi de bloem in de pan en bak die 2 minuten mee.

Schenk er al roerend de bouillon en 1/4 liter water bij, breng het aan de kook en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep met een staafmixer en roer er de gehakte munt en de yoghurt door.

Verwarm de soep en garneer met takjes munt.

Geef pidebroodjes, gevuld met kaas bij de soep.

---

## [Linzensoep uit Jemen](#)

1 kleine ui

1 teentje knoflook

3 eetlepels olijfolie

2 grote kruimige aardappelen

30 gr verse peterselie

2 blikken linzen (á 400 gr)

2 bouillontabletten

3 rode pepers

1 mespunt gemalen komijn (djinten)

Pel en snipper het uitje.

Pel de knoflook en pers hem uit.

Verhit de helft van de olie en fruit de ui zachtjes ± 3 minuten.

Voeg de knoflook toe en fruit die ± 2 minuten mee.

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleine blokjes.

Voeg de aardappelblokjes, de helft van de peterselie en de linzen aan het uimengsel toe, schenk er 1 liter water bij en breng het aan de kook.

Verkruiemel de bouillontabletten erboven en kook de soep zachtjes ± 15 minuten.

Maak intussen de pepers schoon en snijd ze grof.

Pureer de pepers met de komijn, de rest van de peterselie en de rest van de olie in de keukenmachine of met een staafmixer.

Verwijder de peterselie uit de soep.

Voeg naar smaak 1/2-1 theelepel saus aan elk bord soep toe en geef de rest van de hete pepersaus er apart bij.

---

## [Macluta \(linzensoep met kikkererwten\)](#)

(Libanon) (8 personen)

1 kop kikkererwten  
1/2 kop zwarte of bruine bonen  
1 kop linzen  
2 liter water of bouillon  
1 kop rijst  
2 eetlepels olijfolie  
1/2 kop uiensnippers  
1 1/2 theelepel zout  
1/2 theelepel geplette kummelzaadjes

Week de kikkererwten en de zwarte boontjes een nacht in koud water.  
Giet ze af en doe ze samen met de linzen in een grote zware pan.  
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat alles 1 1/2 uur koken of tot bonen en erwten gaar zijn.  
Voeg de rijst toe en laat nog 20 minuten koken.  
Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en sauteer de uien tot ze goudbruin zijn.  
Giet alle olie af en doe de ui bij de bonensoep.  
Roer het zout en de kummel erdoor en laat nog 5 minuten koken.

---

## **Foki (linzensoep)**

(8-10 personen)

500 gr gele of bruine linzen  
2 1/2 liter water  
2 fijngehakte uien  
1 geraspte wortel  
2 gekneusde teentjes knoflook  
1 in stukjes gesneden stengels bleekselderij  
1 eetlepel olijfolie  
2 laurierblaadjes  
5 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
2 theelepel azijn.



Was de linzen, laat ze uitlekken en doe ze in een grote pan.  
Voeg alle ingrediënten toe, behalve de azijn en breng alles aan de kook. Laat de soep 45-50 minuten zachtjes trekken tot de linzen gaar zijn.  
Verwijder de laurierbladeren.  
Pureer de soep in een keukenmachine of draai hem door een roerzeef.  
Roer de azijn erdoor, warm hem nog even op en serveer direkt.

---

## **Apgusta adas (linzensoep met lamsvlees)**

(Libanon)

500 gr mager lamsvlees in blokjes  
200 gr rode linzen  
1 fijngehakte ui  
de schil van 2 citroenen of limoenen  
mispunt saffraan  
sap van 1 citroen of limoen  
7 1/2 dl runderbouillon of water  
1/2 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper en 1/4 fijngesneden witte kool

Laat de linzen een nacht in ruim water weken en giet ze af.  
Doe het vlees, de linzen, de ui, het citroen- of limoensap en de schil, de saffraan en de bouillon in een grote pan.  
Breng alles aan de kook, schuim de soep af, voeg zout en peper toe, temper het vuur en laat de soep nog 1 uur koken.  
Voeg de kool toe en laat alles nog 45 minuten trekken.  
Verwijder voor het serveren de citroenschil.

---

## **Asche sak (spinaziesoep met linzen)**

(Libanon)

250 gr rode linzen  
1 fijngehakte ui

1 1/4 liter water  
500 gr mager lamsgehakt  
1 1/2 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
750 gr spinazie  
1 theelepel geelwortel (kurkuma)  
2 eetlepels citroensap  
3 losgeklopte eieren  
1 eetlepel fijngehakt dillegroen of peterselie

Week de linzen één nacht, giet ze af, zet ze op met het water en breng ze aan de kook.

Temper het vuur en laat ze in de gesloten pan 20 minuten doorkoken.

Maak het gehakt aan met 1/2 theelepel zout en peper en maak er balletjes van.

Doe de balletjes, de geelwortel, de spinazie en de rest van het zout bij de soep en laat die nog 40 minuten zachtjes koken.

Roer er het citroensap en de eieren door.

Serveer de soep bestrooid met dille of peterselie.

---

## [Revidia \(kikkererwtensoepp\)](#)

(6 personen)

1 1/2 liter kippenbouillon  
1 blik kikkererwten (450 gr), uitgelekt  
2 middelgrote uien in ringen gesneden  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
4 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel gehakte peterselie

Verwarm de bouillon.

Voeg de kikkererwten, zout, peper en olie toe.

Breng de soep aan de kook en laat hem 20 minuten trekken.

Roer het citroensap erdoor en breng zonodig op smaak met zout en peper.

Serveer de soep bestrooid met gehakte peterselie.

---

## Shorabat sabanec (spinaziesoep)

(6 personen)

650 gr lamsribstuk  
1 1/2 liter water  
6 eetlepels ongekookte rijst  
1/2 theelepel zout  
2 eetlepels boter  
1 gesnipperde ui  
2 teentjes knoflook uit de knijper  
2 eetlepels gehakte peterselie  
500 gr fijngehakte spinazie

Stoof het lamsvlees in ± 1 1/2 uur gaar in 1 eetlepel boter met wat water.  
Haal het vlees uit de pan, snijd het in dobbelsteentjes, doe het weer in de pan met het zout en de rijst, breng het met het water weer aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken.  
Smelt 1 eetlepel boter in de koekenpan en bak hierin de ui en de knoflook in 3 minuten bruin.  
Voeg de peterselie toe en laat nog 2 minuten bakken.  
Doe dit mengsel bij de soep en laat de soep nog 15 minuten koken.  
Doe de gehakte spinazie erbij en kook nog 10 minuten tot de spinazie gaar is.

---

## Harira (Kikkererwtensoepp met lamsvlees)

(6-8 personen)

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikkererwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

150 gr kikkererwten  
2 eetlepels olijfolie  
1 kg lamsvlees met bot in stukken

2 fijngesneden uien  
100 gr linzen  
1/2 knolselderij in stukjes  
2 stukjes geschilde gemberwortel van 1 cm  
5 fijngesneden takjes peterselie  
5 fijngesneden takjes koriander  
15 draadjes saffraan  
1/4 theelepel kaneel  
1 kg fijngesneden ontvelde tomaten  
zout, peper  
1-2 eetlepels limoensap  
3-4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes

voor het serveren:  
plakjes limoen  
dadels

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.  
Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 minuten lichtbruin.  
Voeg de uitgelekte kikkererwten, linzen, knolselderij, gemberwortel, peterselie, koriander, saffraan, kaneel, tomaten, zout, peper en 1 1/2 liter water toe en laat alles op zacht vuur 1 1/2-2 uur koken.  
Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan.  
Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.  
Breng de soep met zout, peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.  
Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

---

## **Shorba toptita (traditionele vleesballetjessoep)**

(6 personen)

1 kg soepbeenderen  
1 1/2 liter water  
125 gr rundergehakt  
1/2 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper

3 eetlepels fijngehakte peterselie  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
1/2 kop rijst  
2 teentjes knoflook uit de knijper  
1/4 kop azijn

Doe de soepbeenderen in een pan, doe het water erbij en laat het 3 uur sudderen.  
Schuim de bouillon af, zeef hem en verwijder de botten.

Voeg eventueel water toe om de hoeveelheid op 1 1/2 liter te brengen.

Doe de bouillon in een schone pan en breng aan de kook.

Vermeng het gehakt met zout, peper en peterselie en maak van dit mengsel kleine balletjes van ± 2 1/2 cm doorsnee.

Gooi de balletjes in de bouillon en laat ze 15 minuten sudderen.

Verhit de olie in een kleine koekenpan en roer de paprika erdoor.

Laat dit 2 minuten bakken en roer het daarna door de soep.

Doe de rijst erbij, sluit de pan en laat het geheel 20 minuten sudderen.

Roer de rest van de peterselie, de knoflook en de azijn erdoor en dien direkt op.

---

## [Ache mast \(yoghurtsoep\)](#)

(6 personen)

1 1/2 liter water  
350 gr lamsgehakt  
2 gesnipperde uien  
1/2 kop gele spliterwten  
250 gr fijngehakte spinazie  
10 gesnipperde sjalotten  
2 theelepels zout  
versgemalen zwarte peper  
1 kop ongekookte rijst  
2 koppen yoghurt  
1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels vers dillegroen of 2 theelepels gedroogd dillegroen

Doe het water met het lamsvlees, de uien, spliterwten, spinazie, sjalotten, zout en

peper in een soeppot.

Breng het aan de kook, sluit de pot en laat het 40 minuten sudderen.

Roer de rijst erdoor en laat nog 25 minuten koken op matig vuur; roer af en toe.

Voeg de yoghurt toe, roer 1 minuten zonder te koken en haal het van het vuur.

Verhit de olie in een koekenpan, doe de dille erbij en laat die 2 minuten al roerend bakken.

Voeg het bij de soep en dien op.

---

## Spinaziesoep met yoghurt

500 gr verse spinazie

1 ui

2 eetlepels olie

1 fijngehakte prei

125 gr rijst

zout, zwarte peper

4 1/2 dl yoghurt

1 of meer geperste teentjes knoflook

1/2 theelepel kurkuma (geelwortel)

Was de spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.

Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan.

Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.

Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.

Bedek met 1 liter water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ongeveer 15 minuten).

Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.

Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

---

## Sayadi (rijst met visbouillon)

(6 personen)

1 kg schelvis-, kabeljauw- of zeebaarsfilets

1 1/3 theelepel zout  
4 eetlepels olie  
2 kleine gesnipperde uien  
Koppen, graten en ander visafval  
1 liter water  
versgemalen zwarte peper  
1 1/2 kop rijst  
1/2 kop amandelen gemengd met pijnboompitten  
citroensap

Wrijf de filets aan beide zijden in met 1 theelepel zout en leg ze 1 1/2 uur in de koelkast.

Verhit intussen 1 eetlepel olie in de soeppot en fruit de uien hierin goudgeel.

Voeg de visresten, het water en peper toe en breng alles aan de kook.

Laat het op een laag vuur 20 minuten trekken.

Zeef de bouillon en houd die apart.

Week de rijst 30 minuten in water en giet af.

Breng 6 koppen visbouillon aan de kook, doe de rijst erbij en roer een keer goed door met een vork.

Draai het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de rijst zachtjes koken tot al het water is opgenomen; dit duurt ongeveer 25 minuten.

Verhit terwijl de rijst kookt de rest van de olijfolie in een koekenpan en sauteer de vis 4 minuten aan elke kant, of tot het visvlees gemakkelijk loslaat.

Haal het uit de pan en houd het warm.

Beboter een ondiepe pan of een springvorm en leg de amandelen en de pijnboompitten in een decoratief patroon op de bodem.

Leg er voorzichtig een laag gekookte rijst overheen en druk het stevig aan met een houten lepel of spatel.

Keer de rijst om op een schaal en garneer met de visfilets.

Breng de rest van de bouillon aan de kook en roer er het citroensap en 1/4 lepel zout doorheen.

Giet het in een sauskom en dien op bij de vis en de rijst.

---

## **Saro supa (vissoep)**

(6 personen)

6 koppen visbouillon, of half om half mosselvocht en water  
4 middelgrote tomaten, geschild van zaden ontdaan en in stukken gesneden  
1/2 theelepel suiker  
1/4 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1 1/2 eetlepel olijfolie  
1/2 kop rijst  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Doe de visbouillon, tomaten, suiker, zout, peper en olijfolie in een stevige soeppot.

Breng het aan de kook en laat 5 minuten op een flink vuur doorkoken.

Draai het vuur lager en laat de soep nog 30 minuten zachtjes koken.

Voeg de rijst toe en laat nog 15 minuten goed doorkoken.

Roer het citroensap en de peterselie erdoor en dien onmiddellijk op.

In heel Oost-Europa en het Midden-Oosten geeft men de voorkeur aan enigszins zurige soep. Vaak wordt dan ook yoghurt toegevoegd. Lekker verfrissend.

---

## Abguste beh (kweeperensoep)

(Libanon)

350 gr mager lamsvlees aan een stuk

2 fijngehakte uien

50 gr spliterwten

7 1/2 liter water

1/2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1 theelepel geelwortel (kurkuma)

1 mespunt kaneel

2 eetlepels olie

2 geschilde kweeperen, van klokhuizen ontdaan en in stukjes gesneden

2 eetlepels citroensap

1 mespunt suiker

1 eetlepel gehakte peterselie



Laat de erwten een nacht weken en giet ze af.

Doe het lamsvlees, de erwten, het water zout, de ui, peper, geelwortel en de kaneel in een grote pan, breng het aan de kook en laat het 1 1/2 uur zachtjes koken.

Verhit in die tijd de olie, fruit er de kweeperenblokjes in tot ze gaar zijn en roer er het citroensap en de suiker door.

Voeg dit mengsel bij de soep en laat alles nog 40 minuten zachtjes koken.

Neem het vlees uit de pan en snijd het in stukjes.

Serveer de soep en geef het vlees er apart bij.

Geef er knapperig brood en salade bij.

---

## **Abguste sip (appel- en zure kersensoep)**

(Libanon) (6 personen)

350 gr mager lamsvlees aan een stuk

1 gesnipperde ui

1/2 kop gele spliterwten, een nacht geweekt en afgegoten

1 1/2 liter water

1/2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1 theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)

1 mespuntje kaneel

2 eetlepels boter

4 kleine moesappelen, geschild, ontpit en in stukjes gehakt

350 gr zure koersen zonder pit of eenzelfde hoeveelheid uit blik

1 eetlepel gehakte verse munt of 2 theelepels gedroogde munt

Breng het lamsvlees, de ui, de spliterwten, het water, zout, peper, kurkuma en kaneel in een soeppot aan de kook, draai het vuur laag en laat het met het deksel op de pan 1 1/2 uur sudderen.

Verhit de boter in de koekenpan en sauteer de kersen 3 minuten op een matig vuur.

Doe de vruchten bij de soep en laat het nog 40 minuten sudderen.

Haal het vlees eruit, snijd het in kleine stukjes en doe het weer in de soep.

Strooi voor het serveren de munt erover.

---

## Yoghurtdrank

1/2 liter yoghurt  
1/2 liter koud water  
zout  
3 eetlepels gedroogde munt

Klop de yoghurt in een grote kom op.  
Voeg het water toe en klop verder op.  
Voeg de munt en zout toe.  
Serveer koel, met ijsklontjes.

---

## Abguste mifeh (soep met gedroogde vruchten)

(Libanon)

350 gr lamsvlees  
1 kop gele spliterwten  
1 gesnipperde ui  
3/4 liter water  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1/2 theelepel komijnpoeder  
1/4 theelepel korianderpoeder  
een mespuntje verkruimelde saffraan  
1 theelepel kurkuma  
1/2 kop in stukjes gehakte gedroogde abrikozen en pruimen  
1 eetlepel citroensap

Doe het lamsvlees, de erwten en de ui in de pan met het water, zout, peper en de kruiden.

Breng het aan de kook, sluit de pan en laat het 1 uur sudderen.

Voeg de pruimen en abrikozen toe en laat het nog 30 minuten sudderen.

Haal het lamsvlees eruit, snijd het in kleine stukjes en doe het weer in de pan.

Giet het citroensap erbij.

Verwarm de soep opnieuw en dien warm op.

---

## **Chorabat karehi (pompoensoep)**

(Libanon) (6 personen)

500 gr lamsstoofvlees met been

500 gr pompoen in stukjes gesneden of 500 gr zucchini of kousa (courgette)

1 eetlepel zout

versgemalen zwarte peper

1 1/2 liter water

2 eetlepels boter

4 eetlepels bloem

Doe het lamsvlees met de pompoen, zout, peper en water in een grote soeppot.

Breng het op hoog vuur aan de kook en schuim de bouillon af.

Draai het vuur laag, doe het deksel erop en laat het 1 uur sudderen.

Verhit de boter in een andere pan.

Roer de bloem erbij en laat het 2 minuten bakken.

Giet er daarna 2-3 kopjes bouillon bij en blijf goed roeren tot er een dikke saus ontstaat.

Haal het vlees uit de soeppot, trek het van de botten en doe het weer in de soep.

Voeg nu de saus bij de sudderende bouillon en laat nog 3/4 uur koken.

Dien direkt op.

---

## **Dzjoh-soep (Perzische soep met gort)**

Kook 100 gr gort na flink wassen in 1 liter kip-, vlees- of groentebouillon.

Rasp intussen 2-3 penen en hak 1/2 bosje peterselie fijn.

Voeg er, als de gort bijna gaar is, de peen, de peterselie en 2 dl room bij.

Laat nog even pruttelen en breng de soep dan op smaak met zout, peper en het sap van 1-1 1/2 citroen.

Laat de soep nu niet meer koken, anders schift de room.

---

## Salades

---

### Sinaasappelsalade

(Marokko)

3 sinaasappels  
oranjebloesemwater  
kaneel

Pel de sinaasappels goed en snijd ze zeer dun.  
Besprenkel ze met oranjebloesemwater en kaneel.

---

### Ensalada Levantina (Citrusfruitsalade)

4 rode grapefruits  
6 sinaasappels  
1 blikje mandarijnpartjes  
2 eetlepels honing

Snijd partjes uit de sinaasappel en de grapefruit en pers het restant goed uit.  
Doe het sap in een kom met de uitgelekte mandarijnpartjes.  
Voeg de honing toe.  
Laat dit minimaal 1 uur in de koelkast staan alvorens te serveren.

---

### Israëlische gemengde salade

2 tomaten  
2 kleine komkommers  
6 olijven  
1 grote wortel  
2 gepelde avocado's

2 grote gekookte aardappelen  
1 grote ui  
1 paprika  
2 hardgekookte eieren

Snijd alle ingrediënten in kleine dobbelsteentjes.  
Doe ze in een kom en bedek ze met tahina crèmesalade, zure room of een vinaigrettesaus.

---

## Salat ha charon (bleekselderijsalade)

(Israël) (6 personen)

6 stengels bleekselderij  
1/3 kop olijf- of zonnebloemolie  
2 hardgekookte eieren in plakjes  
6 ontpitte zwarte olijven in plakjes  
1/2 theelepel zachte mosterd  
2 theelepels azijn  
1/4 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper

Snijd de bleekselderij in dunne stukjes, leg ze in een schaal, voeg de olie toe en laat 1 uur intrekken.  
Doe de plakjes ei en olijven erbij.  
Vermeng de mosterd, azijn, zout en peper en meng dat door de olie.  
Dien het gerecht koud op.

---

## Tahina salade

3 teentjes knoflook  
zout  
het sap van 2 1/2 citroen  
1/2 dl tahinapasta  
1/2 theelepel komijn

6 eetlepels peterselie  
hardgekookt ei in schijfjes

Pers de knoflook met zout en meng dit in een grote kom met wat citroensap.  
Voeg de tahina toe en meng goed.

Voeg dan de rest van het citroensap toe en genoeg koud water om een dikke, gladde crème te verkrijgen.

Doe er de komijn en de peterselie door.

Garneer met het ei en serveer met Arabisch brood.

---

## **Tahina salade met amandelen**

Bereid dit als tahina salade, maar gebruik slechts 1 teentje knoflook en geen peterselie.

Voeg 1/2 theelepel suiker en 5 eetlepels gemalen amandelen toe.

Verdun eventueel met warm water.

Garneer met hele amandelen en serveer met Arabisch brood.

---

## **Komkommer-yoghurtsalade**

1 grote gepelde en in blokjes gesneden komkommer  
zout

3 teentjes knoflook

3 dl yoghurt

witte peper

1 eetlepel gedroogde munt of 3 eetlepel verse munt

Besprenkel de komkommerblokjes met zout en laat ze 1/2 uur in een vergiet uitlekken.

Pers de knoflook en meng die met een paar eetlepels yoghurt, voeg dan de rest van de yoghurt toe en roer goed door elkaar.

Voeg de peper en de munt toe.

Dep de komkommers droog en voeg ze bij de yoghurtdressing.

Doe de salade in een kom en versier met meer munt.

---

## Salada fasle (salade van het seizoen)

(Iran) (6-8 personen)

3 jonge gepelde komkommers in dunne schijfjes  
1 middelgrote, dingesneden ui  
500 gr dingesneden tomaten  
1/2 theelepel zout  
1/8 theelepel peper  
1 eetlepel olijfolie  
1 eetlepel wijnazijn  
1 eetlepel citroensap  
3 eetlepels gehakte peterselie  
1 eetlepel verse munt

Meng alles goed en luchtig.  
Dien koud op.

---

## Borani badjeman I (aubergine-yoghurtsalade)

(iran) (6 personen)

2 grote ovale aubergines (350 gr per stuk)  
zout  
1 1/2 dl olijfolie  
1/2 liter in een kaasdoek uitgelekte yoghurt  
2 uitgeknepen teentjes knoflook (of naar smaak meer)  
zout, versgemalen zwarte peper  
gehakte walnoten om te garneren

Snijd de aubergines in de lengte in tweeën, snijd er dan schijfjes van 5 mm dik van, besprenkel die royaal met zout en laat ze in een vergiet 30 minuten uitlekken.

Spoel ze grondig af met koud water en droog ze in een theedoek.

Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan, bak de aubergines aan iedere kant goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Vermeng de yoghurt met wat zout en de knoflook en klop alles wat op.

Leg een laag afgekoelde aubergines op een schaal (laat de schijfjes een beetje overlappen), kruid met peper en spreid er wat yoghurt over uit. Herhaal dit proces en eindig met een laag yoghurt.

Zet de schaal afgedekt in de koelkast om volledig koud te worden.

Dien op met gehakte walnoten.

---

## **Borani Badjeman II (Libanese auberginesalade)**

2 middelgrote gewassen aubergines

zout

olijfolie

2 geperste teentjes knoflook (of naar smaak meer)

3 dl yoghurt, uitgelekt

peper

Snijd de aubergines doormidden en snijd de helften in 1 cm dikke plakken. Bestrooi de plakken met zout en laat ze minstens een half uur in een vergiet liggen.

Spoel ze daarna af en droog ze met keukenpapier of een schone theedoek.

Bereid intussen de knoflookyoghurt door de yoghurt goed met de knoflook en peper te vermengen.

Bestrijk de plakken aubergine met een penseel dun met olie en bak ze (in een grillpan of op een gietijzeren plaat) op middelhoog vuur aan beide kanten bruin.

Bestrijk de plakken daarna met het yoghurtmengsel.

Serveer ze koud.

---

## **Baba Ganoush of Moutabal**

(Auberginesalade uit Egypte of De Libanon)

500 gr aubergines

1 eetlepel fijngesneden verse koriander

1-2 geperste teentjes knoflook

1 eetlepel citroensap

4-6 eetlepels Bulgaarse yoghurt



zout, zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rooster de aubergines 15 minuten tot het vel blazen vormt en is geblakerd; keer ze halverwege.

Leg de aubergines in een schaal, dek deze af met huishoudfolie en laat ze 10 minuten afkoelen.

Trek de schil eraf, leg het vruchtvlees in een zeef en druk er licht op om het teveel an vocht te verwijderen.

Leg het vruchtvlees in een mengkom.

Maak de aubergines met vork of pureestamper goed fijn, roer er de rest van de ingrediënten door en meng alles goed.

Breng op smaak met peper en zout.

U kunt eventueel extra knoflook toevoegen.

---

## **Baba ghanoush (Libanese auberginesalade)**

(6-8 personen)

500 gr kleine aubergines

3 geperste teentjes knoflook

zout

2 uitgeperste citroenen

50 gr tahini

1 eetlepel olijfolie

Rooster de aubergines ± 30 minuten boven houtskool of onder de grill tot de schil zwart is geworden.

Als u geen grill heeft, kunt u de aubergine ook in de oven roosteren bij een temperatuur van 180°C.

Verwijder de steel en de schil en hak het vruchtvlees grof.

Doe er de rest van de ingrediënten bij en maal het met de staafmixer tot het de gewenste consistentie heeft.

Laat het goed koud worden en serveer met pitabroodjes.

---

## Salade van geroosterde groenten

(Algerije)

2 eieren  
3 groene paprika's  
3 vleestomaten  
2 uien  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels citroensap  
6 eetlepels olijfolie  
1 theelepel gemalen komijn  
zout, versgemalen peper  
1 blikje ansjovisfilets  
12 zwarte olijven zonder pit

Verwarm de grill voor.

Kook de eieren in ± 10 minuten hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in partjes.

Schuif de paprika's, de tomaten en de uien ± 15 cm onder de grill en rooster 15-20 minuten tot de groenten beginnen te blakeren.

Laat ze afgedekt afkoelen en verwijder het vel en de zaadjes van de tomaten en de paprika's.

Snijd de groenten in kleine blokjes en leg die op een schaal.

Pel het teentje knoflook en pers het boven een kom uit.

Voeg het citroensap, de olie, de komijn en naar smaak peper en zout toe, klop dit tot een dressing en schep de dressing door de groenten.

Giet de ansjovis af en halveer de olijven.

Garneer de salade met de ansjovis, de olijven en de partjes ei.

---

## tunesische gegrilde groentesalade (Mechouia)

(6 personen)

2 grote rode paprika's  
2 grote uien

4 middelgrote tomaten  
1 kleine hete peper  
3 eetlepels citroensap  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel oregano  
eventueel 1 klein blikje tonijn  
eventueel 50 gr fijngemaakte feta  
Eventueel 2 fijngehakte hardgekookte eieren  
zout en peper naar smaak

Rooster de paprika's, de tomaten, de uien en de peper in een hete oven van  $\pm$  200°C.

Draai ze tijdens het grillen 1 keer om. Ze zijn klaar als ze zacht zijn.  
verwijder de zaden van de paprika's.

Snijd alle gegrilde groenten in stukjes.

Schik de gesneden gegrilde groenten op een platte serveerschaal of op 6 saladebordjes en sprenkel er het citroensap, de olijfolie, de oregano en zout en peper over.

Garneer eventueel met de tonijn, het ei en de feta.

---

## Geroosterde aubergine- en paprikasalade

(6 personen)

1 grote aubergine  
2 rode paprika's  
1/2 dl citroensap  
2 theelepels tahin (sesamzaadpasta)  
1 fijngeperst teentje knoflook  
zout  
1 eetlepel fijngehakte koriander  
parten citroen

Verwarm de grill voor en rooster de aubergine en de paprika's tot ze er zwart en geblakerd uitzien en zacht aanvoelen.

Laat de groenten afkoelen, schil ze, haal de zaadlijsten uit de paprika's en snijd alles in stukjes.

Leg de groenten in een vergiet en druk ze stevig aan om er overtollig vocht uit te laten lekken.

Meng de groenten met het citroensap, de tahin en de knoflook en breng op smaak met peper, zout en de verse koriander.

Geef er citroenparten bij.

---

## Garbnzosalade uit Egypte

500 gr kikkererwten

2 rauwe wortelen

2 rauwe bietjes

2 rauwe koolrapen

5 eetlepels olijfolie

1 theelepel kerriepoeder

1 theelepel garam masala

2 eetlepels citroensap met wat geraspte citroenschil

1 eetlepel honing

zeezout, zwarte peper

Week de kikkererwten een nacht.

Kook ze de volgende dag 2 uur in ruim water tot ze zacht zijn en giet ze goed af.

Rasp de groenten en meng ze door de erwten.

Verhit de olijfolie, voeg het kerriepoeder en de garam masala toe en bak de kruiden onder voortdurend roeren enkele minuten in de hete olie.

Laat de olie afkoelen en voeg het citroensap, de citroenrasp, de honing en zout en peper toe.

Giet de saus over de salade en laat die minstens 2 uur, maar liever langer, intrekken.

---

## Sperziebonensalade met amandelen en eieren

750 gr schoongemaakte sperziebonen

2 dl mayonaise

1 theelepel gemalen komijn

3 eetlepels fijngehakte peterselie

3 in plakjes gesneden hardgekookte eieren  
enkele zwarte olijven  
50 gr amandelschaafsel

Kook de sperziebonen ± 10 minuten in weinig water met wat zout net gaar.  
Laat ze goed uitlekken en afkoelen.

Vermeng de mayonaise in een kom met de gemalen komijn en de fijngehakte peterselie en roer de uitgelekte en afgekoelde sperziebonen door de mayonaisesaus.

Leg de salade op een vrij platte schaal en garneer hem met de plakjes ei en enkele zwarte olijven.

Rooster het amandelschaafsel in een niet ingevette koekenpan lichtbruin en krokant en bestrooi er de salade vlak voor het serveren mee.

---

## **Most o laboo (salade van yoghurt en geraspte bieten)**

(Iran)

500 gr gekookte, geraspte bieten  
1/2 liter yoghurt

Vermeng de bieten en de yoghurt en zet dit een poosje in de koelkast.  
Serveer koud of op kamertemperatuur, als snack of als salade.

---

## **Boranee ba mast (spinazie- en yoghurtsalade)**

(Iran)

500 gr grof gehakte verse spinazie  
1/2 theelepel zout  
1/8 theelepel peper  
1/2 liter yoghurt

Doe de vochtige spinazie in een pan met deksel en kook 10 minuten op een laag vuur.

Laat de spinazie nog 5 minuten staan, met het deksel op de pan.  
Knijp ze dan uit en zet ze in de koelkast.  
Vermeng alle ingrediënten rond etenstijd en dien het gerecht koud op.

---

## **Borani esfanaj (spinazie-yoghurtsalade)**

(Iran)

1 gehakte ui  
4 gehakte teentjes knoflook  
1-2 eetlepels boter  
1/2-1 theelepel kurkuma  
1/2-1 theelepel cayennepeper  
1/2 theelepel kerriepoeder  
1 theelepel komijn  
1/4 theelepel kaneel  
500 gr gehakte verse spinazie  
zout  
2 1/2 dl volle yoghurt

Sauteer de ui en knoflook in de boter tot ze gaar zijn.  
Voeg de kruiden toe en laat enkele minuten sudderen.  
Vermeng dit met de spinazie, yoghurt en zout naar smaak.

---

## **Spinaziesalade**

(Egypte) (3 personen)

500 gr spinazie  
1 vleestomaat  
2 eetlepels pijnboompitten  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel verse groene peperkorrels  
zout  
1 1/2 dl yoghurt

Breek de steeltjes van de spinaziebladeren en kook de spinazie in 2 minuten in wat water niet te gaar.

Schep de groente tijdens het koken enkele malen om, zodat de bladeren regelmatig garen.

Laat de spinazie in een zeef uitlekken.

Maak de tomaat schoon, halveer hem, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze op een bord afkoelen.

Meng de knoflook, de groene peperkorrels en zout door de yoghurt.

Meng de spinazie met de blokjes tomaat, schep de groenten in een kom en giet de dressing erover.

Meng alles goed, strooi er de pijnboompitten over en serveer direct.

---

## **Yoghurt-komkommersalade**

(6 personen)

1 geschilde komkommer, van zaadlijsten ontdaan

1 theelepel zout

1 bakje dikke Griekse yoghurt

2 eetlepels mayonaise

het sap van 1/2 citroen

2 bosuitjes in dunne ringetjes

1 eetlepel verse dille

Snijd de komkommer in piepkleine blokjes en leg de blokjes in een zeef.

Strooi het zout erover en laat de komkommer 20 minuten uitlekken.

Spoel de blokjes goed af en dep ze met keukenpapier droog.

Roer de yoghurt los met de mayonaise en het citroensap en schep de bosui door deze dressing.

Meng met de komkommer en de verse dille.

---

## **Tabouleh**

(couscoussalade uit Libanon) (2 personen)

125 gr couscous  
4 bosuitjes  
1 rode peper  
90 gr verse peterselie  
1 theelepel munt  
1 citroen  
5 eetlepels olijfolie  
zout, peper  
1 paprika in blokjes

Bereid de couscous volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.  
Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Maak de peper schoon, halveer hem, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes.  
Was de kruiden en hak ze fijn.  
Pers de citroen uit en meng het sap in een grote kom met de olie.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Voeg de couscous, de bosui, de peper, de paprika en de kruiden aan de citroenolie toe en schep alles goed door elkaar.  
Laat afgedekt ± 1 uur intrekken.  
Serveer de salade koel (in piramidevorm) op een grote schaal.

---

## **Fattoush (broodsalade uit Syrië)**

1 komkommer  
4 tomaten  
2 bosuitjes  
4 takjes koriander  
2 teentjes knoflook  
± 5 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
1/2 theelepel munt  
zout, versgemalen peper  
2 shoarmabroodjes



Was de komkommer, snijd hem in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten.  
Snijd de kwarten in heel kleine blokjes.  
Was de tomaten en snijd ze in vieren.  
Verwijder de kern en de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Hak de koriander grof.  
Pel de knoflook en pers ze boven de olie uit.  
Voeg het citroensap en de munt toe en breng op smaak met zout en peper.  
Halveer de shoarmabroodjes en rooster ze lichtbruin.  
Schep de komkommer, de ui, de tomaat en de dressing in een grote kom door elkaar.  
Verbrokkel de broodjes grof en strooi ze met de koriander over de salade.

---

## Cocktail Jafo (viscocktail)

(Israël) (6 personen)

1 in plakken gesneden ui  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
12 wortelen in plakjes  
2 koppen water  
350 gr witte gefileerde vis, bijvoorbeeld zeebaars of schelvis  
2 zoetzure komkommers in dobbelstenen  
1 eetlepel kappertjes

Voor de dressing:

1 kopje mayonaise  
3 eetlepels cognac  
2 eetlepels citroensap  
1/2 kopje ketchup  
1 citroen in schijfjes

Laat de ui, wortelen, zout en peper 5 minuten zachtjes in het water koken.  
Voeg de vis toe en laat het nog een kwartier zachtjes koken.  
Haal de vis uit het kookvocht en laat hem afkoelen.

Snijd de vis in blokjes van 1 cm of schilfer hem met een vork.  
Doe de komkommers en kappertjes bij de vis en doe op ieder bordje een portie.  
Meng voor de dressing de mayonaise, zout peper en ketchup en roer het tot een gladde massa.  
Scheep over iedere portie een beetje dressing en garneer met ketchup en een schijfje citroen.

---

## Hors d'oeuvre van eieren

3 hardgekookte eieren  
1 grote gekookte aardappel  
2 eetlepels boter  
zout en zwarte peper

Hak de eieren fijn.  
Prak de aardappel voordat hij is afgekoeld.  
Maak de boter romig met zout en peper en meng hem luchtig met het ei en de aardappel.  
Serveer lauw of koud.

---

## Eiersalade uit Tripoli

1 schoongemaakte en in reepjes gescheurde krop sla  
50 gr rozijnen  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 theelepel paprikapoeder  
4 in plakjes gesneden tomaten  
4 in partjes gesneden hardgekookte eieren  
1/2 theelepel komijnzaadjes  
1/4 dl mayonaise  
enkele zwarte olijven

Doe de reepjes sla met de rozijnen, de fijngehakte peterselie en het paprikapoeder in een slakom en scheep alles goed door elkaar.  
Leg de plakjes tomaat en de partjes ei op het slamengsel en bestrooi alles met de

komijnzaadjes.

Schenk de mayonaise over de salade en garneer het geheel met wat zwarte olijven.

Geef deze salade als voorgerecht of met brood als lunchgerecht.

---

## **Salata Mechouia Nablia (Geroosterde rode paprika-tomatendip)**

(Tunesië) (4-6 personen)

450 gr grote rode paprika's  
1 verse rode chilipeper  
2-4 on gepelde teentjes knoflook  
3 flinke tomaten  
1 theelepel karwijzaad  
2-3 eetlepels olijfolie  
zout  
hardgekookte eieren  
tonijn uit blik  
zwarte olijven

Verwarm de grill voor.

Leg de paprika's, de chilipeper, de knoflook en de tomaten in een ovenschaal en rooster ze, onder af en toe omscheppen, tot de velletjes geblakerd zijn en de knoflook zacht is.

Laat de groenten afkoelen en haal er de velletjes af.

Neem de zaadlijsten en de zaadjes uit de paprika's en de chilipeper en de pitjes uit de tomaten.

Pureer alle groenten in een keukenmachine of foodprocessor of wrijf ze door een zeef.

Verhit de olie en het karwijzaad voorzichtig in een braadpan tot ze geurig worden, voeg ze met het zout bij de ingrediënten in de keukenmachine, maak er een pasta van en laat die, alvorens haar te serveren, afkoelen.

Serveer de pasta in een schaal met daarbij in vieren gesneden hardgekookte eieren, in stukken verdeelde tonijn en zwarte olijven.

---

## Brik met gamba-tonijnvulling

(Tunesië)

Brik is een authentieke Tunesische specialiteit: een flinterdun gefrituurd deegje met een zacht ei als vulling. Het gerecht is geïnspireerd door de Turkse keuken. Het succes ervan staat of valt met de kwaliteit van het deeg. Om brikdeeg zelf te maken, is veel geduld en vaardigheid vereist.

1 pak fyllodeeg (diepvries)  
1 grote aardappel  
200 gr gamba's  
1 kleine ui  
2 teentjes knoflook  
30 gr verse peterselie  
2 eetlepels kappertjes  
1/2 theelepel gemalen kurkuma  
1 blikje tonijn op olijfolie (185 gr, Deepblue)  
zout, peper  
harissa of 1 fijngesneden rode peper  
± 6 dl (arachide)olie  
1 eiwit  
4 kleine eieren  
1 citroen

Laat de plakjes fyllodeeg in de verpakking op kamertemperatuur ± 2 uur ontdooien.

Kook de ongeschilde aardappel in een bodempje water in ± 20 minuten gaar en laat hem afkoelen.

Pel de aardappel en snijd hem in kleine stukjes.

Pel de gamba's en snijd ze in stukjes.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.

Knip het blad van de peterselie fijn.

Hak de kappertjes fijn.

Verhit 1 dl olie in een pan en fruit de ui en de knoflook hierin.

Voeg de gamba's, de aardappel, de peterselie, de kappertjes en de kurkuma toe en bak het geheel nog zachtjes ± 2 minuten.

Neem de pan van het vuur.

Giet de tonijn af, schep hem door het gambamengsel en breng de vulling op smaak met zout, peper en harissa.

Vouw het fyllodeeg uit.

Snijd met een scherp mes 4 cm van de lange kant van het deeg, zodat vierkante vellen van ± 23 x 23 cm ontstaan.

Bestrijk een fyllovel met eiwit, leg het op een tweede vel en bestrijk de randen met eiwit.

Schep een kwart van de vulling in een hoek en vorm er met uw vingers een halve maan van, met de bolle kant aan de hoekzijde.

Breek in de holte van de maanvorm telkens 1 eitje, of splits het ei en leg de dooier op het fyllodeeg.

Vouw het fyllodeeg diagonaal over de vulling en druk het dicht.

Dek het deeg, om uitdroging te voorkomen, af met een vochtige theedoek.

Maak zo nog 3 driehoeken (= brik).

Verhit een flinke laag olie in een diepe koekenpan of braadpan, laat de briks één voor één voorzichtig in de hete olie glijden en bak ze aan beide kanten goudbruin; keer ze voorzichtig om.

Laat de briks op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Snijd intussen 'sokkeltjes' van de citroen: snijd de onderkant eraf en maak in de lengte diepe inkepingen.

Zet de citroen op 4 borden en zet de warme briks in de inkeping.

Desgewenst kunt u de brik aan tafel met citroensap besprenkelen.

---

## Hartige hapjes

Gebruik hiervoor kant en klaar deeg: bladerdeeg of filodeeg.

Snijd het deeg in cirkeltjes, leg op de helft van het deeg een hoopje vulling, sla de andere helft erover (zodat een halve maan ontstaat), druk goed aan en verzegel de randen met wat water.

Bak ze in de oven goudbruin.

Kaasvulling:

500 gr feta

4 eetlepels fijngehakte peterselie, dille, munt of bieslook

witte peper

Verkruimel de kaas met een vork en verwerk hem met de rest van de

Ingrediënten tot een pasta.

Vleesvulling:

1 fijngehakte grote ui

2 eetlepels boter

500 gr filet americain

2 eetlepels pijnboompitten

peper en zout

1 theelepel gemalen kaneel of 1/2 theelepel gemalen allspice

Bak de ui in de boter goudbruin.

Voeg het vlees toe en roer tot het van kleur verandert.

Voeg de noten toe en bak nog 2 minuten.

Kruid en maak het vochtig met 5 eetlepels water.

Laat nog een paar minuten verder koken tot het water is opgeslorpt.

