

Eenvoudig en lekker

# LIBANEES KOKEN

Fadia Zeidan



Foto's van Julie Méchali  
Styling door Nadia Paprikas

**DELTA**S

# INHOUD

Maak kennis met de Libanese keuken	5	<b>VEGETARISCHE GERECHTEN</b>	<b>71</b>
<b>DE BASIS</b>	<b>7</b>	Gevulde wijnbladeren	72
De Libanese eetgewoonten	8	Puree van linzen en rijst	74
Keukengerei	11	Soep met peulvruchten	76
Veelgebruikte ingrediënten	14	Kikkererwten met yoghurt	78
Brood en gebak	18	Gevulde snijbiet	80
Brooddeeg	20	Falafel	82
Vermicellirijst	21	Snijbonen in olie	84
Yoghurt met komkommer	22	Aubergines in olie	86
Knoflooksaus	24	Pompoenpastei	88
Saus op basis van sesampasta	26	Linzen met citroen	90
Suikersiroop	28	<b>VLEES- EN VISGERECHTEN</b>	<b>93</b>
Melkroom	30	Pastei van vlees en bulgur	94
Limonade	32	Geplette tarwe met vlees en kip	96
<b>AL MEZZA</b>	<b>35</b>	Bulgur met vlees en yoghurt	98
Tabouleh	38	Gevulde aubergines	100
Hummus	40	Gevulde courgettes	102
Auberginekaviaar	42	Rijst met kip	104
Snijbietstelen met sesamroom	44	Spiesjes met kipfilet	106
Kaasrolletjes	46	Pittige vis	108
Tijmbroodjes	48	<b>DESSERTS EN ZOETIGHEDEN</b>	<b>111</b>
Gevulde driehoekjes met snijbiet of spinazie	50	Gebak met tarwegriesmeel	112
Vleesbeignets	52	Bijgerecht met maisgriesmeel	114
Kibbeh	54	Bijgerecht met specerijen	116
<b>LIBANESE SALADES</b>	<b>57</b>	Gevuld gebak	118
Fattoush	58	Gevulde blini's	120
Auberginesalade	60	Gebak met kurkuma	122
Wittekoolsalade	62	Gebak met carobsiroop	124
Salade met gestoomde groenten	64	Brood van het paleis	126
Salade met witte bonen	66		
Salade met tuinbonen	68		



**Sahtein !\***

**\*EET SMAKELIJK!**



## FADIA ZEIDAN

Fadia werd geboren in een dorp in de streek Mont-Liban. Hoewel ze al sinds 1993 in Frankrijk woont, draagt ze nog steeds haar vaderland en zijn keuken in haar hart. Tijdens haar vakanties in Libanon gaat ze vaak op zoek naar aloude recepten of typische technieken en trucjes. Omdat ze ervoor wil zorgen dat haar kinderen de familierecepten overnemen, net zoals Fadia ze van haar moeder heeft overgeërfd, startte ze een succesvolle kookblog.

Als gediplomeerd socioloog werkt ze dagelijks met jonge kinderen, die haar met liefde bereide gerechtjes met smaak oppeuzelen. Bovendien nam ze deel aan een tiental kookmanifestaties in de streek waar ze woont, met de bedoeling de cultuur van haar vaderland uit te dragen.



# Maak kennis met de Libanese keuken

‘Laat voeding je belangrijkste medicijn zijn.’ (Hippocrates)

De liefde voor hun land en zijn keuken is het belangrijkste kenmerk dat de Libanezen met elkaar verbindt. Ze zijn trots op hun multiculturele land, maar ook op het feit dat zij de uitvinders zijn van de mezze – een reeks hapjes die de rijkge vulde tafel sieren, en de al even rijke cultuur van Libanon, zijn landschappen en de diversiteit van het land weerspiegelen. Verenigd rond een bontgekleurde eettafel genieten Libanezen van een vrolijke en feestelijke sfeer, waarbij lekker eten, gezellig praten en zingen steevast op het programma staan.

De overvloedige en gevarieerde Libanese gezinskeuken verdient absoluut bekendheid. Ze is heel smakelijk en licht en maakt gebruik van gezonde en eenvoudige ingrediënten, altijd gekruid met een snuifje liefde en gulheid. Libanees koken doe je met al je zintuigen: terwijl je het gerecht in de gaten houdt, controleer je de garing en pas je de temperatuur aan, breng je het indien nodig op smaak en let je tegelijkertijd op niet uit te schieten met het zoutvatje. Zoals men in Libanon zegt: *Sahtein* (eet smakelijk), en geniet van deze culinaire reis!

# De Libanese eetgewoonten

In Libanon wordt het ontbijt op een drafje naar binnen gewerkt. Over het algemeen bestaat het uit niet meer dan een kopje koffie of thee met daarbij enkele *kaak* (droge koeken met een laagje sesamzaad, al dan niet verrijkt met oregano) of een boterham met labneh (verse kaas van koe- of geitenmelk, overgoten met olijfolie). Veel Libanezen nemen rond 10 uur een pauze en lopen dan even binnen bij de plaatselijke bakker. Zo houden ze de honger op afstand tot aan de lunch, die laat gebruikt wordt: meestal tussen 13.30 en 14.00 à 15.00 uur. Ook scholieren eten om 10 uur een snack om de tijd te overbruggen tot ze aan het begin van de middag thuishkomen, waar ze een warme maaltijd gebruiken – schoolkantines zijn er immers niet. Deze lunch bestaat vaak uit een salade en een hoofdgerecht dat stevig genoeg is om het dessert uit te stellen tot het vieruurtje.

Het avondeten bestaat over het algemeen uit een lichte maaltijd, samengesteld uit de restjes van het middagmaal, gecombineerd met een salade of een soep, labneh en kazen uit de streek.

Op zondag of tijdens de vakantie gaan gezinnen uit eten in een restaurant – meestal in de bergen. Dit is dé gelegenheid om urenlang rondom de tafel te zitten en te smullen van een hele reeks gerechten, variërend van mezze tot gegrild vlees, en als afsluiter van de maaltijd komt er een enorme fruitschaal op tafel. Gebak is eerder een zeldzaamheid.



**Vorbereiding:** 1 uur

**Bereidingstijd:** circa 30 minuten

**Voor 12 stuks**

500 ml frituurolie

**Voor het deeg:**

75 g ui

150 g fijne bulgur (geplette tarwe)

250 g gehakt

½ tl gemalen piment

¼ tl kaneelpoeder

½ tl zout

enkele blaadjes basilicum

enkele blaadjes marjolein

(vers of gedroogd)

**Voor de vulling:**

100 g ui

50 ml olie

10 g pijnboompitten

100 g gehakt

2 snuifjes peper

¼ tl zout

1 snuifje kaneelpoeder

# Kibbeh

## Kroketjes met vlees en bulgur

**Voor de vulling:** pel en hak de ui fijn. Verwarm de olie in een pan en bak hierin de pijnboompitten goudbruin. Laat uitlekken en zet opzij. Fruit de ui in dezelfde olie. Voeg het vlees eraan toe en bak gedurende 2 minuten aan op hoog vuur. Zet het vuur lager en laat nog zo'n 5 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout en voeg een snuifje kaneelpoeder toe. Haal van het vuur af en voeg de pijnboompitten toe. Meng door elkaar.

**Voor het deeg:** hak de ui met de bulgur en 50 ml water fijn in een blender. Voeg alle andere ingrediënten toe en pureer dit tot een homogeen mengsel.

**Voor de kroketjes:** verdeel het kibbeh-deeg in 12 gelijke delen van zo'n 50 g. Zet een kommetje koud water binnen handbereik zodat je je handen kan bevochtigen. Neem één deel vast, maak er een diep gat in en probeer dit breder te maken met je duim, wijsvinger en middelvinger. Het deeg moet overal even dik zijn. Vul het gat met 2 theelepels vulling. Sluit het deeg en kneed het geheel tot een langwerpige vorm met twee puntige uiteinden. Bevochtig tijdens het vormen van de kroketjes voortdurend de handen. Dit maakt het makkelijker om mooie en gladde vormen te maken.

Bak de kroketjes in hete olie bruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Dien deze kroketjes meteen warm op, op een blaadje sla.

*Kibbeh-kroketjes zijn een onmisbaar warm mezzegerecht. Dit recept is het meestgebruikte. In sommige delen van het land wordt voor de vulling vetter vlees gebruikt.*



