







# muhammara

---

Als je van pittig houdt is dit een heerlijke meze. De Midden-Oosterse dip is volgens heel wat mensen nog lekkerder is dan hummus.

## Bereidingstijd 30 minuten

---

### Ingrediënten voor 2 personen

3 rode paprika's  
50 gram vers broodkruim  
Halve eetlepel citroensap  
Eetlepel granaatappelmelasse. (Je vindt het bij Turkse en Marokkaanse winkels. Als vervanger kun je eventueel balsamico-stroop gebruiken.)  
1,5 theelepel gemalen komijn  
Eetlepel gedroogde chilivlokken  
1 klein teentje knoflook  
50 gram walnoten  
2 eetlepels olijfolie, plus wat extra om af te werken

### Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 graden.  
Leg de paprika's op een schaal en rooster ze ongeveer 30 tot 35 minuten. Draai ze regelmatig om tot ze klaar zijn. Doe ze in een kom met wat plastic folie over. Als ze afgekoeld zijn, kun je ze ontvellen en de zaadjes verwijderen.  
Dep de paprika's droog en doe ze in een vijzel. Voeg het broodkruim, citroensap, de granaatappelmelasse, chili en knoflook toe. Maal alles tot je een gladdere massa krijgt, maar zorg er wel voor dat je de structuur van de paprika nog ziet. Meng de walnoten erdoor, een kwart theelepel zout en de olijfolie. Voeg meer granaatappelmelasse en eventueel wat zout toe. Tussendoor even proeven mag  
Schep de dip in een laag kommetje en gebruik de achterkant van de lepel om het geheel een golvende textuur te geven. Sprenkel er nog wat olijfolie over en serveer op kamertemperatuur.

*Tip, granaatappel is tegenwoordig gewoon te koop bij de Albert Heijn*



# Baba Ganoush

---

Er zijn veel variaties in de ingrediënten voor baba ganoush (Yoghurt - Aubergine) zoals het wordt genoten in landen rond het Midden-Oosten. Dit is een lichte zomer Turkse versie..

## Bereidingstijd 20 minuten

---

### Ingrediënten voor 2 personen

3 middelgrote aubergines  
5 teentjes knoflook  
3 eetlepels süzme yoghurt  
1 eetlepel olijfolie  
Sap van ½ citroen  
½ theelepel gedroogde munt  
Snufje zout

### Voor de garnering

Een paar blaadjes fijgehakte peterselie  
olijfolie

### Zo maak je het

Verwarm je oven voor op 200 graden. Leg uw aubergines op een bakplaat en plaats ze in het midden van de oven. Rooster ongeveer 30 minuten, tot het zacht is. Breng ongeveer 5 minuten voordat u uw aubergines verwijdert, uw knoflookteentjes in de lade en laat het koken en verzachten.

Haal de aubergine en knoflook uit de oven en laat afkoelen.

Maak nu een spleet in het midden van je aubergines.

Schraap voorzichtig het vruchtvlies weg en verwijder overtollige zaden.

Voeg de pulp toe aan een kom. Verwijder nu de schil van je knoflook en snijd hem in stukjes met een mes. Voeg dit toe aan uw auberginepulp. Pers het citroensap over je mengsel. Voeg nu je yoghurt, olijfolie, munt en zout toe en mix alles samen.

Voer een smaaktest uit en voeg meer citroen of yoghurt toe.

*Tip, server de Baba Ganoush met een heerlijk lavas brood!*



# Piyaz

---

De benaming piyaz vindt zijn herkomst in het Perzische woord piyaz wat ui betekent. Piyaz is een van de bekendste Turkse salades die gemaakt kan worden van elke soort peulvrucht

## Bereidingstijd 10 tot 15 minuten

---

### Ingrediënten voor 2 personen

400 gram uitgelekte gare witte bonen  
2 flinke tomaten  
1 flinke ui  
2 hete groene pepers of  
½ groen paprikaatje  
10-15 takjes peterselie  
3 eetlepels zwarte olijven  
flinke scheut olijfolie  
sap van 1-2 citroenen  
1 dessertlepel sumak  
zout

### Zo maak je het

Snij de ui in kwart ringen en doe ze in een mengkom. Strooi er wat zout, de sumak en het citroensap over. Kneed nu, niet te hard, alles een paar keer door. Door het zout, de sumak en het citroen verliest de ui zijn scherpte en wordt hij in plaats daarvan lekker zoet. Hak de pepers, of de paprika, fijn. Pel de tomaat en haal het waterige hart met de zaadjes eruit. Snij het hardere vruchtvlees in reepjes van 2 cm. Ontpit de olijven en doe ze met de fijngesneden peper en tomaten bij de uien.

*Tip, Het meest wordt piyaz gemaakt van witte bonen maar je kan het gerecht ook maken van kouseband, kikkerewten of groene linzen.*





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

 **Blind** **E**lephant  
Stg. **xperience**

*U ook???*

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

Compressed by