Spinazievulling:

500 gr verse spinazie

1 eetlepel boter

250 geraspte gr Gruyère of Gouda

1 ei

zwarte peper

1/4 theelepel gemalen nootmuskaat

Was de spinazie en hak ze fijn.

Doe ze in een pan met 1 eetlepel boter.

Zet er een deksel op en laat in eigen vocht op zeer laag vuur gaarkoken. Voeg de geraspte kaas, het lichtjes geklopt ei en de zwarte peper toe.

Voeg geen zout toe, tenzij het mengsel flauw smaakt.

Voeg eventueel wat nootmuskaat toe en meng grondig.

---

## Hummus

---

### Hummus I (kikkererwtenpasta)

2 blikken kikkererwten  
2-3 teentjes knoflook  
1 theelepel zout  
1/2 theelepel gemalen komijn  
1 dl tahin (sesampasta)  
het sap van 1 citroen  
(eventueel wat kookvocht)  
olijfolie  
paprikapoeder  
pijnboompitjes

Giet de kikkererwten af en pureer ze met de knoflook, het zout, de komijn, de tahin en het citroensap (en eventueel wat kookvocht).

Schep het mengsel op een bord, besprenkel het met olijfolie en bestrooi het met paprikapoeder en pijnboompitjes.

Geef er gebakken pitabroodjes bij en een salade van gehakte rode en groene paprika, tomaat, olijven, wat rozemarijn, tijm, zout en olijfolie.

---

## Hummus II

200 gr kekererwten  
zout (liefst grof zeezout)  
1-2 teentjes knoflook  
125 gr sesamzaad  
± 1 glas -water  
1 uitgeperste citroen  
1 theelepel paprikapoeder  
mispuntje cayennepeper  
zwarte olijven  
olijfolie  
peterselie

kook de kekererwten met wat zout gaar (ca 2 Uur).

Wrijf ze door een zeef of maak er puree van met een mixer.

Laat de sesamzaadjes in een droge koekenpan springen.

Meng in een vijzel dan de zaadjes met de fijngewreven knoflook en ± 1/2 theelepel zout goed door elkaar.

Voeg nu geleidelijk het water toe tot een mengseltje is ontstaan.  
Roer dit door de erwtenpuree met het citroensap en cayennepeper en maak het geheel op smaak af.  
Schep de dikke puree in een schaal in de vorm van een bergje en trek er met een lepeltje geultjes in.  
Laat daarin een klein beetje olijfolie lopen.  
Garneer verder met zwarte olijven en peterselie en stuif er een beetje paprikapoeder over.  
Geef hierbij kleine stukjes witbrood om er de hummus mee op te dippen.

---

## **Hummus III**

Een lekker smeerseltje voor op een stukje brood.  
Laat 400 gr kikkererwten uit blik uitlekken, vang het vocht op.  
Pureer de kikkererwten met 1 theelepel komijnpoeder, 3 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, 1 dl tahin (sesampasta), het sap van 2 limoenen, een flinke scheut olijfolie en eventueel wat kikkererwtenvocht tot een smeerbare massa.  
Strooi er voor het serveren 1 eetlepel olijfolie, wat paprikapoeder en 2 eetlepels lichtgeroosterde pijnboompitten over.

---

## **Hummus IV**

(6 personen)

1 eetlepel saffloerolie  
2 eetlepels gehakte ui  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1/4 kop gehakte peterselie  
1 theelepel basilicum  
1/4 theelepel gemalen koriander  
1/4 theelepel oregano  
1/4 theelepel zwarte peper  
Blikje kikkererwten van 480 gr  
3 eetlepels citroensap  
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes



1 dessertlepel komijn

Voor de garnering:

citroenpartje, kerstomaatjes, verse takjes peterselie

Verhit de olie in een klein pannetje en sauteer de ui en knoflook tot de ui zacht is.

Voeg de kruiden toe en roer tot de peterselie zacht is geworden.

Doe de kikkererwten en het citroensap in de keukenmachine en maak er een puree van.

Roer er het uien-kruidenmengsel door en daarna de sesamzaadjes.

Schep de hummus in een kommetje en garneer met citroen, kerstomaat en verse takjes peterselie.

---

## Hummus V

500 gr gedroogde kikkererwten

het sap van 3 citroenen

evenveel ± 1/4 liter olijfolie; gebruik bij voorkeur geen eerste persing olie (groen), maar de gele

1 teentje knoflook

1 kopje fijngesneden verse peterselie

(een paar zwarte olijven)

zout, (peper)

Zet de kikkererwten de avond tevoren in ruim water in de week.

Was ze na het weken en kook ze in het weekvocht of in vers water met zout naar smaak in 35-45 minuten gaar (beter te lang dan te kort). (Houd bij het aan de kook komen de schuimspaan bij de hand).

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Maal de kikkererwten in een keukenmachine fijn (niet TE fijn) of prak ze met een stevige vork.

Voeg een bepaalde hoeveelheid citroensap toe (1, 2, 3 of 4 eetlepels, afhankelijk van de tijd die u beschikbaar heeft) en meng dit door de kikkererwten.

Doe vervolgens hetzelfde met een gelijke hoeveelheid olijfolie.

Wissel zo citroensap en olijfolie af tot er een vaste, niet te dikke, maar vooral niet te dunne massa ontstaat.

Naar smaak kunt u nog wat extra olijfolie toevoegen als de citroensmaak dreigt te overheersen.

Voeg desgewenst wat peper toe.

Knijp de knoflook erboven uit en meng ook die erdoor.

Als u een ijsbolletjestang heeft, kunt u er mooie balletjes van maken en deze met olijven versieren.

Garneer de hummus met peterselie en serveer er brood, boter en een glas koude witte wijn bij.

---

## Hummus bi tahina I

(4-6 personen)

Een foodprocessor is bijna onmisbaar bij het maken van hummus, het kost veel moeite om op een andere manier de goede consistentie te krijgen.

De kikkererwten (hummus of hommos in het Arabisch) moeten met tahina\* tot een geurige, romige puree worden verwerkt.

Het wordt gekruid met knoflook en citroensap en bij voorkeur zelfstandig met pitabrood gegeten, of met andere gerechten als voorgerecht.

LET OP: begin een dag van te voren.

150 gr kikkererwten

bouquet garni

1 teentje knoflook

1 ui

zout

sap van 2 citroenen

2 teentjes knoflook, gehalveerd

± 50 gr tahina, bij voorkeur wit olijfolie

zout, cayennepeper

peterselie, gehakt

citroen, schijfjes

Zet de kikkererwten de dag tevoren in ruim water te weken.

Als ze in volume verdubbeld zijn, zijn ze klaar om te koken.  
Spoel ze af en breng ze met ruim vers water op het kookpunt.  
Voeg het bouquet garni, de ui en de knoflook toe, maar nog geen zout.  
Laat de kikkererwten twee uur zachtjes koken, of zoveel langer als nodig om ze gaar en zacht te krijgen.  
Ze moeten steeds onder water blijven, vul eventueel met wat kokend water bij.  
Voeg zout pas vijf minuten voor het einde van de kooktijd, als de erwten al zacht zijn, toe.  
Giet de kikkererwten af en bewaar het kookvocht.  
Doe 4 eetlepels van het kookvocht in de mengbeker van de foodprocessor, samen met de knoflook en het citroensap.  
Laat de machine op topsnelheid draaien, en voeg door het gat in het deksel beetje bij beetje de kikkererwten en de tahina toe.  
Voeg, als het mengsel stukt, nog wat kookvocht en een beetje olijfolie toe.  
Het resultaat moet een dikke, samenhangende, romige puree zijn.  
Breng de puree op smaak met een beetje zout en eventueel nog wat tahina, maar overdrijf dit niet.  
Scheep de puree over in een schaal en bedek hem met een dun laagje olijfolie, een snufje cayennepeper en gehakte peterselie.  
Serveer hummus met pitabrood en schijfjes citroen.  
\* tahina (of tahini) is een pasta gemaakt van sesamzaad, die uiterlijk wat op smeuïge pindakaas lijkt. Het wordt gebruikt om de hummus dikker te maken en smaak te geven. Witte tahina wordt gemaakt van gepeld sesamzaad, bruine tahina van het hele zaad. Beide soorten smaken nootachtig, maar de bruine smaakt veel sterker. Het is te koop in reformhuizen, in delicatessen zaken en in Griekse of Islamitische winkels.

---

## **Hummus bi tahina II**

180 gr 1 nacht geweekte kikkererwten  
sap van 2 limoenen  
3 teentjes knoflook  
zout  
1 1/2 dl tahinapasta  
1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel paprika

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Kook de kikkererwten 1 uur in water tot ze erg zacht zijn.

Giet ze af en bewaar er een paar om te garneren.

Pureer de rest.

Voeg de limoen, knoflook, zout en tahinapasta toe en pureer verder tot een crème-achtige massa ontstaat; voeg eventueel wat water toe.

Breng op smaak en decoreer met paprika, gemengd met olijfolie, met peterselie en met een paar hele kikkererwten.

Serveer met Arabisch brood of pitabrood.

---

## **Pitabroodjes**

Druk in 250 gr tarwebloem van de bakker (of gewone bloem) een kuiltje, schenk hierin een papje van 10 gr verse gist, een snufje suiker en 1/2 dl lauw water en meng dit met wat bloem.

Laat dit deeg afgedekt 15 minuten voorrijzen.

Meng het dan met nog 1 dl lauw water, kneed het minstens 15 minuten door en besla het.

Besprenkel de deegkom met 1 eetlepel olijfolie, haal de deegbal erdoor en bedek die rondom met wat olie.

Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek 1-1 1/2 uur rijzen en druk het dan op een met bloem bestoven werkvlak met de handen tot een lap uit.

Knip hieruit 12 stukjes en draai die voorzichtig tot bolletjes.

Laat die op een plank, onder een doek, 15 minuten narijzen, duw ze dan min of meer rond of ovaalvormig plat uit, bestuif ze met bloem en laat ze nog 30 minuten narijzen.

Verwarm de oven voor tot zeer heet, 240°C, verwarm hierin een met olie bestreken bakplaat kort, leg er de gerezen deeggrondjes op, besproei ze met water en bak ze 10 minuten.

---

## **Falafel**

---

## Falafel I

500 gr fowl nabed (gedroogde grote witte bonen)  
2 fijngehakte rode of Spaanse uien  
2 grote uitgeperste tenen knoflook  
1 bosje fijngehakte peterselie  
2 theelepels gemalen komijn  
2 theelepels gemalen koriander  
1/2 theelepel bakpoeder  
zout en cayennepeper  
olie om te frituren

Week de bonen 24 uur in koud water. Haal er eventueel het vel af als dat nog niet is gebeurd.

Giet ze af en pureer ze.

Meng ze met de uien, knoflook, peterselie, komijn, koriander, bakpoeder, zout en cayennepeper.

Kneed tot een soepele massa en laat die minstens 30 minuten rusten.

Pak hoeveelheden ter grootte van een walnoot en maak platte, ronde koekjes van ongeveer 3 cm diameter.

Laat die nog eens 15 minuten staan en frituur ze dan goudbruin.

Serveer met een tomaten- en komkommersalade.

---

## Falafel II

(10 porties)

2 koppen gekookte kikkererwten  
1/2 kop peterselie  
1/4 kop tahini  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
1/4 kop melkpoeder  
1 losgeklopt ei  
1/2 theelepel mosterd  
1 theelepel komijn  
1/2 theelepel chilipoeder

selderijzout  
zout en peper  
1 theelepel sojasaus  
olie

Doe alle ingrediënten behalve de olie in een keukenmachine en vermaal ze tot een grove puree.  
Maak er balletjes van en frituur die.

---

## **Falafel III**

(6 personen)

1 kop gedroogde kikkererwten (24 uur in 5 koppen water geweekt)  
1 theelepel bakpoeder  
1 theelepel zout  
1/2 kop fijngehakte ui  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 theelepel gemalen komijn  
1 theelepel gemalen koriander  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
1 eetlepel citroensap  
1 snuif zwarte peper

Giet de kikkererwten af en plaats ze met de andere ingrediënten in een keukenmachine.  
Maal alles grof.  
Vorm er balletjes van en frituur die.

---

## **Falafel IV**

1 afgegoten blik kikkererwten (nettogewicht 600 gr)  
8 cl water  
1 snee volkorenbrood zonder korst  
1 eetlepel bloem

1/2 theelepel bakpoeder  
3 fijngehakte teentjes knoflook  
1 losgeklopt ei  
2 eetlepels gehakte peterselie  
3/4 theelepel zeezout  
1/4 theelepel versgemalen zwarte peper  
1/4 theelepel gemalen komijn  
1/2 theelepel kurkuma  
1/4 theelepel basilicum  
1/4 theelepel marjolein  
1 eetlepel tahini (sesampasta) of olijfolie  
cayennepeper  
bloem  
frituurolie

Maal de kikkererwten grof in een vleesmolen.

Voeg de overige ingrediënten toe, behalve bloem en frituurolie.

Meng goed (het mengsel zal zacht aanvoelen).

Maak er balletjes van, draai die door de bloem en frituur ze in olie van 175°C (de balletjes blijven bovendrijven en zijn lichtbruin als ze gaar zijn; het duurt ongeveer 2 minuten).

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

---

## Falafel V

150 gr gedroogde kikkererwten  
1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels korianderblad  
1 theelepel gemalen komijn  
1 theelepel ketoembar  
zout, cayennepeper  
1 eetlepel bloem  
1/2 theelepel bakpoeder  
olie om te frituren

Week de kikkererwten ± 24 uur in 3/4 liter koud water.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.  
Laat de kikkererwten uitlekken en pureer ze met de ui, knoflook en korianderblad in een foodprocessor tot een smeùige pasta.  
Maak de puree op smaak met komijn, ketoembar, zout en cayennepeper.  
Roer de bloem en de bakpoeder door de puree en laat het mengsel afgedekt minstens 30 minuten in de koelkast rusten.  
Vorm van de puree balletjes ter grootte van een walnoot en druk ze enigszins plat.  
Laat de balletjes ± 15 minuten rusten.  
Verhit de olie tot 190°C.  
Frituur de balletjes goudbruin en gaar (2-3 minuten).  
Laat ze op keukenpapier uitlekken.

---

## **Falafel VI**

250 gr verse kikkererwten  
1 theelepel dubbelkoolzure soda (baking soda, natrium bicarbonaat)  
water  
3 eetlepels bulghur  
2 eetlepels bloem  
2 teentjes knoflook  
1 theelepel zout  
een snufje cayennepeper  
1 theelepel komijnpoeder (jintan)  
een ruime snuf korianderpoeder (ketumbar)  
olie om te frituren

Bedek de kikkererwten met water en laat ze met de soda een nacht weken.  
Week de bulghur een uur met wat water.  
Maal ze samen in de gehaktmolen of keukenmachine.  
Doe er de bloem en de kruiden bij en meng dit grondig door elkaar.  
Draai van het mengsel balletjes van ± 4 cm doorsnee en bak die in hete olie tot ze lichtbruin zijn.  
Laat ze op keukenpapier uitdruipe, tot alle (± 30) balletjes klaar zijn.

---



## Falafel VII

(2 personen)

100 gr Chinese kool  
1/2 rode paprika  
2 eetlepels azijn  
1 eetlepel suiker  
zout  
2 sjalotjes  
2 teentjes knoflook  
1 blik kikkererwten (± 400 gr)  
12 takjes verse koriander  
2 theelepels djinten  
3 theelepels ketoembar  
1 ei  
8 eetlepels bloem  
3 eetlepels Yogonaise  
2 eetlepels yoghurt  
2 takjes peterselie  
3 eetlepels olie  
4 pitabroodjes

Snijd de kool en de paprika in de dunne reepjes en doe ze in een kom.  
Breng de azijn met 3 eetlepels water, de suiker en het zout aan de kook en schenk het mengsel over de kool en de paprika.

Pel de sjalotjes en de knoflook.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Doe de kikkererwten, de sjalotjes, 1 teentje knoflook, de koriander, de djinten en de ketoembar in de keukenmachine en maal er een fijne puree van.

Voeg het ei en 5 eetlepels bloem toe en pureer nogmaals.

Maak met vochtige handen van deze puree ± 20 ronde koekjes van ± 1/2 cm dik.  
Roer een sausje van de Yogonaise en de yoghurt, knip de peterselie erboven fijn en pers er 1 teentje knoflook boven uit.

Breng het sausje op smaak met zout.

Verhit de olie in een grote koekenpan.

Wentel de kikkererwtkoekjes door de rest van de bloem en bak ze in ± 5 minuten aan beide kanten goudbruin.

Rooster de pitabroodjes.

Laat de salade in een zeef uitlekken.

Geef de falafel met de salade, de pitabroodjes en het sausje of vul de broodjes ermee.

---

## **Falafel VIII**

2 1/2 kop geweekte kekererwten (625 ml)

1 theelepel gemalen koriander

1 geperst teentje knoflook

1 theelepel gemalen komijn

1/2 theelepel cayennepeper

zout

1 kop bloem (50 ml)

olie om te frituren

Stamp de geweekte kekererwten fijn of maal ze in een blender.

Meng de koriander, knoflook, komijn, cayennepeper en zout door de puree, voeg de bloem toe en kneed het tot een deeg.

Vorm van het deeg kleine balletjes.

Verhit de olie tot 190°C en bak de falafelballetjes daarin ± 3 minuten tot ze goudbruin zijn.

Serveer de falafelballetjes in een pitabroodje.

---

## **Falafel IX**

(± 15 stuks)

250 gr gare kikkererwten (= 100 gr rauwe)

2 teentjes knoflook

2 eetlepels peterselie

1 rood pepertje

1 ei

1 theelepel komijnpoeder

2 eetlepels tarwemeel

1 theelepel bouillonkorrels  
peper  
1 losgeklopt ei  
3 eetlepels tarwemeel  
olie om te frituren

Pureer de gare kikkererwten.

Doe de puree in een schaal, pers de knoflook erboven uit en voeg de fijngehakte peterselie, het zeer fijngesneden pepertje, het ei, het komijnpoeder, het tarwemeel, de bouillonkorrels en versgemalen peper naar smaak toe.

Roer alles goed door elkaar en laat de erwtenpuree een half uur in de koelkast opstijven.

Vorm er kleine balletjes van, wentel die eerst door het losgeklopte ei, dan door het meel en frituur ze goudbruin.

Serveer ze warm als lunchgerecht in een opengesneden pitabroodje met wat ui, tomaat en sla of geef ze bij de warme maaltijd met een knoflookmayonaise.

---

## **Falafel X**

2 koppen kikkererwten  
7 1/2 dl water  
1 kleine gesnipperde ui  
2 geperste teentjes knoflook  
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie  
1 eetlepel verse fijngehakte koriander  
2 theelepels gemalen komijn  
1 eetlepel water  
1/2 theelepel bakpoeder  
olie om te frituren

Week de erwten tenminste 4 uur of een hele nacht in water.

Laat ze uitlekken en mix ze  $\pm$  30 seconden in een keukenmachine tot ze fijngemalen zijn.

Doe de ui, de knoflook, de peterselie, de koriander, de komijn, het water en het bakpoeder erbij en mix het in  $\pm$  10 seconden tot een grove puree.

Laat het mengsel 30 minuten staan.

Vorm telkens 1 volle eetlepel van het mengsel tot een balletje en pers het

overtollige vocht er met de handen uit.

Leg de balletjes (niet te veel tegelijk) met een lepel in de matig hete olie, frituur ze 3-4 minuten en haal ze dan voorzichtig uit de olie.

---

## **Falafel XI**

250 gr droge kikkererwten  
1 volle theelepel dubbelkoolzure soda  
1 volle theelepel zout  
1 volle theelepel komijnzaadjes  
1 volle theelepel korianderzaadjes  
1 in vieren gesneden ui  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
2-3 teentjes knoflook  
1 eetlepel citroensap  
een snuf cayennepeper  
versgemalen zwarte peper  
5 cm plantaardige olie

Week de kikkererwten met de dubbelkoolzure soda 24 uur in water en laat ze uitlekken.

Maal ze met de overige ingrediënten tweemaal grof in een vleesmolen (of met de staafmixer) en schep alles nog eens goed door elkaar.

verwarm de olie in een frituurpan tot 180-190°C.

Maak van het kikkererwtenmengsel afgeplatte balletjes met een doorsnede van 6 cm en 2 cm dik, maar maak ze niet te glad.

Frituur ze in ± 4 minuten, keer ze binnen deze tijd om.

Neem ze met een schuimspaan uit de olie, leg ze op keukenpapier en houd ze warm.

Lekker in een pitabroodje met fijngesneden sla of andijvie, knoflooksaus, zoetzuur, tomaten- of sambalsaus, sesampasta (tahini), turkse groene pepers, zuurkool, paprika, augurken of hete wortelschijven.

---

## **Falafel ta'aima**

(40-48 balletjes)

450 gr gedroogde (foul nabad) tuinbonen, een nacht geweekt  
2 fijngehakte middelgrote uien  
3-4 tenen knoflook uit de knijper  
1 klein bosje fijngehakte peterselie  
1 klein handje verse fijngehakte dille  
grof gemalen zeezout  
1 eetlepel in een vijzel licht gekneusd korianderzaadjes  
cayennepeper  
Komijnzaad  
maïsolie om te frituren  
schijfjes citroen

Spoel de bonen af en laat ze goed uitlekken.

Verwijder bij de grote bonen de velletjes.

Pureer de bonen samen met de uien en alle kruiden, behalve de komijnzaadjes.

Er moet een dikke pasta ontstaan.

Maak van deze pasta met de hand balletjes ter grootte van een walnoot.

Druk de balletjes een beetje plat en wentel ze door de komijnzaadjes (het komijnzaad moet goed blijven plakken).

Laat ze een half uurtje liggen.

Verwarm de olie in een pan. De olie is heet genoeg, als hij begint te walmen.

Zet het vuur wat lager en frituur de balletjes in 6-7 minuten.

De balletjes zijn gaar als ze tussen goudbruin en donkerbruin zijn gekleurd.

Laat de falafelballetjes goed uitdruipe en serveer ze met salata tahina, pitabrood en schijfjes citroen.

---

## **Falafelkoekjes**

400 gr kikkererwten (pot, uitgelekt)

1 kleine rode ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel fijngehakte koriander

2 eetlepels zelfrijzend bakmeel

1 ei

zout, peper

5 eetlepels broodkruim  
2 eetlepels olie  
1 lente-ui

Pureer de kikkererwten, de ui, de knoflook, de koriander, het zelfrijzend bakmeel, het ei, zout en peper.

Voeg zoveel broodkruim toe tot er koekjes kunnen worden gevormd.

Vorm 6-8 ovale, platte koekjes en haal die door de rest van het broodkruim.

Verhit in een pan de olie en bak de koekjes hierin aan beide kanten lichtbruin.

Snijd de lente-ui in ringen en garneer de koekjes ermee.

Geef er een saus van yoghurt, mayonaise met fijngehakte munt, knoflook, zout, cayennepeper, wat ketoembar en djinten bij.

Lekker met een salade van rode ui, tomaat, komkommer, groene paprika en zwarte olijven met een dressing van olijfolie, citroensap, zout en peper.

---

## Falafel met munt-yoghurt

350 gr droge kikkererwten  
olijfolie  
1 ei  
3 teentjes knoflook  
1 kleine ui  
2 theelepels shoarmakruiden  
zout, peper uit de molen  
2-3 beschuiten  
sesamzaad  
1/4 liter biogarde-yoghurt  
± 6 muntblaadjes of gedroogde munt

Week de kikkererwten een nacht in 1/2 liter water.

Kook ze de volgende dag 1/2 uur, laat ze uitlekken, dep ze droog en draai ze in de foodprocessor of blender tot een puree.

Voeg al draaiend 1 1/2 eetlepel olijfolie, het ei, 2 teentjes knoflook, het schoongemaakte uitje, 1 theelepel shoarmakruiden, 1 theelepel zout en een flinke draai peper toe en draai het tot een gladde pasta.

Verkruimel de beschuiten en meng ze erdoor.

Voeg als het te slap is, eventueel nog wat beschuitkruim toe.

Draai van de massa stuitergrote balletjes.

Rol die door het sesamzaad en bak ze in een flinke laag olijfolie (of in de frituurpan) per 3-4 tegelijk rondom goudbruin in ± 4 minuten en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Meng voor de saus de yoghurt met 1 teentje knoflook uit de pers en de geknipte muntblaadjes of 1 eetlepel gedroogde munt.

Lekker met gestoofde courgette, okra's of sperziebonen en dikke frites.

---

## Avocado

---

### Carmel avocadopuree

(Israël)

3 rijpe avocado's

sap van 1 citroen

2 geperste teentjes knoflook

1/2 geraspte ui

witte peper

4 eetlepels olijfolie

3 eetlepels peterselie

Plet de avocado's met een zilveren vork.

Voeg de overige ingrediënten toe en plet tot een romige crème.

Serveer op kleine toastjes.

---

### Avocado Sinai (avocado met tonijn)

(6 personen)

3 avocado's

1 blikje tonijn (210 gr)

2 gekneusde teentjes knoflook

1 kleine fijngehakte ui  
4 theelepels kappertjes of 1 ingelegde zure komkommer, in blokjes gesneden  
1/2 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1 kleine ui in dunne plakjes  
6 gevulde olijven  
slabladeren  
6 ontpitte zwarte olijven

Schil de avocado's, snijd ze in de lengte door en verwijder de pit.  
Pluk de tonijn met 2 vorken los.  
Voeg zout, peper, ui en kappertjes aan de vis toe en schep alles goed door elkaar.  
Vul de avocadohelften met dit mengsel.  
Leg de avocado's op de slabladeren en garneer met uiringen en zwarte olijven.

---

## **Avocado hadar (avocado met citrusfruit)**

(Israël)

3 middelgrote avocado's  
sap van 1 citroen  
2 sinaasappelen  
2 grapefruits  
12 ontpitte kersen

Snijd iedere avocado in de lengte doormidden en verwijder de pitten.  
Wrijf de helften in met citroensap tegen het verkleuren.  
Schil de sinaasappelen en grapefruits, verdeel ze in partjes en verwijder de vliezen.  
Leg in iedere avocadohelft sinaasappel- en grapefruitpartjes en laat ze 30 minuten staan.  
Versier iedere avocadohelft met 2 kersen en dien ze ieder op een apart bordje op.

---

## **Avocado Haifa (gevulde avocado)**



(Israël)

4 avocado's  
1 eetlepel citroensap  
4 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels cognac  
1 eetlepel wijnazijn  
1/2 theelepel zout  
1 theelepel suiker  
versgemalen zwarte peper  
1/2 kop komkommerblokjes  
2 kleine zure appels in blokjes  
1 kleine kop gekookte garnalen  
enkele takjes verse dille

Snijd de avocado's in de lengte door, verwijder de pitten en schep wat van het vruchtvlies eruit.

Wrijf de avocadohelften in met citroensap.

Vermeng de olie, cognac, azijn, zout, suiker en peper, voeg de komkommer, appels en garnalen hierbij, schep het goed door elkaar en laat het op een koele plaats 30 minuten intrekken.

Vul de avocadohelften hiermee en versier met een takje peterselie of dille.

---

## (Gevulde) groenten

---

### Gevulde wijnbladeren I

(Libanon)

125 gr wijnbladeren  
60 gr rauwe rijst  
125 gr runder- of lamsgehakt  
1/2 gepelde en van zaad ontdane gehakte tomaat  
1/2 fijngehakt uitje  
1 1/2 eetlepel peterselie

1 1/2 eetlepel selderijblaadjes  
peper, zout  
1 tomaat in schijfjes  
1 gehakt teentje knoflook  
sap van een halve citroen  
4 geperste teentjes knoflook  
1/2 eetlepel gedroogde munt

Doe de wijnbladeren als ze gepekeld zijn in een grote kom, giet er kokend water over, laat 20 minuten trekken, giet af, laat 20 minuten in koud water trekken, giet af, herhaal.

Blancheer de wijnbladeren als ze vers zijn enkele minuten in kokend water tot ze zacht zijn.

Laat de rijst weken, was hem, giet af en vermeng hem in een kom met het vlees, de gehakte tomaat, de ui, peterselie, selderij, zout en peper.

Leg een blad met de nerven naar boven op een schotel.

Plaats 1 opgehoopte theelepel vulling in het midden.

Vouw het steeleinde over de vulling, vouw vervolgens de zijkanten naar het midden en rol op als een sigaar.

Bedek de bodem van een grote koekenpan met een laag tomaat of een overschot aan wijnbladeren.

Leg de gevulde wijnbladeren hierop en duw er stukjes knoflook tussen.

Besprenkel met citroensap en 0.7 dl water.

Bedek met een klein bord en vervolgens met een deksel.

Zet het vuur zeer laag en laat de bladeren 2 uur sudderen of tot ze gaar zijn.

Voeg 20 minuten voor het eind van de kooktijd de 4 geperste teentjes knoflook en de munt, vermengd met wat water, toe.

---

## Gevulde wijnbladeren II

(Iran)

125 gr wijnbladeren  
125 gr rijst  
1 1/2 gepelde, gehakte tomaat  
2 eetlepels fijngehakte sjalot  
1 eetlepel peterselie

1 eetlepel gedroogde munt  
1/8 theelepel gemalen kaneel  
1/8 theelepel gemalen allspice  
peper, zout  
1 tomaat in schijven  
2 teentjes knoflook  
0.7 dl olijfolie  
1/8 theelepel poedersaffraan  
1/2 theelepel suiker  
sap van 1/2 citroen  
1 eetlepel gehakte dille  
45 gr rozijnen

Laat de wijnbladeren weken.

Laat de rijst weken, was hem in kokend water, spoel hem dan af en giet af.

Vermeng de rijst met de tomaten, sjalot, peterselie, munt, kaneel, allspice, peper, zout, dille en rozijnen.

Rol de wijnbladeren met 1 theelepel vulsel op als sigaren.

Bedek een koekenpan met de schijven tomaat of met de overgebleven wijnbladeren; leg daarop de gevulde wijnbladeren en doe er stukjes knoflook tussen.

Meng de olijfolie met 0.7 dl water en met de saffraan, de suiker en het citroensap.

Giet dit over de wijnbladeren.

Leg er een schotel en dan een deksel op en laat op een zeer zacht vuur 2 uur sudderen.

Laat de wijnbladeren in de pan afkoelen.

---

## **Dolme kadoo (gevulde pompoen)**

(Iran) (4-6 personen)

Gebruik als vulling ofwel Dolme Shereen ofwel Dolme Sabzi (zie Dolme Bargeh-recept). Houd er rekening mee, dat u meer vulling nodig zult hebben naarmate de pompoen groter is.

1 pompoen van 1 1/2-2 kg

1 hoeveelheid vulling  
1 hardgekookt ei  
2 1/2 dl water

Snijd een kapje van 7 1/2 cm (dekseltje) uit de pompoen. Lepel de zaden en draden eruit, het vlees blijft intact.

Doe de helft van de vulling in de pompoen, leg er het gepelde ei op en vul aan met de rest van de vulling.

Doe het 'dekseltje' op de pompoen.

Zet de pompoen op een vel aluminiumfolie en plaats hem in een grote pan.

Giet het water er omheen.

Doe een deksel op de pan en bak de pompoen 1 uur in een voorverwarmde oven, stand 4.

Het water moet bijna volledig worden geabsorbeerd.

Dien warm op.

---

## **Dolme bargeh (gevulde druivebladeren)**

(Iran)

Gebruik slechts een druiveblad per pakje.

Hierna volgen 2 vullingen: een zoete en een kruidenvulling.

Dolme shereen (zoete vulling)

1/2 kop rauwe, gewassen rijst  
1 eetlepel gewassen gele spliterwten  
1 eetlepel maïsolie  
1 middelgrote gehakte ui  
1 eetlepel barberries (zereshk) (naar keuze) ->zuurbessen  
2 eetlepels gedroogde krenten  
1 eetlepel gedroogde limoen (limoo amoni), gekneusd  
1/4 theelepel peper  
1/2 theelepel zout  
1/2 theelepel gemalen komijnzaad  
90 gr gemalen lamsvlees  
druivebladeren

2.4 dl water

0.6 dl water, indien noodzakelijk

Kook de rijst 5 minuten in water.

Kook de gele spliterwten, apart, 15 minuten in water.

Giet ze af en doe ze samen met de andere ingrediënten in een mengkom. Meng alles goed.

Gebruik 1 eetlepel van het mengsel om de druivebladeren te vullen.

Doe er niet teveel vulling in.

Leg 1 of 2 druivebladeren op de bodem van de pan en leg er de gevulde druivebladeren in lagen op.

Bedek de pakjes met een bord dat IN de pan past en dat ze dus neergedrukt kan houden.

Giet er 2.4 dl water over.

Doe een deksel op de pan, breng aan de kook en laat 1/2 uur sudderen. Giet er zondig nog 0.6 dl water bij.

Na de kooktijd moet het water volledig zijn verdampt.

Dien warm op als voorgerecht.

---

## **Dolme sabzi (kruidenvulling)**

1 eetlepel gedroogde dille

1 eetlepel gedroogde peterselie

1 theelepel gedroogde dragon

2 gehakte sjalotjes

Vervang met deze ingrediënten de zuurbessen, krenten en limo. Ga voor het overige te werk als voor de zoete vulling.

U kunt de gedroogde kruiden door een dubbele hoeveelheid verse kruiden vervangen.

---

## **Sarma (gevulde wijnbladeren)**

200 gr rijst

50 druivenbladeren  
400 gr gehakt  
2 geperste tenen knoflook  
3 eetlepels peterselie  
zout

Was de wijnbladeren, ze in een bak en overgiet ze met kokend water.  
Laat ze een paar minuten staan, zodat de bladeren soepel worden.  
Scheep ze uit het water en laat ze in een vergiet uitlekken.  
was de rijst en scheep alle ingrediënten erdoor.  
Leg op elk wijnblad een lepeltje vulsel, rol ze op en leg ze in een pan.  
Dek ze af met een paar bladeren en leg er een omgekeerd (ontbijt)bord of schoteltje op.  
Kook evenveel water als u koppen rijst heeft gebruikt en giet dit over de bladeren.  
Na 25-30 minuten kokenis het gerecht klaar.

Tip: Gebruik voor dit gerecht liever geen varkensvlees, omdat het van oorsprong een islamisch recept is.

Variatie: Vervang het gehakt door kleine stukjes vast vlees, bijvoorbeeld lamsvlees.

---

## **Dolme kadoo Halvoe (gevulde pompoen voor de Sabbat)**

(Iran)  
(8 personen)

2 koppen rijst  
zout  
1/2 kop gele spliterwten  
1 pompoen van 1 1/2-2 kg  
2 eetlepels maïsolie  
2 middelgrote gehakte uien  
1 theelepel gemalen komijnzaad  
1/2 kop rozijnen

1/4 kop barberries (zereshk) (= zuurbessen)  
1 eetlepel gedroogde limoen (limoo amoni)  
1/4 theelepel peper  
500 gr lams- of rundergehakt  
7 1/2 dl water

Laat de rauwe goed afgespoelde rijst 4 uur weken in 1 liter water met 1 theelepel zout en giet af.

Laat de spliterwten 4 uur weken in 2 1/2 dl water en giet af.

Meng de rijst en de spliterwten in een grote kom en houd ze apart.

Snijd een 'dekseltje' van 7 1/2 cm uit de pompoen en schep de zaden en draden eruit; het vruchtvlees moet intact blijven.

Verhit de olie in een koekenpan, bak de uien langzaam goudbruin en voeg ze bij de rijst en de spliterwten.

Voeg de komijn, rozijnen, zereshk, gedroogde limoen en het vlees toe, meng goed en vul er de pompoen mee.

Doe het 'deksel' erop, zet de pompoen in een metalen kom en kook hem au bain marie met 7 1/2 dl water op de laagst mogelijke vlam 6-8 uur.

Dien warm op.

---

## **Dolme kadoo sabzi halvoe (pompoen gevuld met vlees en kruid)**

(Iran)

(8 personen)

1 pompoen van 1 1/2-2 kg  
1/2 kop gele spliterwten OF 1 kop bevroren limabonen  
5 dl water  
1 kop goed afgespoelde rauwe rijst  
1 eetlepel maïsolie  
1 middelgrote gehakte ui  
250 gr gemalen lams- of rundvlees  
1/2 kop verse, gehakte dille  
1/2 kop verse, gehakte peterselie  
3 gehakte sjalotjes  
1 theelepel gedroogde dragon

1/2 theelepel zout  
1/4 theelepel gemalen kurkuma  
1/4 theelepel peper  
10 Aloo Bukhara (hele gedroogde abrikozen, zonder pit)  
7 1/2 dl water

Snijd een cirkel van 7 1/2-10 cm als hoedje van de pompoen en lepel er de zaden en de zaadstrengen uit.

Doe de spliterwten of limabonen met 5 dl water in een pan, breng aan de kook en kook 2 minuten.

Voeg de rijst toe en kook nog 5 minuten.

Giet af en zet het opzij.

Verhit de olie in een koekenpan en roerbak de uien en het vlees 3 minuten.

Breng het over in een grote mengkom, voeg de erwten/limabonen toe en roer er de dille, peterselie, sjalotten, dragon, zout, kurkuma, peper en abrikozen door.

Vul hiermee de pompoen en zet het 'deksel' erop.

Zet de pompoen in een metalen kom en kook hem au bain marie in een grotere pan met de deksel erop.

Gebruik hiervoor 7 1/2 dl water en laat ± 2 uur op een zacht vuur sudderen.

Dien warm op.

---

## **Dolme (gevulde groenten)**

(iran) (6-8 personen)

1 kop rauwe rijst, gespoeld en ± 1/2 uur bedekt met water en 1 theelepel zout  
2 koppen verse tomaten, of uit blik

1/2 kop gele spliterwten, 1 uur in 1 kop water geweekt

4 eetlepels maïsolie

2 middelgrote gehakte uien

1/4 theelepel gemalen kurkuma

6 gehakte sjalotten

1 kop gehakte selderijbladeren

2 eetlepels gedroogde limoen (limoo amoni), tot poeder vermalen

1/2 kop gehakte peterselie of 2 eetlepels gedroogde peterselie

2 eetlepels gedroogde dille

1 eetlepel gedroogde dragon



1 theelepel gedroogde munt

500 gr gemalen lams- of rundvlees, gemengd met 1/2 kop fijngehakte ui

1 kop gepureerde verse tomaten

2 eetlepels citroensap

Giet de helft van het water van de rijst, doe de rijst in een pan en breng hem op een laag vuur aan de kook. Roer er de gehakte tomaten door en laat 7 minuten sudderen, of tot het meeste vocht is verdampt.

Doe de gele spliterwten in een pan, breng aan de kook en kook 15 minuten op een laag vuur, of tot het meeste vocht is verdampt.

Verhit de olie in een grote pan, voeg de uien en kurkuma toe en roerbak tot de uien bruin zijn (ongeveer 5 minuten).

Haal de pan van het vuur en voeg het rijstmengsel, de spliterwten, sjalotten, selderijbladeren, gedroogde limoen, peterselie, dille, dragon, munt en het vlees toe.

Meng dit goed en zet het opzij.

Dit is genoeg vulling voor 6 tomaten, paprika's, courgettes of 12 tot 15 koolbladeren.

Kies 6 groenten: een assortiment van tomaat, paprika, courgette etc.. is leuker dan slechts één soort.

Bereid ze als volgt:

Tomaten: het hoedje afsnijden en de tomaat uithollen. Het vruchtvlees voor de saus bewaren.

Paprika: het hoedje afsnijden en zaad en zaadlijsten verwijderen.

Courgette: In de lengte doormidden snijden en uithollen.

Kool: de bladen 2 minuten in kokend water blancheren. 2 bladen van de buitenkant (om de pan mee af te boorden) en 12-15 bladeren van de binnenkant.

Vul de tomaat, paprika en courgette voor 3/4 met de vulling. Bedek de tomaat en de paprika met het hoedje.

Leg de buitenste koolbladeren op de bodem van een grote pan en doe er dan de andere gevulde groenten in.

Voor de koolpakketjes zelf: leg de vulling erop en maak er pakjes van. Leg die in de pan met de sluitkant naar onder.

Giet over de groenten de gepureerde tomaten, het citroensap en het overgebleven tomatenpulp.

Bedek met een bord dat in de pan kan en vervolgens met het deksel.

Laat op een laag vuur 1 uur koken of tot het meeste van het vocht is verdampt.

Dien warm op met brood, rijst en een salade.

---

## Alternatieve vulling

1 kop rauwe rijst  
1/2 kop gele spliterwten  
3 eetlepels maïsolie  
2 middelgrote gehakte uien  
1/4 theelepel gemalen kurkuma  
1/4 kop granaatappelconcentraat  
1 kop rozijnen of krenten  
2 eetlepels zuurbessen (zereshk)  
1 theelepel zout  
1/8 theelepel peper  
1 theelepel geroosterde komijnzaadjes  
500 gr gemalen lams- of rundvlees  
2 bladen kool, geblancheerd in kokend water  
1/2 kop verse tomatenpuree  
2 eetlepels citroensap  
1.2 dl water

Bereid zoals hierboven.

---

## Wijnbladeren gevuld met auberginerijst

)12 pakketjes)

12 wijnrankbladeren (Turkse winkel of betere supermarkt)  
1 grote aubergine in kleine blokjes  
1 eetlepel bloem  
3/4 dl zonnebloemolie  
1/2 theelepel zout  
1 gesnipperde ui  
1 gesnipperd teentje knoflook  
2 eetlepels krenten  
150 gr risottorijst  
3 dl kruidenbouillon  
1 eetlepel versgehakte rozemarijn

2 uitgeperste citroenen  
1/2 dl olijfolie

Week de wijnrankbladeren in een schaal koud water.  
Strooi de bloem op de aubergineblokjes.  
Verhit de olie in een ruime hapjespan en bak de blokjes aubergine bruin en gaar.  
Haal ze uit de pan, bestrooi ze met zout en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Bak de ui met de krenten in dezelfde pan glazig.  
Scheep de risottorijst in de pan en bak die even mee.  
Schenk beetje bij beetje de bouillon bij de rijst en roer goed.  
Kook de rijst al roerend in 20 minuten gaar.  
Scheep dan de aubergineblokjes en de rozemarijn door de rijst.  
Leg de wijnrankbladeren opgevouwen op een schoon aanrecht en scheep op elk blad 1 eetlepel rijst.  
Vouw de zijkanten van de bladeren naar binnen en rol ze op tot pakketjes.  
Leg de rolletjes in de pan en schenk er het citroensap en de olijfolie bij.  
Dek de rolletjes af met een zwaar bord en het deksel van de pan en laat ze op heel laag vuur 5 minuten garen.  
Serveer de rolletjes warm of koud.

---

## Gebakken aubergines met yoghurt

1 1/2 aubergine  
olijfolie  
1.4 dl yoghurt  
1 geperst teentje knoflook  
gedroogde munt

Snijd de aubergines in schijfjes van 1 cm dik, bestrooi ze met zout en laat een half uur trekken; spoel ze vervolgens met koud water en droog ze af.  
Bak ze in de olie lichtbruin; voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten; haal alles uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en laat afkoelen.  
Wissel in een schaal lagen aubergine af met lagen yoghurt, waarmee wordt begonnen en geëindigd.

Versier met munt.

---

## Auberginepuree

1 1/2 aubergine  
1 1/2 eetlepel olijfolie  
1 1/2 eetlepel peterselie  
1 geperst teentje knoflook  
het sap van 1/2 citroen  
peper, zout

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.  
Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.  
Pers er zoveel mogelijk sap uit.  
Pureer ze in de keukenmachine, voeg geleidelijk olie toe en vervolgens de andere ingrediënten.

---

## Auberginepuree II

(Baba ghanoush)

1 aubergine van gemiddelde grootte  
1-2 teentjes knoflook  
3 eetlepels tahini  
3-4 eetlepels citroensap  
1/2 theelepel zout  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Verwarm de grill voor.  
Prik de aubergine hier en daar met een vork in en leg hem op een met aluminiumfolie beklede bakplaat onder de grill.  
Draai hem, als de huid blakert, een kwartslag om; doe dit tot de hele huid geblakerd en het vruchtvlees zacht is.  
Pel de zwarte huid eraf, spoel de aubergine snel af om zwarte plekkjes te verwijderen en dep hem droog.

Doe alle ingrediënten behalve de peterselie in een foodprocessor of blender en maak er een gladde puree van.

---

## Aubergines met tahina

3 aubergines  
4 teentjes knoflook  
zout  
1.2 dl tahina  
sap van 3 citroenen  
1/2 theelepel komijn  
2 eetlepels peterselie  
1 tomaat in schijfjes om te garneren

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.

Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.

Pers er zoveel mogelijk sap uit.

Pers de knoflook uit.

Prak de aubergines met een vork fijn en meng er de knoflook door en maak er een crème van (U kunt ook de keukenmachine gebruiken).

Voeg eerst de tahina toe en dan het citroensap; ix goed.

Meng er ook de komijn door.

Garneer met peterselie en schijfjes tomaat.

Dien op met Arabisch brood.

---

## Auberginekaviaar

1 aubergine  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 tomaat  
3 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels azijn  
1 theelepel suiker  
peper, zout

roggebrood (dat zijn westerse variaties!)  
eikeblad

Kook de aubergine 30 minuten en pel hem.  
Pureer hem met de overige ingrediënten en laat goed afkoelen.  
Serveer op een bedje eikebladsla en dien op met roggebrood.

---

## Auberginepuree met yoghurt

1 1/2 aubergine  
1 1/2 eetlepel olijfolie  
1.4 dl yoghurt  
1 geperst teentje knoflook  
sap 1/2 citroen  
peper en zout  
1 eetlepel peterselie

Grill de aubergines boven een gasvlam tot ze zwart zijn.  
Was ze dan onder stromend water en wrijf er de verbrande stukjes af.  
Pers er zoveel mogelijk sap uit.  
Pureer ze in de keukenmachine, voeg er geleidelijk olie bij, dan de yoghurt en vervolgens de andere ingrediënten behalve de peterselie.  
Garneer met peterselie.

---

## Mahahi batindshan bi zayt (Libanese gevulde aubergines)

(6 personen)

6 kleine of drie middelgrote aubergines  
1 kop gekookte rijst  
1/4 kop gehakte walnoten  
4 eetlepels gehakte peterselie  
3 eetlepels gehakte ui  
2 middelgrote tomaten (geschild, van zaden ontdaan en gehakt) 1/2 kop olijfolie

1/2 grote rode of groene paprika (van zaad en zaadlijsten ontdaan en in stukjes gehakt)  
1 1/2 theelepel zout  
vers gemalen zwarte peper  
2 stevige rijpe tomaten (in plakken)

Verwijder de stelen en snijd iedere aubergine in de lengte doormidden.  
Hol de helften met een scherp mes uit.  
Meng de rijst, walnoten, peterselie, ui, tomaten, rode of groene paprika, 1 theelepel zout en peper goed door elkaar.  
Vul de aubergines voor een kwart met dit mengsel.  
Leg de plakken tomaat in een zware braadpan en leg de aubergines er bovenop.  
Bestrooi met 1/2 theelepel zout en voeg zoveel water toe dat de aubergines half onder staan.  
Doe het deksel op de pan, breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat sudderen 45 minuten tot het gaar is.  
Haal na 30 minuten het deksel van de pan om de saus te laten indikken.  
Schep het over op een schaal, laat het afkoelen en serveer.

---

## [Tachin bademjan \(aubergineschotel\)](#)

(Iran)  
(6 personen)

Ingrediënten (1 kop heeft een inhoud van 2.4 dl):  
2 koppen rauwe rijst, voorbereid zoals Chelo \*, kooktijd 8 minuten  
500 gr aubergine  
zout  
1/4 kop maïsolie  
2 eieren geklopt met 1/8 theelepel zout en 1/8 theelepel peper  
2.4 dl yoghurt  
1/4 theelepel saffraan, verpulverd met 1/4 theelepel suiker (in een mortel)  
3 eetlepels olie  
2 eetlepels boter

Snijd de aubergine in schijfjes van 1 cm, besprenkel ze met zout, laat ze 15 minuten intrekken in een vergiet en droog ze af.

Verhit 1/4 kop olie in een grote pan en bak de aubergines 3 minuten op een middelmatig vuur.

Haal ze uit de pan en houd ze apart.

Vermeng de geklopte eieren met de yoghurt en het saffraanmengsel.

Voeg de helft van de voorgekookte rijst toe en meng goed.

Smeer een ovenschotel in met 3 eetlepels olie.

Voeg het rijst/yoghurtmengsel toe en spreid het uit over de bodem.

Leg hierop de gebakken stukjes aubergine en bedek met de overgebleven voorgekookte rijst.

Bedek met aluminiumfolie en bak 45 minuten in de oven, stand 6.

Haal de schotel uit de oven en draai hem om op een schaal.

Bedek die 3 minuten met een theedoek.

Snijd het gerecht in stukken van 10 cm en dien die warm op.

---

## Kuku bademjan (aubergine-omelet)

(Iran)

500 gr aubergines

2 eetlepels maïsolie

2 middelgrote gehakte uien

4 geklopte eieren

1/2 theelepel zout

1/4 theelepel peper

1/8 theelepel gemalen kurkuma

1/4 theelepel baksoda

Plaats de aubergines onder de grill tot ze gaar en lichtjes verkoold zijn (ongeveer 15 minuten). Pel ze, hak ze grof en knijp al het vocht eruit.

Verhit alle olie op één theelepel na, roerbak de uien op een laag vuur tot ze doorschijnend zijn en lichtjes aan de kanten beginnen te bruinen en voeg ze aan de aubergines toe.

Voeg de eieren, zout, peper, kurkuma en baksoda toe, meng goed en doe het mengsel terug in de pan.

Doe een deksel op de pan en bak 5 minuten op een laag vuur. Haal het deksel van de pan, draai er de omelet op, doe de resterende olie in de pan en laat de omelet nog 3 minuten op de andere zijde bakken.



Snijd de omelet in stukken en dien die warm op met bijgerechten op basis van yoghurt.

---

## **Kuku Havidge (omelet met aardappel en wortelen)**

(Iran) (4-6 personen)

250 gr wortelen  
125 gr aardappel  
2 eetlepels maïsolie  
2 middelgrote gehakte uien  
1/2 theelepel zout  
1/4 theelepel peper  
4 geklopte eieren

Kook de wortelen in water tot ze zacht maar nog stevig zijn.

Kook de aardappelen in de schil tot ze zacht zijn. Laat ze afkoelen en pel ze.

Rasp de beide groenten.

Verhit de olie in een pan (houd 1 theelepel apart), roerbak de uien 3 minuten op een middelhoog vuur (ze moeten goudbruin zijn en lichtbruin aan de randen) en houd ze apart.

Vermeng de wortelen, aardappelen, gebakken uien, zout, peper en de eieren.

Giet het mengsel in een pan, doe er een deksel op en laat op een laag vuur 5 minuten bakken.

Draai de omelet om, doe het theelepeltje olie in de pan, doe het deksel erop en bak nog 3 minuten verder.

Serveer warm, in taartstukken gesneden.

---

## **Kuku esfinadge (spinazie-omelet)**

(Iran) (4-6 personen)

250 gr verse, grof gehakte spinazie  
0.6 dl water  
2 eetlepels maïsolie

2 middelgrote gehakte uien  
1 eetlepel gedroogd bonekruid of 1 eetlepel vers, gehakt  
1/2 theelepel zout  
1/8 theelepel peper  
4 geklopte eieren

Doe de spinazie met het water in een pan met deksel en kook 5 minuten op een middelhoog vuur. Giet af, laat afkoelen en pers het vocht eruit.

Verhit alle olie op 1 theelepel na, bak de uien daarin in ongeveer 3 minuten goudbruin en doe ze met de spinazie in een mengkom.

Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed.

Doe het mengsel in dezelfde pan, leg de deksel erop en laat op een laag vuur 5 minuten sudderen, zodat de onderkant van de omelet bruin wordt.

Draai de omelet om, doe er het overgebleven theelepeltje olie bij en bak de omelet met deksel op de pan nog 3 minuten.

Dien de omelet warm op, in stukken gesneden zoals een taart.

---

## Tuinbonenomelet

(Tunesië)

225 gr bladspinazie (diepvries)  
1 ui  
2 eetlepels olijfolie  
100 gr rundercervelaat  
1 pot tuinbonen (320 gr)  
6 eieren  
2 theelepels gedroogde dille  
zout, peper

Laat de spinazie (in de magnetron) ontdooien, doe hem in een fijne zeef en druk er met de achterkant van een lepel het vocht goed uit.

Pel en snipper de ui.

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan, fruit de ui op laag vuur ± 3 minuten en neem de pan van het vuur.

Snijd de cervelaat in reepjes.

Giet de tuinbonen af.

Klop de eieren met 2 eetlepels water los, schep de ui, de dille, de spinazie, de tuinbonen en de worst erdoor en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Verhit de rest van de olie in een pan.

Schep het eimengsel nogmaals om, schenk het in de pan en laat het ei afgedekt op laag vuur in ± 10 minuten stollen/

Maak de omelet (met een paletmes) voorzichtig van de rand los, keer hem met behulp van een plat bord en bak de omelet ook aan de ander kant in ± 3 minuten lichtbruin.

Serveer de omelet warm of op kamertemperatuur.

Lekker met pide (plat brood) en harissa.

---

## [Tachin garch \(champignonschotel\)](#)

(Iran)

(6 personen)

500 gr kleine, verse champignons

1 eetlepel maïsolie

1 kleine ui in schijfjes

1/4 theelepel zout

1/4 theelepel peper

2 eieren geklopt met 1/8 theelepel zout en 1/8 theelepel peper

2.4 dl yoghurt

1/4 theelepel saffraan, verpulverd met 1/4 theelepel suiker (in een mortel)

3 eetlepels olie

2 eetlepels boter

Roerbak de hele champignons 5 minuten in de olie met de ui, peper en zout (halveer de champignons als ze te groot zijn).

Haal ze uit de pan en houd ze apart.

Vermeng de geklopte eieren met de yoghurt en het saffraanmengsel.

Voeg de helft van de voorgekookte rijst toe en meng goed.

Smeer een ovenschotel in met 3 eetlepels olie.

Voeg het rijst-yoghurtmengsel toe en spreid het uit over de bodem.

Leg hierop de gebakken champignons en bedek met de overgebleven voorgekookte rijst.

Bedek met aluminiumfolie en bak 45 minuten in de oven, stand 6.

Haal de schotel uit de oven, draai hem om op een schaal en bedek die 3 minuten met een theedoek.

Snijd het gerecht in stukken van 10 cm en dien warm op.

Variatie: gebruik 250 gr aubergineschijfjes en 250 gr champignons.

---

## Noord-Afrikaanse koolrolletjes met rijst

300 gr schapenvlees

peper, zout

1 mespunt komijn

2 uien

40 gr boter

100 gr droogkokende rijst

1 savooiekool

1 bouillontablet

2 eetlepels olijfolie

1 citroen

2 eetlepels bloem

Snijd het vlees in kleine stukjes en kruid die met komijn, peper en zout.

Snipper de uien.

Verhit 30 gr boter en bak het vlees langzaam bruin.

Fruit de uien mee tot ze licht glazig zijn.

Schenk er wat water bij en laat alles 1 uur stoven.

Kook de rijst gaar.

Neem 12-16 mooie bladeren van de kool en snijd het dikste van de nerf V-vormig weg.

Kook de bladeren 2 minuten in water met het bouillontablet en laat ze op een schone doek uitlekken.

Bewaar 4 dl van kookvocht.

Roer de rijst door het vleesmengsel en leg op elk koolblad 1 volle lepel hiervan.

Rol ze op en leg ze dicht tegen elkaar in de pan met het kookvocht.

Voeg hier het citroensap en de olijfolie aan toe en stoof het geheel in 30 minuten gaar.

Leg de koolbladeren op een voorverwarmde plaat.

Roer de bloem door de boter.

Kook het kookvocht snel tot de helft in en roer er klontjes van het boterbloemmengsel door tot de saus egaal is gebonden.  
Serveer met rijst.

---

## Mashi malfouf (Libanese gevulde koolrolletjes)

(6 personen)

1 middelgrote witte kool  
300 gr lamsgehakt  
150 gr gekookte rijst  
3 tomaten (ontveld, zonder zaad, gehakt)  
2 theelepels zout  
vers gemalen zwarte peper  
8 teentjes geperste knoflook  
1 eetlepel citroensap  
water  
2 theelepels fijngewreven gedroogde munt  
2 theelepels kaneel  
tomatensap

Gooi de buitenste koolbladeren weg.

Kook de kool enkele minuten in ruim kokend water met zout, zodat de bladeren gemakkelijk losgaan.

Vermeng in een kom het gehakt met de gekookte rijst, één van de tomaten, anderhalve theelepel zout, peper en kaneel.

Snijd de bladeren van de kool in driehoeken van 12 cm.

Leg 1 eetlepel van het mengsel op een blad en vouw dat.

Bind ze goed dicht met garen.

Leg de resterende tomaat met 2 uitgeperste teentjes knoflook in een pan.

Rangschik de koolrolletjes erop en besprenkel ze met citroensap en zout.

Giet er wat tomatensap en water bij tot ze onder staan.

Breng alles aan de kook en stoof ze daarna zachtjes 20 minuten.

Vermeng de resterend knoflook met zout en de fijngewreven munt en verspreid dit over de rolletjes.

Stoof ze nog 15 minuten zonder deksel en serveer in de pan.

Lekker met rijst of gierst en warm Turks brood.

---

## Gevulde courgettes uit Syrië

(6 personen)

24 kleine courgettes of 18 middelgrote  
zout  
3-4 eetlepels boter  
1-2 tomaten in schijfjes  
2 eetlepels tomatenpuree  
sap van 1 1/2 citroen  
2-4 teentjes knoflook  
1 theelepel gedroogde verkruimelde munt

Voor de vulling:

250 gr mager lams- of rundergehakt  
90 gr gewassen en uitgelekte rijst  
1 gepelde en gehakte tomaat  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
zout, zwarte peper  
1/2 theelepel gemalen kaneel

Was de courgettes, besprenkel ze met zout en laat ze minstens 1/2 uur in een vergiet uitlekken.

Maak met een appelboor een gaatje aan een uiteinde van iedere courgette en haal de pulp eruit (de andere kant moet dicht blijven).

Maak de vulling (hoeveelheid naargelang de grootte van de courgettes).

Vul iedere courgette tot de helft; de rijst moet immers nog uitzetten.

Het is niet nodig, het gaatje te dichten.

Desgewenst kunt u de courgettes in boter aanbakken, tot ze licht gekleurd zijn, maar dit is niet noodzakelijk.

Leg een paar dunne schijfjes tomaat op de bodem van een grote pan met deksel.

Leg de courgettes naast elkaar in lagen op de tomaten.

Meng de tomatenpuree met 2 1/2 dl water en het sap van 1 citroen en doe dit in een klein pannetje.

Breng aan de kook en laat even sudderen.

Giet de tomatensaus over de courgettes, doe het deksel op de pan en laat op een zeer laag vuur 1 uur pruttelen, of tot de courgettes zacht zijn

en de vulling gaar is.

Voeg zonodig wat meer water toe.

Knijp de teentjes knoflook uit met wat zout.

Vermeng dit met de munt en het overgebleven citroensap, verdeel het over de courgettes en kook nog een paar minuten langer.

Doe alle ingrediënten voor de vulling in een kom en kneed krachtig tot alles goed gemengd is.

Aan deze vulling kunt u een of twee eetlepels rozijnen en/of pijnboompitten toevoegen.

Als alternatief kunt u ook 1/2 theelepel gedroogde basilicum of marjolein toevoegen.

De groenten mogen slechts voor 3/4 gevuld worden, omdat de rijst uitzet.

Gebruik gekookte rijst als de groenten worden gebakken.

### Variatie uit Iran

#### Vulling:

60-90 gr gele spliterwten

1 fijngehakte middelgrote ui

2 eetlepels boter

250 gr mager lams- of rundergehakt

60 gr gekookte rijst (60 gr = gewicht ongekookte rijst)

3 eetlepels fijngehakte peterselie

2-3 fijngehakte lente-uitjes

zout, zwarte peper

1/2 theelepel gemalen kaneel

een snufje nootmuskaat

Kook de spliterwten 25 minuten in ongezoeten water of tot ze zacht zijn.

Laat de ui in de boter glazig worden.

Doe alle ingrediënten in een kom en kneed ze door elkaar tot ze volledig zijn gemengd.

Men serveert het gerecht met yoghurt.

De gevulde courgettes zijn heel lekker in een zwaardere saus.

Bak 1 grote gehakte ui in 2 eetlepels boter goudbruin.

Voeg 2 uitgeperste teentjes knoflook toe en bak tot ze goudbruin zijn.

Voeg 500 gr gepelde en in dunne schijfjes tomaten toe en sauteer die.

Voeg wat water, peper en zout toe en laat sudderen tot alles zacht is.  
Voeg dan ongeveer 12 kleine gevulde courgettes toe en laat sudderen tot alles gaar is.

---

## Gevulde courgettes in yoghurt

(6 personen)

Dit is een variatie op gevulde courgettes uit Syrië.

Vul 18 kleine courgettes zoals in dat recept is beschreven.

Leg ze in een pan en giet er zoveel water op dat ze bedekt zijn.

Breng aan de kook en laat met een deksel op de pan 35 minuten sudderen, tot het water is opgeslorpt en de courgettes bijna gaar zijn.

Voeg zonodig wat water toe.

Maak ongeveer 7 1/2 dl yoghurt klaar om mee te koken, giet die over de courgettes en laat, met een deksel op de pan, nog 20 minuten verder sudderen, tot de courgettes heel zacht zijn.

Pers 3 teentjes knoflook uit met wat zout, voeg 1 theelepel gedroogde munt toe en meng goed.

Bak dit mengsel 2 minuten in 1 eetlepel boter en vermeng het dan met de yoghurt.

Roer en proef, voeg zonodig wat meer zout toe.

Dien warm op met gekookte rijst.

### Yoghurt stabiliseren om ermee te koken

Veel gerechten uit het Midden-Oosten hebben yoghurt als ingrediënt. Als er met yoghurt wordt gekookt, bestaat echter het gevaar dat hij schift. Stabilisatoren zoals maïzena en eiwit beletten dit.

1 liter yoghurt

1 licht geklopt eiwit of 1 eetlepel maïzena, vermengd met wat water of melk

3/4 theelepel zout

Klop de yoghurt in een grote kom tot hij vloeibaar is.

Voeg het eiwit of het maïzenamengsel en wat zout toe.



Roer goed door elkaar met een houten lepel.

Breng langzaam aan de kook, terwijl u voortdurend EN SLECHTS IN EEN RICHTING roert.

Zet dan het vuur zo laag mogelijk en laat de yoghurt zonder deksel ongeveer 10 minuten nauwelijks sudderen, of tot de yoghurt dik is geworden. ZET GEEN DEKSEL OP DE PAN, want één druppeltje stoom dat in de yoghurt valt, zou alles bederven.

Na dit proces kan de yoghurt met andere ingrediënten worden gekookt, zoals vlees of groenten, zonder gevaar van schiften.

---

## Gevulde courgettes met abrikozen

(6 personen)

Laat 250-360 gr gedroogde abrikozen 's nachts weken.

Maak hetzelfde aantal courgettes gereed als in 'Gevulde courgettes uit Syrië'.

Giet de abrikozen af en bewaar het vocht.

Snijd ze open zonder ze volledig te scheiden.

Leg een laag fruit op de bodem van een grote pan, leg daarop een laag courgettes en bedek met een tweede laag abrikozen. Ga verder met dergelijke lagen en eindig met een laag fruit.

Vermeng het water waarin de abrikozen hebben geweekt met 3 eetlepels olijfolie en giet dit in de pan.

Pers er twee citroenen boven uit.

Doe het deksel op de pan en laat op een zeer laag pitje 1 uur sudderen, tot de courgettes zacht zijn.

Voeg er eventueel wat water bij als het vocht in de pan opgeslorpt dreigt te raken.

---

## Aljouke van courgettes

(Tunesië)

2 courgettes

1/2 koffielepel Harissa

1/2 citroen  
2 teentjes knoflook  
1/2 koffielepel gemalen komijn  
1/2 koffielepel gemalen koriander  
2 soeplepels olijfolie  
10 zwarte olijven  
zout

Kook de gewassen en in schijfjes gesneden courgettes 20 minuten in water en laat ze uitlekken in een vergiet. Pers er zoveel mogelijk water uit.

Prak ze met een vork fijn en meng ze met de Harissa, het citroensap, de uitgeperste knoflook, de komijn, koriander en een koffielepel zout.

Roer goed door elkaar.

Leg de courgettes op een dienschoteltje, besprenkel ze met olijfolie en garneer met zwarte olijven.

---

## Harissa

2 fijngehakte rode pepers  
3 eetlepels paprikapoeder  
3 fijngehakte teentjes knoflook  
1 theelepel gemalen koriander  
3 theelepels gemalen karwijzaad  
2-3 eetlepels water  
olijfolie

Doe de peper, het paprikapoeder, de knoflook, de koriander, het karwijzaad, 2 theelepels water en 3-6 eetlepels olijfolie in een foodprocessor en pureer dit tot een pasta ontstaat.

Voeg zo nodig extra water en/of olie toe.

Doe de pasta in een pot en giet er olijfolie op.

In de koelkast kunt u de Harissa ± 6 maanden bewaren.

---

## Courgettes met sesamsaus

(Libanon)

1 kg kleine courgettes  
4 eetlepels tahina (sesampasta)  
1/2 glas citroensap  
4 teentjes knoflook (facultatief)  
1/2 koffielepel zout  
1 soeplepel peterselie

Was de groenten, snijd ze in grote stukken en laat ze in weinig water gaar worden.

Laat ze goed uitlekken, pers ze uit en maak er een puree van.

Vermeng die met een sausje, gemaakt van de tahina, het citroensap, de knoflook en het zout.

bestrooi met peterselie.

---

## Vlees met courgettes en kikkererwten

(Egypte)

(6 personen)

2 gehakte uien  
2 teentjes knoflook  
60 gr boter of 3 eetlepels olie  
1 kg mager stoofvlees van rund of lam, in blokjes  
3 eetlepels tomatenpuree  
60 gr 1 nacht geweekte kikkererwten  
zout, zwarte peper  
1 theelepel gemalen allspice  
1 kg courgettes in schijfjes

Bak de gehakte uien en de teentjes knoflook in olie of boter goudbruin.

Voeg het vlees toe en bak het rondom bruin.

Roer er de tomatenpuree en de geweekte en uitgelekte kikkererwten door en bedek alles met water.

Kruid met peper, zout en allspice.

Breng aan de kook, roer door elkaar en doe een deksel op de pan.

Laat 1 1/2 uur sudderen.

Voeg de courgettes toe en laat nog 1/2 uur sudderen of tot alle ingrediënten heel gaar zijn en het vocht is opgeslorpt.

Zonodig kunt u tijdens het koken een beetje water toevoegen.

Proef of er nog kruiden bij moeten en dien warm op.

---

## Courgetteballetjes met vlees

1 kg courgettes

zout

olie

2 gehakte uien

500 gr gehakt van rundvlees, lam of kalfsvlees

60 gr geraspte Parmezaanse kaas of Cheddar

2 grote geklopte eieren

zwarte peper

bloem

Snijd de courgettes in reepjes, besprenkel ze met zout en laat ze minstens 1/2 uur uitzweten in een vergiet.

Kook ze dan in water tot ze zacht zijn en knijp ze goed uit.

Bak de uien goudbruin.

Hak de courgettes fijn en meng ze met het vlees (het moet een consistente pasta worden).

Voeg de kaas, uien en geklopte eieren toe, kruid met peper en zout en meng goed.

Maak er balletjes ter grootte van een walnoot van, rol ze door bloem en bak ze op een zeer laag vuur, zodat ze goed gaar zijn van binnen en niet te bruin van buiten.

Serveer ze warm met aardappelen of rijst; of koud met een salade.

---

## Eggah van brood en courgettes

250 gr courgettes

zout

1 fijngehakte middelgrote ui  
boter  
6 eieren  
3 sneden brood zonder korst, in wat melk geweekt  
3 eetlepels gehakte peterselie  
zwarte peper

Was de courgettes en snijd ze in rondjes van 1/2 cm dik.  
besprenkel ze met zout en plaats ze 1/2 uur in een vergiet.

Dep ze droog met keukenpapier.

Bak de ui in boter goudbruin.

Voeg de courgetteschijfjes toe en bak tot ze zacht en licht goudkleurig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Klop de eieren en voeg het uitgeknepen en verkruimelde brood toe en  
vervolgens de ui en de courgettes, de peterselie, peper en zout.

Meng alles goed.

Smelt de boter in een zware koekenpan, giet het mengsel erin, doe een deksel op  
de pan en bak op een zeer laag vuur tot de eieren gestold zijn (ongeveer 20  
minuten).

Bruin de bovenkant lichtjes onder een hete grill.

Dien op als hoofdgerecht met salades en yoghurt.

---

## Eggah van courgettes

6 kleine courgettes  
zout  
6 eieren  
zwarte peper  
boter of olie  
snuif gemalen kaneel

Was de courgettes, snijd ze in schijfjes, kook ze in kokend water tot ze zacht zijn  
en droog ze grondig af.

Klop de eieren, kruid naar smaak en voeg de courgettes toe.

Kook op dezelfde wijze als Eggah met brood en courgettes.

Sommige mensen houden ervan om de eggah met een snufje kaneel te kruiden.

---

## Eggah met prei, courgette en pijnboompitten

(Egypte) (6 personen)

2 eetlepels boter  
3 grote preien in smalle ringen  
2 grote courgettes in dunne schijfjes  
1 pitabroodje in stukjes, geweekt in 6 eetlepels melk  
2 eetlepels pijnboompitten of geschaafde amandelen  
8 eieren  
zeezout, versgemalen zwarte peper

Verhit de boter in een grote, diepe koekenpan en bak de preien en de courgettes hierin afgedekt helemaal gaar.

Voeg de stukjes brood en de pijnboompitten toe.

Klop de eieren met zout en peper in een kom los en schep ze door de groenten.

Bak de eggah op laag vuur afgedekt in 10-15 minuten gaar.

Laat hem voorzichtig uit de pan glijden en server hem warm of koud.

Snijd de eggah in punten en serveer ze als onderdeel van de mezzetafel, als borrelhapje, bij een picknick of bij een lunch.

---

## Courgettes met kaas

1 grote gehakte ui  
2 eetlepels olie  
1 kg courgettes  
zout  
3 eieren  
250 gr geraspte kaas  
witte peper

Laat de ui glazig worden in de boter.

Was de courgettes en snijd ze in rondjes van 1 cm.

Pocheer ze in gezouten water en laat ze goed uitlekken.

Droog ze af met keukenpapier en leg ze in een beboterde ovenschotel.

Klop de eieren, voeg de geraspte kaas en peper toe en meng goed.  
Giet dit over de groenten.  
Bak in het midden van de oven, 180°C, ongeveer 20 minuten.  
Dien op met yoghurt.

---

## **Marokkaanse courgettepuree**

500 gr courgettes  
100 gr witte kaas (jbin testour)  
2 of 3 teentjes knoflook  
wat zwarte en wat groene olijven  
1 dl olijfolie  
1 soeplepel Harissa  
2 soeplepels azijn  
1/2 koffielepel komijnzaadjes  
zout

Schil de courgettes, haal de zaadjes eruit en laat ze gaarkoken.  
Maak er een puree van.  
Kruid deze puree met de Harissa, opgelost in wat water en de uitgeperste knoflook.  
Voeg komijn en zout naar smaak toe.  
Besprenkel met olie en azijn.  
Versier met olijven en de in staafjes gesneden witte kaas.

---

## **Harissa**

250 gr verse of gedroogde chilipepers zonder steeltjes of zaad (laat gedroogde eerst 1 uur weken)  
1 middelgroot bolletje knoflook  
1 eetlepel gemalen koriander  
1 eetlepel karwijzaad  
1 eetlepel gedroogde munt  
3 eetlepels of meer verse korianderblaadjes  
1 eetlepel zout

wat olijfolie

Stamp de ingrediënten met de hand of in een keukenmachine fijn en maak er met olijfolie een dikke pasta van.

Als u na elk gebruik weer een beetje olie over de harissa doet, blijft die in de koelkast tamelijk lang goed.

---

## **Marokkaanse courgettepannenkoekjes**

1 kleine gele courgette (± 200 gr)

40 gr bloem

1 fijngeknepen teentje knoflook

peper, zout

2 eetlepels fijngehakte peterselie

2 licht geklopte eieren

olie

Was de courgette wassen (schil hem niet), snijd de eindjes eraf en rasp hem fijn. Roer er de knoflook, peper, zout, de peterselie en de geklopte eieren door en klop de bloem erdoor.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan, laat 2-3 eetlepels beslag in de olie glijden en bak op matig vuur tot de bovenkant droog is.

Bak dan de andere kant en druk het courgettekoekje iets aan.

Serveer de koekjes warm of koud.

---

## **Courgettes met yoghurtsaus**

(2 personen)

De saus kan een dag van te voren worden voorbereid.)

1 theelepel fenegriekzaad

1 grote courgette (450 gr)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

21/2 dl volle yoghurt (Biogarde)



1/2 eetlepel milde paprikapoeder  
2 theelepels ketoembar  
2 theelepels mosterd  
1 thee­lepel gemberpoeder  
1 thee­lepel gemalen komijn (djintan)  
½ thee­lepel gemalen kruidnagel  
½ thee­lepel kaneel  
¼ thee­lepel chilipoeder  
zout  
1 teentje knoflook

Stamp het fenegriekzaad in een vijzel fijn.

Roer de crème fraîche, de yoghurt, de uitgeperste knoflook en alle kruiden in een grote kom door elkaar, maak op smaak af met zout en zet de saus tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Breng in een pan water aan de kook.

Was de courgette, snijd ze in dunne plakken en blancheer die ± 1/2 minuut in het kokende water.

Laat ze in een vergiet uitlekken en rangschik ze in een platte ovenschaal.

Schenk de yoghurtsaus erover, zodat de plakken courgette helemaal met de saus zijn bedekt en dek de schaal met aluminiumfolie af.

Laat de courgette in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar worden.

Verwijder de laatste 5 minuten het folie.

Lekker met bijvoorbeeld tabouleh.

---

## Groenten eggah

75 gr boter  
2 gekookte aardappelen in plakjes  
1 kleine koolraap in plakjes  
75 gr champignons in plakjes  
175 gr gekookte doperwten  
zout en peper naar smaak  
1 eetlepel gehakte peterselie  
5 losgeklopte eieren  
3 eetlepels geraspte kaas

Smelt de boter op middelhoog vuur in een ruime koekenpan.  
Voeg, als de boter begint te schuimen, de aardappelen en de koolraap toe en roerbak tot ze lichtbruin zijn.  
Voeg de champignons en de erwten toe en roerbak alles nog 5 minuten.  
Zet het vuur lager en schep er zout, peper, de peterselie en de eieren door.  
Strooi de kaas erover, leg het deksel op de pan en laat ± 10 minuten bakken tot de eieren zijn gestold.  
Leg de eggah op een verwarmde schaal en snijd hem aan tafel in punten.  
Serveer deze Arabische eierkoek met stokbrood en een salade.

---

## Dolm (gevulde groenten met granaatappel)

(Iran)

6 paprika's (rode en/of groene)  
2 eetlepels maïsolie  
1 middelgrote ui in schijfjes  
250 gr rundergehakt  
1 theelepel zout  
1/8 theelepel gemalen kurkuma  
1/8 theelepel peper  
1/4 kop donkere rozijnen  
1/4 kop gedroogde zuurbessen (barberries)  
1/3 kop granaatappelconcentraat  
1 kop verse gehakte peterselie  
2 theelepels verse gehakte munt of 1/2 theelepel gedroogde munt  
1/2 kop half-gekookte rijst, bereid zoals CHELO \*  
1 kop water  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 eetlepel citroensap  
olie

Snijd een hoedje van de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten.  
Verhit de olie en roerbak de ui 2 minuten op een gemiddeld vuur.  
Voeg het rundergehakt, zout, kurkuma en peper toe en roerbak nog 2 minuten of tot het vlees van kleur verandert.  
Haal de pan van het vuur en roer er de rozijnen, de zuurbessen, het

granaatappelconcentraat, de peterselie, munt en rijst door.

Meng goed.

Vul iedere paprika voor 2/3 met het mengsel en doe het hoedje er weer op.

Vermeng het water, de tomatenpuree en het citroensap.

Zet de paprika's in een geoliede pan die juist zo groot is dat ze er netjes in kunnen zonder om te vallen.

Giet de saus er rond. De saus moet tot de helft van de pepers reiken; giet er desnoods water bij.

Doe het deksel op de pan en laat op een laag vuur 1 uur koken. De saus moet tot de helft zijn ingekookt.

Dit recept kan ook met 6 kleine aubergines worden bereid.

---

## Groentesschotel met kikkererwten

(6 personen)

2 eetlepels olie

2 teentjes knoflook

1 kop gehakte uien

2 stelen selderij in stukjes van 1 cm

2 wortelen in schijfjes

2 meiknolletjes in schijfjes

1 grote aardappel in blokjes

11/2 liter kippenbouillon of 7 1/2 dl tomatensap en 11/4 liter water

1/2 kop gehakte peterselie

1 theelepel oregano

peper en zout

1 blik afgegoten kikkererwten

2 koppen gesneden kool

Verhit de olie en laat alle groenten tot en met de aardappel zachtjes aanbraden.

Voeg de bouillon of het tomatensap en water, de oregano, peper en zout toe.

Zet het vuur hoog en laat 20 minuten sudderen.

Voeg de kikkererwten en de kool toe en laat nog 10 minuten sudderen. Garneer met peterselie.

---

## Shula kalambar (linzen met spinazie)

(Iran)

In middeleeuws Perzië werd dit gerecht gegeven aan zieken en herstellenden. Maar om werkzaam te zijn, moesten de ingrediënten door bedelen worden verkregen.

250 gr linzen  
1 ui  
1 teentje knoflook  
bouquet garni  
500 gr spinazie  
1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)  
zout, peper  
boter

Kook de linzen met de ui, knoflook en het bouquet garni.

Giet ze af en laat ze uitlekken.

Kook de spinazie, laat ze uitlekken en hak ze niet te fijn.

Meng de spinazie met de linzen en de specerijen.

Laat het geheel warm worden en controleer de smaak.

Roer er een flinke klont boter door en dien meteen op met vers brood.

---

## Knapperige Perzische rijst met kaneel en pistaches

(8 personen)

500 gr Basmatirijst  
2 eetlepels zout  
1 theelepel zout  
1/8 theelepel saffraandraadjes  
1 kleine sinaasappel  
6 eetlepels boter  
1 theelepel suiker  
1/4 theelepel kaneel

75 gr ongezoeten, gepelde pistaches  
1/2 kop rozijnen  
2 eetlepels olie

Leg de rijst in een kom en bedek met water. Giet af en herhaal 5 keer.  
Doe de rijst terug in de kom en vul de kom langzaam met koud lopend water.  
Laat het water zachtjes in de kom stromen, tot het vocht helder is. Giet af, doe de rijst terug in de kom, bedek met water en laat minstens 6 uur of een nacht staan.

Breng 1 liter water met 2 eetlepels zout aan de kook. Houd het water aan de kook terwijl u langzaam de afgegoten rijst toevoegt. Laat 5 minuten sudderen; spoel af met koud water en laat goed uitlekken.

Haal een kop rijst uit de pan, roer er de saffraandraadjes door en houd deze rijst apart.

Doe de overige rijst in een grote kom.

Haal een stuk schil van de sinaasappel van 7 1/2 cm x 2 1/2 cm en snijd hem in ruitjes van 3 x 3 mm.

Breng 2 1/2 dl water aan de kook, voeg de sinaasappelschil toe en laat 2 minuten sudderen.

Giet de schil af en droog hem.

Verhit 1 eetlepel boter in een klein pannetje en bak de schil 15 minuten; voeg de suiker toe en roerbak 30 seconden.

Voeg de kaneel, pistaches, rozijnen en 1/4 theelepel zout toe en roerbak tot alles goed met het suiker-botermengsel is bedekt.

Roer dit mengsel door de rijst.

Laat de overgebleven boter smelten. Bedek de bodem en de zijden van een grote pan met dikke bodem met 1 eetlepel gesmolten boter, gemengd met de olie.

Verhit vervolgens de pan, haal hem van het vuur en doe er de helft van de rijst met de sinaasappelschil in; druk goed aan met behulp van een lepel en bedek met een berg van de overgebleven sinaasappelrijst. Besprenkel het geheel met de saffraanrijst.

Maak met de steel van een houten lepel een tunnel in de rijst die tot aan de bodem van de pan gaat. Maak op deze wijze nog 3 andere tunnels, zodat de stoom kan ontsnappen.

Besprenkel de rijst met 4 eetlepels gesmolten boter en zet de pan dan 6 minuten zonder deksel op een laag vuur.

Pak het deksel en draai het in een theedoek. Bedek de pan met het ingepakte deksel en stoom op een laag vuur 40-60 minuten tot zich op de bodem van de pan een goudbruine korst vormt.

Haal de pan van het vuur en laat hem 10 minuten staan.  
Leg de zachte, losse rijst op een dienschotel, breek de korst in stukjes en schik die rond de losse rijst.  
Dien onmiddellijk op.

---

## **Geroosterde paprika's in pittige tomatensaus**

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rooster samen 500 gr rode, gele en groene paprika's ± 25 minuten in de oven tot het vel donkere blazen vertoont.  
Verpak ze in een plastic zak en laat ze 10 minuten fusten.  
Trek de velletjes eraf, snijd de paprika's een klein stukje in en verwijder de zaadlijsten.  
Verwijder de zaadjes uit 1 groen pepertje.  
Ontvel 2 vleestomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Verhit 1 eetlepel olie en bak het hele pepertje met 1 geperst teentje knoflook al omscheppend 5 minuten.  
Voeg de tomaten toe en bak ze op hoog vuur 2 minuten mee.  
Voeg 2 eetlepels tomatenpuree, 1/2 dl heet water en naar smaak peper en zout toe en laat alles 7 minuten zachtjes pruttelen.  
Leg de paprika's in de saus en laat afkoelen.  
Bestrooi ze vlak voor het serveren met 2 eetlepels fijngesneden peterselie.

---

## **Aardappeltjes met citroen-knoflookdressing**

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Boen 750 gr kleine vastkokende aardappelen schoon en snijd ze in partjes.  
Snijd 1 ui in partjes.  
Schep de aardappelpartjes met de ui, 4 eetlepels olijfolie en naar smaak peper en zout in een braadslede door elkaar en bak de aardappelen in de voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.  
Schep ze tussentijds tweemaal om.  
Boen 1 citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.  
Neem de aardappelen uit de oven en schep er de citroenrasp, het citroensap en 1 geperst teentje knoflook door.

Laat de aardappelen tot kamertemperatuur afkoelen en schep ze om met 3 eetlepels korianderblad.

---

## Gesmoorde knolselderij met citroenpartjes en amandelen

Snijd 1 knolselderij in dikke plakken, schil ze, spoel ze onder koud water af, dep ze droog en snijd ze in blokjes.

Boen 1 citroen schoon en snijd hem in partjes.

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak de knolselderij al omscheppend 5 minuten.

Voeg de citroenpartjes, 50 gr blanke amandelen en 1 theelepel komijnzaad toe en bak ze omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 1 dl water en naar smaak peper en zout toe en stoof de knolselderij in 15 minuten helemaal gaar.

Serveer direct.

---

## Tabouleh I

(4-6 personen)

2 gele paprika's

± 4 eetlepels olijfolie

200 gr bulghur

1-2 eetlepels citroensap

zout, peper

1/2-1 theelepel fijngewreven komijnzaadjes

3 lente-uitjes in dunne ringen

2 ontvelde tomaten in kleine blokjes

1 kleine ongeschilde courgette in heel kleine blokjes

1-2 eetlepels fijngesneden munt

2-3 eetlepels fijngesneden koriander

een ovenschaal of braadslee

Verwarm de oven voor op 225°C.

Bestrijk de paprika's dun met 1 eetlepel olie, leg ze op een rooster en rooster ze ±

30 minuten in het midden van de oven tot de schil is zwartgeblakerd.  
Laat de paprika's in een gesloten plastic zak iets afkoelen, verwijder daarna de schil en snijd de paprika's in dunne reepjes.  
Kook de bulghur volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Neem halverwege de kooktijd het deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen en de bulghur mooi droog wordt.  
Roer een dressing van 3 eetlepels olie, het citroensap, zout, peper en komijn.  
Roer de dressing door de warme bulghur en laat het mengsel afkoelen.  
Roer de lente-ui, tomaten, courgette, paprika, munt en koriander door het bulghurmengsel en garneer de salade eventueel met takjes munt of koriander.

---

## **Tabouleh II**

(6 personen)

2 glazen bulghur  
4 in stukjes gesneden tomaten  
1 glas fijngehakte peterselie  
2 eetlepels gehakte munt  
6 gehakte bosuitjes  
3 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels citroensap  
zout en peper naar smaak

Bereid de bulghur zoals op de verpakking staat aangegeven, of kook hem 10-15 minuten in ruim water.

Laat uitlekken en droog eventueel met keukenpapier.

Voeg de tomaat, ui, peterselie en munt toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Voeg dan de overige ingrediënten toe en zet de salade enige tijd in de koelkast.

Schep de salade voor het serveren nogmaals goed door.

---

## **Schug (hete chutney van groene chilipepers**

(Jemen)



1 bosje verse koriander, alleen de bladeren, ongeveer 2 cups  
8 gepelde teentjes knoflook  
1 eetlepel zout  
180 gr verse groene chilipepers, zaad verwijderd  
1/4 theelepel peper  
2 eetlepels gemalen komijn  
4 kardamoms, alleen het zaad, of 1/2 theelepel gemalen kardamom  
4 kruidnagels, in stukjes gebroken

Vermaal alle ingrediënten tot een tamelijk fijne pasta.  
Doe die in een potje met een goed sluitend deksel en zet dat in de koelkast.  
Gebruik als kruidenrij en aan tafel.

---

## Spinaziepasteitjes (Fatayer Bi Sabanekh)

(Libanon)  
(12-15 stuks)

1/2 recept basisdeeg voor pasteitjes (zie recept)  
1 kg verse spinazie of 1 pakje diepvriesspinazie (450 gr)  
1 kleine fijngehakte ui  
1 1/2 theelepel zout  
1/4 theelepel peper  
4 eetlepels citroensap  
4 eetlepels olijfolie  
50 gr pijnboompitten, bruin gebraden in 3 eetlepels boter en uitgelekt  
schijfjes citroen

Verdeel het pasteideeg in 12-15 ballen en rol die uit tot ronde lappen van 10 cm doorsnee en 1/4-1/2 cm dik.

Was de spinazie, laat hem uitlekken en hak de groente fijn.

Bereid diepvriesspinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking en knijp de groente goed uit.

Doe de spinazie in een grote schaal.

Voeg de ui, het zout en de peper toe, meng alles goed door elkaar en laat alles enkele minuten intrekken.

Roer er het citroensap en de olie door en voeg de pijnboompitten toe.

Leg in het midden van elke deeglap wat van het spinaziemengsel en vorm er op de volgende wijze driehoekige pasteitjes van.

Trek 2 zijden van het deeg naar het midden en druk de naad van het midden naar de hoek goed dicht.

Trek dan de resterende deel van het deeg omhoog en druk de naad dicht, maar laat in het midden een kleine ventilatie-opening over.

Of maak rond de vulling verticale plooien in het deeg, zodat ronde open taartjes ontstaan (de eerste methode is traditioneler).

Bestrijk de pasteitjes met olijfolie en bak ze 15 minuten in een op 190-200°C voorverwarmde oven (ze moeten zowel aan de bovenkant als aan de onderkant bruin gebakken zijn).

Serveer de pasteitjes warm of koud met schijfjes citroen.

Basisdeeg voor pasteitjes

(voor 25 pasteitjes met een doorsnee van 10 cm of voor 40 pasteitjes met een doorsnee van 7 1/2 cm)

500 gr bloem

1 eetlepel zout

2 theelepels droge gist

1 theelepel suiker

4 eetlepels lauwwarm water

4 1/2 dl lauwwarme melk

4 eetlepels olijfolie

Vermeng de bloem en het zout in een grote kom.

Los in een andere kom de gist en de suiker in het lauwwarme water op en laat dit 5 minuten staan.

Roer het gistmengsel door de melk en voeg dit bij de bloem.

Meng alles met een houten lepel goed door elkaar en leg het op een met bloem bestoven werkplank.

Kneed het deeg 8-10 minuten goed door tot het elastisch en soepel is.

Leg het in een ingevette schaal en dek die met een droge doek af.

Zet het deeg op een warme plaats tot het volume is verdubbeld.

Sla het plat, vorm het dan tot een bal en laat die 10 minuten rusten.

Verdeel het deeg in 25 of 40 stukken.

Wrijf de handen in met olie en maak van elk stuk deeg een bal.

Dek de deegballen met een droge doek af en laat ze 30 minuten rijzen.

Rol het deeg voor de fatayer uit tot ronde lappen van 1/2 cm dik en ga te werk

als boven beschreven, of maak er ronde pasteibakjes van en vul die met een vleesragoût of met een groentemengsel.

---

## Egyptische tomaataardappelen

(2 personen)

3 middelgrote vastkokende aardappelen  
2 uien  
2 tenen knoflook  
1 gedroogde (of verse) Spaanse peper  
1/2 bosje peterselie  
1/2 bosje koriander of rozemarijn  
1 pakje gezeefde tomaten (400 gr) of 1 blik gepelde tomaten  
zout, peper

Snijd de aardappelen in plakjes of frietjes en snijd de ui in heel dunne schijfjes.

Fruit de ui zachtjes 10 minuten in een pan met dikke bodem.

Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.

Voeg de tomaten toe en laat ze even doorwarmen.

Voeg de aardappelen, de peterselie en de koriander (of rozemarijn) toe en laat op laag vuur 20 minuten pruttelen.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

---

## Vlees

---

## Perzische gehaktballen

300 gr rundergehakt  
1 kg half-om-half gehakt \*  
1 dl tomatenketchup  
1 gesnipperde ui  
1 ei

250 gr krieltjes  
1/4 blikje doperwtjes  
1/2-3/4 liter water  
kaneel, zout, peper en paneermeel naar smaak

Breng de krieltjes aan de kook en giet ze na 10 minuten af.  
Maak het gehakt naar smaak aan met peper, zout, paneermeel en het ei.  
Draai hier ballen van ter grootte van een ping-pongbal.  
Dek de ballen af met een schone (thee)doek en zet ze een uurtje weg.  
Braad de ballen.  
Neem de ballen, als ze bruin zijn, uit de pan en kijk of er niet te veel vet is (anders wat vet eruit scheppen).  
Fruit in het overgebleven vet de gesnipperde ui.  
Maak een sausje van de ketchup, zout, peper en kaneel.  
Vul het geheel naar smaak met het water bij en voeg dit bij het vet.  
Voeg de krieltjes, de uitgelekte doperwtjes en de ballen erbij en laat het gerecht aan de kook komen.  
Zet, als alles kookt, het vuur laag en laat doorsudderen.  
Roer af en toe voorzichtig om tot alles gaar is.

\* In plaats van runder- en half-om-halfgehakt kunt u ook eens lamsgehakt of grof gemalen kipfilet gebruiken.

\* Om de gehaktballetjes redelijk snel te kunnen maken, kunt u het volgende eens proberen:  
Maak van het gehakt een worst met de dikte van een ping-pongbal.  
Snij die in stukjes die ongeveer even lang zijn als de worst dik is.  
Deze stukjes zijn vrij snel tot een goede bal te vormen.  
Overigens hoeft dit vormen niet eens meer, er staat nergens dat de ballen rond moeten zijn.

---

## Qa'meh (Perzisch gehakt)

6 eetlepels boter  
2 grote gehakte uien  
500 gr lamsgehakt  
versgemalen zwarte peper

1 theelepel kurkuma  
5 geblancheerde, ontvelde en gepureerde tomaatjes  
± 11/2 dl vleesbouillon  
8 eetlepels gele spliterwten  
3 eetlepels citroensap  
1 1/2 theelepel zout  
mespuntje saffraan (of koenjit)  
40 gr gedroogde abrikozen (in stukjes gehakt)

Verhit de boter in een zware pan.  
Fruit hierin de uien lichtbruin en neem die eruit.  
Bak vervolgens het gehakt lichtbruin.  
Strooi er peper en kurkuma over.  
Doe de tomaten en de bouillon erbij en stoof alles 10 minuten.  
Doe de erwten, het citroensap, zout en saffraan (of koenjit) erbij.  
Stoof alles met deksel op de pan 1 uur.  
Maak de rest van de boter heet in een koekenpan, doe de gehakte abrikozen erbij en bak ze al omroerend op laag vuur 4 minuten.  
Doe ze bij het vlees en laat nog 20 minuten zachtjes koken.

---

## Perzisch gehakt

500 gr rundgehakt  
1 ei  
paneermeel  
6 knoflooktenen  
zout, cayennepeper, nootmuskaat  
ketjap  
kruidnagelpoeder, gemalen komijn  
1 klein blikje perziken  
50 gr boter  
2 dl runderbouillon  
aardappelmeel

Vermeng het gehakt met het ei, paneermeel, de uitgeperste knoflook en de kruiden en vorm hier kleine balletjes van.  
Laat de perziken uitlekken, maar vang het sap op.

Snijd de perziken klein.

Bak de gehaktballen in de boter bruin.

Voeg de perzikstukjes toe, bak ze even mee en blus dan het geheel af met 1 dl perziksap en de bouillon.

Laat het geheel ± 5 minuten sudderen en bind de saus met wat aangemaakt aardappelmeel.

---

## Motanjeh Khoroshe (Perzische vleesballetjes met vruchten)

500 gr mager lamsgehakt

2 gesnipperde uien

1/4 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

4 eetlepels olie

1/2 liter runderbouillon

1/4 kop gele spliterwten (een nacht geweekt en daarna uitgelekt)

1/2 kop fijngehakte amandelen

1/2 kop fijngehakte pistachenoten

125 gr gedroogde, gehakte abrikozen

125 gr gedroogde, gehakte pruimen

Hak de amandelen en de pistaches niet te fijn.

Doe het gehakt, de ui, zout en peper in een kom.

Meng alles goed door elkaar en vorm van het mengsel balletjes.

Bak die in 2 eetlepels olie mooi bruin.

Doe de bouillon met de geweekte spliterwten erbij en breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur lager en laat het afgedekt 40 minuten sudderen.

Verhit intussen nog 2 lepels olie in een koekenpan en bak de noten en de gedroogde vruchten lichtbruin.

Doe ze daarna bij de vleesballetjes en laat zonder deksel nog 40 minuten koken.

Breng het gerecht over op een voorverwarmde schaal en dien het op met rijst of gierst.

---

## Koresjt bademjan (auberginesaus bij rundvlees)

(Iran)

4 aubergines  
4 tomaten  
1 ui  
1 theelepel kurkuma  
500 gr runderlappen in blokjes  
1 kopje olie  
zout, peper  
1 citroen

Schil de aubergines en verdeel de vruchten overlangs in 4 parten.

Bak de plakken in de hete olie tot de olie bruin wordt en laat ze dan op keukenpapier in een vergiet uitlekken.

Snijd intussen de tomaten in grove stukken en snipper de gepelde ui.

Fruit de ui samen met de kurkuma in de rest van de olie.

Voeg de blokjes rundvlees toe en bak die snel aan alle kanten bruin.

Voeg 1 kopje water toe en laat het vlees in een gesloten pan 30 minuten sudderen.

Bedek het vlees met de gebakken aubergine en de stukken tomaat.

Bestrooi het geheel met peper en zout en besprenkel het gerecht met het sap van de citroen.

Laat het gerecht nog 30-45 minuten stoven.

Geef er gekookte rijst bij.

Tip: In plaats van rundvlees kunt u ook stukken kip gebruiken.

---

## **Kofta**

(Marokko)

500 gr gehakt  
1 geraspte ui  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1/4 theelepel oregano  
1/8 theelepel komijn  
1/8 theelepel koriander  
1/4 theelepel Ras el Hanout  
peper  
1/8 theelepel cayennepeper

Maal alles zeer fijn, rijg het vlees aan pennen en grilleer het.

Het vlees krijgt een mooi bruin en knapperig korstje als u er een beetje suiker op strooit voor u het op de grill legt.

---

## **Kufteh mo'alla (grote Perzische lamsgehaktballen)**

500 gr mager lamsgehakt  
2 gesnipperde uien  
1/2 kop gele gekookte spliterwten  
1 kop gekookte rijst  
4 in plakjes gesneden sjalotten  
3 eetlepels fijngehakte peterselie  
1/2 theelepel zout  
vers gemalen zwarte peper  
1 eetlepel geweekte krenten  
1 eetlepel geweekte rozijnen (Sultanas)  
1/2 kop ontpitte, geweekte en in stukjes gehakte pruimen  
3 hardgekookte en fijngehakte eieren  
1 kop gehakte pistachenoten  
3 eetlepels gehakte walnoten



1 gesnipperde en gesauteerde ui  
1 liter runderbouillon  
3 eetlepels rijst (gestampt tussen twee vellen waspapier)  
3 eetlepels citroensap  
snufjes saffraan (of koenjit)  
1 theelepel water  
mispunt suiker  
1 eetlepels olie  
1 eetlepel gehakte verse munt (of 11/2 theelepel gedroogde munt)  
11/2 theelepel gedroogde basilicum

Vermeng het lamsvlees, de ui, spliterwtten, rijst, sjalotten, peterselie, zout en peper.

Verdeel het mengsel in tweeën.

Maak van de ene helft een bal met een holte in het midden.

Meng de krenten, rozijnen, pruimen, twee eieren, pistachenoten, walnoten en de gesauteerde ui en vul de holte met dit mengsel.

Doe met de andere helft precies hetzelfde.

Leg de vleesballen voorzichtig in een casserolle die net groot genoeg is.

Giet er zoveel bouillon bij tot de vleesballen onder staan.

Doe de rijst erbij en breng het aan de kook.

Draai het vuur laag, doe het deksel erop en laat het 1 uur sudderen.

Doe het citroensap, de koenjit en suiker erbij en laat nog 10 minuten sudderen.

Verhit de olie in een kleine koekenpan en sauteer de munt en de basilicum in 2 minuten.

Schep de vleesballen uit de casserolle en leg ze op een warme schaal.

Bedek ze met de munt, basilicum en de rest van het hardgekookte ei.

Serveer de bouillon apart.

---

## **Gondhi Berenji (gehakt, rijst en kruiden)**

(Iran)

(6-8 personen)

3 eetlepels maïsolie  
2 middelgrote gehakte uien

1/4 theelepel gemalen kurkuma  
250 gr kalfs- of lamsgehakt, gemengd met 2 eetlepels fijngesneden ui  
1 liter water  
1 middelgrote gekookte en in schijfjes gesneden biet  
1 theelepel zout  
1/8 theelepel peper  
2 koppen rauwe rijst, 1/2 uur geweekt in water en afgegoten  
1/2 kop verse gehakte dille  
1 bos gehakte peterselie  
1 grote gehakte prei  
1 theelepel gedroogde dragon of 2 eetlepels verse dragon  
1 middelgrote gepelde aardappel in 6 stukken  
1 kop verse of diepvries limabonen

Verhit de olie in een pan, voeg de uien toe en roerbak op een middelmatig vuur tot ze lichtbruin zijn.

Voeg de kurkuma toe en roerbak 1 minuut.

Voeg het vlees toe en roerbak 2 minuten.

Voeg het water, de biet, zout en peper toe en breng op een middelgroot vuur aan de kook.

Voeg de rijst, dille, peterselie, prei, dragon en aardappel toe en meng goed.

Doe het deksel op de pan en kook op een laag vuur 10 minuten.

Roer er de limabonen door, doe het deksel weer op de pan en kook nog 15 minuten.

Dit gerecht wordt een soort dikke brei.

Dien het warm op met salades en pickles.

---

## **Briwat (pasteitjes met lamsgehakt)**

(Marokko) (± 8 stuks)

Kook 250 gr witte rijst samen met 1 bouillonblokje in wat water.

Kruid 500 gr lamsgehakt met 1 theelepel komijnpoeder, 1/2 bosje gesneden peterselie, 1

gesnipperd uitje, zout en peper.

Bak het gehakt in een koekenpan rul.

Voeg er de rijst bij en draai er balletjes van.  
Leg de balletjes op velletjes fillodeeg.  
Vouw er driehoekjes van en maak ze dan goed dicht met wat water of losgeklopt ei.  
Even frituren tot het velletje goudbruin is.

---

## Shish kebab I

500 gr lamsbout of geitevlees  
1 teentje knoflook  
1/2 theelepel zwarte peper  
1 1/2 theelepel rozemarijn  
2 eetlepels mosterd  
2 eetlepels cider-azijn  
4 eetlepels maïsolie  
200 gr champignons  
2 uien  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
satépennen

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.  
Pel de knoflookteen en snipper hem fijn.  
Meng de knoflook goed dooreen met de zwarte peper, 1 theelepel rozemarijn, mosterd, cider-azijn en olie.  
Laat het vlees hierin minstens 6 uur marineren.  
Maak de champignons en de paprika's schoon.  
Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in stukken.  
Pel de ui en snijd hem in niet te dunne ringen.  
Rijg het vlees aan satépennen, afgewisseld met hele champignons, ringen ui en stukken paprika.  
Rooster de shish kebab boven open (houtskool)vuur of op een grillpan onder de grill in een op 175 gr C voorverwarmde oven.  
Vet de grillpan een beetje in.  
Strooi tijdens het roosteren nog wat rozemarijn over de kebab.  
Eet de kebab warm uit het vuistje.

---

## Shis Kebab II

Roer een marinade van 3 eetlepels citroensap, 4 eetlepels olijfolie, 1 gesnipperd uitje, de blaadjes van een takje tijm, 1 verkruid blaadje laurier en wat peper uit de molen.

Snijd 500-600 gr lamsbout zonder been in blokken van 3 cm, schep ze met de marinade om en zet ze 5 uur afgedekt koel weg; schep af en toe om.

Snijd 1 rode en 1 groene paprika in 3 cm grote blokjes.

Pel 8 kleine uitjes of sjalotjes en kook ze 4 minuten in ruim kokend water met zout.

Rijg het vlees, de paprikablokjes en de uien afwisselend aan 8 metalen pennen (bewaars de marinade van het vlees).

Vet een stuk aluminiumfolie in en leg de Shis Kebab erop.

Schuif de Shis Kebab op de tweede richel onder de hete grill in de oven, rooster ze aan beide kanten 6-8 minuten en bestrijk ze na het keren met de marinade.

Bedek het vlees, als het te donker wordt, met een stukje aluminiumfolie af.

---

## Moorse kebab

500 gr lamsbout of geitevlees

1 teentje knoflook

1 ui

2 eetlepels peterselie

1 theelepel kummel (karwijzaad)

3 theelepels paprikapoeder

1/2 theelepel zwarte peper

2 blaadjes munt

1 laurierblad

2 theelepels gemalen koriander

Snijd het vlees in flinke dobbelstenen.

Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn.

Hak de peterselie fijn.

Kneus de ui en de knoflook samen met de peterselie, de kummel, paprikapoeder, zwarte peper, munt, laurierblad en koriander.

Meng het vlees erdoor en marineer het minstens 6 uur.  
Scheep zo nu en dan de massa goed om.  
Rijg het vlees aan pennen en rooster het op een houtskoolvuur.  
U kunt het vlees ook roosteren onder de grill of in een op 175°C voorverwarmde oven.  
Serveer de kebab met witte rijst.

---

## Cevapcici

250 gr rundergehakt  
2 uien  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel bloem  
peterselie  
zout  
paprikapoeder

Snijd de uien, knoflook, en peterselie fijn.  
Vermeng alle ingrediënten met het gehakt.  
Vorm van dit mengsel met vochtige handen kleine worstjes van ± 2 cm breed en 6 cm lang (geen puntige eindjes).  
Bestrijk de worstjes en het grill-rooster met olie en bak de worstjes op het rooster in een goed voorverwarmde grill roze, of helemaal gaar.  
Strooi nog wat fijngehakte uien over de worstjes.

---

## Kebab met gekruid pitabrood

Rol brooddeeg van witbroodmix met olijfolie en water in bolletjes van 75 gr elk tot een dunne ronde lap uit.  
Laat ze rijzen, bak ze 10 minuten in een zeer hete oven van 250°C voor en rooster ze op de barbecue aan beide kanten.  
Bestrijk ze met mangochutney en humus (laat 1/2 literblik kikkererwten uitlekken en pureer ze met 2 teentjes knoflook, 1 theelepel zout, 1/2 theelepel komijn, 4 eetlepels sesampasta, wat citroensap en wat olijfolie) en bestrooi ze

met peterselie en pijnboompitten.

Vermeng voor de kebab 350 gr lamsgehakt, 250 gr kalfsgehakt, 1 geraspte ui, 3 gehakte knoflooktenen, 3 eetlepels peterselie, 1/2 theelepel kaneel, 1/2 theelepel peper en zout en kneed dit met 1 dl water glad.

Kneed het rond (platte) grillpennen tot dunne worstjes en rooster het vlees aan beide kanten goudbruin.

---

## **Shezifim Memulaim (pruimen, gevuld met gehakt)**

(Israël)

(8 personen)

1 grote gesnipperde ui

2 eetlepels boter

350 gr lams- of kalfsgehakt

1 kop fijngehakt e walnoten

1/4 kop grote rozijnen

2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

30 kant en klare ontpitte gedroogde pruimen

4 eetlepels tomatensaus

anderhalve kop water

sap van 1 citroen

1/3 kop suiker

Bak de ui 5 minuten in de boter.

Roer het lamsgehakt, de walnoten, rozijnen, 1 eetlepel zout en de peper tot een smeüige massa.

Doe in iedere pruim een balletje van dit mengsel en leg ze in een ovenschotel.

Meng tomatensaus, water, citroensap, suiker, 1 theelepel zout en peper naar smaak en giet het over de pruimen.

Sluit de schotel en braad het gerecht 45 minuten in een voorverwarmde oven op 175°C.

---

## **Kerriegehakt in pitabrood**

450 gr rundergehakt  
50 gr gehakte ui  
1 groene geschilde appel  
40 gr ontpitte rozijnen  
1 1/4 theelepel zout  
1 theelepel kerrie  
3 pitabroodjes  
2 1/2 dl yoghurt

Bak onder voortdurend omscheppen de ui en het gehakt in de koekenpan met wat boter bruin.

Verwijder overtollig vet en voeg de gehakte appel, rozijnen, zout en kerrie toe. Stoof afgedekt op laag vuur tot de appel net zacht is.

Snijd de pitabroodjes horizontaal door en hol ze iets uit.

Vul ze met een flinke lepel vleesmengsel en schep er wat yoghurt over.

---

## **pitabroodjes**

450 gr bloem  
1/2 theelepel zout  
25 gr verse gist  
3 dl water

Roer de gist met wat lauw water glad en voeg de rest van het water toe. Zeef de bloem en het zout in een ruime kom, maak in het midden een kuiltje, voeg het gistmengsel ineens aan de droge ingrediënten toe en meng het tot een stevig soepel deeg.

Keer het op een met bloem bestoven werkblad om en kneed het 10 minuten door met met bloem bestoven handen tot het glad en soepel is en gemakkelijk van de kom loslaat. Maak er een bal van, doe die in een ingevette schaal en dek deze af. Laat staan tot het deeg tweemaal zo groot is geworden en terug veert als erop wordt gedrukt. Keer het deeg weer op een met bloem bestoven werkblad om en kneed het 2-3 minuten licht door.

Verdeel het deeg in 8 stukken, kneed die licht door en vorm van elk stuk een bal. Rol elke bal op een met bloem bestoven werkblad uit tot een ovaal van 1/2 cm dik, leg ze op een bakblik, dek de pita's af en laat ze staan tot ze sponsachtig zijn. Verwarm in de oven 2 bakplaten, leg op elke bakplaat 2 pita's, bestrijk ze met

wat koud water en bak ze 10 minuten bij 200°C.  
Bak de rest van de pita's op dezelfde manier.

---

## Mediterrane boterbonen-ovenshotel

500 gr (lams)gehakt  
2 eetlepels milde paprikapoeder  
1 eetlepel komijnpoeder  
2 eetlepels korianderpoeder  
4 eetlepels fijngesneden selderij  
3 eetlepels olijfolie  
2 rode uien in ringen  
zout, peper  
1 zakje witte saus  
2 1/2 dl melk  
100 gr versgeraspte pecorino  
1 ei  
1 blik boterbonen (400 gr), uitgelekt  
50 gr gedroogde tomaat in reepjes  
1 grote aubergine in dikke plakken  
50 gr dun gesneden chorizo  
2 grote ontvelde en ontpitte vleestomaten in blokjes  
een met olijfolie ingevette ovenschaal van 2 1/2-3 liter inhoud

Meng het gehakt met de paprika, komijn, koriander en selderij.  
Verhit de olijfolie en bak het gekruide gehakt hierin met de uiringen 5 minuten (bij de Marokkaanse slager is vaak ook kant-en-klaar gekruid lamsgehakt te koop).

Breng het gehaktmengsel met zout en peper op smaak.

Bereid de witte saus volgens de gebruiksaanwijzing met de melk.

Voeg de pecorino toe en laat die al roerend smelten.

Klop het ei erdoor.

Meng de boterbonen met de gedroogde tomaat.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Beleg de bodem van de ovenschaal met de plakken aubergine en bestrooi die licht met zout.

Verdeel de chorizoplakjes over de aubergines.



Schep de tomaatblokjes over de chorizo en leg het gehaktmengsel erop.  
De laatste laag bestaat uit de boterbonen met de gedroogde tomaat.  
Dek de ovenschotel met de pecorinosaus af en bak het gerecht in het midden van de oven in 30 minuten lichtbruin en gaar.

---

## **Gemarineerde Marokkaanse spiesjes**

300 gr rundvlees  
1 ui  
2 tomaten  
4 mooie champignons  
wat citroensap  
4 plakjes ontbijtspek  
2 eetlepels olie  
1 bosje oregano

Voor de marinade:

1 citroen  
4 eetlepels olie  
zout, versgemalen peper

Maak een marinade van het sap van de citroen, de olie, peper en zout.  
Snijd het vlees in stukken en laat het 3 uur marineren.  
Maak de ui en de tomaten schoon en snijd ze in vieren.  
Was de champignons en besprenkel ze met citroensap.  
Haal de vleesblokjes uit de marinade en rijg ze aan de spiesjes, afgewisseld met ui, tomaat en plakjes spek.  
Prik er als laatste de champignon op.  
Bestrijk de spiesjes met olie en rooster ze onder de grill of bak ze in een teflonpan.  
Voeg nog wat extra peper en zout toe.  
Serveer er een wortel- of pompoensoufflé en couscous bij.

---

## **Wortel- of pompoensoufflé**

400 gr wortels  
100 gr wit van een prei  
3 teentjes knoflook  
zout, peper  
1/2 dl slagroom  
1 ei  
2 eiwitten  
25 gr boter voor het invetten

Maak de wortels en de prei schoon en snijd ze klein.  
Laat de groenten gaarstoven met uitgeperste teentjes knoflook, zout en peper.  
Laat de groenten uitlekken, pureer ze en voeg de geklopte slagroom, het ei en de stijfgeslagen eiwitten toe.  
Vet een bakvorm in en vul die met de groentepuree.  
Laat het gerecht ± 20 minuten bakken in een matig warme oven van 180°C.

Tip: Met pompoen krijgt het recept een oriëntaals tintje en smaakt het veel lekkerder. Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd 400 gr in blokjes. Volg verder het recept.

---

## Couscous

Couscous of harde tarwegries is veel sneller en gemakkelijker te bereiden dan rijst of pasta. U kunt aan het water desgewenst een bouillonblokje toevoegen.

250 gr tarwegries  
1/4 liter water  
1 theelepel zout  
1 eetlepel olie  
enkele klontjes boter

Breng in een grote pan het water met het zout en de olie aan de kook.  
Neem de pan van het vuur en voeg de couscous toe.  
Dek de pan af en laat de inhoud ± 5 minuten zwellen tot het water is verdwenen.  
Roer er met een vork stevig klontjes boter door.

---

## Entrecote met abrikozen-koffiesaus

(Algerije) (2 personen)

2 entrecotes  
3 tomaten  
2 rode uien  
3 teentjes knoflook  
100 gr gewelde abrikozen  
2 theelepels chilipoeder  
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel zwarte peper  
4 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 1/2 dl vers gezette sterke koffie  
zout

Laat de entrecotes op kamertemperatuur komen.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Pel de uien en snijd ze in ringen.

Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.

Knip de abrikozen in vieren.

Meng het chilipoeder, de koriander, de komijn en de peper in een kom.

Verhit 3 eetlepels olie in een wok, schep de knoflook, de ui en de abrikozen erdoor en roerbak zachtjes 3-4 minuten.

Bak de tomaatblokjes en de tomatenpuree ± 2 minuten mee.

Strooi er 3/4 van het kruidenmengsel over, schenk de koffie erbij en laat ± 10 minuten zacht sudderen tot een lichtgebonden saus ontstaat.

Breng op smaak met zout.

Verhit een grillpan tot gloeiendheet.

Roer de rest van de kruiden door de rest van de olie en bestrijk het vlees hiermee.

Rooster de entrecotes ± 6 minuten op hoog vuur en bestrooi ze dan met zout.

Leg de entrecotes op de borden en schep er saus over.

Geef de rest van de saus er apart bij.

Lekker met couscous en een groente naar keuze.

---

## Perzische stoofpot met lamsvlees en yoghurt

(2 personen)

250 gr lamsfilet in blokjes

zout, peper

1 1/2 eetlepel boter

3 sjalotjes in vieren

1 gesnipperde ui

2 vastkokende aardappelen in blokjes van 1 1/2 cm

4 eetlepels Kruiden curry-pasta of Pasanda curry-pasta (Patak's)

1 blik tomaatblokjes (400 gr)

1 dl tomatensap

1 bakje Griekse yoghurt (Total)

1 groen pepertje in ringen (zaadjes verwijderd)

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees rondom bruin.

Voeg de sjalotjes toe en bak ze  $\pm$  3 minuten mee.

Schep het vlees en de sjalotjes uit de pan en houd ze apart.

Bak de ui in het achtergebleven vet  $\pm$  5 minuten.

Voeg de sjalotjes, de aardappelblokjes en de curry-pasta toe en laat nog  $\pm$  3 minuten zachtjes bakken.

Voeg de tomaatblokjes met het vocht, het tomatensap en 1 dl water toe, breng het geheel aan de kook en laat het  $\pm$  5 minuten zachtjes stoven.

Voeg het vlees toe en laat nog 5 minuten stoven.

Roer de yoghurt erdoor, verwarm alles goed en strooi er de peperringetjes over.

---

## Perzische lamspot

1 aubergine

2 kleine uien

2 vleestomaten

8 dadels

6 eetlepels olijfolie

500 gr lamspoelet

1 eetlepel citroensap  
1/2 theelepel gemalen kaneel  
1/2 theelepel gemalen nootmuskaat  
peper, zout

Was de aubergine, snijd hem in plakjes van 1 cm en leg deze in een vergiet. Strooi er wat zout over en laat het vocht 30 minuten uitlekken. Maak de uien schoon en snijd ze in grove stukken. Ontvel de tomaten (plicheren) en snijd ze in blokjes. Snijd de dadels overlangs door, verwijder de pit en snijd de dadels in blokjes. Verhit 4 eetlepels olie in een grote pan, bak de aubergine hierin aan beide kanten goudgeel en neem ze uit de pan. Voeg het lamspoellet toe, bak het goudbruin en bestrooi met peper en zout. voeg de uien en 1/2 dl water toe, sluit de pan en stoof het vlees 20 minuten. Voeg dan de aubergine, de tomaatblokjes, de dadels, het citroensap, de kaneel en 2 dl water toe, breng alles weer aan de kook, sluit de pan en stoof het gerecht zachtjes 1 uur. Controleer af en toe of er nog voldoende vocht aanwezig is en vul dit zo nodig aan.

---

## In citroen gemarineerde lamsribbetjes

(Marokko)

8 lamsribbetjes  
2 tenen knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
2 citroenen  
zout, peper  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Kruid de lamsribbetjes met peper en zout, leg ze in een schaal en besprenkel ze met het sap van de citroenen. Voeg de olie en de fijngesneden knoflook en peterselie toe en zet het enkele uren op een koele plek. Keer het vlees af en toe om. Laat de ribbetjes uitlekken en bak ze in een pan of op de barbecue goudbruin.

---

## Agneau au four (lamsvlees met saffraan)

(Tunesië) (6 personen)

1 kg geschilde aardappelen

zout, peper

1 mespunt saffraandraadjes ( $\pm 1/8$  theelepel)

1250 gr in  $\pm 2$  cm dikke steaks gesneden lamspoot of lamskoteletjes

7 eetlepels olijfolie

het sap van 1 citroen

kruiden naar smaak (bijvoorbeeld karwijzaad, koriander, komijn)

Snijd de aardappelen in de lengte in vieren, doe ze met de saffraan in een pan, giet er zoveel gezouten water over dat ze net onder staan en laat ze zo 30 minuten staan.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Laat de aardappelen uitlekken (bewaar het vocht) en leg ze met het lamsvlees in lagen in een ovenschaal.

Schenk er de olijfolie en het citroensap over, kruid naar smaak en giet er het achtergehouden saffraanvocht bij.

Dek de schaal af en braad het vlees in  $\pm 1 1/2$  uur gaar.

---

## Lamskoteletjes en mejadarra

(Israël)

8 enkele lamskoteletjes van 1-1 1/2 cm dik

1 glas rode wijn

olijfolie

2 tenen knoflook

1 klein laurierblad

1 takje tijm en rozemarijn

1 kleine rode ui

zout, versgemalen peper

200 gr bruine linzen

1 kleine ui  
200 gr langkorrelrijst  
4 vleestomaten  
yoghurt

Maak de lamskoteletjes schoon van het botje.

Roer een mengsel van de wijn, 1/2 dl olie, de geplette knoflook, de kruiden, de in ringen gesneden ui, wat zout en een flinke draai peper, schep de lamskoteletjes hierin om en zet ze 1 dag koel weg.

Spoel de volgende dag de linzen en kook ze 10 minuten in ruim kokend water. Snipper het uitje snipperen fruit het en in wat olie.

Voeg de uitgelekte linzen toe, voeg wat zout en peper toe, schep de rijst erbij en bak deze glazig.

Voeg dan 1/4 liter water toe, laat dat opnemen en laat de rijst op een vlamverdelers in 20 minuten gaar worden.

Dep de lamskoteletjes droog en leg ze op een rooster boven een ovenschaal.

Bak ze 10 minuten in een oven van 220°C, schakel dan terug naar 175°C, keer ze en bak ze nog 10 minuten.

Halveer de tomaten, bestrooi ze met zout en tijmblaadjes en zet ze na 5 minuten ook in de oven.

Garneer de linzenrijst met 'parten' ui, goudbruin gebakken en yoghurt.

---

## Suliman's pilav

(Egypte) (4-6 personen)

2 dl plantaardige olie  
500 gr rijst  
1/2 liter kokend water  
zout en peper naar smaak  
500 gr schapenvlees of een restje gebraden rundvlees  
2 uien in blokjes  
4 teentjes knoflook in plakjes  
6-7 kleine, ontvelde, geblancheerde tomaten in stukjes  
125 gr rozijnen  
125 gr krenten  
125 gr pijnboompitten

Verhit 1/8 liter olie in een pan met dikke bodem, voeg de rijst toe en blijf 4-5 minuten roeren tot de rijst glazig is en schenk er dan zoveel kokend water bij dat de rijst onder staat.

Voeg naar smaak zout toe, leg een deksel op de pan en laat de rijst op laag vuur ± 20 minuten pruttelen; zorg dat het geheel niet te lang kookt.

Verhit de rest van de olie in een andere pan en fruit het schapenvlees, de uien, de knoflook, de tomaten, de rozijnen, de krenten en de pijnboompitten hierin onder voortdurend roeren 10 minuten.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roer dit mengsel door de rijst in de pan met de dikke bodem. (Voeg zo nodig nog wat extra water toe om de rijst zachter te maken).

Doe een deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur ± 20 minuten pruttelen of tot de rijst en het vlees gaar zijn en de rijst alle bouillon heeft opgenomen.

Serveer de pilav warm met schaaltes yoghurt en komkommer, schijfjes tomaat en ui, stukjes groene paprika, rode Spaanse pepers en pijnboompitten (bruin deze even in een pan met een dun laagje olie).

---

## **Gemarineerd shoarmavlees**

1 kg lams- of rundvlees

Voor de kruidenmix:

1/4 theelepel gemalen nootmuskaat

1/4 theelepel gemalen kardemom

1/4 theelepel gemalen kruidnagel

1/2 theelepel gemalen kaneel

1/2 theelepel gemalen zwarte peper

zout naar smaak

De hoeveelheden voor deze droge mix kunt u desgewenst vermenigvuldigen. Meng de ingrediënten door elkaar en bewaar de mix in een afgesloten pot.

Voor de marinade:

4 gekneusde teentjes knoflook

1 fijngesneden ui

± 1,2 dl citroensap

± 1,2 dl water



± 0,6 dl witte azijn  
± 0,6 dl olijfolie

Leg het vlees ± 30 minuten van tevoren in het vriesvak; dan kunt u het gemakkelijker snijden.

Snijd het vlees in dunne plakken van ± 1/2 cm en bestrijk die met de kruidenmix. Meng de ingrediënten voor de marinade en zorg dat de plakken vlees aan alle kanten met de marinade zijn bedekt.

Marineer het vlees afgedekt een nacht in de koelkast.

Haal de plakjes vlees uit de marinade en leg ze onder de hete grill; keer ze één keer, zodat ze aan beide kanten bruin kunnen worden.

Trek het vlees met 2 vorken in fijne draden uit elkaar en serveer het in een pitabroodje met plakjes tomaat, plakjes komkommer, dunne schijfjes ui en blaadjes ijsbergsla, of een andere knapperige slasoort.

Garneer met tahinisaus.

Taratur bi tahini

110 gr tahini (= pasta van gemalen sesamzaadjes, verkrijgbaar in reformzaken, biologische winkels of toko's)

1/4 liter vers citroensap

1,2-2,4 dl water

1 theelepel zout

2 fijngesneden tenen knoflook

U kunt de hoeveelheden naar eigen inzicht veranderen.

Doe de knoflook en het zout in een kom en meng er de tahini en wat water door. Voeg beetje bij beetje het citroensap met het water door de massa en roer tot alles goed is gemengd.

Het water dikt de saus aan, het citroensap verdunt haar.

Dek de kom af en laat de saus in de koelkast koud worden.

Deze saus kunt u als dipsaus bij rauwe groenten of falafels serveren, maar ook als garnering bij lamsvlees of vis.

---

## **Lamsvlees met venkel**

(Marokko) (2 personen)

Tapijtjes van venkelblad worden in de Arabische wereld vaak gebruikt om het vlees op uit te stallen. Venkel en vlees zijn net zo onafscheidelijk als de plastic peterselieroosjes waarmee Nederlandse slagers hun runderlapjes denken op te vrolijken. Maar je kunt venkel ook bij het vlees doen.

250 gr lamsbout zonder been  
olie  
bloem om het vlees te bestuiven  
1 snuifje gemberpoeder  
1 plukje saffraan  
1 plakje citroen  
1 teentje knoflook  
2 gesnipperde uitjes  
zout, versgemalen zwarte peper  
2 venkelknollen  
wat zwarte olijven  
wat venkelgroen

Verhit de olie in een pan.

Snijd het vlees in blokjes, doe er zout en peper op, bestuif het vlees met de bloem en braad het aan.

Doe er dan de kruiden, de citroen, uitjes en zout bij en pers de knoflook erboven uit.

Roer het geheel goed om, doe er dan  $\pm$  1 dl water bij en laat het 30 minuten sudderen.

Snijd dan de venkelknollen in vieren en kook ze nog  $\pm$  20 minuten mee.

Schep het vlees op een bord en schenk het kookvocht erover.

Garneer het gerecht met wat olijven en venkelgroen.

Geef er pitabroodjes of Marokkaans brood bij.

---

## Schotel van vlees en okra

1 kg verse okra of 1 groot blik  
2 grote fijngehakte uien  
2 grote tenen knoflook

60 gr boter  
1 kg stoofvlees van rund, lam of kalf  
250 gr rijpe tomaten in schijfjes  
2 eetlepels tomatenpuree  
zout en zwarte peper  
(sap van 1 limoen)  
1 theelepel gemalen koriander

Was de verse okra en haal er de steeltjes af.

Fruit de gehakte uien en de volledige teentjes knoflook in de boter waaraan de koriander is toegevoegd.

Voeg het in blokjes gesneden vlees toe en braad het aan.

Voeg de okra toe en bak nog een paar minuten verder.

Voeg de tomaten toe, kook nog een paar minuten en bedek met water waarin de tomatenpuree is opgelost.

Kruid met peper en zout en roer alles goed door elkaar.

Breng aan de kook en laat 1,5 uur of meer sudderen, tot het vlees en de groenten gaar zijn en de saus is ingekookt.

Breng op smaak.

Noot:

Okra is een hoekig, vingerlang vruchtje. Hij is familie van de stokroos en de katoenplant. In Marokko worden de kleine okra's gegeten - gebakken in wat olie en gekruid met bijvoorbeeld wat kurkuma. Let er bij aankoop op dat het puntje er gemakkelijk af te breken is. Dan zijn de okra's vers en knapperig.

---

## Gekruid lamsvlees met tomaat (M'fkoul)

(Noord-Afrika) (3-6 personen)

1 1/2 theelepel kaneel  
1/4 theelepel gemalen komijn  
1/4 theelepel gemberpoeder  
1 bosje fijngeknipte peterselie  
1 bosje fijngeknipt koriandergroen  
6 grote lamskoteletten of 6 lamspootjes van ± 200 gr elk  
3 eetlepels olijfolie

2 middelgrote fijngehakte rode uien  
zout  
1/2 theelepel cayennepeper  
2 eetlepels tomatenpuree, losgeroerd met 1 1/4 dl water  
3 grote rijpe gehalveerde tomaten  
fijne tafelsuiker (naar smaak)  
1 1/2 eetlepel maïzena  
1 klein heet pepertje (bijvoorbeeld madame Jeanet)  
500-750 gr geschildte witte yam in plakjes van ± 2 1/2 cm

Vermeng de kaneel, komijn, gember, peterselie en koriander in een kom.

Wrijf de koteletten hiermee in en zet ze 2-3 uur in de koelkast.

Verhit 2 1/2 eetlepel olie in een ovenvaste braadpan, voeg de uien toe, strooi er wat zout over, fruit de uien onder af en toe roeren glazig en neem ze uit de pan.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Bak in de braadpan het vlees aan beide kanten bruin.

Schuif het naar de zijkant en bak de plakjes yam bruin; voeg zo nodig nog wat olie toe.

Voeg de rest van het kruidenmengsel, zout en peper toe en bedek het vlees met de gefruite uien.

Schenk er het tomatenpureemengsel over en voeg water toe tot het geheel bijna onder staat.

Breng het tegen de kook aan en zet de pan in de voorverwarmde oven.

Dek de pan af en laat het gerecht ± 20 minuten stoven.

Neem de plakjes yam als die gaar zijn uit de pan en houd ze warm.

Dek de pan weer af en laat nog 15 minuten stoven tot de koteletten gaar zijn.

Leg op elke kotelet een tomaathelft (bolle kant naar boven).

Proef of het braadvocht naar smaak is gekruid en schep het dan over de tomaten.

Strooi er de suiker over, dek de schaal af en zet hem 10 minuten terug in de oven.

Bedruip het vlees minstens nog eenmaal met het braadvocht.

Neem het vlees en de tomaten uit de schaal en zet ze apart.

Zeef het braadvocht en schep het vet van de jus.

Maak de maïzena aan met wat van de hete jus, voeg dit papje bij de jus en roer het er goed door.

Laat de jus heel zachtjes koken tot ze licht is gebonden.

Leg het lamsvlees, de tomaten en de yam in de jus, warm alles goed door en serveer direct.

Geef er jasmijnrijst met pijnboompitten en een frisse salade met fijngehakte

rauwe broccoli en een yoghurt dressing bij.

U kunt dit gerecht zeer goed opwarmen. De volgende dag smaakt het nog beter!

---

## **Lamspilav uit Iran**

± 450 gr lamsbout  
1 grote ui  
1 teentje knoflook  
200 gr gewelde abrikozen  
40 gr boter  
350 gr basmatirijst  
1 eetlepel sultana rozijnen  
1 mespunt gedroogde majoraan  
2 runderbouillontabletten  
45 gr walnoten  
2 eetlepels gepelde pistachenoten  
een ovenschaal, inhoud ± 2 liter

Snijd het vlees in dobbelsteentjes.

Pel en snipper de ui.

Pel de knoflook en snijd de abrikozen in stukjes.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Smelt de boter in een braadpan en schroei het vlees rondom dicht.

Zet het vuur laag, voeg de ui toe en pers de knoflook boven de pan uit.

Voeg de rijst toe en bak die ± 1 minuut mee.

Voeg de stukjes abrikoos en de rozijnen toe en schenk er 9 dl water bij.

Voeg de majoraan toe en verkruimel de bouillontabletten boven de pan.

Doe het mengsel over in de ovenschaal, dek het af en zet de schaal ± 30 minuten in de oven.

Hak intussen de walnoten grof en schep ze ± 5 minuten voor het einde van de oventijd met de pistachenoten door de pilav.

---

## **Geit uit de oven**

Doe een hele geitenbout of -schouder in een grote pan of ovenschaal met deksel en voeg 1 kopje olijfolie, enkele tomaten, (verse) tijm, (verse) oregano, (verse) laurier, 1/2 liter rode of witte wijn en naar smaak wat knoflook toe.

Zet de schaal in een op 150°C voorverwarmde oven en laat het vlees 3 uur sudderen.

Keer het vlees af en toe, zodat de bovenkant niet uitdroogt.

Bak het daarna nog een half uurtje zonder deksel, zodat het vocht verdampt en zich een soort 'glace' vormt.

Serveer met aubergines of een andere mediterrane groente en rijst of couscous.

---

## Gierstpilav

(2 personen)

1 ui

1 eetlepel boter

1 eetlepel kerriepoeder

50 gr rozijnen

150 gr gierst

1 kippenbouillontablet

1/2 zakje amandelschaafsel

Pel en snipper de ui.

Verhit de boter en bak de ui en het kerriepoeder ± 3 minuten.

Schep de rozijnen en de gierst erdoor en verkruimel het bouillontablet erboven.

Voeg 3 dl water toe en breng het aan de kook.

Kook de gierst in ± 20 minuten gaar.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en strooi het over de gierst.

---

## Gierstpilav met groenten en runderpoelet

(2 personen)

per persoon 1 kopje gierst

1 rode en 1 groene paprika  
1 ui  
200 gr runderpoelet (liefst van runderhaas)  
1 eetlepel tomatenpuree  
zout, peper  
boter

Snijd de paprika's en de ui in grove stukjes.

Verhit de boter, bak de groente glazig en voeg de tomatenpuree toe.

Doe de gierst erbij, roer 1 minuutje op hoog vuur door en voeg dan de zwezerikbouillon toe (tot 2 cm boven de gierst).

Breng het geheel onder voortdurend roeren aan de kook, laat 2-3 minuten op hoog vuur koken, draai het vuur dan laag en laat nog 10-15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.

Bak intussen het poelet krokant met zout peper naar smaak.

Schep de gierst op de borden, doe er het poelet bij en serveer direkt.

---

## Tajines

De 'tajine slaoui', kortweg 'tajine', wordt in de Noord-Afrikaanse keuken zeer vaak gebruikt, met name in Tunesië, Marokko en Algerije.

Een tajine is een ronde aardewerken pot met schouwvormig deksel. Vaak, maar niet altijd, is het toestel geglazuurd.

Tajines zijn niet duur. Een dikwandige tajine van goede kwaliteit, met een nuttige diameter van 30 cm (dat is een grote: bestemd voor voedselbereiding voor 6-8 personen) kost hier, ongeveer 50 gulden, maar er worden ook exemplaren van mindere kwaliteit aangeboden voor ± 125 gulden.

Er worden ook tajines van aluminium aangeboden, die zijn aangepast aan de Europese kooktoestellen. De aanschaf ervan wordt niet aanbevolen: uiteindelijk gaat het om gewone kookpotten met verhoogd deksel.

Het voordeel van de tajine is gelegen in het feit dat de voedseldampen stijgen in de schouw, daar op de wanden van het deksel neerslaan en weer naar de spijzen vloeien. Daardoor gaat weinig smaak verloren.

Dikwandige tajines hebben een grote warmtecapaciteit en zijn dus ideaal om spijzen warm te houden.

Een tajine wordt bij voorkeur op een houtskoolkomfoortje gebruikt, de zogenaamde 'kanoun' of 'mjmar'. Alleen als gebruik wordt gemaakt van de

betrekkelijk zachte warmte van gloeiende houtskool, 'werkt' de tajine zoals boven beschreven. Het gebruik van de tajine op gas met een vlamverdeler is slechts een noodoplossing.

Voor de prijs hoeft u het niet te laten: een kanoun of mjar is goedkoop, maar daar moet aan worden toegevoegd dat de levensduur beperkt is. In zijn eenvoud is het overigens een erg ingenieus toestel, dat het door de schuine opzetstukken steeds mogelijk maakt, de tajine perfect waterpas te zetten.

Bij sommige bereidingen wordt de tajine in een putje gezet en volledig met gloeiende houtskool bedekt, bijvoorbeeld bij de bereiding van de befaamde 't'dlla' of 'kruidige lamsschouder' uit Tetouan.

Een tajine moet steeds voor het eerste gebruik worden 'ingebrand'. Daartoe worden alle niet-geglazuurde delen ingewreven met vet, bij voorkeur schapennivet. Men giet een bodempje olijfolie in de pot en zet het geheel minstens 45 minuten op de goed gloeiende kanoun. Na afkoelen en uitwassen is de tajine klaar voor gebruik.

De niet-geglazuurde delen van de tajine worden uitgewassen met heet water en een zachte borstel, liefst zonder reinigingsmiddel. De geglazuurde delen worden alleen met wat keukenpapier schoongewreven. Schuurmiddelen als Vim en Jif mogen absoluut niet worden gebruikt.

Na het afwassen en afdrogen wordt de tajine gesloten, maar zet bij voorkeur een houten stokje tussen de pan en het deksel om enige ventilatie mogelijk te maken en zo schimmelvorming te vermijden.

Als u de tajine elke dag gebruikt, houdt u hem in de beste conditie.

---

## Tajine

Geen dag zonder tajinepot

In de Marokkaanse keuken laat men stoofschotels in een zogenaamde tajinepot sudderen (spreek uit: tasjien). In deze extra gevulde stoofschotels worden vaak vlees, gedroogde vruchten, specerijen en amandelen verwerkt.

1 kg lamsvlees

3 eetlepels olie

1/4 theelepel gember

1/4 koffielepel saffraan

zwarte peper

1/2 theelepel koriander



1 theelepel kaneel  
1 fijngehakte ui  
500 gr één nacht voorgeweekte pruimen  
2 eetlepels honing  
1 theelepel oranjebloesemwater  
geroosterde amandelen

Bak het vlees in de olie zeer licht aan, bedek het met water en voeg de gember, saffraan, peper, koriander, kaneel en ui toe.

Laat het in 2 uur gaar pruttelen.

Voeg de pruimen toe en laat nog 20 minuten sudderen.

Voeg de honing toe en kook nog 15 minuten.

Besprenkel met oranjebloesemwater en garneer met geroosterde amandelen.

---

## Tajine met lamsvlees en rijst I

(Tunesië)

500 gr snijbonen  
2 koolrabi's  
3 tomaten  
500 gr erwten  
200 gr wortelen  
1 rode paprika  
4 eetlepels olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
een snufje gember  
gemalen komijnzaadjes  
peper, zout  
enkele draadjes saffraan  
het sap van 1 citroen  
1 kg lamsvlees in blokjes  
300 gr langkorrelrijst  
40 gr boter

Maak de bonen, koolrabi, wortelen en paprika schoon, snijd ze in stukjes, blancheer ze apart in zout water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.

Breng het op smaak met gember, saffraan, peper en zout, paprikapoeder en komijn en laat eventjes stoven.

Voeg er na 45 minuten de in stukken gesneden tomaten bij, samen met de groenten en het citroensap.

Laat nog 30 minuten stoven.

Kook de rijst droog met dubbel zoveel water en roer er vlak voor het opdienen een klontje boter door.

Laat de erwten de laatste 3 minuten met het vlees meestoven.

---

## Tajine met lamsvlees

1 kg lamsbout zonder bot  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel gemalen kaneel  
1/2 theelepel gemalen kardemom  
1/2 theelepel gemalen kurkuma  
1 theelepel gemalen zeezout  
versgemalen zwarte peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels cognac  
100 gr gedroogde abrikozen  
100 gr gedroogde vijgen  
50 gr ontpitte dadels  
50 gr ontpitte pruimen  
1 kaneelstokje  
25 gr ontvliesde hazelnoten

Snijd het lamsvlees in blokken, vermeng ze met de specerijen, het zout en 2 eetlepels olie en ± 15 minuten intrekken.

Snippet de ui en de knoflook en fruit deze in een braadpan in de rest van de olie goudgeel.

Schep het uit de pan.

Bak het vlees zonder verdere toevoeging van olie op hoog vuur rondom bruin.

Blus af met de cognac.

Zet een tajine op middelhoog vuur.

Roer de ui en de knoflook door het vlees en schep het mengsel in de schotel.

Voeg nog 1 dl water toe en laat het in ± 1 uur gaar stoven.

Snijd de gedroogde vruchten in stukken en laat ze, samen met het gebroken kaneelstokje, 30 minuten wellen in 1/2 dl heet water.

Laat het fruit uitlekken en warm het de laatste 10 minuten in de tajine mee.

Hak de noten grof en strooi ze vlak voor het serveren over het vlees en het fruit.

Lekker met couscous, omgeschept met tuinerwtjes en veel fijngesneden peterselie en munt.

---

## Tajine met lamsvlees en artisjokken

600 gr lamslappen

peper

1 ui

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olie

1 enveloppe saffraan

1 theelepel gemberpoeder

1 vleesbouillontablet

2 tomaten

1 blik artisjokken (400 gr)

300 gr tuinerwtjes (diepvries)

zout

15 gr verse koriander

1 citroen

Snijd het vlees in 12 gelijke stukken en bestrooi die met peper.

Pel en snipper de ui en de knoflook

Verhit (op een vlamverdelers) de olie in een tajine of braadpan met dikke bodem en schroei het vlees rondom dicht.

Voeg de ui, de knoflook, de saffraan en het gemberpoeder toe en bak ze 1 minuut mee.

Verkruimel het bouillontablet boven de pan en voeg zoveel kokend water toe dat het vlees net onder staat.

Laat het vlees afgedekt op laag vuur ± 1 uur sudderen.

Maak de tomaten schoon en snijd ze in plakjes.  
Giet de artisjokken af en halveer ze.  
Scheep de tomaten en de artisjokken door het vlees en laat het gerecht afgedekt nog ± 30 minuten stoven.  
Stoof de tuinerwtjes de laatste 5 minuten mee.  
Breng op smaak met zout en garneer met de koriander en de in partjes gesneden citroen.

---

## Tajine van schapenvlees

(6 personen)

750 gr schapenvlees of lamsbout  
2 tomaten  
1 grote ui  
4 eetlepels slaolie  
2 eetlepels olijfolie  
saffraanpoeder  
saffraan (draadjes)  
1 theelepel gemberpoeder  
zout, peper  
1 eetlepel peterselie  
1 eetlepel koriander  
1 courgette (± 250 gr)  
200 gr kleine okertjes (okra)  
zout, peper

Snijd het vlees in blokjes van 5 cm.  
Was de tomaten en snijd ze in stukken, pel en snipper de ui.  
Zet de tajine of een grote braadpan op een vlamverdeler op middelmatig vuur.  
Schenk de slaolie erin en leg het vlees erin.  
Strooi dan de saffraandraadjes, de saffraanpoeder en het grootste deel van de gemberpoeder erover.  
Doe de helft van de groente erbij (ui, tomaat, peterselie en koriander).  
Schenk hierover de olijfolie.  
Laat het vlees bruin bakken en keer het om, zodat ook de andere kant bruin kan worden.

Schenk 1 tot 1,5 dl heet water in de pan (tajine) en stoof het vlees in ± 1 tot 1,5 uur gaar.

Keer het vlees af en toe om.

Maak intussen de courgette schoon en snijd hem in stukken.

Was ook de okertjes en snijd een puntje van de steeltjes af.

Neem ± 10 minuten voordat het vlees gaar is 3 eetlepels jus uit de pan (tajine) en verwarm dit in een pannetje.

Doe dan de rest van de tomaat en ui erbij en stoof dit korte tijd.

Leg dan de courgette en de okertjes erop en voeg hier de rest van de peterselie, koriander, gemberpoeder, peper en zout bij.

Schep nog wat jus uit de tajine over de groenten en laat deze nog 5 minuten stoven.

Schep de groenten over het vlees in de schaal van de tajine (of doe eerst het vlees en daarover de groenten in een dekschaal).

Serveer dit met Marokkaans brood (of warm stokbrood).

---

## Tajine van courgette met schapenvlees en oker

1 kg courgette

150 gr okers

400 gr lamsvlees in 4 stukken

4 eetlepels boter

1 fijngesneden ui

1 theelepel koenjit of saffraan

1/2 theelepel chilipoeder

1 theelepel versgemalen peper

1 mespuntje zout voor het vlees

1 mespuntje zout voor de courgette

1 kopje water

Verwijder het stukje stengel bovenop de courgette.

Schrap de schil van de courgette en snijd de courgette in de lengterichting doormidden.

Snijd de helften in stukjes van 2 cm.

Was de stukjes courgette en laat ze in een vergiet uitlekken.

Spoel de okers af en verwijder de uiteinden.

Verhit de boter in een braadpan op middelhoog vuur.

Voeg het vlees, de ui, de koenjit of saffraan, het chilipoeder, de zwarte peper en zout toe.

Bak het vlees onder regelmatig omscheppen bruin en doe er dan 1 kopje water bij.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60 minuten koken (het vlees moet uit elkaar vallen).

Schep het vlees uit de pan en houd het apart.

Doe er de courgette en 1 mespunt zout bij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.

Leg de okers intussen in een pan met 1/2 kopje van het kookvocht (uit de courgettepan).

Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de okers in 15 minuten gaar.

Doe het vlees bij de courgette, schep voorzichtig om en laat doorwarmen.

Serveer het gerecht op een platte schaal met het vlees en de courgette in het midden, de okers eromheen en alles overgoten met het kookvocht (ook van de okers).

Serveer met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

---

## **Bonentajine**

750 gr ontvet schapenvlees

300 gr bruine bonen

12 zwarte olijven

2 tenen knoflook

1 fijngestampde citroenschil

1 eetlepel mild paprikapoeder

1/2 theelepel kurkuma

1 eetlepel gemalen gember

1 mespunt saffraan

1 dl olijfolie

zout

Week de bruine bonen 12 uur in een beetje koud water.

Snijd het vlees in stukken van 5 cm.

Ontpit de olijven en hak de knoflook fijn.

Los de saffraan in enkele minuten in 4 eetlepels water op.

Doe de olie in een grote pan, doe er het vlees, de kurkuma, de knoflook, de

gember en een beetje zout bij en braad dit onder voortdurend roeren 10 minuten.  
Voeg de bonen toe en bedek dit mengsel met 5 cm water.

Voeg de saffraan toe en laat het gerecht dan, onder af en toe roeren, 1 1/2 uur sudderen.

Voeg de citroenschil, de olijven en het paprikapoeder toe en laat het enkele minuten inkoken.

Serveer het gerecht in een tajine.

---

## Tajine met aubergine I

1 kg aubergines  
400 gr schapenvlees in blokjes van 3 cm  
2 eetlepels plantaardige olie voor het vlees  
4 eetlepels plantaardige olie voor de aubergines  
3 fijngesneden teentjes knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel koenjit of saffraan  
1/2 theelepel gemalen kaneel  
1/2 theelepel karwijpoeder  
1 theelepel versgemalen peper  
zout voor de aubergines  
1 mespuntje zout voor het gerecht  
100 gr een nacht geweekte kikkererwten  
2 kopjes water

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.

Verwijder de kelk en het steeltje van de aubergines, Was de vruchten en snijd ze in plakken van 2 cm dik.

Strooi ruim zout over de plakken aubergine, schud ze goed om en laat ze in een vergiet 30 minuten uitlekken.

Spoel de plakken daarna onder de koude kraan af en dep ze met een schone theedoek droog.

Verhit op middelhoog vuur 2 eetlepels olie in een braadpan.

Voeg het vlees met de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan, de kaneel, het karwijzaad en het zout toe en bak alles, regelmatig omscheppen, 5 minuten..

Doe er de kikkererwten en het water bij, breng aan de kook, zet het vuur

laag en laat het, met het deksel op de pan, ± 60 minuten zachtjes koken tot de kikkererwten zacht zijn.

Verhit op middelhoog vuur, als het vlees en de kikkererwten bijna gaar zijn, 4 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de plakken aubergine hierin aan beide kanten bruin.

Laat de plakken op keukenpapier uitlekken.

Leg de plakken aubergine op het vlees en laat alles nog 15 minuten zachtjes koken tot het kookvocht is ingedikt.

Schep alles voorzichtig over op een platte schaal en giet het kookvocht erover. Serveer met gekookte aardappelen of een eenvoudige couscous.

---

## Tajine van kardoen

1 1/2 kg kardoen

400 gr lamsvlees in blokjes van 2 cm

3 eetlepels plantaardige olie

1 fijngesneden teen knoflook

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel koenjit of saffraan

1/2 theelepel zout

1 eetlepel azijn

1 theelepel bloem

100 gr een nacht geweekte kikkererwten

1 kopje water

Laat de kikkererwten in een vergiet uitlekken.

Snijd de ribben van de kardoen los, verwijder het bladgroen en schrap alle vezeltjes en bladresten van de ribben.

Snijd de ribben in stukken van 5 cm en leg ze in ruim water met de azijn (tegen het verkleuren).

Verhit de olie in een braadpan op middelhoog vuur, doe er het vlees, de knoflook, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan en de kikkererwten bij en bak alles onder regelmatig omscheppen 10 minuten.

Roer het water erbij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.

Haal de kardoen uit het azijnwater en doe het bij het vlees.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, met het deksel op de pan, 60



minuten zachtjes koken.

Meng de bloem met wat water, voeg dit bij het gerecht, schep voorzichtig om en laat nog 5 minuten zachtjes koken tot de saus is gebonden.

Serveer op een platte schaal in het kookvocht met een eenvoudige couscous of gekookte aardappelen.

---

## Tajine met aubergine II

(Tunesië)

2 uien

3 stengels bleekselderij

3 kleine aubergines

2 teentjes knoflook

3 eetlepels olijfolie

2 theelepels paprikapoeder

2 theelepels gemalen koriander

1 theelepel gemalen komijn

1/2 groentebouillontablet

1 blik tomaatblokjes (400 gr)

2 eetlepels rode wijnazijn

zout, peper

Pel de uien en snijd ze in parten.

Snijd de bleekselderij in schuine stukjes van ± 2 cm.

Maak de aubergines schoon en snijd ze in blokjes.

Pel de knoflook en hak ze grof.

Verhit de olie in een grote braadpan of tajine en roerbak de ui, de knoflook en de bleekselderij ± 2 minuten.

Schep de aubergine, het paprikapoeder, de koriander en de komijn erdoor, verkruimel het bouillontablet erboven, voeg de tomaatblokjes toe en schenk de azijn in de pan.

Stoof het gerecht, onder af en toe roeren, op laag vuur en met het deksel op de pan ± 45 minuten.

Breng op smaak met zout en peper.

Lekker met couscous en blokjes feta.

---

## Tajine van oker en aardappelen

300 gr gewassen okers  
300 gr geschilde aardappelen in blokjes  
400 gr lamsvlees in blokjes van 3 cm  
1/2 kopje plantaardige olie  
300 gr ontvelde tomaten in stukjes  
5 takjes fijngehakte verse koriander of verse peterselie  
1 theelepel gemalen koriander  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel koenjit of saffraan  
1 theelepel paprikapoeder  
1/2 theelepel chilipoeder  
1/2 theelepel zout, voor het vlees  
1 mespuntje zout voor de okers  
1 kopje water of bouillon voor het vlees  
1/2 kopje water voor de okers

Verwijder de uiteinden van de okers.

Verhit de olie op middelhoog vuur in een braadpan.

Voeg het vlees, het gemberpoeder, de koenjit of saffraan, het paprikapoeder en het chilipoeder toe en bak alles onder regelmatig omscheppen 10 minuten.

Strooi het zout over het vlees en doe het water erbij.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat met het deksel op de pan 50 minuten zachtjes koken.

Schep het vlees dan uit de pan en leg het apart.

Doe de aardappelen en de tomaten bij het kookvocht, schep om en voeg het korianderpoeder en de verse koriander of peterselie toe.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten koken.

Doe de okers met 1 mespunt zout, 5 eetlepels kookvocht van de aardappelen en 1/2 kopje water in een andere pan.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de okers in 15 minuten gaar.

Doe het vlees bij de aardappelen, schep voorzichtig om en kook nog 5 minuten.

Schep het aardappel-vleesmengsel op een platte schaal en leg de okers hier bovenop.

Giet er al het kookvocht (ook van de okers) over en serveer met een eenvoudige couscous.

---

## Tajine met lamsvlees en rijst II

1 kg lamsvlees (schouder of bout)  
2 kg rapen  
1 theelepel gemalen zwarte peper  
zout naar smaak  
1 zakje saffraan  
1 theelepel rode paprikapoeder  
4 eetlepels olie  
1 grote ui  
2 tomaten  
een handvol peterselie  
300 gr langkorrelrijst  
40 gr boter  
groene ontpitte olijven

Snijd het vlees in stukken, schil de rapjes en snijd ze in vieren.

Breng water aan de kook, blancheer de rapen 5 minuten en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan of tajinepot, bak het vlees aan alle kanten mooi bruin en voeg alle kruiden toe.

Snijd intussen de ui in schijfjes.

Leg na 5 minuten bakken de rapen, de schijfjes ui en de in plakjes gesneden tomaat op het vlees.

Hak de peterselie grof en bestrooi de groenten ermee.

Leg het deksel op de pan en stoof alles 20 minuten op een zacht vuurtje.

Kook de rijst in dubbel zoveel water en roer er vlak voor het opdienen de boter door.

Garneer de tajine met ontpitte olijven.

---

## Tajine van vlees met courgettes

(8 personen)

2 kg vlees  
2 1/2 kg courgettes  
4 uien

1 soeplepel tijm  
1 1/2 koffielepel saffraan  
2 koffielepels peper  
200 gr boter  
zout

Snijd het vlees in stukken.

Laat de boter smelten en voeg het vlees, zout, de peper, saffraan en fijngesneden uien toe.

Bedek met water, doe de deksel op de pan en zet het op halfhoog vuur.

Roer af en toe en voeg zonodig water toe.

Snijd intussen de courgettes in stukjes van 4 cm, zonder ze te pellen. Was ze, laat ze uitlekken en besprenkel ze met zout, peper, saffraan en tijm die tot poeder is vermalen.

Meng goed.

Haal het vlees als het gaar is uit de pan en doe de courgettes erin.

Bedek ze voor de helft met water, laat ze met de deksel op pan even koken en laat ze dan zonder deksel verder sudderen.

Laat de saus, als de courgettes gaar zijn, inkoken tot ze dik is, maak hem op smaak met de kruiden en neem de pan van het vuur.

Doe voor het opdienen de stukken vlees weer in de pan bij de courgettes.

Warm zachtjes op.

Leg het vlees op een dienschotel, leg de courgettes erop en bedek alles met de saus.

Dien het gerecht zeer heet op.

---

## Tajine van kip met saffraan

1 kg kipkarbonades  
zout, peper  
knoflook  
gemberpoeder  
enkele draadjes saffraan  
1 theelepel kurkuma  
1 kaneelstokje  
1 gesnipperde ui  
30 gr boter

2 dl water  
1 blik kikkererwten  
50 gr rozijnen

Wrijf het vlees in met zout, peper, knoflook en gemberpoeder en leg het met wat draadjes saffraan, de kurkuma, het kaneelstokje, de ui, de boter en het water in de pan.

Breng alles langzaam aan de kook en laat het, met het deksel op de pan, 35 minuten zachtjes stoven.

Voeg dan de uitgelekte kikkererwten en de rozijnen toe en laat nog 20 minuten stoven.

---

## **Kiptajine**

4 kippenbouten  
50 gr boter  
2 uien  
1 blik kikkererwten (netto 400 gr)  
1 envelopje saffraandraadjes  
½ theelepel gemberpoeder  
1 theelepel kaneelpoeder  
6 eetlepels fijngehakte peterselie  
100 gr gerookte amandelen  
het sap van 1/2 citroen  
peper, zout

Pel en snipper de uien.

Laat de kikkererwten goed uitlekken.

Week de saffraan in 1 eetlepel heet water.

Wrijf de kippenbouten in met het gemberpoeder, het kaneelpoeder en wat peper en zout.

Verhit de boter in een braadpan en bak de kippenbouten met de helft van de ui rondom lichtbruin.

Voeg de saffraan met het weekwater en 1 1/2 dl heet water toe en stoof de kip 25 minuten.

Voeg de rest van de ui, de kikkererwten, 4 eetlepels peterselie en de amandelen toe en stoof de kippenbouten in nog ± 10 minuten gaar.

Leg de kippenbouten met de groenten in een schaal, druppel het citroensap erover en bestrooi met de rest van de peterselie.  
Lekker met couscous of rijst en courgette- of wortelsalade.

---

## Tajine van kip met olijven en fijne kruiden

1 schoongemaakte kip  
350 gr olijven zonder pit  
3 eetlepels olijfolie  
200 gr in ringen gesneden uien  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 mespunt gemberpoeder  
1 mespunt komijn  
1 saffraandraadje  
1 theelepel paprikapoeder  
zout en peper  
2 eetlepels citroensap

Wrijf de binnen- en de buitenkant van de kip in met zout, leg de kip in de tajine en bedruip hem met de olijfolie.

voeg de uien, de knoflook en de kruiden toe.

Voeg ± 1 glas water toe en zet de tajine met het deksel erop in een op 180°C voorverwarmde oven.

Braad de kip ± 2 uur en keer hem af en toe om.

Voeg zo nodig nog wat water toe.

Laat de kip in de oven tot het vlees makkelijk van de botten komt.

Kook water, voeg de olijven toe en laat ze 3 minuten koken.

Laat de olijven uitlekken, voeg ze bij de gare kip en laat het geheel nog 5 minuten sudderen.

Breng op smaak met zout en peper en besprenkel de kip voor het serveren met het citroensap.

Lekker met couscous.

---

## Tajine met kip en citroen

1 kg kipbraadstukjes  
versgemalen zeezout en zwarte peper  
50 gr boter  
2 eetlepels olijfolie  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
1 theelepel saffraanpoeder  
1 theelepel gemberpoeder  
1 courgette  
1 winterwortel  
2 gepekelde citroenen (Turkse of Marokkaanse winkels, of zelfgemaakt)  
100 gr ontpitte groene olijven  
2 eetlepels fijngesneden koriander

Wrijf de kip in met zout en peper, ook onder het vel, en laat ± 15 minuten intrekken.

Verwarm de boter en de olie in een braadpan.

Snipper de ui en fruit deze goudgeel.

Pers de knoflook erboven uit en roer de specerijen erdoor.

Schenk er 1/4 liter water bij en roer goed.

Zet de tajine op middelhoog vuur, leg de kip erin, schenk er het kruidige water bij en stoof het geheel in ± 1 uur gaar.

Keer de kip af en toe.

Snijd de courgette en de winterwortel in repen en de citroenen in stukken en warm ze, samen met de olijven, de laatste 15 minuten met de kip mee.

Breng vlak voor het serveren op smaak met zout en peper en bestrooi met de koriander.

Geef er Marokkaans brood bij.

---

## Tajine met appel en kip

2 uien  
8 kippenpoten  
peper, zout  
30 gr boter  
50 gr blanke amandelen  
1 eetlepel sesamzaad

1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
1/2 theelepel gemberpoeder  
1 dl kippenbouillon (van tablet)  
3 stevige appels

Snijd de uien in ringen.

Wrijf de kip in met peper en zout.

Verhit de boter in een ruime braadpan of tajine en fruit de uien met de amandelen, het sesamzaad, het komijnzaad, de koriander en het gemberpoeder op halfhoog vuur in 5 minuten glazig.

Voeg de kippenpoten toe en bak ze in 10 minuten rondom bruin.

Voeg de bouillon toe en stoof de kip in 30 minuten helemaal gaar.

Boor de appels en snijd ze in dikke plakken.

Leg de appelplakken na ± 15 minuten stoven op de kip. De appels mogen een beetje stevig blijven.

---

## Vis-tajine met tomaten

(4-5 personen)

± 800 gr visfilets (kabeljauw, wijting)

zout

2 theelepels gemalen komijn

cayennepeper

4 eetlepels olijfolie

5 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie

3 geperste teentjes knoflook

4 ontvelde tomaten in dunne plakjes

1/2-1 afgespoelde in plakken gesneden ingemaakte citroen

een kleine ingevette tajine

Verwarm de oven voor op 200°C.

Wrijf de visfilet in met zout, 1 theelepel komijn, cayennepeper en 2 eetlepels olijfolie.

Leg de helft van de vis op de bodem van de schaal.

Leg er 3 eetlepels koriander en de knoflook op en dek af met de andere helft van



de vis.

Leg de tomaten en de citroen er omheen en verdeel er 2 eetlepels olie, zout en 1 eetlepel komijn over.

Dek de schaal met het deksel af en zet hem in het midden van de oven.

Laat de vis  $\pm$  30 minuten garen, verwijder het deksel en verwarm de vis nog  $\pm$  10 minuten zachtjes tot deze gaar is.

Bestrooi de tajine voor het serveren met 2 eetlepels koriander.

### Tajine

Een tajine is een Marokkaanse aardewerken schaal met een conische deksel. Het aardewerk geeft de warmte heel langzaam af, dat komt de smaak van de gerechten ten goede. De gerechten die erin worden gemaakt heten ook tajine. Ze worden, met behulp van stukken brood, direct uit de schotel gegeten. In Marokko wordt de tajine vaak boven een houtskoolvuur gebruikt. De schaal is vuurvast, maar zet hem thuis altijd op de vlamverdeler.

---

## Inktvistajine

1 kg kleine inktvisjes (schoongemaakt houdt u iets minder dan 500 gr over)

2 uien

1 rode paprika

1/2 bosje peterselie

1/2 bosje koriander

1 kg ontvelde tomaten in stukjes

2 teentjes knoflook

olijfolie

zout, peper

Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook, de ui en de paprika hierin enkele minuten.

Voeg zout, peper, de tomaten, de kruiden en de inktvis toe en warm even door.

Doe alles over in een aardewerk ovenschaal en laat het in een oven van 180°C 3 kwartier pruttelen.

Lekker met Turks brood.

---

## Mosseltajine met venkel

(Tunesië)

2 kg panklare mosselen  
2 venkelknollen  
1 groene paprika  
1 ui  
2 eetlepels olijfolie  
1 blik tomaatblokjes (400 gr)  
300 gr tuinerwtjes (diepvries)  
zout, peper  
15 gr verse koriander  
12 groene olijven

Spoel de mosselen onder koud water af en gooi kapotte en/of geopende exemplaren weg.

Breng in een pan 1 dl water aan de kook, en kook de mosselen met het deksel op de pan in ± 10 minuten gaar; schud ze halverwege om.

Giet de mosselen af, vang het kookvocht op en zeef het.

Neem de helft van de mosselen uit de schelp.

Maak de venkel en de paprika schoon en snijd ze in repen.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Verhit de olie in een tajine of braadpan en bak de venkel, de paprika en de ui ± 5 minuten op laag vuur; schep af en toe om.

Giet de tomaatblokjes af en vang 1/2 dl van het sap op.

Schep de tuinerwtjes met de tomaatblokjes en het tomatensap door de groenten en breng op smaak met zout en peper.

Voeg enkele eetlepels van het mosselkookvocht toe en stoof de groenten met het deksel op de pan in ± 5 minuten gaar.

Hak intussen de koriander fijn.

Strooi de koriander en de olijven over de groenten, leg de mosselen (met en zonder schelp) erop en verwarm alles afgedekt nog ± 3 minuten.

Serveer met pide (plat brood) of stokbrood.

---

## Gevogelte

---

## Duif met amandelen en uien

(Marokko)

5 jonge duiven  
1 koffielepel peper  
1 koffielepel saffraan (een mengsel van fijngestampte saffraankrokus en van saffraan uit een zakje)  
250 gr amandelen  
100 gr boter  
1 handvol gehakte peterselie  
2 kg uien  
1/2 glas olie  
zout

Was de duiven, doe ze in een grote braadpan en kruid ze met peper en zout. Voeg er de saffraan, de boter, de olie en 2 fijngesneden uien bij en laat 5 minuten op een laag vuur sudderen (keer de duiven nu en dan om de saus goed te laten doordringen).

Giet er 3 glazen water over.

Voeg de gepelde amandelen toe en laat het gerecht koken.

Giet er zonedig water bij.

Neem de duiven, als ze helemaal gaar zijn, uit de pan.

Laat de saus op het vuur staan en voeg er de fijngesneden rest van de uien, de peterselie en een beetje fijngestampte saffraankrokus bij.

Meng alles goed.

Breng de saus, als de amandelen en de uien gaar zijn (de uien moeten nog een beetje vast zijn; voeg die daarom pas toe als de amandelen bijna gaar zijn), op smaak en neem hem van het vuur.

Schik de duiven op een ronde schotel en bedek ze met de amandelen en de uien.

Dien de duiven heet op.

---

## Duiven in een jasje

(Algerije)

16 gedroogde pruimen  
200 gr rozijnen  
2 uien  
100 gr sesamzaad, licht geroosterd in een droge koekenpan  
10 gr verse gemberwortel  
2 teentjes knoflook  
saffraan, komijnzaad  
zout, peper  
2 jonge duiven

Week de pruimen en rozijnen een nacht in water.

Leg vier velletjes aluminiumfolie met een lengte van 50 cm uit.

Hak de uien fijn en verdeel ze over de velletjes folie.

Meng het sesamzaad in een kom met de fijngeraspte gemberwortel, de uitgeperste knoflook, de in 1 eetlepel water opgeloste saffraandraadjes, het komijnzaad, zout en peper.

Halveer de duiven en wentel ze door het sesamzaadmengsel.

Leg de duiven hierna op de uien en schik de pruimen en rozijnen eromheen.

Vouw het folie om de duiven en leg de pakjes 2 uur op het rooster in het midden van de op 175°C voorverwarmde oven.

Keer de pakjes enkele malen.

Serveer de duiven in hun 'jasjes'.

Geef er droge rijst bij.

---

## Ta'am v'reah (Israëlische gevulde kippenboutjes in wijn ge

stoofd)

(6 personen)

6 grote kippenbouten (poot en dij elk)

2 middelgrote gesnipperde uien

2 eetlepels boter

250 gr fijngehakte kippelevers

1 kop gepelde amandelen (geroosterd en fijngehakt)

1/2 theelepel zout

vers gemalen zwarte peper

1/2 liter droge witte wijn

Snijd iedere bout in de lengte aan de binnenkant van de poot en de dij met een scherp mes in.

Verwijder voorzichtig het bot, maar zorg dat de vorm van de poot bewaard blijft. Naai de boutjes weer dicht, maar laat aan de bovenkant een kleine opening over. Sauteer de gesnipperde uien in de boter tot ze zacht zijn en haal ze met een schuimspaan uit de pan.

Meng de helft van de uien met de fijngehakte kippelevers, de fijngehakte geroosterde amandelen, zout en peper.

Vul de boutjes met dit mengsel met behulp van een slagroomsput en naai de opening dicht.

Schik de bouten in een beboterde ovenschaal en laat ze in de oven op 200°C in 10 minuten bruin worden.

Draai de oven daarna op 175°C, giet de wijn in de schaal en laat nog 1 uur braden.

Bedruip de kip met behulp van een juslepel af en toe met de wijn uit de schaal.

Leg de bouten op een voorverwarmde schaal en bestrooi ze met de overgebleven gehakte amandelen.

---

## **Kip met honing**

(Marokko)

1 kip van 11/2 kg

4 eetlepels honing

het sap van 2 sinaasappels

zout, peper

50 gr zwarte olijven zonder pit

1 eetlepel muntblaadjes

4 eetlepels olijfolie

Leng de honing aan met 1 eetlepel sinaasappelsap.

Snijd de kip in 2 stukken en bestrijk die met de honing.

Leg de kip in een vuurvaste ovenschaal en besprenkel hem met olie, peper en zout en zet hem dan 1 uur in een op 190°C voorverwarmde oven.

Draai de kip af en toe om.

Bevochtig de kip met de helft van het sinaasappelsap en laat hem nog 20 minuten bakken.

Voeg de olijven toe en laat nog 10 minuten bakken.

Haal de kip uit de oven en verdeel hem in stukken.

Deglaceer de schaal met het overige sinaasappelsap.

Leg de kip op de borden en doe de saus erover.

Garneer met olijven en muntblaadjes.

---

## Arabische kip met pita

(6 personen)

1 kg kipfillet in dunne plakjes

1/2 theelepel zout

1/2 theelepel peper

1/2 theelepel kardemom

1/2 theelepel kaneelpoeder

1/4 theelepel kruidnagelgruis

1/4 theelepel gemalen piment

1/4 theelepel cayennepeper

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels olijfolie

6 pita's

6 slabladeren

1 kleingesneden ui

hummus (sesampasta)

basilicum

uiringen

Schep de plakjes kip, het zout, de peper, de kardemom, de kaneel, het kruidnagelgruis, de piment, de cayennepeper en het citroensap in een kom door elkaar en laat de kip 4-6 uur of tot de volgende dag marineren.

Laat een wok zeer heet worden en laat de olijfolie over de bodem en de zijkant uitlopen.

Leg de plakjes kip in 2 porties na elkaar in de wok en roerbak ze vlug, zodat ze niet aanbakken; bak ze niet langer dan 2-3 minuten.

Schep ze op keukenpapier om uit te lekken.

Verwarm de grill voor, leg de pita's op het grillrooster en grilleer ze ± 2 minuten tot ze opzwellen en goudgeel worden; keer ze halverwege.

Halveer de holle pita's overdwars en leg in elke holte een slablad.

Verdeel de kip over de broodjes, strooi er de uisnippers over en schep er wat hummus bij.

Garneer met toefjes basilicum en uiringen.

---

## Hummus

350 gr gare kikkererwten

1 dl olijfolie

4 teentjes knoflook

3/4 theelepel komijnpoeder

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel zout

cayennepeper

1 dl tahini

het sap van 2 citroenen

Pers de knoflook.

Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.

Roer het citroensap en de knoflook erdoor en breng op smaak met zout en cayennepeper.

Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.

Serveer op een plat bord en bestrooi met paprikapoeder.

Smeer de hummus op stukjes stokbrood of op warm pitabrood.

---

## Geroosterde kipspiesjes met gekruide rijst

(Marokko)

500 gr kipfilet in repen van ± 5 x 2 cm

Voor de rijst:

30 gr boter

2 fijngesneden uien  
3 kruidnagelen  
300-350 gr langkorrelrijst  
8 dl kippenbouillon (van tablet)  
2 steranijs  
6 kardamompitten  
1 kaneelstokje  
zout, peper

Voor de marinade:

2 dl volle yoghurt  
1 eetlepel citroensap  
2 geperste teentjes knoflook  
2 theelepels gemalen koriander  
1 theelepel gemalen komijn  
2 theelepels geraspte gemberwortel  
10 saffraandraadjes of 1/4 theelepel saffraanpoeder  
zout, peper

En verder:

satéprikkers

Roer de ingrediënten voor de marinade door elkaar, meng de kiprepen met de marinade en laat ze in de koelkast ± 4 uur marineren.

Verhit de boter en bak de ui en de kruidnagels ± 5 minuten.

Voeg de rijst toe en bak die 5 minuten mee.

Voeg de bouillon, steranijs, kardamom, kaneel zout en peper toe en breng het mengsel aan de kook.

Laat de rijst afgedekt op zacht vuur 20-25 minuten koken tot het vocht is opgenomen.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Neem de kipfiletrepen uit de marinade, rijg ze aan de stokjes en rooster de kip onder de grill in 8-12 minuten gaar.

Draai de kipspiesjes tijdens het roosteren regelmatig om en bestrijk ze met marinade.

Serveer de kipspiesjes met de gekruide rijst.

---



## Marokkaanse kip in kruidige saus

(4-6 personen)

2 eetlepels olijfolie  
1 flinke kip met levertje, in stukken  
1 kleine fijngesneden ui  
1 geperst teentje knoflook  
1 theelepel gemberpoeder  
1 mespunt saffraanpoeder  
1/2 theelepel gemalen kaneel  
3 dl kippenbouillon (van tablet)  
de afgespoelde schil van 1 ingemaakte citroen, in stukjes  
50 gr groene olijven  
zout, peper  
2 eetlepels fijngesneden koriander

Verhit de olie en bak de kip hierin in 5-10 minuten lichtbruin.

Bak het levertje ± 3 minuten mee.

Voeg de ui en de knoflook toe en bak ze ± 5 minuten mee.

Voeg het gemberpoeder, de saffraan en de kaneel toe en blus het mengsel af met de bouillon.

Dek de pan af en laat de kip ± 50 minuten zachtjes sudderen (voeg tussentijds eventueel wat extra water toe).

Voeg de citroenschil en de olijven toe en laat het mengsel nog ± 10 minuten sudderen.

Breng de saus met zout en peper op smaak.

Serveer de kip met de saus en bestrooi het vlees met koriander.

### Ingemaakte citroenen

Voor 1 weckpot van ± 1 liter inhoud:

Was de citroenen en snijd ze zo in vieren, dat de partjes aan één kant nog aan elkaar zitten.

Bestrooi het vruchtvlees flink met zout.

Druk de citroenen dicht en leg ze in een weckpot.

Voeg 3 eetlepels olijfolie en zoveel heet water toe tot de citroenen onder staan en sluit de weckpot goed af.

Laat de pot op een koele plaats 1 maand staan (de citroenen blijven ± 1 jaar

goed).

Vouw de citroen voor het gebruik open en spoel ze goed met koud water af.

---

## Arabische kip met pita

(6 personen)

1 kg kipfilets (in dunne plakjes)

1/2 theelepel zout

1/2 theelepel peper

1/2 theelepel kardamom

1/2 theelepel kaneelpoeder

1/4 theelepel kruidnagelgruis

1/4 theelepel gemalen piment

1/4 theelepel cayennepeper

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels olijfolie

6 pita's

6 slabladeren

1 kleingesneden ui

hummus (sesampasta)

basilicum

uiringen

Schep de plakjes kip, het zout, de peper, de kardamom, de kaneel, het kruidnagelgruis, de piment, de cayennepeper en het citroensap in een kom door elkaar en laat de kip hierin 4-6 uur of tot de volgende dag marinieren.

Verhit een wok tot hij zeer heet is en laat de olijfolie over de bodem en de zijanten uitlopen.

Leg de plakjes kip in 2 porties na elkaar in de wok, roerbak ze vlug, zodat ze niet aanbakken (niet langer dan 2-3 minuten) en schep ze op keukenpapier om uit te lekken.

Verwarm de grill voor, leg de pita's op het grillrooster en grilleer ze ± 2 minuten tot ze opzwellen en goudgeel worden; keer ze halverwege.

Halveer de holle pita's overdwars en leg in elk holte een slablad.

Verdeel de kip over de broodjes, strooi er de uisnippers over en schep er wat hummus bij.

Garneer met toefjes basilicum en uiringen.

## Hummus

350 gr gare kikkererwten  
1 dl olijfolie  
4 teentjes knoflook  
3/4 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel zout  
cayennepeper  
1 dl tahini  
het sap van 2 citroenen

Pers de knoflook.

Pureer de kikkererwten met de tahini in een keukenmachine.

Roer het citroensap en de knoflook erdoor en breng op smaak met zout en cayennepeper.

Spatel de komijn en de olijfolie erdoor.

Serveer op een plat bord en bestrooi met paprikapoeder.

---

## Kip awsat

1 klein ongesneden brood  
1 kip  
2 eetlepels olie  
sap van 1/2 citroen  
1/2 theelepel koenjit (kurkuma, geelwortel)  
witte peper  
1 opengebromen kardamom  
250 gr kippelevers  
sesamolie  
kippenbouillon  
1/4 theelepel allspice  
zwarte peper  
60 gr gehakte pistaches  
3 eetlepels peterselie

1 theelepel mint  
sap van 1/2 citroen  
1/2 theelepel rozewater  
verse kruidentakjes

Snijd de bovenkant als deksel van het brood en hol het uit.

Kook de kip soffrito: doe olie, citroensap, een koffiekop water, de koeijit, witte peper en kardamom in een grote pan, breng aan de kook en voeg de kip toe. Doe het deksel op de pan en kook de kip op een heel zacht pitje gaar, voeg nog wat kokend water toe.

Laat de kip in de pan afkoelen, haal er dan het vel en botten af en hak hem in stukken.

Giet er het vocht over en laat verder koelen.

Sauteer de kippelevers 4 minuten in de olie, vermeng ze met allspice, peper en wat kippevocht en doe ze door de keukenmachine.

Meng de pâté met het kippevlees in een grote kom.

Voeg de pistaches, de peterselie, de munt en citroensap toe en meng dit er goed door; kneed het mengsel en doe er wat bouillon bij als het te droog is.

Maak het brood vochtig met bouillon, vermengd met een paar druppels rozewater.

Vul het met het kippmengsel, dat goed moet worden aangedrukt.

Bedek het met het brooddeksel, dat eveneens bevochtigd is.

Zet het in de koelkast tot het moet worden opgediend.

Snijd het in sneden en serveer met een sinaasappelsalade.

---

## Eggah bi ferakh wa rishta (kip en noedels eggah)

500 gr gekookte kip in kleine stukjes

500 gr tagliatelle

kippenbouillon

4 eieren

3 gekneusde kardamoms

zout en zwarte peper

boter

2 eetlepels gehakte peterselie

Kook de tagliatelle al dente in de kippenbouillon en giet af.

Klop de eieren met een garde in een grote kom.

Voeg de kip, de noedels, kardamom, peper en zout toe en meng goed.

Verwarm wat boter in een grote braadpan, voeg het eier/kip/pastamengsel toe, zet een deksel op de pan en bak het geheel 30 minuten op het kleinst mogelijke vuur tot het mengsel is gestold.

Breng het over op een verwarmde schotel en decoreer met gehakte peterselie.

---

## Fesensjam (kip met walnoten en granaatappel)

(Iran)

4 kippenborsten zonder been

1 fijngesnipperde middelgrote ui

1 eetlepel olie

2 eetlepels citroensap

peper, zout

2 1/2 dl kippenbouillon

0,6 dl granaatappelsap (vers of uit blik)

1/3 kop fijngemalen walnoten

Sauteer de ui tot ze doorschijnend is; sauteer de kip vervolgens goudbruin. Voeg het citroensap, peper, zout en de kippenbouillon toe en laat 15 minuten sudderen. Voeg de granaatappelsap en de walnoten toe en laat nog 45 minuten sudderen. Dien op met rijst.

---

## Kippenpastei

(8 personen)

2 pakjes fyllodeeg (diepvries)

1 grote kip

2 uien

1 dl olie

1 theelepel gemberpoeder

1 enveloppe saffraan

zout  
1 theelepel zwarte peper  
1 kaneelstokje  
30 gr verse peterselie  
6 zakjes garneeramandelen (á 45 gr, Baukje)  
75 gr suiker  
3 theelepels kaneel  
5 eieren  
50 gr boter  
poedersuiker  
kaneelpoeder

Laat het fyllodeeg volgens de gebruiksaanwijzing ontdooien.  
Snijd intussen de kip in stukken en snipper de uien grof.  
Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak de kip rondom bruin.  
Voeg het gemberpoeder, de saffraan, zout, de peper en de uisnippers toe en bak zachtjes 2 minuten.  
Doe het kaneelstokje en 1 dl kokend water in de pan en laat de kip, met het deksel schuin op de pan, in 50-60 minuten gaar worden.  
Hak de peterselie fijn en schep hem na 30 minuten door de kip.  
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de amandelen lichtbruin.  
Dep ze droog en maal ze dan grof in de keukenmachine.  
Meng er de suiker en 2 theelepels kaneel door.  
Neem de stukken kip uit de pan en laat ze afkoelen.  
Kook het kookvocht tot 1 dl in en verwijder het kaneelstokje.  
Klop de eieren los met zout en peper, schep ze door het kookvocht tot roerei ontstaat en laat dit afkoelen.  
Haal het kippenvlees van de botten en snijd het fijn.  
Smelt de helft van de boter (in de magnetron).  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vet een lage ovenschaal (doorsnee ± 35 cm) in en leg een vel fyllodeeg in het midden.  
Leg hier in een cirkelvorm 8 vellen fyllodeeg op die elkaar overlappen en deels over de rand van de schaal hangen.  
Bestrijk het deeg dun met boter.  
Verdeel de kip over de deegbodem en dek af met 3 vellen fyllodeeg.  
Schep het roerei erop (giet het vrijgekomen vocht eerst af) en dek weer met 3 vellen fyllodeeg af.  
Verdeel het amandelmengsel over het deeg en dek af met 3 vellen fyllodeeg.

Vouw het overhangende deeg over de vulling en plak het met wat water vast. Neem de pastei uit de schaal en bestrijk het deeg rondom met de gesmolten boter.

Bak de pastei op een met bakpapier beklede bakplaat in ± 30 minuten goudbruin en gaar.

Keer de pastei halverwege de baktijd met behulp van de ovenschaal en bestrijk hem eventueel met wat extra boter.

Bestrooi de pastei licht met poedersuiker en maak bovenop met kaneel een ruitpatroon.

---

## Kippenpastei met amandelen

(Marokko) (10 personen)

2 kg kippenpoten en/of -vleugels

2 bosjes verse koriander (ook wel kosbor genoemd)

5 uien

3 eetlepels zwarte peper

3 eetlepels saffraan

1 theelepel kaneel

1 theelepel gemberpoeder

2 eetlepels zout

2 koppen zonnebloemolie

10 eieren

500 gr amandelen

1 1/2 kop suiker

1 1/2 pak malsokadeeg (15 vellen) 1)

wat zonnebloemolie en boter

En verder:

een grote, hoge pan, een keukenmachine, een vijzel of vleesmolen, een grote ronde bakvorm en een koekenpan

Was de kippenpootjes en -vleugels en doe ze in de pan.

Snijd de koriander fijn, snipper de uien, doe ze met de peper, saffraan, kaneel, gember, zout en 2 koppen olie in de pan en bak dit alles in ± 15 minuten gaar.

Schep de kip om aanbranden te voorkomen goed om en doe er, als het toch te

snel gaat, een beetje water bij.

Zet het vuur laag en laat de kip  $\pm$  1 uur stoven.

Breng de amandelen in een pannetje even aan de kook, laat ze schrikken en haal de schilletjes eraf.

Bak ze dan geelbruin in een koekenpan met een beetje olie en maal ze vervolgens fijn.

Voeg een paar eetlepels gesmolten boter, kaneel en de suiker toe.

Meng alles heel goed en zet het even apart.

Haal het deksel van de pan en laat de kip  $\pm$  10 minuten sudderen, zodat al het vocht kan verdampen.

Doe de suiker erbij en schep alles goed om.

Haal dan de kip uit de pan, rangschik deze op een schaal en laat hem koud worden.

Haal de botjes en de grote vellen eraf.

Breng de overgebleven saus weer aan de kook en voeg één voor één negen eieren toe.

Zet het vuur wat zachter en blijf goed roeren tot het een dikke brij wordt en al het vocht is verdampt (ca 15 minuten).

Voeg dan de kip weer aan het eimassa toe.

Smelt in een pannetje een paar eetlepels boter en wat olie en vet de bakvorm met dit mengsel in.

Bedek dan de bodem van de bakvorm met 2 vellen bladerdeeg en smeer deze flink in met vet; daar wordt het deeg knapperig van.

Doe er dan weer 2 vellen bladerdeeg boven op en smeer de bovenste weer in met vet en herhaal dit nog twee keer.

Vouw de flappen van het deeg steeds over de anderen heen naar binnen toe.

Spread de helft van de ei/kipvulling over het hele oppervlak. Doe daar weer 2 vellen bladerdeeg overheen.

Vet ze weer in en bedek ze met de andere helft van de vulling. Doe daar weer 2 vellen overheen en vet deze weer in.

Bedek het geheel met het amandelmengsel.

Doe daar dan weer 3 vellen bladerdeeg overheen, maar klap nu de flappen naar de bodem toe. (de bovenste moet heel zijn).

Smeer het bovenste vel bladerdeeg weer in met vet en een ei; vooral de randen, om er voor te zorgen dat deze niet loslaten. Zet deze kippepastei  $\pm$  30 minuten in de oven (stand 6).

Draai dan de pastei met behulp van een dienblad om en laat de onderkant in  $\pm$  10 minuten ook gaar worden.



Dit gerecht moet heet of lauw worden opgediend.

Noot bij de ingrediënten:

1) Marokkaans bladerdeeg is niet vervangbaar door gewoon bladerdeeg (weleens op bestelling verkrijgbaar bij de Turkse of Marokkaanse bakker of slager).

---

## **Kip op z'n Marokkaans**

200 gr kikkererwten

zout

2 teentjes knoflook

1 prei

4 kippenpoten

2 eetlepels olie

1 eetlepel gemberpoeder

1 theelepel kaneelpoeder

1/2 theelepel koenjit

peper

75 gr rozijnen

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Week de kikkererwten een dag van tevoren in ruim water.

Kook de erwten daarna in schoon water met wat zout gaar.

Pel en snipper de knoflook.

Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.

Bak de ki

ppenpoten in de olie rondom bruin.

Fruit de knoflook, de prei, het gemberpoeder, het kaneelpoeder, de koenjit en wat peper en zout even mee.

Schep er de gekookte kikkererwten en de rozijnen door en laat het gerecht 15 minuten zachtjes stoven.

Garneer met de peterselie en geef er Marokkaans brood (of grof witbrood) en een wortelsalade bij.

---

## Pilavrijst met kip

(Iran)

2 kippenborsten (± 600 gr)  
zout  
400 gr wortelen  
60 gr boter  
30 gr geconfijte sinaasappelschil  
400 gr rijst  
100 gr gepelde amandelen  
1 zakje saffraandraadjes

Verwijder het vel van de kippenborsten, leg ze in een pan en giet er water op, tot ze net onder staan.

Breng ze met een beetje zout aan de kook, laat ze 10 minuten koken, draai het vuur uit en laat ze in het kookwater afkoelen.

Schil intussen de wortelen en snijd ze in kleine plakjes, kook die in een beetje gezouten water tot ze beetbaar zijn en giet ze daarna af.

Smelt 30 gr van de boter in een pannetje, bak de wortelen 5 minuten, voeg de fijngesneden geconfijte sinaasappelschil toe en laat nog 10 minuten op een middelmatig vuur stoven.

Kook de rijst 5 minuten in 2 liter gezouten water en giet hem af.

Rooster de amandelen in 10 gr boter goudbruin.

Giet de kippenborsten af en snijd ze in kleine reepjes.

Laat de rest van de boter smelten in een brede pan, schep de helft van de rijst erop en giet er een kopje water op.

Leg de helft van de kipreepjes, van de amandelen en van de wortelen erop, schep er de helft van de resterende rijst op, maak weer een laag met kip, amandelen en wortelen en dek af met de rest van de rijst.

Roer de saffraan door 3 dl water en giet dit over het gerecht.

Leg het deksel op de pan en laat ± 15 minuten op een zacht vuur koken.

---

## Pilav met kip en abrikozen

350 gr (langkorrelige) rijst

2 uien  
2 knoflookteentjes  
50 gr gedroogde abrikozen  
500 gr kipfilet  
75 gr boter  
100 gr blanke amandelen  
1 theelepel kaneel  
2 theelepels shoarmakruiden  
3/4 liter kippenbouillon (van 1 1/2 tablet)  
zout, (versgemalen) peper  
1/4 liter yoghurt op kamertemperatuur  
1/2 eetlepel gesnipperde munt  
2 eetlepels gesnipperde bladselderij

Spoel de rijst in een zeef onder koud stromend water tot het water helder blijft; laat de rijst goed uitlekken.

Pel en snipper de uien en de knoflookteentjes.

Snijd de abrikozen in stukjes en de kipfilet in reepjes van ± 3 cm lang.

Verhit 50 gr boter in een braadpan en roerbak de repen kip met de amandelen in ± 3 minuten goudbruin; schep de kip en de amandelen met een schuimspaans op een bord.

Verhit de rest van de boter in dezelfde pan en roerbak de ui- en knoflooksnippers en de stukjes abrikoos zachtjes ± 3 minuten.

Roer de rijst, de kaneel en de shoarmakruiden door het uimengsel en roerbak het geheel zachtjes nog ± 3 minuten.

Schenk de bouillon erbij en breng die aan de kook; laat de rijst, afgedekt, heel zachtjes 15 minuten garen.

Roer er dan de kiprepen en de amandelen door en laat het gerecht, afgedekt, in nog ± 15 minuten gaar worden.

Laat de pilav, zonder deksel, op een heel laag vuur ± 2 minuten uitdampen en breng hem op smaak met zout en peper.

Roer er, vlak voor het serveren, de yoghurt, munt en selderij door.

---

## Couscous

Couscous is waarschijnlijk een uitvinding van de Berbers in Tunesië. Het werd en wordt als volgt gemaakt.

Tarwegriesmeel en bloem worden in een houten of aardewerken schaal gemengd. Vervolgens wordt er met de linkerhand steeds wat gezouten water over gesprekeld. Met de rechterhand worden tenslotte in snelle ronddraaiende bewegingen van de handpalm tegen de wand van de kom gelijke korreltjes gevormd. Nu hoeven de korrels alleen nog te drogen. Dit procédé heeft tot gevolg dat het graan goed kan worden geconserveerd. De normaal snel mufte buitenkant wordt door de fijnere bloem luchtdicht afgesloten.

In Noord-Afrika wordt couscous als bijgerecht gegeten, maar ook bij pittige stoofschotels en als basis voor salades gebruikt.

Voorgekookte couscous kunt u enkele minuten in gekookt water wellen. Daarna kunt u het eventueel verder bereiden door te roerbakken.

Niet-voorgekookte couscous kunt u stomen in een couscouspan. De bereidingstijd is dan afhankelijk van de grofheid van de korrel.

---

## Couscous I

300 gr snelkookcouscous

3 dl water

1 eetlepel olijfolie

een klontje boter

zout

Doe het water met de olie in een pan en breng het aan de kook.

Doe er dan in één keer de couscous bij en roer snel door.

Doe het deksel op de pan, haal de pan van het vuur en laat de couscous 3 minuten wellen.

Roer de korrels met een pollepel los en roer het klontje boter erdoor.

Leg het deksel er weer op en laat nog 3 minuten verder wellen.

---

## Couscous II

1 ui

1 kleine winterwortel (± 200 gr)

1 courgette (± 300 gr)

4 stengels bleekselderij  
1 groene paprika  
2 tomaten  
1 rode Spaanse peper  
500 gr magere lamslappen  
3 eetlepels rozijnen  
1 blik kikkererwten (400 gr)  
zout, peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 grote teen knoflook  
1 vleesbouillontablet  
1 theelepel komijn  
1 theelepel gemberpoeder  
1 pak couscous (500 gr, Regia Moyen)  
25 gr boter  
1 theelepel kaneelpoeder

Pel en snipper de ui.

Maak de winterpeen, courgette, bleekselderij en paprika schoon en was ze.

Was ook de tomaten en snijd alle groenten in stukken van  $\pm 2 \times 1$  cm.

Was de peper, halveer hem, verwijder de zaadlijst en snijd hem in stukjes.

Snijd het vlees in blokjes van  $\pm 2 \times 2$  cm en bestrooi die met zout en peper.

Spoel de rozijnen in een zeef onder koud water af.

Giet de kikkererwten af.

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in  $\pm 5$  minuten rondom bruin.

Voeg de ui en de Spaanse peper toe en bak nog  $\pm 5$  minuten.

Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Voeg aan het vlees 6 dl water en het bouillontablet toe, breng het aan de kook en laat het afgedekt  $\pm$  een half uur zachtjes stoven.

Voeg de komijn, het gemberpoeder, de rozijnen, de groenten en de kikkererwten toe en laat nog  $\pm 15$  minuten zachtjes stoven.

Breng intussen in pan 1/2 liter water aan de kook.

Doe de couscous in een kom, schenk het kokende water erover en laat  $\pm 2$  minuten wellen (het water moet geheel worden opgenomen).

Meng de boter en de kaneel door couscous en schep hem in een wijde schaal.

Breng het vlees-groentemengsel op smaak met zout en peper.

Schep het vlees en de groenten met een schuimspaan uit het vocht en schep ze rondom en op de couscous.

Doe het stoofvocht in een sauskom en geef het er apart bij.

Lekker met Marokkaans brood.

---

## couscous III

800 gr lamsvlees in dobbelsteentjes  
3 teentjes knoflook  
3 eetlepels olijfolie  
3 gesnipperde middelgrote uien  
6 eetlepels tomatenketchup  
1 theelepel tabasco (eventueel wat meer)  
1 eetlepel ketjap  
1 1/2 theelepel gemberpoeder  
1/2 theelepel kaneel  
1 1/2 theelepel paprikapoeder  
300 gr couscous  
2 rode pepers, in stukjes, zonder zaden  
250 gr geweekte en voorgekookte erwten  
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten  
1 handje worteltjes, in stukjes  
1 aubergine, geschild en in plakken

Maak een sausje van de tomatenketchup, tabasco en ketjap; breng op smaak met zout en peper.

Verhit in een braadpan de olie en fruit daarin de gesnipperde uien in ± 3 minuten. Pers de knoflook erboven uit en voeg de gemberpoeder, kaneel en paprikapoeder toe.

Bak nog ± 2 minuten door onder af en toe roeren.

Voeg het vlees toe en bak dit rondom bruin.

Breng ruim 1/2 liter water met zout en de rode gesnipperde pepers aan de kook en voeg de gemengde groenten (of een blik djuvec) toe.

Voeg het geheel bij het vlees en laat het vervolgens ± 2 uur pruttelen.

Zorg ervoor dat alles onder blijft staan.

Maak ± een uur voor het opdienen de couscous als volgt klaar.

Voeg een beetje olie aan de couscous toe en meng goed.

Voeg ruim de helft van de gewichtshoeveelheid lauw, licht gezouten water toe en laat de couscous zwellen.

Stort het daarna in een zeef, die op een grote voor een kwart met water gevulde

pan wordt gezet.

Laat het water koken tot de damp volop door de oppervlakte van de couscous komt.

Doe de couscous in een kom en maak hem met de bolle kant van een lepel goed los.

Overgiet de couscous met water en stoom weer in de zeef.

Op deze manier wordt de maximale grootte en gaarheid van de korrels verkregen.

Dien de couscous op in een voorverwarmde schaal en leg het vlees en de groenten eromheen.

Dien het sausje apart op.

Noot:

Couscous is een tarwegries dat wordt gemaakt uit het middengedeelte van harde tarwe. Deze graansoort wordt gekookt en gedroogd en is afkomstig uit Marokko.

---

## **Couscous IV**

400 gr couscous

3 eetlepels olie

500 gr in stukken gesneden lamsvlees

1 in 8 stukken gesneden kip

200 gr geweekte garbanzos (Spaanse erwten)

4 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten

1 in kleine reepjes gesneden groene paprika

1 geschilde aubergine in plakken

1 wortel in plakjes

1 blikje artisjokhartjes

2 grote gesnipperde uien

3 teentjes knoflook uit de knijper

2 theelepels paprikapoeder

200 gr sperzieboontjes of doperwten

1 Spaanse peper

1 theelepel cayennepeper

Stoof de couscous gaar op de boven beschreven wijze (couscous I).

Fruit in de olie de uien tot ze glazig zijn.

Voeg de knoflook, wortel, paprika en aubergine toe en laat ze even meefruiten.  
Voeg daarna het vlees en de kip toe en laat dit op hoog vuur even goed meebakken.

Voeg dan de garbanzos toe en zoveel water tot alles onder staat.

Leg het pepertje erbij en laat alles 1 uur zacht stoven.

Voeg dan de rest toe (behalve de artisjokhartjes) en stoof nog een half uur.

Voeg nu de artisjokhartjes toe en breng op smaak met zout en cayennepeper.

Voeg aan de gare couscous wat boter toe.

---

## Couscous met ratatouille, kikkererwten en lamsgehakt met munt

1 aubergine in halve plakjes

zout, peper

200 gr couscous

300 gr lamsgehakt

1 ei

3 eetlepels paneermeel

1 teentje knoflook

1 eetlepel fijngehakte munt

3 eetlepels olie

1 grof gesneden ui

1 winterwortel in halve plakjes

1 courgette in halve plakjes

1 blik kikkererwten, uitgelekt

1 blik tomaatblokjes

1 theelepel Provençaalse kruiden

Bestrooi de aubergine met zout en laat ze  $\pm$  30 minuten in een zeef uitlekken.

Spoel ze af en dep ze droog.

Overgiet de couscous in een zeef met 1/2 liter kokend water en stoom hem in de zeef boven kokend water in  $\pm$  30 minuten gaar.

Meng het gehakt, het ei, het paneermeel, zout, peper, de geperste knoflook en de munt en draai hier balletjes van.

Bak in de olie de gehaktballetjes rondom bruin.

Bak de ui en de wortel  $\pm$  5 minuten mee.



Voeg de courgette en aubergine toe en bak ze  $\pm$  5 minuten mee.  
Roer er de kikkererwten, tomaat, zout, peper en Provençaalse kruiden door en stook alles in  $\pm$  10 minuten gaar.  
Doe de couscous over in een schaal.  
Maak de korrels tussen uw handen los.  
Schep de groenten en het vlees op de couscous.

---

## Couscous met lamslappen

1 ui  
1 kleine winterpeen ( $\pm$  200 gr)  
1 courgette ( $\pm$  300 gr)  
1 groene paprika  
2 tomaten  
500 gr magere lamslappen  
1 rode Spaanse peper  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels rozijnen  
1 blik kikkererwten  
zout, peper  
3 eetlepels olijfolie  
1 vleesbouillontablet  
1 theelepel djinten  
1 theelepel gemberpoeder  
1 pak couscous  
25 gr boter  
1 theelepel kaneelpoeder  
4 stengels bleekselderij

Pel en snipper de ui.  
Maak alle groenten schoon, was ze en snijd ze in stukjes.  
Was het pepertje, halveer het, verwijder de zaadlijst en snijd het in stukjes.  
Snijd het vlees in blokjes van  $\pm$  2 cm en bestrooi het met zout en peper.  
Spoel de rozijnen af en giet de erwten af.  
Verhit de olie in een grote braadpan en bak het vlees in  $\pm$  5 minuten bruin.  
Voeg de ui en de Spaanse peper toe en laat nog 5 minuten bakken.  
Pel de knoflook en pers die erboven uit.

Voeg 6 dl water en het bouillontablet toe, breng dit aan de kook en laat het afgedekt ± een half uur stoven.

Voeg dan de djinten, gemberpoeder, rozijnen, groenten en erwten toe en laat nog een kwartier zachtjes stoven.

Breng intussen veel water aan de kook, doe de couscous in een kom en schenk er 3/4 liter kokend water over.

Roer de couscous met een vork los (al het water moet worden opgenomen) en meng de boter en de kaneel door de couscous.

Breng het vlees/groentemengsel op smaak met zout en peper.

---

## **Bonen-kerrie-couscous**

2 kopjes couscous

2 theelepels kerrievoeding

2 blikjes tomaatblokjes

2 blikjes bonen (bijvoorbeeld kidney beans)

(1 gesnipperd uitje)

Kook de couscous in 4 kopjes water waaraan de kerrie is toegevoegd.

Laat de bonen uitlekken en verwarm ze dan samen met de tomatenblokjes.

Serveer dit samen met de couscous en garneer eventueel met wat gesnipperde ui.

---

## **Couscous met lamsvlees, pruimen en amandelen**

(6-8 personen)

300 gr ontpitte gedroogde pruimen

150 gr boter

1 kg lamsvlees (bout) in stukken

2 fijngesneden uien

100 gr blanke (ontvliesde) amandelen

8 draadjes saffraan

1/4-1/2 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)

zout, peper

mespunt ras el-hanout

2 eetlepels rozijnen  
1 eetlepel honing  
1 kaneelstokje  
750 g-1 kg couscous

Overgiet de pruimen met ruim warm water, laat ze hierin ± 3 uur weken en laat ze daarna uitlekken.

Breng een pan met ± 11/2 liter water aan de kook en laat er 40 gr boter in smelten.

Voeg het vlees, 1 ui, de amandelen, de saffraan, de kurkuma, zout, peper en ras el-hanout toe, laat het mengsel onafgedekt op zacht vuur ± 2 uur koken en laat het vocht hierbij zoveel mogelijk verdampen.

Verwarm intussen in een andere pan 35 gr boter en laat hierin 1 ui 5-10 minuten zachtjes bakken.

Voeg er de pruimen en de rozijnen bij en warm ze 3 minuten mee.

Roer de honing en de kaneel erdoor en verwarm nog 2 minuten.

Bereid de couscous met zout en kaneel volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en meng de couscous voor het serveren met 75 gr boter.

Leg de couscous op een grote schaal en verdeel er het vleesmengsel en het pruimenmengsel over.

---

## **Couscous met pijnboompitten en rozijnen**

(2-3 personen)

1/2 eetlepel olijfolie  
3 eetlepels pijnboompitten  
1 fijngesneden ui  
2 theelepels grofgehakte knoflook  
een snufje zout  
3 1/2 dl groentebouillon  
3 eetlepels rozijnen  
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie  
1 eetlepel fijngesneden Provençaalse kruiden  
250 gr couscous

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak de pijnboompitten daarin

tot ze beginnen te bruinen.

Voeg de ui, de knoflook en het zout toe en bak tot de ui zacht is.

Voeg de groentebouillon en de rozijnen toe, laat het aan de kook komen en laat het 1 minuut koken.

Voeg de couscous toe en laat koken tot het water grotendeels door de couscous is opgenomen.

Roer de kruiden erdoor en laat de couscous 10 minuten staan.

Roer af en toe door.

---

## Couscous 'K'dra' met courgettes, meiknolletjes en tuinbonen

(Marokko)  
(8 personen)

1 pak couscous van 1 kg  
1 kg kalfs- of schapenvlees  
1 kg courgettes  
1 kg meiknolletjes  
1 kg verse tuinbonen  
1 kg uien  
150 gr boter voor de bouillon  
100 gr boter voor de couscous  
1 handvol gehakte koriander  
1 eetlepel peper  
1/2 koffielepel saffraan  
5 liter water  
zout

Snijd het vlees in stukken en doe die in de couscouspan.

Voeg 5 liter water, 2 gehakte uien, peper, zout en saffraan toe.

Breng aan de kook en laat 1-1,5 uur sudderen (volgens de kwaliteit van het vlees).

Voeg dan de geschilde en in vieren gesneden meiknolletjes en de tuinbonen toe.

Voeg na 15 minuten de goed gewassen, niet geschilde, in stukken gesneden courgettes toe en vervolgens de resterende uien en de gehakte koriander.

Laat nog 45 minuten pruttelen.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak en vermeng hem met de boter.

Giet er zoveel bouillon over als de couscous kan opnemen.

Dien de couscous op op een dienschotel, samen met de groenten en het vlees.

Geef de saus er apart bij.

---

## Couscous 'K'dra' met rozijnen en kikkererwten

(Marokko)

1 kg couscous uit een pak  
1 grote kip of 1 kg vlees (schapenvlees, rundvlees)  
500 gr gedroogde rozijnen  
1 kop geweekte kikkererwten  
1 1/2 kg uien  
150 gr boter voor de bouillon  
100 gr boter om met de couscous te vermengen  
1 eetlepel peper  
1/2 koffielepel saffraan  
5 liter water  
zout

Giet het water in de couscouspan.

Voeg er 2 in stukken gesneden uien, de kikkererwten, de in stukken gesneden kip of het vlees, peper, zout, boter en saffraan aan toe en breng aan de kook.

Laat ongeveer 2 uur sudderen.

Hak een half uur voordat het vlees gaar is, de rest van de uien in grote stukken en doe ze in de pan en voeg de rozijnen toe.

Bereid de couscous als aangegeven op de verpakking.

Stort ze op een grote dienschotel en vermeng met de boter en met zoveel bouillon als ze kan absorberen.

Vorm van de couscous een berg met een put in het midden.

Leg daarin het vlees en groentenmengsel.

Dien onmiddellijk op met de bouillon apart erbij.

---

## Couscous 'Bidaoui' met 7 groenten

(Marokko)

(8 personen)

1 pak couscous van 1 kg  
1 kg schapen- of rundvlees  
1 kleine witte kool  
1 kg uien  
5 tomaten

500 gr rode pompoen of courgettes  
250 gr meiknolletjes  
250 gr aubergines  
500 gr wortel  
2 pikante pepers  
1 handvol gehakte koriander  
150 gr boter voor de bouillon  
150 gr boter voor de couscous  
1/2 koffielepel saffraan  
1 eetlepel peper  
6 liter water  
zout

Snijd het vlees in stukken en doe het in de couscouspan samen met 2 grofgehakte uien, de in repen gesneden kool, 150 gr boter, de saffraan, peper, zout en 6 liter water.

Breng aan de kook en laat 1,5 uur sudderen.

Voeg vervolgens de tomaten, de niet geschildte en in stukken gesneden aubergines, de in stukken gesneden wortelen en meiknolletjes, de resterende uien, de pepers en de koriander toe.

Neem er wat bouillon af en kook in een andere pan de pompoen/courgettes.

Bereid de couscous als aangeduid op de verpakking en vermeng hem met boter en zoveel bouillon als kan worden opgenomen.

---

## **Couscous met dadels en citroen**

(Marokko)

25 gr snelkookcouscous  
1 gesnipperde ui  
2 tentjes knoflook  
3 eetlepels olie of boter  
dadels  
citraenschil  
peterselie en/of koriander

Wel de couscous volgens de bereidingswijze op het pak.

Fruit de ui en de knoflook in de olie of boter en bak de gewelde couscous al omscheppend mee.

Roer er naar smaak in reepjes gesneden dadels en geraspte citroenschil door. Bestrooi met fijngehakte peterselie en/of koriander.

Lekker bij Marokkaanse gehaktworstjes.

---

## Couscous met kip

(Marokko)

750 gr couscous

Voor de bouillon:

1 kip van 1,8- 2 kg

4 wortelen

4 meiknolletjes

2 tomaten

2 courgettes

1 bosje selderij

2 teentjes knoflook

2 broccoli's

100 gr één nacht geweekte kikkererwten

4 aardappelen

Voor de vleesbolletjes:

1 kip van 1200 gr

3 uien

1 bosje peterselie

6 teentjes knoflook

2 eieren

75 gr wit brood

1 koffielepel tomatenpuree

Varia:

peper, zout

4-kruidenpoeder



olie  
rozenknoppen in poedervorm

Haal het vlees van de kleine kip.

Giet 1/2 glas olie in de couscouspan, voeg 2 uitgeknepen teentjes knoflook, de gepelde tomaten, 4 takjes fijngehakte peterselie, de kikkererwten en het karkas van de kip toe.

Bedek met water en zet op hoog vuur.

Bereid de vleesballetjes.

Hak de uien in een keukenmachine fijn, doe ze in een vergiet met voetjes en strooi er zout op.

Laat het brood in water weken.

Hak in de keukenmachine het kippevlees grof.

Hak ook in de keukenmachine de peterselie, 6 teentjes knoflook en de selderijbladeren.

Doe dit mengsel bij het kippevlees.

Knijp het brood en de afgespoelde uien goed uit en doe ze bij het vleesmengsel, met 2 snufjes peper, 2 snufjes 4-kruidenpoeder, 2 snuiven rozeknoppoeder en een dessertlepel zout.

Breek er 2 eieren over en kneed goed.

Giet in een pan 1/2 glas olie en 1/2 liter water, er twee uitgeperste teentjes knoflook aan toevoegen en voeg er 2 snufjes zout, een snuif peper en het tomatenconcentraat aan toe.

Breng aan de kook en zet het vuur dan middelhoog.

Rol van het vlees bolletjes ter grootte van een klein eitje en doe die in de pan.

Leg het deksel erop en laat 1 uur pruttelen (voeg eventueel water toe).

Maak de groenten schoon.

Verwijder het karkas van de kip uit de bouillon en doe de groenten in de bouillon.

Doe in de bouillon wat zout, 2 snuiven peper en twee snuiven rozeknoppoeder en roer.

Doe er de kip bij die voor de bouillon bestemd was en laat 1 uur sudderen.

Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing en doe het graan in een kom.

Serveer de balletjes en hun saus op een platte dienschotel en de kip en de groenten op een andere dienschotel.

Doe de saus in een kommetje.

Dien alles warm op.

---

## Couscous met vlees

(Tunesië, 8 personen)

750 gr couscous

Voor de bouillon:

750 gr schapenkoteletten

750 gr rundvlees

(1 mergpijp)

1 ui

4 aardappelen

4 wortelen

1 kleine kool

2 meiknolletjes

6 takjes peterselie

1 knolselderij of 2 broccoli's

2 stengels selderij

1 preitje

2 tomaten

2 teentjes knoflook

Voor de vleesballetjes:

3 grote uien

350 gr mager gehakt

1 kleine bosje peterselie

de bladeren van 1 stengel selderij

6 teentjes knoflook

1 ei

75 gr oud wit brood

2 aardappelen

1 kleine cardon

1/4 bloemkool

1 kleine aubergine

1 middelgrote courgette

2 artisjokken

Osbona

## VARIA:

2 eieren

50 gr meel

olie

zout, peper

4-kruidenpoeder

gemalen kaneel

rozenknoppen in poedervorm

gemalen nootmuskaat

Doe 1/2 glas olie in de couscouspan en verhit die; voeg het vlees, de gehakte ui, 1 fijngehakte tak selderij en de gepelde en in vieren gesneden tomaten toe.

Roer enige minuten en vul dan de couscouspan tot 2/3 met water.

Breng het aan de kook en laat het 1 uur pruttelen.

Was de overige voor de bouillon bestemde groenten, schil ze of maak ze schoon.

Maak de groenten voor de vleesballetjes klaar. Gebruik 4-5 soorten al naar gelang het seizoen.

Reken op 2-3 balletjes per persoon.

Verdeel de bloemkool in grote roosjes.

Haal de oneetbare gedeelten van de artisjokken en snijd ze in vieren.

Doe ze in een kom water met wat citroensap.

Schrob de courgette schoon, haal er de steel af en snijd hem in twee stukken. Snijd die stukken in de lengte nogmaals in tweeën. Snijd deze parten in tot 1 cm van boven (zodat het een soort kwastjes worden!).

Schil de aubergine en bereid hem als de courgettes. Idem voor de cardon.

Schil de aardappelen en snijd ze in 3 stukken. Klief ze zoals werd gedaan voor de courgettes.

Spoel al deze groenten, leg ze in een kom en bestrooi ze met zout.

Laat het brood weken.

Hak de uien in een keukenmachine, leg ze in een vergiet met voetjes en strooi er zout over.

Maal het vlees fijn in de keukenmachine en doe het in een kom.

Hak de peterselie, de knoflook en de selderijbladeren in de keukenmachine, voeg ze bij het vlees met het goed uitgeknepen brood, de uien (onder stromend water gewassen om het zout eruit te krijgen en daarna goed drooggeknepen), een koffielepel zout, 3 snufjes peper, 2 snufjes 4-kruiden, 2 snufjes rozeknoppen en 1 snufje nootmuskaat.

Breek over dit mengsel een ei en verwerk het tot een soepel geheel.

Doe de groenten voor de bouillon en eventueel de mergpijp terug in de couscouspan, vul voor 2/3 aan met water en zet de pan op middelhoog vuur. Spoel de groenten voor de vleesballetjes af en droog ze af. Doe er de vleesfarce omheen, zodat ronde of ovale balletjes worden gevormd. Giet een glas olie in een op middelhoog vuur geplaatste pan. Doe het meel in een bord; klop 2 eieren op; haal de balletjes eerst door het meel en dan door het ei en laat ze in de hete olie goudbruin worden. Plaats ze in een pan met de na het frituren overgebleven olie, een gepeld teentje knoflook, een koffielepel zout, een snuif peper en 3/4 liter water. Zet de pan op middelhoog vuur, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 11/2 uur pruttelen; de saus moet dik zijn. Maak de osbana klaar. Doe in de couscouspan 1 snuif zout, 2 snuiven peper, 2 snuiven 4-kruiden, 2 snuiven rozeknoppoeder en 1 snuif kaneel. Voet zonodig wat water toe en doe de osbana in de bouillon. Zet op laag vuur, bedek voor 2/3 en laat 2 uur sudderen. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de couscous in een schaal, de bouillon in een kom, de vleesballetjes en hun saus op een grote schaal, het vlees en de osbana op een andere schaal en de groenten eveneens apart in een schaal. Geef bij de couscous de volgende saus: Doe wat bouillon in een kom, los daarin 1 koffielepel Harissa op, voeg het sap van een halve citroen toe en meng alles goed. Zij die van 'heet' houden, kunnen hun couscous ermee kruiden.

---

## **Kroketten van couscous en kikkererwten**

(24 stuks)

2/3 kop rauwe zonnebloempitten, met vlies (1 kop = maatbeker 2.4 dl)  
2 koppen gekookte kikkererwten  
1 kop ongekookte couscous  
1.2 dl tomatensap  
1.2 dl droge witte wijn  
3 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels Dijon mosterd  
2 eetlepels rode wijnazijn

2 theelepels gedroogde rozemarijn  
1 theelepel gedroogde tijm  
1/2 theelepel zwarte peper  
3 eetlepels gehakte verse peterselie  
3 uitgeperste teentjes knoflook  
1 eetlepel olijfolie

Verwarm de oven voor op 190°C.

Spreid de zonnebloempitten op de bakplaat uit en bak ze 5-7 minuten, tot het zaad een nootachtige geur verspreidt en lichtbruin is geworden.

Maal het zaad grof in een keukenmachine.

Voeg de kikkererwten toe en maal verder.

Laat het mengsel in de machine.

Doe in een zware pan de couscous, het tomatensap en de rode wijn, meng dit en breng het aan de kook.

Zet het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat 2-3 minuten sudderen, tot de couscous al het vocht heeft opgeslorpt.

Laat 5 minuten rusten.

Doe de couscous en alle andere ingrediënten, behalve de olie, bij het kikkererwtenmengsel.

Maal goed malen tot het mengsel zacht en glad is.

Olie uw handen.

Maak van 2-3 eetlepels van het mengsel een bal.

Ga verder tot u 24 balletjes heeft.

Sla ze plat tot koekjes van 5 cm breed en 1 cm dik.

Borstel er olijfolie op en leg ze op een geoliede bakplaat.

Bak 15 minuten, draai ze om, borstel er olijfolie over en bak nog 10-12 minuten.

Serveer ze in een sandwich, als hapje of als hoofdgerecht met pasta en tomatensaus.

---

## Varkensribbetjes met couscous

boter

20 varkensribbetjes van ± 8 cm lang

2 sjalotten

250 gr fijne erwten en worteltjes uit de diepvries

1 laurierblaadje  
1 eetlepel griessuiker  
200 gr couscousgries  
1 eetlepel olijfolie  
peper en zout

Smelt een klontje boter en bak de ribbetjes bruin en knapperig.  
Kruid met peper en zout en laat ze in ± 30 minuten gaar worden.  
Pel de sjalotten en snijd ze in hele dunne schijfjes.  
Smelt een klontje boter en voeg er de sjalot, de erwtjes en de worteltjes aan toe.  
Breng op smaak met het laurierblaadje, de suiker, peper en zout.  
Voeg er een beetje water aan toe en stoof de groenten beetgaar.  
Breng 3 dl licht gezouten water aan de kook.  
Verwarm ondertussen de olijfolie en voeg er de couscous aan toe.  
Laat even meebakken, draai het vuur uit en giet er het kokende water bij.  
Roer het geheel goed om en laat ± 5 minuten zwellen tot alle vocht is opgeslorpt.  
Zet de couscous nog even op het vuur en voeg er de groenten bij.  
Schep de couscous, in het midden, op 4 warme borden en schik er 5 varkensribbetjes op.

---

## Couscous-vleessaus

250 gr lamspoelet  
1 pak tomatencoulis (dik tomatensap)  
2 grote uien in ringen  
1 eetlepel kaneel  
1 eetlepel ketoembar  
2 theelepels anijszaad  
2 theelepels koenjit  
1 theelepel djintan  
peper en zout naar smaak  
2 eetlepels olijfolie

Bak het lamspoelet in de olie bruin, voeg de uiringen toe en wacht tot ze glazig zijn.  
Voeg dan de tomatencoulis toe samen met de kruiden.

Zet dit op het laagst mogelijke vuur en laat het smoren tot het vlees goed gaar is (bij een goede kwaliteit lamsvlees duurt dit 30-45 minuten).

Het gerecht is het smakelijkst als de kruiden de tijd hebben gekregen om goed in het vlees te trekken.

Eigenlijk is het de volgende dag het lekkerst.

Geef er in olijfolie met kerrie en zout roergebakken ratatouille, kikkererwten en op matig vuur gebakken merguez (dunne verse lamsworstjes) bij.

---

## Couscoussalade

1/4 liter kippen- of groentebouillon

200 gr couscous

1 fijngesneden worteltje

1 in blokjes gesneden rode paprika

1 in stukjes gehakte tomaat

1 kleine in blokjes gesneden komkommer

1 ontpitte, geschilde en in blokjes gesneden avocado

30 gr fijngehakte gegrilde amandelen

Voor de vinaigrette:

1 grote eetlepel olijfolie

1 theelepel schil van een limoen (of citroen)

2 grote eetlepels limoensap (of citroensap)

1 theelepel 'moutarde á l'ancienne'

1 grote eetlepel honing

1 grote eetlepel verse, gehakte basilicum

zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Breng de bouillon aan de kook.

Doe de couscous in een vuurvaste schaal, giet er de kokende vloeistof over en laat het 10 minuten staan, of tot de vloeistof volledig is opgenomen. Doe de couscous, het worteltje, de paprika, de tomaat, de komkommer en de avocado in een slakom.

Doe de olie, limoenschil en -sap, honing, basilicum, zout en peper in een jampot en schud goed (draai wel het deksel goed dicht!).

Giet de vinaigrette over de salade en meng die er voorzichtig erdoorheen.

Strooi voor het serveren de amandeltjes over de salade.

---

## **Tabouleh III**

250 gr voorgekookte couscous (Tipiak)  
150 gr groene paprika  
1 dl citroensap  
1 dl olijfolie  
1/4 bosje lente-ui  
1/2 bosje munt  
125 gr komkommer  
peper, zout  
(voor de kleur kunt u er nog rode paprika aan toevoegen)

Vermeng de couscous met het citroensap en de olijfolie en roer de couscous los.  
Voeg hier een brunoise van groene paprika, komkommer en de gesneden lente-ui bij en breng het gerecht op smaak met peper en zout.  
Maak het voor het serveren af met gehakte mint.

---

## **Arabische salade met couscous (tabouleh)**

Deze salade moet ongeveer een dag van tevoren worden gemaakt.

3 citroenen  
½ bosje peterselie  
1 groene paprika  
1 bos pepermuntblad (20 takjes)  
1 bosje lente-uitjes (6-7 stuks)  
250 gr couscous  
± 1 1/4 dl koudgeperste, groene olijfolie  
2 eetlepels honing  
1 grote teen knoflook  
zout, versgemalen peper  
1 gele of groene paprika  
tabasco



± 15 zwarte olijven

Pers de citroenen uit.

Hak de peterselie met een scherp mes (of in een keukenmachine) heel fijn.

Houd een paar takjes achter voor de garnering.

Hak ook de pepermunt heel fijn (dit kan niet zo goed in de keukenmachine, omdat de steeltjes dan niet fijn genoeg worden).

Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Was de lente-uitjes, sla ze goed uit, snijd de worteltjes en het lelijke blad eraf en hak ze fijn.

Meng alle ingrediënten, behalve de gele of rode paprika, de tabasco en de olijven in een grote kom goed door elkaar en laat de kom ± 12 uur afgedekt in de koelkast staan.

Schep de salade in die tijd nog 1-2 keer goed door.

Schep de salade voor het serveren nogmaals goed door en breng op smaak met zout, peper, tabasco en zo nodig nog wat citroensap of honing. De smaak moet fris en iets zuurzoet zijn.

Was de gele of rode paprika, snijd hem in ringen en snijd de zaadlijsten uit de ringen.

Doe de tabbouleh in een grote kom en garneer met de paprikaringen, de olijven en de achtergehouden peterselie.

Lekker met courgettes met yoghurtsaus.

---

## **Koolvis met Chinese kool en couscous**

600 gr graatloze koolvisfilet

120 gr mager gerookt spek

1 Chinese kool

125 gr couscous

11/4 dl kippenbouillon of water

2 eetlepels boter of olijfolie

peper van de molen en zout

Voor de pasta:

boter

verse of diepgevroren tuinkruiden (pakje van 25 gr)

tabasco  
sap van 1 citroen

Spoel en droog de vis, verdeel hem in 4 gelijke porties, snijd die in een gelijk aantal blokjes, die u later over de schaaltes zult verdelen.

Verwijder het zwoerd en het kraakbeen van het spek en snijd het in reepjes van 1/2 cm.

Maak de kool schoon, droog ze en snipper ze in grove juliënne.

Maak een pasta van 2 eetlepels boter en eventueel tuinkruiden (tuinkruiden uit de diepvries laat u eerst ontdooien op een blaadje keukenpapier).

Doe er wat tabasco en citroensap bij en laat opstijven in de koelkast.

Volg de kooktips op de verpakking van de couscous. Meng hem eerst met olijfolie, bevochtig hem daarna met heet water of bouillon en laat zwellen. Meng er vervolgens zonder opwarmen wat boter door.

Verdeel de couscous over de schaaltes.

Wok de spekreepjes krokant op hoog vuur.

Doe dit ook met de visblokjes.

Wok tenslotte de kool in 3 keer. Ze moet slinken, maar toch beetgaar zijn en fris van kleur blijven.

Schik de gebakken kool op de couscous en daar bovenop de vis.

Knijp er wat citroensap over en peper royaal met de molen.

Laat het gerecht onmiddellijk afkoelen in de koelkast.

Verdeel de kruiden-boter over de vis als hij koud is.

Dek af met een deksel en warm het gerecht op, alvorens het te serveren.

Drink hierbij koele karnemelk of tomatensap.

---

## Moghrabiye (Libanese Couscous)

500 gr couscous

1 kip

300 gr schapenkoteletten

3 eetlepels boter

1 theelepel zout

1 snuif peper

1 snuif komijn

1 snuif koriander

12 kleine uitjes

1 blik kikkererwten

Breng een pan water aan de kook en dompel de kip en het vlees er 3 minuten in onder.

Doe 1 eetlepel boter in een grote pan en laat het vlees en de kip goudbruin bakken.

Voeg de kikkererwten toe (als het om droge kikkererwten gaat, die de nacht tevoren geweekt hebben. Als

het kikkererwten uit blik zijn, worden ze pas op het eind van de kooktijd toegevoegd).

Voeg peper, zout en de kruiden toe.

Bedek alles met kokend water en laat 1 uur op een middelmatig vuur sudderen.

Bak de uitjes in 1 eetlepel boter goudbruin en voeg ze bij het vleesmengsel.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak.

Dien alles apart op.

---

## **Groentencouscous**

(6 personen)

Voor het groentemengsel:

2 uien

1 aubergine

500 gr pompoen

2 wortelen

boter

4 schorseneren of 1 courgette

2-3 theelepels Harissa

2 gepelde tomaten

3 eetlepels tomatenpuree

1/2 liter groentebouillon

400 gr kikkererwten (uit blik)

50 gr rozijnen

1 theelepel zout

Voor de couscous:

2 eetlepels olijfolie

300 gr couscous  
3 dl water  
1 theelepel zout

Voor het garnituur:  
2 eetlepels gehakte peterselie

Snijd de groenten in grote stukken.

Fruit de uien, de aubergine, de pompoen en de wortelen 5 minuten in boter.

De schorseneren mogen vanaf het begin van de bereiding worden meegefruit.

Voeg de courgettes pas aan het eind van de bereiding toe.

Roer er na 5 minuten de Harissa, de tomaten, de tomatenpuree en de bouillon door.

Breng het mengsel aan de kook en roer goed door elkaar.

Laat het 15 minuten op een laag pitje sudderen.

Roer er dan de kikkererwten en de rozijnen door.

Breng op smaak met het zout.

Bereid intussen de couscous.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pot, voeg de couscous toe en laat die roosteren tot hij goed warm is (3 minuten).

Breng ondertussen het water aan de kook met het zout, voeg de geroosterde couscous aan het gekookte water toe, roer door en laat nog 10 minuten zwellen naast het vuur.

Pluk de couscous dan met een vork uit elkaar.

Serveer het gerecht in een diep bord met de saus in het midden.

Strooi er wat peterselie over.

Tip:

In plaats van Harissa kunt u ook kerrie en geraspte kokos gebruiken om de groenten op smaak te brengen. De groentebouillon bestaat uit 1/2 liter water en 1 koffielepel vegetarische bouillonpasta of -poeder.

---

## Feestelijke couscous

250 gr kortkokende couscous  
1-2 eetlepels groene pesto  
± 5 tomaatjes op olie

50 gr feta  
een paar takjes verse koriander

Overgiet de couscous met kokend water en laat hem volgens de aanwijzingen op de verpakking wellen.

Roer er de pesto door.

Snijd de tomaatjes in reepjes en de feta in kleine blokjes.

Schep beide met de couscous om.

Schep de couscous kegelvormig op een schaal en garneer met de takjes koriander.

---

## Couscous met pijnboompitten en rozijnen

(2 personen)

1/2 eetlepel olijfolie

3 eetlepels pijnboompitten

1 fijngesneden ui

2 grofgehakte teentjes knoflook

een snufje zout

3 1/2 dl groentebouillon

3 eetlepels rozijnen

2 eetlepels fijngesneden verse peterselie

1 eetlepel fijngesneden Provençaalse kruiden

250 milliliter couscous

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak de pijnboompitten erin tot ze beginnen te bruinen.

Voeg de ui, de knoflook en het zout toe en bak tot de ui zacht is.

Voeg de groentebouillon en de rozijnen toe, laat het aan de kook komen en laat het 1 minuut koken.

Voeg de couscous toe en laat koken tot het water grotendeels door de couscous is opgenomen.

Roer de kruiden erdoor en laat de couscous, onder af en toe doorroeren, 10 minuten staan.

---

## Couscous met tahoe en uien-rozijnsaus

1 courgette  
2 uien  
100 gr gele blanke rozijnen  
1 blikje kikkererwten  
olie  
1 theelepel gemberpoeder  
1/2 theelepel zwarte peper  
1/2 zakje saffraandraadjes  
1/2 theelepel kaneelpoeder  
1 kruiden- of groentebouillontablet  
300 gr snelkookcouscous  
zout  
300 gr doperwten (diepvries)  
2 pakjes roerbaktahoe fijn gekruid (à 200 gr)  
2 eetlepels maïzena

Snijd de courgette in stukjes van 3 cm.

Snijd de uien in lengepartjes.

Was de rozijnen.

Laat de kikkererwten uitlekken.

Verhit 2 eetlepels olie en fruit de ui met het gemberpoeder op laag vuur ± 2 minuten.

Voeg de peper, 6 dl water, de saffraan, het bouillontablet en de rozijnen toe en laat het mengsel 10-15 minuten zachtjes koken.

Maak de couscous volgens de gebruiksaanwijzing.

Verhit 3 eetlepels olie in een wok of braadpan en roerbak de tahoe en de courgette hierin ± 2 minuten.

Voeg de doperwten en de kikkererwten toe en laat het mengsel in 3-5 minuten gaar worden.

Roer de couscous met een vork of met de vingertoppen los en schep hem door het tahoemengsel.

Zet het vuur hoog en bak tot alles is gemengd.

Breng de couscous en de saus op smaak met zout en peper.

Roer de maïzena in een kopje met 3 eetlepels water glad en bind de saus hiermee.

Serveer de couscous met de saus.

Tip 1: In plaats van gekruide tahoe kunt u ook tahoe naturel gebruiken.

Tip 2: Varieer door eens gesnipperde koriander over de couscous te strooien.

---

## Vis

---

### Samak tarator

Kies een grote vis, bijvoorbeeld een zeebaars.

Maak hem schoon en was hem.

Laat de kop eraan zitten, maar verwijder de ogen.

Smeer hem in met peper, zout en olijfolie en bak hem in folie in een warme oven.

Serveer de vis op een bed peterselie of sla.

Versier met schijfjes citroen, gesneden augurken, zwarte olijven, gebakken amandelen en stukjes piment.

Serveer koud met taratorsaus (zie recept) in een kommetje.

---

### Taratorsaus

2 sneden witbrood zonder korst

250 gr gemalen amandelen

2 geperste teentjes knoflook

sap van 1-2 citroenen

visbouillon of water

Week het brood in water en knijp het uit.

Voeg de gemalen amandelen toe en maak er samen met de knoflook, het citroensap en de bouillon of water een romige massa van (keukenmachine gebruiken!)

Deze saus past ook goed bij gefrituurde scampi's.

---

## Vis met taratorsaus

(egypte) (6 personen)

1 hele schoongemaakte vis met stevig vlees  
zeezout, versgemalen zwarte peper  
olijfolie  
2 citroenen  
120 gr pijnboompitten, amandelen of hazelnoten  
1 dikke snee witbrood zonder korst  
1-2 grote tenen knoflook

Wrijf de vis goed in met zout, peper en olijfolie en kerf hem met een scherp mes enkele malen in, zodat de kruiden goed kan intrekken.

Snij 1 citroen in schijfjes, schik die op de vis, verpak hem in aluminiumfolie en bak de vis ± 10 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven tot het vel gemakkelijk loslaat.

Haal de vis uit de oven, ontvel hem voorzichtig en fileer hem, maar bewaar de kop en de staart.

Schik de filets tussen kop en staart op een schaal en versier ze rijkelijk met schijfjes citroen, geroosterde pijnboompitten of amandelsnippers, plakjes olijf, reepjes paprika, takjes verse koriander, zoetzuur en/of radijsjes.

Ontvlies de noten (week amandelen 5 minuten in kokend water en druk ze uit hun vliesjes; of rooster hazelnoten in een lauwe oven en wrijf de vliesjes eraf), maal de noten of pijnboompitten in een keukenmachine fijn en pureer ze samen met het brood, de knoflook, 1/2 theelepel zout, het sap van de tweede citroen, het kookvocht van de vis en nog 1 1/2 dl water tot het een vrij gladde saus is.

Voeg zo nodig nog wat extra water toe, zodat de saus wat dunner wordt.

Breng de saus op smaak en serveer hem in een kom bij de vis.

---

## Samak makli (vis met kruiden)

(Libanon)

750 gr stevige witte vis  
6 eetlepels zout



1/2 kop olie  
2 gesnipperde uien  
3 eetlepels gehakte korianderblaadjes of peterselie  
1 teentje knoflook uit de knijper  
1 kop visbouillon  
1 kop water  
1/b theelepel komijnpoeder  
3 eetlepels citroensap  
cayennepeper naar smaak

Was de vis en droog ze af.

Bestrooi ze met zout en laat dit een half uur intrekken.

veeg dan het teveel aan zout af.

Verhit de olie in een pan en bak de vis 7 minuten tot de vis aan beide kanten mooi bruin is.

Haal ze uit de pan.

Doe nu de uien, de knoflook en de peterselie of korianderblaadjes in de pan en fruit het ongeveer 5 minuten zachtjes op matig vuur.

Laat het uitlekken en doe het over in een casserolle.

Leg de vis erbovenop, voeg de visbouillon, water en komijn toe en laat de vis 15 minuten in een oven van 175°C stoven.

Voeg het citroensap toe.

Strooi er cayennepeper over, garneer met schijfjes citroen en peterselie en laat het geheel afkoelen alvorens het gerecht op te dienen.

---

## **Samak bi tahini (vis in sesamsaus)**

(Libanon)

1 kg schelvisfilets  
1 theelepel zout  
3 eetlepels olijfolie  
2 middelgrote gesnipperde uien  
1 1/2 kop sesamolie  
3/4 kop citroensap

Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en zet hem 2 uur in de koelkast.

Laat de filets weer op kamertemperatuur komen en leg ze in een ingevette ondiepe ovenschaal.  
Smeer de vis in met de helft van de olijfolie en rooster iedere kant 2-3 minuten onder de grill.  
Sauteer de uien in de rest van de olie tot ze goudbruin zijn.  
Klop de sesamolie met het citroensap tot een romige massa, doe de uien erbij en schenk dit mengsel over de vis.  
Zet de schaal nog 2 minuten onder de grill tot de saus kookt.  
Laat de vis in de saus tot kamertemperatuur afkoelen alvorens op te dienen.

---

## **Tbit samak (visstamppot)**

(Libanon)  
(8 personen)

500 gr gefileerde zeebaars  
1 1/2 kop grofgewreven tarwekorrels (bulghur)  
7 dl water  
2 theelepel zout  
2 kleine gesnipperde uien  
versgemalen zwarte peper  
de gesnipperde dunne schil van 1/2 sinaasappel  
1 theelepel gemalen koriander  
4 eetlepels olijfolie  
3 kleine uien in plakken  
enkele draadjes saffraan

Hak de vis in kleine stukjes.  
Week de tarwekorrels 30 minuten in warm water met 1 theelepel zout en giet ze daarna af.  
Doe de uien met peper, koriander en sinaasappelschil in een kom.  
Doe de vis en de tarwekorrels erbij en meng alles goed door elkaar.  
Verhit 2 1/2 eetlepel olie in een vuurvaste casserole en leg de plakken ui erin met de rest van het zout, peper en saffraan.  
Laat dit 5 tot 10 minuten bakken tot de ui zacht is.  
Bedek de ui met het vismengsel, verdeel de rest van de olie erover en laat het 30 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.

Laat het gerecht afkoelen, snijd het in punten en dien het op.

---

## **Psaromei colocitia (vis met courgettes)**

(6 personen)

1 zeebaars van 1 1/2- 2 kg  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
2 eetlepels olijfolie  
2 uien in plakken  
2 fijngehakte teentjes knoflook  
2 eetlepels gehakte peterselie  
1 eetlepel gehakte verse munt of 1 theelepel gedroogde munt  
3 geschilde, ontpitte en in stukjes gesneden middelgrote tomaten  
1/2 theelepel suiker  
1 mespuntje kaneel  
3/4 kop water  
6 kleine courgettes in blokjes  
sap van 1/2 citroen

Was de vis, droog ze af en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en peper.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien goudgeel.

Doe de knoflook, munt, peterselie, tomaten, 1/2 theelepel zout, peper, suiker en de kaneel erbij, bak 1 minuut en voeg het water toe.

Sluit de pan en laat 30 minuten sudderen.

Doe dan de courgettes en de vis erbij.

Sluit de pan weer en bak het gerecht in een op 175°C voorverwarmde oven 20-25 minuten of tot de vis gaar is.

Besprenkel de vis met citroensap en dien het gerecht warm op.

---

## **Bahmia stiscara (gegrilde zeebarbeel)**

4 kleine rode zeebarbelen of rode ponen

1/2 theelepel zout  
4 eetlepels olijfolie  
versgemalen zwarte peper  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Maak de vissen schoon en laat ze heel.  
Bestrooi ze aan beide kanten met zout en peper en laat het 10 minuten intrekken.  
Vermeng de olijfolie en het citroensap.  
Zet de grill aan en vet het rooster in.  
Leg de vissen op het rooster, vet ze in met het oliemengsel en rooster ze 5 minuten aan beide kanten tot ze mooi bruin zijn.  
Kwast ze af en toe met het oliemengsel in.  
Leg de vissen op een schaal, bestrooi ze met peterselie en geef er een tomatensla bij.

---

## Lukos (baars met groenten)

(Libanon)  
(6 personen)

1 1/4 kg baars of andere witte vis  
1 1/2 theelepel zout  
2 geschilde en in stukjes gesneden middelgrote aardappelen  
3 geschrapte en in stukken van 2-2 1/2 cm gesneden middelgrote wortelen  
1 geschilde en in de lengte in repen gesneden middelgrote courgette  
3 eetlepels boter  
8 kleine witte uien in plakken  
versgemalen zwarte peper  
4 geschilde en in plakken gesneden middelgrote tomaten  
1 kop water

Maak de vis schoon en strooi er zout over.  
Kook de aardappelen, de wortelen en de courgette in licht gezouten water halfgaar (voor de aardappelen en de wortel ± 10 minuten; voor de courgette 7 minuten) en laat ze uitlekken.  
Verhit de boter in een pan en bak de uien daarin goudgeel.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Doe de groenten in de pan, bak ze ± 10 minuten en schep ze af en toe om.

Leg de vis in een vuurvaste casserolle, doe de groenten erbij en leg de plakken tomaten er bovenop.

Voeg 2 koppen heet water toe, leg het deksel erop en laat het ± 1 uur zachtjes sudderen.

---

## **Balic kuftesi (visballetjes)**

(4-6 personen)

700 gr schelvis of kabeljauwfilets

2 sneden oude brood zonder korst

1 gesnipperde ui

1 geklopt ei

2 eetlepels peterselie

1/2 theelepel zout

versgemalen zwarte peper

1/2 theelepel komijn

een mespuntje saffraan, geweekt in 1 theelepel water

maïzena

frituurolie

Verwijder vel en graten van de vis en klop het visvlees in de mixer tot een pasta.

Doe het visvlees in een kom en voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de maïzena.

Roer alles goed door elkaar, vorm er kleine balletjes van en rol die door de maïzena.

Verhit de olie en bak de balletjes tot ze mooi bruin zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze heet op.

---

## **Kababe mahii (gevulde gebakken vis)**

(Libanon)

(4-6 personen)

1 kg baars of andere stevige witte vis  
4 eetlepels gesmolten boter  
40 gr gedroogde abrikozen, geweekt en gehakt  
40 gr rozijnen, geweekt en uitgelekt  
3 eetlepels gehakte walnoten  
2 eetlepels gehakte pistachenoten  
1/2 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel gemalen kruidnagel  
a mespuntje saffraan  
1 mespunt gemalen kardemom  
1 mespunt kaneel  
1 geraspte citroenschil  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel gehakte peterselie

Maak de vis schoon, maar laat kop en staart zitten.

verhit 3 eetlepels boter in een koekenpan, doe alle overige ingrediënten erin, behalve het citroensap en de peterselie en fruit 4 minuten op laag vuur.

Vul de vis met dit mengsel en maak hem dicht met prikkers.

Let de vis in een met boter bestreken braadslee en bestrijk hem met de rest van de boter en het citroensap.

Dek de braadslee af met folie en bak de vis 25 minuten in de oven op 175°C.

Neem de folie weg en bak nog 10 minuten door.

Leg de vis voorzichtig op een schaal, strooi er peterselie over en dien op.

---

## Dourade

(Marokko)

1 goudbrasem van 2 kg  
4 fijngehakte teentjes knoflook  
500 gr gepelde en in stukjes gesneden tomaten  
2 grote, in dunne plakjes gesneden uien  
6 takjes verse, fijngehakte koriander  
100 gr olijven zonder pit  
2 fijngehakte schillen van gekonfijte citroenen

2 dl olijfolie  
2 saffraanstkjes  
1/2 theelepel gemberpoeder  
1/2 theelepel gemalen zwarte peper  
1 glas water  
zout  
4 in reepjes gesneden, gebakken groene paprika's

Maak de vis schoon, was hem, droog hem af en bestrijk de binnen- en de buitenkant met een beetje zout.

Laat alle ingrediënten, behalve de vis, op middelhoog vuur in een grote pan 15-20 minuten stoven.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vul de vis met de helft van de inhoud van de pot en bewaar de rest.

Leg de vis in een met olie ingewreven vuurvaste schaal en laat hem ± 50 minuten braden; begiet de vis geregeld met zijn kookvocht.

Serveer de vis op een schaal, overdekt met de rest van de opgewarmde vulling.

Garneer met de gebakken paprikareepjes.

---

## [yak nit samak \(vis stoofschotel\)](#)

(Libanon)

1 kg gefileerde zeebaars, schelvis of kabeljauw  
2 theelepel zout  
4 eetlepels olijfolie  
1 kop uiringen  
snufje saffraan  
1/4 kop citroensap  
water

Wrijf de visfilets aan beide kanten in met zout en leg ze 2 uur in de koelkast.

Verwijder dan het teveel aan zout.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en sauteer de filets aan beide kanten goudbruin.

Leg ze in een vuurvaste casserolle.

Sauteer de uien in dezelfde olie tot ze goudgeel zijn.

Haal ze met een schuimspaan uit de pan en vermeng ze met de rest van het zout, de saffraan en het citroensap.

Giet het mengsel over de vis en vul aan met water tot alles net is bedekt.

Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het 10 minuten sudderen.

Verwijder eventuele graten en leg de vis op een schaal.

Kook het kookvocht nog 3 minuten flink op en giet het over de vis.

Laat het afkoelen tot kamertemperatuur alvorens het gerecht op te dienen.

---

## **Yak nit samak harat (visstoofschotel met paprika)**

(Libanon)

750 tot 1 kg zeebaars, schelvis of kabeljauw, gesneden in 4 cm dikke filets

1/2 theelepel zout

de koppen, staarten en graten van de vis

1/2 liter water

4 eetlepels olijfolie

1 kop gesnipperde ui

4 teentjes knoflook uit de knijper

1 theelepel paprikapoeder

1/2 theelepel korianderpoeder

1/4 theelepel kummelpoeder

1/2 kop citroensap

Bestrooi de visfilet aan beide kanten met zout en zet ze 2 1/2 uur in de koelkast. Doe ondertussen de koppen, staarten en graten in een pan met water en breng ze aan de kook.

Draai het vuur lager, laat ze 20 minuten trekken en zeef dan de bouillon.

Verhit de olie in een pan en sauteer de vissen aan beide kanten op hoog vuur, tot ze mooi bruin zijn.

Haal de vis uit de pan en bak in dezelfde olie de uien en de knoflook mooi bruin.

Giet de olie af en voeg de visbouillon, de uien en de kruiden toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 15 minuten sudderen.

Roer het citroensap erdoor en haal de pan van het vuur.

Maak het zonnig op smaak af met zout en peper.

Laat het gerecht afkoelen tot kamertemperatuur alvorens op te dienen.

---



## Maglubeth samak (vis met rijst)

(Libanon) (6 personen)

± 1 kg zeebaars of andere stevige zeevis

± 1 dl mossel- of schelpdierenvocht

± 21/2 dl water

1 ui in ringen

6 geplette peperkorrels

1/2 theelepel paprikapoeder

1 eetlepel citroensap

2 gehakte uien

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel zout

100 gr ongekookte rijst

11/2 theelepel gemalen koriander

een paar draadjes saffraan

11/2 dl yoghurt

4 eetlepels gehakte peterselie

Snijd de vis in moten van 31/2 cm en leg die een nacht in een marinade van mosselvocht, water, ui, peperkorrels paprikapoeder en het citroensap.

Giet de marinade dan af en bewaar die.

Zeef de ui eruit en gooi hem weg.

Bak de gehakte uien in 2 eetlepels olie.

Doe er zout, de rijst, 21/2 dl water en 21/2 dl marinade bij.

Stoof 10 minuten en laat uitlekken.

Bestrijk een casserolle met 1 eetlepel olie en schep de helft van de rijst erin.

Leg de vis daarop en bedek die met de rest van de rijst.

Verwarm de rest van de marinade met de koriander en saffraan en giet dit over de rijst.

Dek de pan af en bak het gerecht 30 minuten in een oven van 175°C.

Neem het gerecht uit de oven, verdeel de yoghurt erover en bestrooi het met peterselie.

---

**Noord-Afrikaanse visschotel**

2 uien  
1 groene en 1 rode paprika  
3 eetlepels olie  
zwarte peper  
1 eetlepel paprikapoeder  
1/4 liter hete vleesbouillon  
500 gr in reepjes gesneden savooiekool  
600 gr stevige visfilet naar keuze  
het sap van 1/2 citroen  
zout  
2-3 eetlepels boter

Pel de uien en hak ze fijn.  
snijd de paprika's in reepjes.  
Maak in een grote pan de olie heet en bak daarin de uien en de paprika's tot de uien lichtgeel zijn.  
Strooi er peper en paprikapoeder over en giet de bouillon erbij.  
Roer alles goed door en laat het zachtjes koken.  
Doe de kool in de pan en kook die (met deksel) 10 minuten mee.  
Snijd de vis in nette stukjes, besprenkel die met citroensap en bestrooi ze met zout.  
Doe de vis bij de groente en verspreid de boter erover.  
Laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

### Gegrilde visfilet met ansjovissaus (Algerije)

1 venkelknol  
1 citroen  
11/2 dl olijfolie  
peper  
4 roodbaarsfilets  
1 blikje ansjovisfilets  
1 eetlepel bloem  
1 eidooier  
zout

Maak de venkelknol schoon en snijd hem in plakjes.  
Boen de citroen schoon, rasp de schil eraf en pers de vrucht uit.

Klop de helft van het sap met 1 dl olie en een mespunt peper tot een marinade en schep de citroenrasp en de venkel erdoor.

Dep de visfilets droog, leg ze tussen de venkel in de marinade en marineer ze op kamertemperatuur ± 1 uur.

Verwarm de rest van de olie in een pannetje.

Snijd de ansjovisfilets klein, doe ze met de olie uit het blikje in de pan en smoor ze zachtjes ± 2 minuten.

Roer de bloem erdoor.

Klop de dooier in een kom los met 2 eetlepels water, de rest van het citroensap en een mespunt peper.

Voeg dit al roerend aan het ansjovismengsel toe en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.

Neem de pan van het vuur en laat tot lauwwarm afkoelen.

Neem de filets uit de marinade, dep ze droog en rooster de vis in de grillpan in ± 8 minuten gaar.

Houd ze onder aluminiumfolie warm.

Schep de venkel uit de marinade en smoor hem in een droge koekenpan in ± 4 minuten gaar.

Breng op smaak met zout.

Verdeel de venkel over 4 warme borden en leg de visfilets erop.

Schep de ansjovissaus in kleine kommetjes en zet die op de borden erbij.

---

## **Gamba's met charmoula in fillodeeg**

12 grote gepelde gamba's

12 stukken fillodeeg, 20 x 15 cm

12 plakjes jongbelegen kaas

25 gr gesmolten boter

voor de charmoula (Marokkaans kruidenmengsel):

30 gr koriander

15 gr peterselie

2 teentjes knoflook

1/2 eetlepel rode wijnazijn

het sap van 1 citroen

1 theelepel zeezout

cayennepeper

1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel gemalen komijn (djintan)

Pureer de ingrediënten voor de charmoula.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestrijk de gamba's met de charmoula.

Leg op elk stukje deeg een plakje kaas en een gamba.

Vouw het deeg dicht en draai de zijkanten dicht (als een toffee).

Bestrijk de pakketjes rondom met gesmolten boter en bak ze in het midden van de oven in ± 10 minuten gaar en goudbruin.

Lekker met couscous, kikkererwten, paprika en courgette.

---

## **Mediterrane mosselen met koriander en limoen**

4 kg mosselen

2 limoenen of 1 citroen

1 prei

1 klein bosje verse koriander (± 30 gr) of uit koriander de diepvries

4 teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

3 dl droge witte wijn

zout, peper

Boen één limoen schoon.

Rasp de schil van deze limoen en pers beide limoenen uit.

Hak de prei, de koriander (ook de steeltjes) en de knoflook fijn.

Verhit de olie in een grote diepe pan en bak de prei met de knoflook en de geraspte limoenschil hierin op hoog vuur 3 minuten.

Voeg de wijn, het limoensap, de helft van de koriander en 2 kg mosselen aan de grote pan toe.

Leg het deksel op de pan, breng het vocht aan de kook en kook de mosselen 5-8 minuten tot ze openstaan en gaar zijn.

Strooi wat koriander, een snufje zout en wat peper over de mosselen en schud de pan nog even op.

Schep de mosselen in een schaal en kook ook de rest van de mosselen in het kookvocht gaar, terwijl de andere mosselen worden gegeten.

Lekker met warm ciabattabrood en tomatensalade.

---

## Rijst

---

### Chelo (basisrecept rijst)

(Iran)

(6 personen)

2 koppen rauwe rijst

zout

1 liter water

4 eetlepels maïsolie

1/8 theelepel gemalen kurkuma

2 eetlepels water

1 middelgrote geschilde aardappel in schijfjes van 1/2 cm

Spoel de rijst goed; bedek met licht gezouten water en laat een half uur weken.

Giet dan bijna al het water af, zodat er ongeveer 1.2 dl overblijft.

Breng 1 liter water aan de kook en voeg de rijst en het overgebleven rijstvocht toe. Kook 8 minuten, giet af en spoel onder koud water.

