



het ramadan kookboek

**MET 115 RECEPTEN
VOOR RAMADAN,
EID EN ANDERE
FEESTMOMENTEN,
VAN MOUNIR TOUB**

het
ramadan
kookboek

kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

inhouds opgave



7 – voorwoord
8 – vraag maar raak

|

16 – suhoor
60 – iftar
114 – eid al-fitr & eid al-adha

|

206 – register

**GELOOF IS GEEN KADER MAAR EEN KOMPAS
REIS LICHT, LAAT ANGSTEN JE NIET VERLAMMEN
HOUD HET VERTROUWEN ALS HET TEGENZIT
VERGEET OOK BIJ VOORSPOED NIET TE DANKEN**

**GEDENK TE STERVEN MAAR GENIET GERUST
SPREEK WARE WOORDEN, DOE GOEDE DADEN
EEN HANDJE VERSTAND, EEN SNUFJE LIEFDE
PROBEER HET GEDULD STEEDS TE BEWAREN**

**DEEL MET ANDEREN, OORDEEL NIET TE SNEL
VERSTA DE KUNST VAN OPRECHT VERGEVEN
BEWEEG, LACH, WERK HARD EN EET SMAKELIJK:
HET RECEPT VOOR EEN GELUKKIG LEVEN**

Derek Otte

TIJDENS DE RAMADAN DRUK IK OP RESET

Ik houd van uitdagingen, ze kunnen mij niet groot genoeg zijn. Iets dat onmogelijk lijkt in het dagelijks leven en toch lukt moet gevierd worden met het grootste stuk baklava. De vastenmaand ramadan is er dan ook een waar ik naar uitkijk. Terug naar de essentie, de resetknop indrukken en mezelf nog meer uitdagen als moslim en mens. De ramadan halen is geen belofte, met voor mij ieder jaar weer als grootste challenge: lukt het mij om er alles uit te halen?

De eerste dagen ben ik altijd een beetje in de war. Niet zo gek, ik doorbreek mijn vaste gewoontes waar ik goed op ga. Vroeger opstaan, niet om 08.00 uur mijn eerste geluismoment met een kop koffie – en nee, ook niet met mijn keukencollega's een tosti opsmikkelen rond de middagklok. Ik probeer in de vastenmaand nog dichterbij de Schepper te komen en een nog betere versie van mezelf te worden. Mijn tong te beheersen van wat ik wel en niet zeg, meer te aanbidden en goede daden te verrichten voor de mensen om mij heen.

Voor sommige van mijn niet-islamitische vrienden lijkt de ramadan een opgave. Ik probeer ze dan altijd uit te leggen dat je lichaam snel gaat aan minder slapen dan voorheen, overdag niet eten en de verminderde dopamine van geneugten. Je verlangen is vaak groter dan het genot zelf. In de zomer kan ik hunkeren naar een glas water, maar als het vasten verbroken wordt, zit ik na twee slokken al vol. Het is die spiksplinternieuwe auto waar je naar verlangt, maar heb je hem, dan is het geluksprongetje in no time weer gedaald.

Ik hoop dat de voedzame recepten uit dit boek je zullen helpen. Van suhoor tot iftar, er is voor ieder wat wils. Om daarna te genieten van een feestelijke Eid al-Fitr. Ik hoop dat je bij de eerste hap van een met liefde gemaakt koekje met een glimlach terugkijkt op een fantastische maand. Het was misschien af en toe pittig, maar *you did it*. Negenentwintig of dertig dagen van meer vasthoudendheid, offeren, aanbedding en zelfbeheersing. Overspoeld worden door dankbaarheid terwijl je achterovergeleund geniet en kijkt naar je geliefden. Je hebt de maand ramadan gehaald en daarbij hopelijk veel mooie inzichten opgedaan, Alhamdulillah.



