

Eenvoudig en lekker

MAROKKAANS KOKEN

Nadia Paprikas



Foto's van Charly Deslandes
Styling door Coralie Ferreira

DELTAS



INHOUD


Maak kennis met de Marokkaanse keuken	5	Keftaspiesen	74
Eetgewoonten in Marokko	6	Soepen	76
Keukengerei	8	Harira	80
Ingrediënten	10	COUSCOUS	83
Specerijen	12	Couscous met rundvlees en groenten	84
BASISRECEPTEN	15	Couscous tfaya met lamsvlees	86
Zo gebruik je een tajine	16	Seffa	88
Couscous	18	VIS	91
Muntthee	22	Sardines gevuld met chermoula	92
Chermoula	24	Gefrituurde wijting met specerijen	94
Gekonfijte citroenen	24	Tajine van garnalen met chermoula	96
Olijven	26	Tajine van mosselen met chermoula	96
BAKKEN	31	VLEES	99
Brood	33	Tajine van kip met olijven en gekonfijte citroen	100
Batbot	34	Tajine souiri	102
Batbot met uien	37	Tajine van rundvlees met wortelen en gekonfijte citroen	104
Krachel	38	Lamstajine met pruimen	106
Rghaif / Msemmen	40	Lamsspiesen met specerijen	108
Baghrir	42	GEBAK EN DRANKEN	111
BRICKDEEG	45	Gazellehoortjes	112
Brickvellen maken	47	Sesam-honingmuiltjes	116
Briwats met gehakt	48	Ghoribas	118
Briwats	50	Zandkoekjes met sesamzaad en oranjebloesem	122
Minipastilla's met kip	54	Dadels met marsepein	124
Minipastilla's met zeevruchten	56	Amandelmelk	126
CHLADA: KOUDE EN WARME SALADES	59	Dadelmelk	126
Salades	60	Dankwoord	128
Zaalouk	64		
Taktouka	66		
STREETFOOD	69		
Maakouda	70		
Tuinbonen met komijn	72		
Kikkererwten met komijn	72		
Keftaballetjes met eieren	74		



NADIA PAPRIKAS

Nadia werd geboren en groeide op in de Marokkaanse stad Rabat. Haar mama, een keukenprinses met gouden handen, leerde Nadia koken toen ze zes jaar oud was. Nadia hing voortdurend rond in de keuken van haar moeder, die haar door de jaren heen inwijdde in de geheimen van haar recepten. In 2005 startte Nadia met een blog, zodat ze haar passie kon delen met familie, vrienden en later ook andere internetgebruikers.

De blog bevat recepten uit haar kindertijd voor zowel alledaagse als feestelijke gerechten, die bewerkt zijn met een vleugje nostalgie en zin voor vernieuwing. Wat haar blog zo uniek maakt, is de diversiteit van de recepten, die eenvoudig en praktisch zijn, met invloeden uit de Maghreb maar ook van elders.



Maak kennis met de Marokkaanse keuken

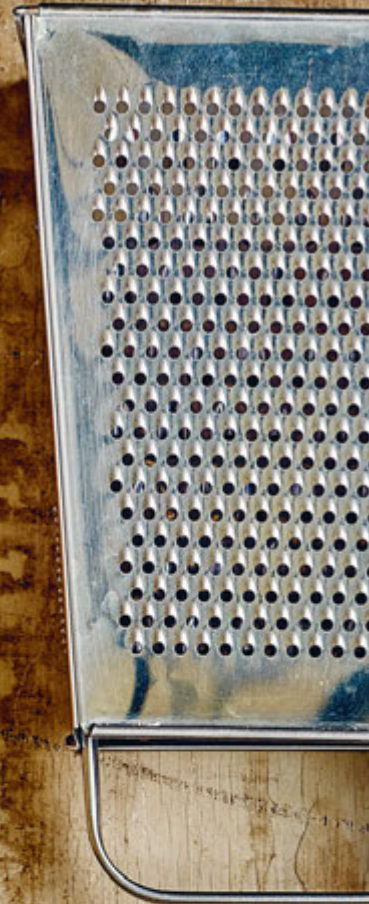
De Marokkaanse keuken is een familiale keuken! Al vele generaties lang worden de recepten doorgegeven van moeder op dochter. Een erfenis die tot op de dag van vandaag voortleeft... De Marokkaanse keuken weerspiegelt de geschiedenis van het land en zijn verschillende volkeren. De tajine en harira danken we aan de Berbers, de eerste bewoners van deze streek. De bedoeïenen brachten dadels, melk, granen en brood mee, terwijl de Moren olijfolie, amandelen, vruchten en kruiden introduceerden, en de Arabieren zorgden voor specerijen. Laten we ook de Britten niet vergeten, die in de 18de eeuw hun beroemde thee importeerden. In de Marokkaanse keuken wordt gewerkt met betaalbare producten, die dankzij specerijen, kruiden, allerlei groenten en bloesemwaters worden omgetoverd tot een heuse feestmaaltijd waarvoor de hele familie aan tafel schuift. Om het nog gezelliger te maken, wordt in het midden van de tafel een grote schaal gezet met verschillende voor- en bijgerechten eromheen. Elke tafelenoot bedient zichzelf uit de schaal en schept met een rond stuk brood in plaats van een vork. De gerechten worden traditioneel gegeten met de duim, wijs- en middelvinger van de rechterhand (in islamitische landen wordt de linkerhand als onzuiver beschouwd).



Couscouspan



Traditionele kom
voor harira



Groenterasp



Houten lepel



Deegrol

KEUKENGEREI



Gekarteld deegwiel



Houten lepel voor soep

Tajine



Vleesspies



Vijzel en stamper

Bereiding: 30 minuten

Koken: 1 uur

Voor 4 personen

500 g (middel)fijn griesmeel

voor couscous

2 el olijfolie

1 tl zout

50 g boter

Bereiding en koken

Doe het griesmeel in een grote, diepe en voldoende brede schaal waarin je het gemakkelijk kan verdelen (traditioneel wordt een houten of aardewerken schaal gebruikt).

Voeg de olijfolie en het zout toe, en meng alles door elkaar. Giet er beetje bij beetje 50 centiliter water bij, terwijl je mengt met de palm van je hand (om klonters te vermijden). De korrels beginnen nu te zwellen.

Bevochtig een lange strook katoen. Wikkel hem om de rand tussen het onderste en bovenste deel van de couscouspan, zodat de stoom niet kan ontsnappen.

Doe het vochtige griesmeel in de zeef van de couscouspan (bovenste deel) en zet die op de pan met de bouillon waarin vlees en groenten sudderen (onderste deel). Wil je enkel het griesmeel klaarmaken (zonder vlees of groenten), kook dan alleen water in het onderste deel van de couscoussier.

Sluit de pan hermetisch af met de katoenen doek en laat 30 minuten garen.



Neem de zeef met griesmeel van de pan en doe het griesmeel opnieuw in de grote, diepe schaal. Schep het gedurende 5 minuten om met een houten lepel of een vork zodat het luchtiger wordt, en voeg daarbij 1 groot glas water toe (het omscheppen wordt meestal met de hand gedaan, maar als je niet bekend bent met deze techniek, loop je een risico op brandwonden). Laat 10 minuten rusten.

Doe het griesmeel opnieuw in de zeef van de couscouspan en laat het opnieuw 20 minuten garen.

Schep het griesmeel in de diepe schaal en maak het opnieuw rul, waarbij je weer 1 glas water toevoegt. Laat 10 minuten rusten.

Laat het griesmeel nog eens 20 minuten garen en doe het daarna in de diepe schaal. Voeg de boter toe en schep de korrels zorgvuldig om voordat je de couscous opdiend.

In Marokko staat couscous symbool voor delen en vrijgevigheid. Traditioneel bereidt elk gezin op vrijdag een grote schaal couscous extra, die na het middaggebed naar de moskee in de buurt wordt gebracht zodat ook minderbedeelden van de maaltijd kunnen genieten.