Zet dit apart.

Doe 3 eetlepels olie in een grote pan, voeg de kurkuma en 2 eetlepels water toe en schud de pan om de inhoud te mengen.

Doe de aardappelschijfjes in een enkele laag in de pan.

Schenk de rijst over de aardappels en vorm er een piramide mee.

Doe het deksel op de pan en kook het geheel 10 minuten op een laag vuur.

Besprenkel met de resterende lepel olie en leg een theedoek over de pan voordat u er het deksel weer op zet.

Kook op een laag vuur 20 minuten, zodat zich een knapperig korstje op de bodem vormt.

Serveer de rijst en de tadiq (de korst) warm.

Variatie:

De tadiq is vaak alleen gemaakt met rijst i.p.v. met aardappel. Laat dan de aardappel er gewoon uit. De rijst zelf zal een korstje vormen.

---

## [Zeera kismish polo \(pilau met komijn en krenten\)](#)

(Iran)

2 koppen goed afgespoelde rauwe rijst  
zout  
1 liter water  
4 eetlepels maïsolie  
2 eetlepels kippenbouillon of water  
1/8 theelepel gemalen kurkuma  
1 middelgrote ui in schijven van 1/2 cm dik  
2/3 kop gedroogde krenten of gouden rozijnen  
2 theelepel komijnzaad

Spoel de rijst goed; bedek met licht gezouten water en laat 1/2 uur weken.

Giet dan bijna al het water af, zodat er ongeveer 1.2 dl overblijft.

Breng 1 liter water aan de kook en voeg de rijst en het overgebleven rijstvocht toe.

Kook 10 minuten met een deksel op de pan, giet af en spoel onder koud water. Zet dit apart.

Doe 2 eetlepels olie in een grote pan, voeg de kurkuma en 2 eetlepels water of bouillon toe en schud de pan om de inhoud te mengen.

Doe de uien in een enkele laag in de pan en bedek ze met een 1/2 kop van de voorgekookte rijst.

Vermeng de overgebleven rijst met de krenten of rozijnen en het komijnzaad, strooi dit in de pan en vorm een piramide.

Doe een deksel op de pan en kook 10 minuten op een laag vuur.

Sprenkel dan 2 eetlepels olie over de rijst en bedek de rijst met keukenpapier en het deksel.

Kook nog 15 tot 20 minuten op een laag vuur, zodat zich op de bodem een korst vormt.

Het keukenpapier zal de stoom opslorpen en de rijst zal niet kleven.

---

[Pilav-rijst](#)

350 gr langkorrelrijst  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
40 gr boter  
1 1/2 theelepel kerrievoeding  
de rasp en het sap van 1/2 citroen  
1/2 theelepel kaneel  
60 gr krenten  
7 dl kippenbouillon  
45 gr amandelschaafsel  
50 gr hazelnoten  
3 takjes peterselie  
500 gr tomaten  
zout, peper

Was de rijst en laat hem uitlekken.

Fruit de gesnipperde ui met de fijngemaakte knoflook in de helft van de boter, voeg de rijst toe en bak hem glazig.

Voeg de kerrie, de kaneel, de citroenrasp, het citroensap, de krenten en de bouillon aan de rijst toe en kook de pilav op laag vuur met een deksel op de pan in 30 minuten gaar.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan op hoog vuur goudbruin en neem ze direct uit de pan.

Hak de hazelnoten en de peterselie fijn.

Halveer de tomaten en bak ze in de rest van de boter.

Bestrooi met zout en peper en schep de noten en de peterselie door de gare rijst. Schep de pilav in een met heet water omgespoelde ronde schaal, druk goed aan en stort de pilav op een groot bord.

Leg de tomaathelften langs de rand.

Lekker met lamskoteletjes van de grill.

---

## Geurige pilav

250 gr basmatirijst  
4 gestampde kardamomzaden  
(plukje verkruimelde saffraandraadjes)  
1 kaneelstokje

1 1/2 theelepel komijnzaadjes  
2 blaadjes laurier  
1 eetlepel olijfolie  
1 gesnipperde ui  
6 dl water  
2 eetlepels citroensap  
zout, peper  
75 gr rozijnen  
50 gr pijnboompitten

Bak in een grote pan de kardamom, kaneel, komijn, laurier en eventueel saffraan in 2-3 minuten droog.

Voeg de olie toe, verhit die en bak de ui in ± 10 minuten zachtjes lichtbruin.

Roer de rijst erdoor, voeg 6 dl water, het citroensap, zout, peper en de rozijnen toe en breng dit aan de kook.

Kook met de deksel op de pan de rijst in ± 15 minuten gaar.

Laat het van het vuur af een paar minuten staan.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en schep ze door de pilav.

---

## **Pilav met pijnboompitten**

(4-6 personen)

400-500 gr basmatirijst  
1 envelopje saffraandraadjes  
2 eetlepels pijnboompitten  
65 gr boter  
5 kruidnagelen  
5 geplette kardamomvruchtjes  
1 kaneelstokje  
1 fijngesneden ui  
1 theelepel zout

Was de rijst wassen en laat hem ± 30 minuten in ruim koud water weken.

Laat hem daarna uitlekken.

Laat de saffraandraadjes ± 20 minuten in 2 eetlepels kokend water weken.



Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan licht en spreid ze direct op een bord uit.

Verhit de boter en laat op laag vuur de kruidnagelen, kardamom en kaneel ± 2 minuten zacht bakken.

Voeg de ui toe en bak hem al roerend in ± 5 minuten goudgeel.

Voeg de rijst toe en bak die al roerend ± 2 minuten mee.

Roer er 9-10 dl kokend water bij en breng het geheel opnieuw aan de kook.

Roer de saffraan en het zout erdoor en kook de rijst met het deksel op de pan boven laag vuur in ± 20 minuten gaar.

Schep de geroosterde pijnboompitjes erdoor.

Schep de rijst in een hoge berg op een schaal.

---

## Komijnrijst met aubergine en paprika

(hoofdgerecht voor 4 personen, bijgerecht voor 6-8 personen)

300 bruine rijst

2 eetlepels Virgin olijfolie

1 eetlepel boter

1 aubergine van ± 300 gr in blokjes

1 kleingesneden middelgrote ui

zout

van elk 1 kleine groene, rode en gele paprika in reepjes

2 middelgrote gepelde tomaten, zonder zaad en in grote stukken gesneden

4 theelepel gemalen komijn

1/2 theelepel kurkuma

1/4 theelepel gemberpoeder

1/4 theelepel kaneel

1/2 theelepel versgemalen peper

4 eetlepels fijngeknipte peterselie of koriandergroen

3/4 liter water

100 gr Provolone of Münster kaas

Spoel de rijst af, zet hem onder water en laat hem zo enige tijd staan.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Verhit de olie en de boter in een grote braadpan, voeg de aubergine en de ui toe, strooi er wat zout over, fruit ze snel even aan en laat ze boven matig vuur ±

minuten sudderen tot de aubergine zacht wordt.

Voeg de paprika, de tomaat, de kruiden (inclusief peper), de peterselie en zout naar smaak toe en roer alles goed door elkaar.

Laat de rijst uitlekken en voeg die met 3/4 liter water bij de groenten.

Zet het vuur hoog, breng het water aan de kook en doe dan alles over in een ovenschaal.

Dek de schaal af en bak het gerecht tot de rijst gaar is ( $\pm$  45 minuten).

Meng de in blokjes gesneden kaas door de rijst en serveer direct.

---

## **Gormeh Sabzi-Iran**

Iran staat bekend om zijn unieke rijstbereiding. In de meeste rijstlanden heeft in de loop der tijd de culinaire verfijning zich voltrokken bij de bereiding van sauzen en schotels die bij de rijst werden gegeten. In Iran echter heeft de verfijning plaatsgehad in de rijstbereiding zelf. Het is een bereiding in twee stappen.

Kook basmatirijst tot de korrels halfgaar zijn.

Giet de rijst af en schenk een laagje olie in de pan.

Doe de rijst weer in de pan en vouw een schone theedoek om het deksel. Deze doek zal het vrijkomende vocht absorberen.

Laat de rijst vervolgens op heel laag vuur gaar stomen. Onderop de bodem van de pan zal zich een lekker laagje lichtbruine tot donkerbruine, knapperige rijst vastzetten. Iraniërs noemen dit 'tahdik'.

Maak er een lekkere begeleidende saus bij.

Neem een zak Gormeh Sabzi en 3-4 gedroogde Omaanse limoenen (Turkse winkel), 1 blikje kidneybonen, 1 blikje tomatenpuree en een stukje rund- of kippenvlees.

Week de groenten enkele uren.

Fruit 1 uitje en bak het in stukjes gesneden vlees mee.

Kook de groenten  $\pm$  30 minuten.

Voeg de groenten bij het vlees en de ui en bak het geheel, samen met de opengesneden limoenen, op laag vuur in  $\pm$  1 uur gaar.

Voeg op het laatste moment de kidneybonen toe en warm alles nog even goed door.

---

## Bijgerechten

---

### Perzische perziken (torsji holu)

500 gr perziken  
1 eetlepel fijngehakte gemberwortel  
1 liter appel- of wijnazijn  
2 eetlepels korianderzaad  
4 teentjes knoflook  
dun afgesneden sinaasappelschil  
mespuntje hete rode peper  
100 gr suiker  
1 theelepel zout  
1 theelepel zwarte peper  
het vruchtvlees van 1 sinaasappel  
2 theelepels kaneel

Pel en ontpit de perziken en snijd ze in vieren.

Rooster en plet de koriander en snipper de knoflook.

Vermeng de perziken met de suiker, de kruiden en de sinaasappelschil en het sinaasappelvruchtvlees.

Voeg hier 3/4 van de azijn aan toe, breng het geheel aan de kook en laat het ± 6 minuten koken.

Schep het dan in goed schoongemaakte potjes en sluit deze goed af.

Controleer na enkele dagen of er azijn moet worden toegevoegd.

Na enige weken is dit bijgerecht klaar voor gebruik.

---

### Rouille op Marokkaanse wijze

Klop 1 flinke eetlepel mayonaise met 1 eetlepel krachtige olijfolie.

Voeg hier minstens 2 uitgeperste of zeer fijn gesneden tenen knoflook en 1 theelepel harissa (= pikante Marokkaanse chilipeperpuree) bij en meng alles goed door elkaar.

---

## Marokkaanse gepekeldde citroenen

Door ze in zout te bewaren, krijgen citroenen een zachte smaak en structuur en zijn ze zeker een jaar houdbaar.

Strooi 1 theelepel grof zeezout op de bodem van een schone weckpot.

Snij 6 grote citroenen kruiselings in, zo dat de stukken nog net aan elkaar vast blijven zitten en vang het sap op.

Neem 7 eetlepels zeezout, wrijf de snijvlakken ermee in en leg de citroenen in de pot.

Doe ze goed bij elkaar, zodat er geen luchtballen ontstaan.

Pers nog 1 citroen uit, roer er de rest van het zout en het opgevangen sap door en schenk het over de citroenen.

Voeg zoveel kokend water toe, dat de citroenen onder staan.

Sluit de pot af en zet hem in een verwarmde ruimte.

Na 3-4 weken zijn ze te gebruiken.

Dep de citroen voor gebruik droog en snijd alleen de schil in repen.

Lekker in salades en tajines.

---

## Chakchouka

(Tunesië)

2 grote uien

5 eetlepels olijfolie

1 theelepel harissa of sambal

500 gr tomaten

1 bakje champignons

zout, versgemalen peper

4 eieren

Snijd de uien in halve ringen.

Verhit de olijfolie en roer er de harissa door.

Voeg de uiringen toe en fruit die omscheppend ± 5 minuten.

Snijd de tomaten en de champignons in vieren en voeg ze bij de uien.

Laat alles met het deksel op de pan op laag vuur ± 10 minuten koken tot de

tomaten zacht zijn geworden.

Breng op smaak met zout en peper.

Maak met een houten lepel 4 holletjes in de tomatenmassa en breek in elk een ei.

Verwarm op laag vuur en zonder roeren nog ± 8 minuten tot de eieren zijn gestold.

Lekker bij couscous.

Variatietip: Voeg in plaats van de champignons een kleine aubergine of courgette in blokjes toe.

De chakchuka smaakt ook lekker met rijst of ciabatta.

Geef er couscous bij.

---

## Chakchouka II

(Tunesië) (2-3 personen)

2 teentjes knoflook

2 grote paprika's

400 gr ontvelde rijpe tomaten

3 eetlepels olijfolie

zout, peper

4 eieren

1 eetlepel verse, fijngehakte koriander

een koekenpan met een hoog opstaande rand en een deksel

Halveer de knoflookteentjes.

Was de paprika's, halveer ze, neem de steelaanzetten, de kernen, het zaad en de zaadlijsten weg en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Halveer de ontvelde tomaten en verwijder de kernen, het zaad en het vocht.

Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Verhit de olie, fruit de knoflook goudbruin en verwijder ze met een schuimspaan.

Schep de paprika- en tomaatblokjes door de olie en strooi er wat zout en peper over.

Leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur 10 minuten zachtjes smoren.

Roer peper, zout en koriander door het mengsel en maak er met een houten lepel 4 holletjes in.

Breek de eieren tegen de rand van de pan en laat ze in de holletjes glijden.

Leg het deksel op de pan en laat de eieren stollen.  
Dien het gerecht in de pan op.  
Lekker met stokbrood.

---

## **Ful Medames**

(6 personen)

Ful Medames, een klassiek stoofgerecht, gemaakt van langzaam gegaarde kleine bruine bonen of tuinbonen, wordt in Egypte al sinds jaar en dag klaargemaakt. De idra, een speciale aardewerken pot waarin Ful Medames wordt gekookt, kun je overal in Egypte op het vuur zien staan. De met knoflook gekookte boontjes worden vaak met brood, sauzen en eieren gecombineerd en gegeten als ontbijt, lunch of avondmaaltijd.

500 gr gedroogde ful (verkrijgbaar bij oosterse winkels)  
2-4 geperste tenen knoflook  
versgehakte peterselie of koriander  
een snufje gemalen komijn  
een snufje cayennepeper  
citroensap  
zout, peper

Spoel de bonen goed af en laat ze een nacht weken.  
Doe ze in een pan water, breng aan de kook en laat de bonen in 2-3 uur heel zachtjes gaar worden.  
Giet ze af en meng de knoflook erdoor.  
Verdeel de bonen over de borden en strooi er naar smaak de verse kruiden, de specerijen, het citroensap, zout en peper over.

---

## **Brood**

---

## **Iflagun**

1/4 liter melk  
1/4 liter lauw water  
1 1/2 eetlepel spekvet  
1 1/2 eetlepel boter  
2 eetlepels suiker  
1 eetlepel zout  
45 gr verse of 21 gr gedroogde gist  
1 kg meel

Kook de melk en de helft van het water, voeg het spekvet, de boter, suiker en zout toe en laat het lauw worden.

Los de gist in het overblijvende water met wat suiker op en laat 10 minuten borrelen.

Meng het dan met het water- en melkmengsel en stort alles in een grote, warme kom.

Zeef het meel en voeg het geleidelijk toe, kneed tot het deeg van de wanden van de kom loskomt en laat het dan 10 minuten rusten.

Kneed het vervolgens 15 minuten.

Smeer een kom in met olie, leg de deegbol erin en bedek het geheel met een vochtige doek.

Laat twee uur rijzen.

Sla het deeg terug plat en kneed het nog een paar minuten, vorm er dan een rond plat brood van dat op een geoliede bakplaat wordt geplaatst.

Pasta:

1 ei  
veel gemalen peper  
1/4 theelepel gember  
3 eetlepels sesamzaad  
2 theelepel anijszaad  
2 theelepel geroosterde karwij  
2 theelepel poppyzaad  
3 eetlepels geraspte kaas  
saffraan  
2 eetlepels gehakte pistaches

Meng de kruiden tot een pasta en strijk die over het brood uit.

Laat het brood dan terug rijzen tot het bijna dubbel zo groot is geworden.

Bak het 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven; zet de oven dan op 170°C en bak nog 30 minuten.

Als er na het kloppen op de bodem van het brood een hol geluid tevoorschijn komt, is het klaar.

---

## **Barbari (Libanees brood)**

(voor 4 ovale broden van 30 cm lang)

30 gr verse gist of 1 1/4 zakje gedroogde gist

1 theelepel suiker

600 gr meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)

zout

± 2 eetlepels olijfolie

Meet 3 1/2 dl handwarm water af.

Los de gist en de suiker in 4 eetlepels warm water op en zet het 10 minuten op een warme plek weg.

Zeef boven een kom het meel en 2 theelepels zout, maak een kuiltje in het midden en schenk er het gistmengsel, de rest van het water en de olijfolie in en meng tot een samenhangende deegbal ontstaat.

Kneed het deeg met de handen tot elastisch.

Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en besprenkel hem met enkele druppels water.

Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg ± 1 uur op warme plek rijzen tot het volume is verdubbeld.

Kneed het deeg even door en verdeel het in vier stukken.

Bestrijk elk deel met wat olie en rol het uit tot een rechthoek van 15 x 30 cm en 1 cm dik.

Maak in het deeg in de lengte 4 insnijdingen tot op 3 cm vanaf de rand en leg de broden op met meel bestoven bakplaten.

Bestuif de broden licht met bloem, dek ze met doeken af en laat ze nogmaals ± 10 minuten op een warme plek rijzen.

Verwarm de oven voor op 225°C en bak de broden in het midden van de oven in ± 15 minuten goudbruin.

Laat ze op een rooster afkoelen.

---



## Kikkererwtenbrood

(6 personen)

3 koppen voorgeweekte kikkererwten  
2 eetlepels olie  
2 fijngesneden teentjes knoflook  
1 grote gehakte ui  
2 gehakte stengels selderij  
2 fijngesneden wortels  
1/4 kop tamari  
1 theelepel komijnpoeder  
1/4 theelepel kurkuma  
3 eetlepels tahini  
zout

Doe de kikkererwten in een pan en kook ze 50 minuten of langer, tot ze gaar zijn.

Giet ze af, bewaar het kookvocht en pureer ze.

Verhit de olie in een grote pan en sauteer de uien en de knoflook 5 minuten.

Voeg de selderij, wortel, tamari, 2 theelepels peterselie, komijn, zout en kurkuma toe.

Roerbak tot de groenten gaar zijn.

Voeg ze bij de kikkererwtenpuree en meng goed.

Voeg er de tahini bij en meng goed.

Plaats alles in een groot broodblik en bak 45 minuten in de oven bij een temperatuur van 190°C.

Serveer met salade.

---

## Nan-e barbari (Perzisch brood)

6 dl warm water  
1 pakje droge gist  
5 koppen bloem (1 kop = inhoud 2.4 dl)  
1 1/2 theelepel zout  
3 eetlepels suiker

3 eetlepels gesmolten boter  
4.8 dl warm water  
melk  
1/4 kop sesamzaadjes

Giet 6 dl warm water in een kom. Strooi er de gist over en roer tot die is opgelost.

Zeef de bloem in een grote kom, maak een putje in het midden en giet daarin het gistmengsel, het zout, de suiker, de boter en 4.8 dl warm water.

Roer geleidelijk aan de bloem door het mengsel in de put, tot het deeg goed is gemengd (heet deeg zal nog kleverig zijn).

Leg het op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het, terwijl u - zo nodig - meer bloem toevoegt, tot het deeg glad en elastisch is.

Plaats het in een grote beboterde kom en draai het rond, zodat het deeg aan alle kanten wordt ingevet.

Bedek het met een theedoek en laat het rijzen tot het in volume is verdubbeld (ongeveer 1 uur).

Verwarm de oven voor op 190°C.

Sla het deeg plat, verdeel het in 4 gelijke delen, maak er 4 bolletjes van, plaats die op een met bloem bestoven oppervlak en bestrooi ze met bloem.

Bedek ze met een theedoek en laat het deel 20 minuten rusten.

Rol dan iedere portie uit tot een ovaal van 30 x 15 cm en plaats die op een onbeboterde bakplaat.

Maak met de zijkant van uw duim richeltjes in de lengte, op 2 1/2 cm afstand.

Besprenkel met melk.

Bestrooi ieder ovaal met 1 eetlepel sesamzaad en laat ze 15 minuten rusten.

Bak ze in 20-30 minuten goudbruin.

Laat ze op een rooster afkoelen.

Het brood kan ook warm worden opgediend.

---

## **Pitabroodjes**

(8-10 stuks)

Door de manier waarop ze worden gemaakt, vormt zich in de pitabroodjes, als ze worden gebakken, een bel stoom. Deze bel valt in elkaar, maar laat binnen in het broodje een holte achter. Het resultaat is een omhulsel van brood, het idee van

een leuke voetbal.

U kunt de broodjes, ingepakt in plastic, enkele dagen in de koelkast bewaren; warm ze dan onder de grill op.

U kunt ze ook enkele weken in de diepvries bewaren; dan moet u de broodjes, evenals ieder ander brood, in de oven opwarmen.

Serveer de broodjes liefst heet of warm.

15 gr verse bakkersgist

1 1/2 dl koud water

1 1/2 dl kokend water

een snufje suiker

2 eetlepels olijfolie

500 gr broodbloem

1/2 theelepel zout

Doe de gist in een kommetje.

Vermeng het koude en het hete water met de suiker en giet 1/4 deel hiervan bij de gist.

Roer dit mengsel romig en zet het op een warme plaats tot het goed schuimt.

Vermeng intussen de olie met de rest van het water en zeef de bloem met het zout in een warme kom.

Meng de bloem tot een deeg, eerst met het gistpapje en daarna met het water/oliemengsel (voeg zo nodig wat meer bloem toe).

Kneed het deeg op een met bloem bestoven plank ± 10 minuten.

Was de kom, droog hem af en vet hem licht met olijfolie in.

Leg het deeg terug in de kom, doe hem in een plastic zak, sluit die goed af en laat het deeg op een warme plaats 1 1/2-2 uur rijzen.

Sla het deeg plat, verdeel het in stukken van 80-100 gr elk, vorm hiervan ovaal van 12 x 20 cm en laat die op een licht met bloem bestoven doek op een warme plaats 20-30 minuten rijzen.

Verwarm de oven minstens 15 minuten op 260°C voor en laat de laatste 2 minuten 2 ingevette bakplaten meewarmen.

Leg zoveel mogelijk pitabroodjes op de hete platen, smeer ze met een met water natgemaakt kwastje in en schuif de platen in de oven.

Temper de oven na 3 minuten tot 230°C en laat de broodjes nog 3 minuten (of iets langer) bakken, tot ze zijn opgezwollen en hier en daar bruine vlekjes hebben.

Bak eventueel overgebleven pitabroodjes op dezelfde manier.

---

## Pide met kaas en karwijzaad

(6 kleine porties)

350 gr bloem  
1 theelepel zout  
7 gr (1 zakje) droge gist  
2 theelepels honing  
1 dl olijfolie  
1 dl water

Voor de vulling:

150 gr verkruimelde feta  
75 gr zachte boter  
2 eidooiers  
1 eetlepel karwijzaad  
3 eetlepels melk

Meng de bloem, het zout en de gist in een kom.

Voeg de honing, de olie en het water toe en kneed ± 10 minuten met de hand tot een soepel deeg is ontstaan.

Leg het deeg in een kom, dek het af met plasticfolie en prik daar een gaatje in.

Laat het deeg op een warme plaats 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verdeel het deeg in 6 bolletjes en druk die met de hand tot platte ovale vormen.

Meng voor de vulling de feta met de boter, 1 eidooier en het karwijzaad.

Verdeel de vulling over de deeggrondjes en klap de zijkanten van de broodjes naar binnen, maar niet helemaal dicht.

Leg de broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat en trek aan de punten van elk deeglapje tot kanovormen ontstaan.

Meng de overgebleven eidooier met de melk en bestrijk de broodjes hiermee.

Bak de broodjes in 15-20 minuten goudbruin en gaar.

---

## Sesambroodringen

(16 stuks)

Kneed een soepel deeg van 3 dl warm water, 500 gr witbroodmix, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel fijngesneden korianderblad en 1/2 theelepel djinten en laat het afgedekt 10 minuten rijzen.

Verdeel het deeg in 16 porties en rol er lange worstjes van.

Vorm de worstjes tot ringen met een doorsnee van 12 cm en bestrijk ze met water.

Druk ze samen in 6 eetlepels sesamzaad en leg ze naast elkaar op een met bakpapier bekleed bakblik.

Dek ze af met huishoudfolie en een theedoek en laat ze nog 35 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C en bak de broodringen in de oven in 15 minuten bruin en gaar.

---

## Desserts, gebak en andere zoete lekkernijen

---

### Dadels met banaan

5 bananen

250 gr dadels zonder pit

2 1/2 dl room

Leg lagen van rondjes banaan en gehalveerde dadels in een kom.

Giet er de room over en zet verscheidene uren in de koelkast.

---

### Marokkaans fruitdessert

(4-6 personen)

100 gr gedroogde pruimen

100 gr gedroogde abrikozen

50 gr rozijnen

1 dl rum

5 dl melk  
120 gr poedersuiker  
100 gr bloem  
3 eieren  
20 gr boter  
50 gr blanke amandelen  
een ingevette ovenschaal

Week de pruimen en de abrikozen één nacht in ruim water.

Week de volgende dag de rozijnen in de rum.

Verhit de melk, maar laat die niet koken.

Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.

Meng de suiker en de bloem, voeg de eieren toe en roer er beetje voor beetje de warme melk door tot een glad mengsel.

Voeg de pruimen, de abrikozen, de rozijnen en de rum toe.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schenk het mengsel in de ovenschaal en verdeel er de boter in klontjes over.

Bak het gerecht 45-55 minuten in het midden van de oven.

Strooi de amandelen erover en zet het gerecht nog 2 minuten onder de grill.

---

## **Marokkaanse dadeltaart**

3 eieren  
150 gr suiker  
1 zakje vanillesuiker  
100 gr warme boter  
150 gr zelfrijzend bakmeel  
100 gr gehakte amandelen  
250 gr gehakte dadels

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig, spatel er afwisselend de gesmolten boter en de bloem door en voeg als laatste de gehakte dadels en amandelen toe.

Schep het deeg in een beboterde springvorm van ± 25 cm doorsnee en zet de taart ± 1 uur in het midden van de op de 175°C voorverwarmde oven.

---

## Vanillerijstpudding met pistachenootjes

(Algerije)

1 sinaasappel  
1 vanillestokje  
1 liter volle melk  
200 gr dessertrijst  
zout  
100 gr suiker  
50 gr pistachenoten  
2 theelepels kaneelpoeder

Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil eraf (de vrucht wordt verder niet gebruikt).

Snijd het vanillestokje open.

Breng de melk met de sinaasappelrasp, het vanillestokje, de rijst, een mespunt zout en 75 gr suiker in een pan aan de kook en kook de rijst, onder af en toe roeren, in ± 12 minuten heel zachtjes gaar.

Pel de pistachenoten en verwijder de stugge velletjes en het zout onder koud stromend water.

Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.

Doe ze over in een kom en schep de kaneel en de rest van de suiker erdoor.

Neem het vanillestokje uit de rijst, schraap het merg (de zwarte zaadjes) eruit en roer dit door de rijst.

Schep de vanillerijst in 4 schaaltes en strooi de pistachenootjes erover.

Serveer de pudding warm of koud.

---

## Marokkaanse bitterkoekjes

7 losgeklopte eieren  
250 gr fijne suiker  
1 zakje bakpoeder  
de rasp van 1 citroen  
1 kg gepelde en heel fijn gehakte amandelen (zorg dat er wat bittere amandelen tussen zitten, dus niet alleen zoete)

200 gr heel fijn griesmeel  
oranjebloesemwater  
poedersuiker

Vermeng de eieren, de suiker, het bakpoeder en de citroenrasp in een kom en kneed er langzaam de amandelen en het griesmeel door.  
Kneed deze massa flink tot het mengsel zacht en homogeen is geworden.  
Maak uw handen dan vochtig met het oranjebloesemwater, neem een bolletje deeg ter grootte van een walnoot en druk dat op de poedersuiker een beetje plat.  
Zet de deegbolletjes met de suiker naar boven op een met bakpapier bekleed bakblik en bak de koekjes 20-25 minuten op 170-180°C.

---

## Amandelkoekjes

(± 20 stuks)

2 zakjes garneeramandelen (á 45 gr, Baukje)  
2 eieren  
100 gr suiker  
100 gr gemalen kokos  
100 gr bloem  
1/2 zakje bakpoeder  
1 zakje vanillesuiker  
4 eetlepels olie  
4 eetlepels poedersuiker

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Maal de amandelen in de keukenmachine fijn.  
Klop de eieren met de suiker in een kom los en meng er de kokos, de bloem, de gemalen amandelen, het bakpoeder, de vanillesuiker en 3 eetlepels olie door.  
Laat het deeg 15 minuten rusten, zodat de bloem alle vocht opneemt.  
Vet uw handen in met olie en vorm van het deeg ± 20 balletjes.  
Leg de balletjes op afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat, druk ze iets plat en bestrooi ze met de poedersuiker.  
Maak met een mes kruiselings inkepingen in de koekjes en bak ze in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.  
Neem de bakplaat uit de oven en laat de koekjes op een rooster afkoelen.



---

## Mousse van Jaffa-sinaasappelen

(Israël)

Vet kleine kommetjes in en beleg de bodem met uit de vliesjes gesneden partjes sinaasappel.

Maak een vla van 6 eidooiers, 100 gr suiker, 2 dl sinaasappelsap, laat de vla (au bain-marie binden en roer er van het vuur af 5 geweekte en uitgeknepen blaadjes gelatine bij.

Laat afkoelen en spatel er dan 2 dl geklopte slagroom door.

Schep het mengsel in de kommetjes en laat het opstijven.

Serveer met een sinaasappelsaus van gezoet sap.

---

## Chocoladecake

250 gr chocolade

2 eetlepels melk

125 gr gemalen amandelen

6 eetlepels suiker

6 eieren (dooiers gescheiden)

boter

bloem

Smelt de chocolade in de melk au bain marie.

Meng met de gemalen amandelen, suiker en eidooiers.

Vouw er de stijfgeslagen eiwitten in en giet in een beboterd en met bloem bestoven cakeblik met verwijderbare bodem.

Bak de cake in een voorverwarmde oven, 180°C, in 45-60 minuten gaar.

---

## Walnotecake met koffievulling

6 gescheiden eieren

6 eetlepels water

120 gr grofgemalen walnoten  
90 gr droge witte broodkruimels of matzomeel  
1 eetlepel vanillesuiker  
boter  
meel  
gehakte walnoten als decoratie  
120 gr boter  
120 gr bruine suiker  
2 eetlepels instantkoffie, opgelost in wat kokend water

Klop de eieren met de suiker geel.  
Voeg de walnoten, de broodkruimels en de vanillesuiker toe.  
Voeg de stijfgeslagen eiwitten toe en giet alles in vorm met springbodem.  
Bak de cake 1 uur in de oven (180°C).  
Snijd de cake, als die is afgekoeld, in tweeën en besmeer de helften met de koffievulling.  
Smeer die ook bovenop de cake en bestrooi met gehakte walnoten.

---

## Vijgentulband Persepolis

(Iran)

12 goed rijpe vijgen  
600 gr frambozen  
3 dl oude port  
6 dl room  
3/4 dl apricot brandy  
75 gr gehakte pistaches

Schil de vijgen en snijd ze in de lengte doormidden.  
Leg ze in een kring met de ronde kant naar binnen op een platte schaal en schik de frambozen er omheen.  
Roer de port en likeur voorzichtig door de opgeklopte slagroom en bedek er het fruit mee.  
Bestrooi met gehakte pistaches.

---

## Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop

(Tunesië)

100 gr griesmeel  
50 gr bloem  
1/2 zakje bakpoeder  
zout  
2 eieren  
4 eetlepels olijfolie  
100 gr honing  
1 sinaasappel  
1 kaneelstokje  
een ingevet bakblik van 20 x 20 cm

Verwarm de oven voor op 175°C.

Meng de griesmeel met de bloem, het bakpoeder en een mespuntje zout. Splits de eieren en klop de dooiers los met de olie en honing (houd 4 eetlepels apart voor de siroop).

Schep het eimengsel door de griesmeel.

Klop de eiwitten in een vetvrije kom stijf en spatel ze luchtig door het griesmeelbeslag.

Schenk het beslag in de bakvorm en bak de cake in het midden van de oven in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.

Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil fijn en pers de sinaasappel uit.

Kook het sinaasappelsap met de rasp, het kaneelstokje en de achtergehouden honing in een steelpan tot siroopdikte in.

Neem de cake uit de vorm, leg hem op een schaal en schenk de warme siroop erover.

Serveer de cake warm of koud.

Garneer de cakejes met 2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel.

Tip: Serveer de cakejes koel als nagerecht met 100 gr dikke Griekse yoghurt, waar 1 eetlepel honing doorheen is geroerd.

---

## Sprits met saffraan (Sfoof)

(Libanon) (40 stuks)

250 gr boter

450 gr bloem

450 gr suiker

2 theelepels bakpoeder

1 theelepel saffraan (als u niet genoeg saffraan heeft, kunt u het aanvullen met kurkuma)

1/2 theelepel zout

1 1/2 dl melk

1-2 eetlepels melk

1-2 eetlepels pijnboompitten

Smelt de boter, zet de pan in een bak met koud water en laat de boter tot lauwwarm afkoelen.

Zeef de bloem met de suiker, het bakpoeder, de saffraan en het zout en klop de boter door het bloemmengsel tot de bloem goed vochtig is geworden.

Wrijf het mengsel tussen uw handpalmen en kneed de boter door de bloem tot alle klontjes zijn verdwenen (het moet aanvoelen als grof maïsmeel); dit kan enkele minuten duren, maar het is nodig om de boter grondig door het bloemmengsel te werken.

Maak een aantal kuiltjes in het beslag en verdeel daar 1 1/2 dl melk in.

Roer met een vork tot het vocht is opgenomen, zodat een samenhangende massa ontstaat.

Vet een ovenschaal in van 22 x 33 cm, verdeel het deeg gelijkmatig over de bodem en druk het stevig aan.

Bestrijk het met enkele eetlepels melk en garneer met de pijnboompitten (zorg, dat de nootjes met een tussenruimte van 4-5 cm op het deeg liggen).

Bak de koek in 30-35 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven lichtbruin (een in het midden erin gestoken tandenstoker moet er schoon uitkomen).

Laat de koek afkoelen en snijd hem in 40 vierkante stukjes met een pijnboompit in het midden van elk koekje.

---

## **Kwarktaart uit Israël**

500 gr kwark

5 eidooiers en 5 eiwitten

1/8 liter stijfgeslagen slagroom  
1 eetlepel versgehakte muntblaadjes  
1 theelepel gehakte citroenschil  
100 gr sultana rozijnen  
40 gr bloem  
50 gr verkruimelde biscuit  
1 borrelglasje Tia Maria  
1 zakje vanillesuiker  
1 theelepel kaneel  
200 gr suiker  
1 snufje zout

Wel de rozijnen op een warme plaats ± 30 minuten in de Tia Maria.  
Bedek een ingevette springvorm met een diameter van 28 cm met de verkruimelde biscuit.

Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en klop de eidooiers, de suiker en de vanillesuiker tot een dikke crème.

Spatel hier de bloem, de kwark en de slagroom door en klop er de rozijnen, de kaneel, de citroenschil en de munt door.

Spatel er dan voorzichtig het eiwit door en schep het mengsel in de springvorm.

Bak de taart ± 60 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Open dan de oven en laat de taart voorzichtig doorgaren.

De taart is gaar als een erin gestoken breinaald er droog uit komt.

Geef er wat losgeklopte crème fraîche of een bolletje vanille-ijs bij.

---

## Gazellenhoorntjes

(± 20 stuks)

voor de vulling:

250 gr poedersuiker  
4 eetlepels oranjebloesemwater  
500 gr ontvliesde amandelen (blanke amandelen)  
1 theelepel kaneel  
50 gr boter

voor het deeg:

200 gr bloem  
een snufje zout  
2 eetlepels olie  
1-11/2 dl oranjebloesemwater

Maal voor de vulling de poedersuiker, het oranjebloesemwater en de amandelen in een keukenmachine tot een fijn glad mengsel.

Voeg de kaneel en de boter toe en laat de machine nog even draaien.

Draai balletjes amandelmengsel ter grootte van een walnoot tot  $\pm 8$  cm lange, taps toelopende worstjes.

Verwarm de oven voor op  $180^{\circ}\text{C}$ .

Doe de bloem en het zout in een kom, schenk de olie erbij en voeg net voldoende oranjebloesemwater toe tot er een samenhangend zacht deeg ontstaat.

Kneed het deeg nog  $\pm 15$  minuten door tot het soepel en elastisch is.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit en snijd het in lange repen van  $\pm 8$  cm.

Leg de amandelworstjes met 3 cm tussenruimte op de deegrepen en leg ze op een helft van het deeg.

Bevochtig de randen van het deeg met water en vouw het deeg over de amandelpasta.

Snijd het deeg om de pasteitjes met een mesje weg en vorm de pasteitjes voorzichtig tot een halve maan.

Bak de hoorntjes in het midden van de oven  $\pm 20$  minuten tot ze lichtgekleurd zijn.

Laat ze afkoelen en bestrooi ze met poedersuiker.

---

## **Baklava**

$\pm 250$  gr fyllodeeg (diepvries)  
150 gr suiker  
2 eetlepels sinaasappelsiroop  
1 eetlepel citroensap  
100 gr boter  
200 gr walnoten  
1 theelepel kaneelpoeder  
een vierkante bakvorm van  $\pm 30 \times 30$  cm

Laat het deeg van tevoren volgens de aanwijzingen op de verpakking ontdooien.  
Brengh de suiker, 1 dl water, de sinaasappelsiroop en het citroensap in een pan aan de kook en laat het op laag vuur in ± 5 minuten tot siroop inkoken.  
Laat de siroop afkoelen en zet hem tot gebruik in de koelkast.  
Verwarm de oven voor op 150°C.  
Smelt de boter in een pannetje.  
Hak de walnoten fijn of maal ze in de keukenmachine.  
Bestrijk de vorm met een beetje gesmolten boter en leg er een velletje deeg in.  
Bestrijk het deeg met boter en dek af met een volgend laagje deeg.  
Ga zo door tot de helft van de velletjes deeg is gebruikt.  
Bestrijk het deeg met gesmolten boter en bestrooi het met walnoten en kaneelpoeder.  
Dek de noten af met een velletje deeg en bestrijk dat met boter.  
Ga zo door tot alle deeg is gebruikt.  
Snijd de baklava met een puntig mes ruitvormig in en bak hem ± 25 minuten in het midden van de oven.  
Verhoog de oventemperatuur dan naar 225°C en bak de baklava nog ± 10 minuten.  
Neem de vorm uit de oven en schenk direct de koude siroop over de baklava.  
Laat de baklava afkoelen en snijd hem via het ingesneden ruitpatroon in stukjes.

---

## **Ijs uit de hemel**

(Iran)

1 glas maïsmee  
2 1/2 glas suiker  
3 glazen melk  
3 glazen water  
1 theelepelt rozenwater (Turkse winkel)  
wat kaneel

Doe het maïsmee, de suiker, de melk en het water in een grote pan.  
Zet het vuur middelhoog en roer alles tot een mooi beslag.  
Zet het vuur vervolgens wat lager en roer tot het geheel zo dik wordt als yoghurt.  
Doe er dan het rozenwater bij en roer het geheel nog 1 minuut goed door.  
Doe het mengsel in dessertglazen en strooi er wat kaneel over.

Zet de glazen 2-3 uur in de koelkast om het toetje te laten opstijven.

---

## Gesuikerde walnoten uit Egypte

(15 stuks)

50 gr amandelpoeder  
50 gr poedersuiker  
1-2 eetlepels oranjebloesemwater  
30 halve walnoten  
50 gr kristalsuiker

Meng het amandelpoeder met de poedersuiker en zoveel oranjebloesemwater dat een dikke puree ontstaat.

Leg de halve walnoten twee aan twee tegen elkaar, met wat amandelpuree ertussen.

Leg de walnoten op een rooster dat u boven een bakplaat plaatst.

Laat de kristalsuiker in een pannetje met dikke bodem karameliseren tot hij lichtbruin kleurt en schenk de karamel uit over de walnoten, zodat ze goed zijn bedekt.

Laat de karamel opstijven (de karamel houdt de walnoothelften stevig bij elkaar).

---

## Dranken

---

### Pepermuntthee

Doe 2 theelepels groene thee en 5 takjes verse pepermunt in een kan, schenk er 1 liter kokend water over en laat de thee 5-7 minuten trekken.

Haal de takjes munt eruit en los, al roerend, naar smaak suiker in de hete thee op.

---



## Amandelmelk

Vermeng 100 gr ontvliesde amandelen met 50 gr poedersuiker en maak dit zo fijn mogelijk tot er een gladde pasta ontstaat.

Schenk daar 3 dl water over en laat het mengsel ± 20 minuten staan.

Roer 50 gr poedersuiker door 1 liter melk en roer er 1 eetlepel oranje bloesemwater door.

Zeef het amandelwater en roer het door de melk.

Serveer de drank gekoeld.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