**Kook & eet met heel veel liefde
en plezier!**

— Mounir

Vraags vraagtekst

16X DE
MEEST GESTELDE
VRAGEN VAN
RAMADAN
TOT EID

Tijdens de ramadan nodig ik regelmatig niet-moslims uit om samen een iftar mee te maken en er zijn een aantal vragen die mij vaak worden gesteld. Ik ben dol op deze vragen, het weerspiegelt de nieuwsgierigheid en ontwikkeling van de mens. Mocht je na het lezen van de volgende pagina's nog met grote vraagtekens zitten, aarzel dan niet om mij een DM te sturen via Instagram @cheftoub. De deur staat open, je bent hartstikke welkom!

MAG JE ZELFS GEEN WATER?

Dit is misschien wel de meest gestelde vraag. Maar het antwoord is: nee, je mag ook geen water. Het vasten – inclusief het niet-drinken – is een manier om onder andere zelfdiscipline, spirituele groei en empathie voor de minder bedeeden om je heen aan te moedigen. Na zonsopgang verbreek je het vasten, dan mag water weer wel.

groene shakshuka

MET SUCUK

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 grote courgette
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl komijnzaad
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie, om in te bakken
- 150 g sucuk, in grove stukjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 150 g groene asperges, houtige uiteinden verwijderd, in stukjes van 3 cm
- 150 g bimi
- 200 g verse spinazie
- sap van 1 biologische limoen
- 4 eieren
- blaadjes van 1-2 takjes bladpeterselie, gewassen en gedroogd, om mee te garneren

EXTRA NODIG

- spiraalsnijder
- vijzel
- grote koekenpan met deksel

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

VOORBEREIDING

1 Maak met een spiraalsnijder dikke slierten van de courgette.

2 Rooster het karwij- en komijnzaad 1 minuut in een droge koekenpan. Doe ze in een vijzel en wrijf ze met wat zout en peper fijn.

BEREIDING

3 Verhit opnieuw de koekenpan. Verhit de olijfolie en bak de sucuk 2 minuten op laag vuur. Voeg dan de ui en knoflook toe en bak ze 2-3 minuten mee.

4 Voeg de asperges, bimi en het specerijenmengsel toe en bak ze 2 minuten mee. Doe dan de courgette erbij, gevolgd door de spinazie en het limoensap. Roer tot de spinazie voor de helft is geslonken. Als het geheel wat droog wordt, kun je eventueel een scheutje water toevoegen.

5 Maak vier kuiltjes in het groenten-sucukmengsel en breek de eieren erin. Leg het deksel op de pan en laat op laag vuur zachtjes garen tot de eieren gestold zijn; dit duurt ongeveer 10 minuten.

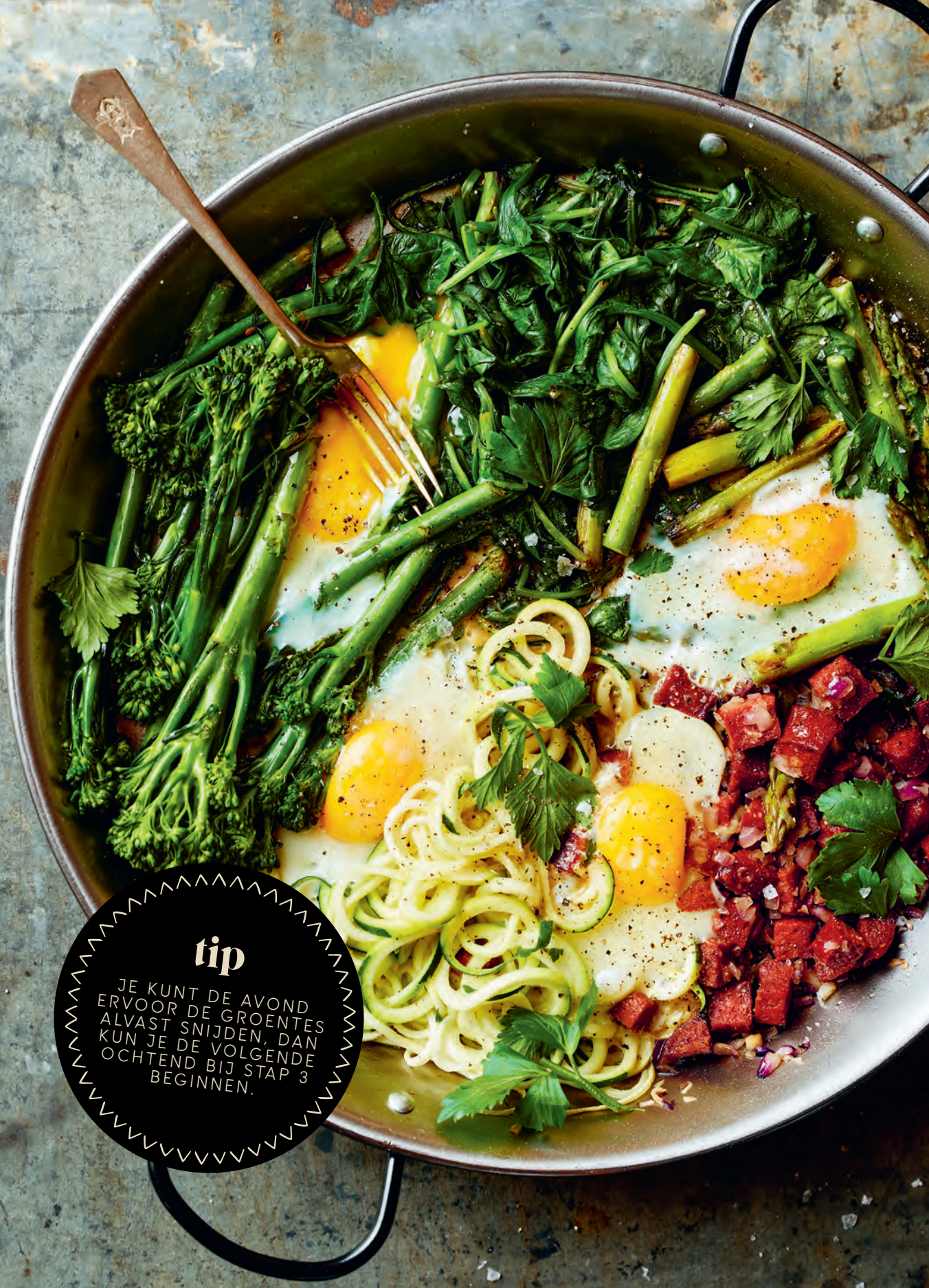
6 Bestrooi tot slot met de peterselieblaadjes.

TIPS

- Heb je geen spiraalsnijder? Koop dan kant-en-klare courgettespaghetti. Deze is vaak wel iets dunner, dus bak hem minder lang mee.
- Natuurlijk kun je deze shakshuka ook vegetarisch maken. Laat de sucuk dan weg en voeg een vlees-ervanger of meer groente naar keuze toe.



De shakshuka is een heerlijk eenpansgerecht en wordt vaak gemaakt met tomaten. Deze groene versie is zeer geschikt voor de ochtend tijdens suhoor, als je een pittige dag in het vooruitzicht hebt.



tip

JE KUNT DE AVOND
ERVOOR DE GROENTES
ALVAST SNIJDEN, DAN
KUN JE DE VOLGENDE
OCHTEND BIJ STAP 3
BEGINNEN.



‘Als je echt van je gasten houdt, serveer je kipbastilla’

DE KIPBASTILLA IS VOOR MIJ EEN DENKBEELDIGE REIS DOOR CULINAIR MAROKKO. DIT GERECHT MAAKTE MIJN MOEDER ALTIJD VOOR HET KLEINE EN GROTE FEEST. EN OMDAT IN DE MAAND RAMADAN JE ZINTUIGEN EXTRA OP SCHERP STAAN, SMAAKT HET MET EID AL-FITR NOG BETER.





tip

LAAT TUSSEN HET
MAKEN EN ETEN VAN
DE BASTILLA HET LIEFST
ZO WEINIG MOGELIJK
TIJD. HOE LANGER HIJ
BLIJFT LIGGEN, HOE
MINDER KROKANT
HET DEEG
WORDT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

VULLING 1

- olie om in te bakken
- 500 g kippendijfilets,
zonder vel
- 4 grote uien,
in halve ringen
- 2 el gemberpoeder
- 1 el kaneel
- zout en versgemalen
zwarte peper
- 400 ml kippenbouillon
- ½ bos verse koriander,
gewassen, gedroogd
en fijngesneden
- ½ bos bladpeterselie,
gewassen, gedroogd
en fijngesneden
- 1 ingelegde citroen
vruchtvlees verwijderd
en schil in reepjes
- 5 dadels, gehalveerd, pit
verwijderd en fijngesneden
- 50 g rozijnen
- 5 eieren
- 1 tl smen

VULLING 2

- 70 g blanke amandelen
- 70 g suiker
- 1 el oranjebloesemwater

OVERIGE INGREDIËNTEN

- 1 pak baklavadeeg
(14 vellen)
- 100 g roomboter
- 100 ml zonnebloemolie
- poedersuiker ter garnering
- kaneel ter garnering

EXTRA NODIG

- bakplaat
- bakpapier
- keukenmachine
- steelpan
- hapjespan van 35 cm
met deksel
- kwastje
- garde

VOORBEREIDING

30 minuten

BEREIDINGSTIJD

1 uur + 1 uur wacht-
tijd + 15 minuten
baktijd

Eet deze
kipbastilla
bij voor-
keur met
je han-
den, zodat
je opti-
maal kunt
genieten
van dit
konings-
maal.

kipbastilla

Bastilla is een typisch Marokkaans gerecht dat men vroeger bereidde met duif in plaats van kip. Beide lekker!

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Bak voor vulling 2 de blanke amandelen in een laagje olie goudbruin en laat op een papier goed uitlekken en afkoelen. Doe ze in een keukenmachine, voeg de suiker toe en maal ze fijn. Breng op smaak met het oranjebloesemwater.

3 Vouw de vellen baklavadeeg open en snijd ze in vier kwarten. Stapel ze op elkaar en wikkel ze in een schone droge keukendoek om uitdrogen te voorkomen. Verwarm al roerend de boter en olie.

BEREIDING

4 Verhit voor vulling 1 wat olie in een pan en bak de kippendijfilets en ui op laag vuur goudbruin. Voeg het gemberpoeder, de kaneel en wat zout en peper toe en bak de specerijen 1 minuut mee. Blus het geheel af met de kippenbouillon en voeg de koriander en peterselie toe. Laat het geheel afgedekt 1 uur op laag vuur pruttelen, tot de kippendijen helemaal gaar zijn.

5 Schep ze uit de pan en laat de bouillon tot de helft inkoken. Voeg de citroenschil, dadels en rozijnen toe en bind de saus met de eieren door ze er een voor een doorheen te roeren. Voeg de smen toe en laat de saus 3 minuten op laag vuur doorkoken

en daarna afkoelen. Scheur de gegaarde en inmiddels afgekoelde kippendijen in reepjes en voeg deze toe aan de saus.

OPBOUW

6 Bestrijk een vel baklavadeeg met het boter-oliemengsel, leg er een tweede vel op en bestrijk dat ook. Schep in het midden de gesuikerde amandelen. Leg hier weer een vel baklavadeeg op en bestrijk het met het boter-oliemengsel. Schep hierop het afgekoelde kimpengsel. Vouw de zijkanten naar binnen en bestrijk deze ook weer met het boter-oliemengsel.

7 Als het kimpengsel goed ingepakt is, draai je de bastilla om en leg je hem met de gevouwen kant omlaag op de bakplaat. Bestrijk de bovenkant van de bastilla met het boter-oliemengsel en bak hem in 15 minuten goudbruin en krokant in de oven.

SERVEREN

8 Leg de bastilla op een bord en bestuif hem royaal met poedersuiker en kaneel.



baklava



Baklava is heerlijk om uit te delen - of om te krijgen: wij kregen het vroeger van Turkse vrienden uit de straat, in ruil voor Marokkaanse koekjes. Mijn versie bestaat uit zeven rolletjes die ik voor het bakken alvast in zessen snijd.

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet de bakvorm in met roomboter.

2 Smelt de roomboter in een pannetje. Snijd het baklavadeeg op dezelfde breedte als de bakvorm en bewaar het in een schone droge keukendoek om uitdrogen te voorkomen. Verwarm in een pan 300 g honing met 20 ml oranjebloesemwater en houd dit mengsel warm. Roer in een mengkom de gezouten roomboter, 500 g gemalen walnoten, de rest van de honing en het oranjebloesemwater en de kaneel door elkaar. Verdeel het mengsel in zeven gelijke porties (van circa 90 g).

BEREIDING

3 Bestrijk een vel baklavadeeg met gesmolten roomboter. Leg er een tweede vel op en bestrijk dat ook. Neem één portie van het walnotenmengsel en verdeel dat onderaan over het baklavadeeg. Rol op tot een staaf, leg deze in de bakvorm en bestrijk met gesmolten roomboter. Maak de rest van de staven op dezelfde manier.

4 Snijd elke staaf met een scherp mes meteen in zessen. Bak de baklava in circa 25 minuten goudbruin en krokant in de oven.

5 Neem de bakvorm uit de oven en verdeel de warme honing over de baklava. Garneer meteen met de rest van de fijngemalen walnoten. Laat de baklava minimaal 3 uur afkoelen voordat je ervan gaat genieten.

**VEGETARISCH
VOOR 42 STUKS**

INGREDIËNTEN

200 g roomboter
+ extra om in te vetten

1 pak baklavadeeg
(14 vellen)

350 g honing

40 ml oranje-
bloesemwater

70 g gezouten
roomboter

600 g walnoten,
heel fijn gemalen

4 g kaneel

EXTRA NODIG

bakvorm van
24 x 35 cm

2 steelpannen
mengkom
kwastje

VOORBEREIDING

20 minuten

BEREIDINGSTIJD

40 minuten +
25 minuten baktijd
+ 3 uur wachten



DE MOOISTE RECEPTEN OM SAMEN TE ETEN EN TE DELEN

Tradities, bezinning en na het vasten tijd met elkaar aan tafel. Met *Het ramadan kookboek* is er nu ook een inspirerend kookboek voor de islamitische feestdagen.

Van gezonde en voedzame recepten voor harira en baghrir en samosa's tot aan lekker zoete, gevulde choco-dadels en knapperige sesam-tahinkoekjes. Met dit prachtige boek van Mounir Toub heb je de lekkerste recepten voor tijdens de ramadan, Eid al-Fitr en Eid al-Adha bij de hand. Om heerlijk zelf uit te koken of om cadeau te geven!

SOUFIANE TOUZANI

'Geniet van Mounirs recepten voor suhoor, iftar en Eid. Champions League-koken, zonder 90 minuten in de keuken hoeven te staan.'

ROBERT J.K. KRANENBORG

'Een culinair avontuur, waarbij smaakexplosies en verrassende combinaties samenkomen, van mijn collega en vriend Mounir.'

HEALTHY SISTERS

'Dit kookboek van Mounir Toub is niet alleen een onmisbare schat tijdens de ramadan, maar ook een kostbare aanvulling voor elke dag.'

**KOS
MOS**

NUR 440

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT / ANTWERPEN



9 789043 933858

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL