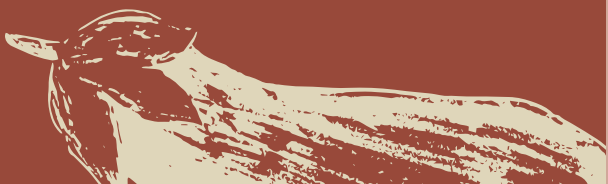




chef Qmori

**SNEL
ARABISCH**

Midden-Oosterse gerechten
voor elke dag van de week



**binnen
30
minuten
op tafel**

chef
ama

SNEL
ARABISCH



kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier

KOSM•S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN



inhouds opgave



06 – voorwoord
08 – keukenhacks
10 – Arabische smaakmakers

|

12 – ontbijt & lunch
42 – streetfood & snacks
66 – burgers & BBQ
82 – soepen & salades
106 – eenpitters, couscous & tajines
132 – oventoppers
148 – zoet & koek

|

172 – register



LEKKER ETEN DOE JE HEEL DE WEEK

Voor je ligt mijn tweede kookboek. Het idee hiervoor ontstond toen ik op sociale media zag dat er enthousiast werd gekookt uit mijn vorige boek *Lekker Arabisch* – maar vooral in het weekend! Logisch, want voor een bewerkelijke kipbastilla of een brooddeeg dat twee keer moet rijzen, heb je doordeweeks vaak geen tijd. Omdat ik hoop dat iedereen net als ik verliefd wordt op de Arabische keuken, staat dit boek boordevol recepten die binnen een halfuur klaar zijn. Want ook midden in de maandagavonddrukke kun je een echt lekker gerecht op tafel zetten!

Als chef zijnde heb ik een aantal trucjes om gerechten sneller en makkelijker te bereiden. Die tips deel ik graag met jou. Hoewel ik het liefst vissoep maak van een eigenhandig getrokken bouillon inclusief vissenkoppen, kies ik nu voor een bouillonblokje. Couscous maak ik ‘op de Nederlandse manier’: even wellen in plaats van urenlang stomen. En door gepelde tomaten uit blik te gebruiken, bespaar je een hoop tijd die je anders kwijt bent aan het ontvellen ervan. Niet minder lekker, wel veel sneller! Bovendien kun je alle ingrediënten gewoon in de supermarkt kopen, dus je hoeft er niet speciaal voor naar de Turkse of Marokkaanse specialzaak of toko.

Ook zijn de gerechten in dit boek een beetje out of the box. In plaats van de traditionele baklava, waarbij je meerdere lagen baklavadeeg vult en afblust, maak je dit zoete gebak nu in een open muffinvorm in nog geen 30 minuten. En wat dacht je de falafelwafels, ras el hanout-rösti en köftetaco’s? Stuk voor stuk gerechten met een traditionele basis maar nu met een verrassende twist. Ik houd ervan om bruggen te bouwen; ik vind het leuk om verschillende keukens, culturen, smaken en mensen te verbinden. De Sloppy ToubToub, bijvoorbeeld, brengt vleesliefhebbers en vegetariërs bij elkaar, en de falafelbowl is zowel hip als Arabisch.

Heb je je telefoon al in de hand om na een drukke werkdag je vaste afhaalrestaurant te bellen? Stop die maar weg, want de recepten in dit boek zijn sneller klaar dan de bezorger kan arriveren. De smaken, structuren en ingrediënten zorgen voor Arabisch-waardige gerechten die – niet geheel onbelangrijk – ook nog eens de wow-factor hebben. Klaar om te beginnen?

Kook & eet met heel veel liefde en plezier!
— Mounir



falafelwafel

MET RODE-BIETENSALADE

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

FALAFELWAFEL

- 1 el olijfolie, plus extra om in te vetten
- 400 g gekookte kikkererwten
 - ½ bos bladpeterselie, gewassen en gedroogd
 - ¼ bos verse koriander, gewassen en gedroogd
 - 1 rode ui, in parten
 - zout en versgemalen zwarte peper
 - rasp en sap van 1 biologische citroen
 - 2 eieren
- 150 g zelfrijzend bakmeel

RODE-BIETENSALADE

- 500 g gekookte rode bieten, in blokjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- ½ bos bladpeterselie, gewassen, gedroogd en gesneden
- 25 ml natuurazijn
- 25 ml extra vierge olijfolie
- zout en versgemalen zwarte peper

EXTRA NODIG

- wafelijzer
- keukenmixer

BEREIDINGSTIJD

30 minuten



Wees eerlijk: voor een zoete wafel met topping van rood-fruit en honing mogen ze jou toch ook 's nachts wakker maken? Probeer ook eens wat nieuws, want een hartige wafel is minstens zo lekker!

VOORBEREIDING

1 Weeg en meet alles nauwkeurig af en zet het netjes klaar. Verhit een wafelijzer voor (zie tip).

BEREIDING

2 Doe de kikkererwten zonder vocht (bewaar het vocht eventueel voor een ander gerecht) met alle overige ingrediënten voor de wafels in een keukenmixer en maal ze in 3 minuten helemaal fijn.

3 Schep een beetje van het kikkererwtenmengsel in het wafelijzer en bak zo alle falafelwafels. Bewaar ze na het bakken in een schone droge theedoek zodat ze iets zachter worden.

4 Meng de biet met de ui, peterselie, azijn en extra vierge olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

5 Leg een falafelwafel op een bord en schep er een beetje van de rode-bietensalade op. Dek af met een falafelwafel en geniet ervan!

TIP

Vet het wafelijzer goed in met bakspray of een beetje olie, anders blijven de wafels plakken.

**toub
tip**

HEERLIJK MET
LIBANEES PLATBROOD,
GROENTECHIPS
EN IDEEAAL ALS
BIJGERECHT



3x loaded hummus

Hummus wordt gemaakt van kikkererwten. Traditioneel worden gedroogde kikkererwten eerst urenlang geweekt en dan gekookt. Ik begeef me dus op glad ijs door voor deze hummusvarianten gekookte kikkererwten uit blik te gebruiken. Maar dat is een stuk sneller en dus gemakkelijker om eens te proberen.

VOOR 400 GRAM

INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten (à 400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 2 el tahin
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 4 el vers citroensap
- 5 el heet water
- zout en versgemalen zwarte peper
- olijfolie, om in te bakken
- ½ tl komijn

EXTRA NODIG

- keukenmachine
- keukenpan

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

BASISHUMMUS

BEREIDING

1 Doe de kikkererwten samen met de tahin, olijfolie, knoflook, het citroensap, water en wat zout en peper naar smaak in een keukenmachine en maal ze in 5 minuten tot een glad mengsel. Duw tussentijds met een spatel de hummus van de wand van de kom naar beneden.

2 Verhit een drupje olijfolie in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur en bak de komijn 30 seconden. Doe hem bij de hummus en maal nog 3-5 minuten, tot je een gladde hummus hebt.

TIPS

- Deze hemelse hummus is ook lekker bij een couscoussalade of geroosterde pompoen.
- Is de hummus te dik? Voeg dan een scheutje heet water toe en roer tot je de gewenste dikte hebt.



**toub
tip**

GEBRUIK OOK
EENS GARNALEN,
MOSSELEN, GEHAKT
OF KIPPENDIJEN
ALS VULLING

gevuld Turks brood

VOOR 3-4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 Turks brood
- 3-4 el hazelnoten, grof gehakt
- 1 el vloeibare honing
- 1 el olijfolie, om in te bakken
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 750 g verse spinazie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 200 g doperwten uit de diepvries, ontdooid
- 250 g feta of geitenkaas

EXTRA NODIG

- diepe wokpan
- vergiet
- ovenrooster

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

OVENTIJD

8-10 minuten

Bij een Marokkaanse tajine eet ik bijna altijd Marokkaans brood. Maar als ik geen tijd heb om het te bakken, kies ik voor Turks brood, dat je gewoon in de supermarkt kunt krijgen. Voor dit gerecht doe ik het lekker even helemaal anders: ik stop de tajinevulling in een Turks brood. Volg je het nog?

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Snijd een dakje van het Turks brood en hol het brood uit.

3 Schep de hazelnoten om met de honing.

BEREIDING

4 Verhit de olijfolie in een diepe wokpan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 3-4 minuten.

5 Voeg de spinazie toe en een snuf zout en peper. Schep om tot de spinazie is gestonken. Je kunt niet alle spinazie in één keer toevoegen, daar is de pan vaak niet groot genoeg voor, dus doe er steeds een handje bij zodra er weer ruimte in de pan is.

6 Doe de spinazie in een vergiet en druk het vocht er goed uit. Als je dit niet goed doet, wordt het brood straks sappig.

7 Schep de spinazie in een kom om met de doperwten en feta of geitenkaas.

8 Vul het Turks brood met het spinazie-kaasmengsel. Bestrooi met de honinghazelnoten en rooster het brood 8-10 minuten op een rooster in de oven.

TIP

Je kunt ook kleine Turkse broodjes gebruiken, zodat ieder zijn eigen gevulde broodje heeft.



LEKKER ÉN SNEL ARABISCH ETEN? MOUNIR TOUB LAAT JE ZIEN HOE!

In 'Snel Arabisch' maakt Chef Toub van Midden-Oosterse favorieten de snelle versie, mét Mounir-twist.

Binnen maximaal 30 minuten zet je de lekkerste falafelbowl, kip-harissaburger of viskebab op tafel. Van tajines en eenpans-toppers tot salades, soepen en zoete lekkernijen.

Zo kan iedereen – ook op de drukste dagen van de week – genieten van alles wat de Arabische keuken te bieden heeft.



kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier



'Mounir is een vakman in hart en nieren. Dat zie, voel en proef je in alles wat hij doet.'

– **Healthy Sisters**

'Mijn geheim van snelle, krachtige smaken heeft soms op het laatste moment hulp nodig in de keuken. *Snel Arabisch* is de uitkomst!'

– **Robert J.K. Kranenburg**

OVER **LEKKER ARABISCH**

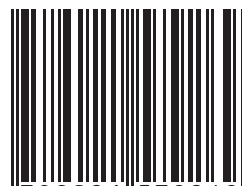
'Vol lekkere en makkelijke recepten die bewijzen dat de Arabische keuken meer is dan falafel en hummus.'

– **Culy.nl**

**KOS
MOS**

NUR 440

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 579269

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL