





Proef de echte
**MAROKKAANSE
KEUKEN**



Heerlijke, authentieke gerechten
van couscous tot za'louk

Chef Maman Hanane
Lala Khadija Azaroual

Lannoo



Welkom aan tafel

Wie ooit bij een Marokkaans gezin thuis heeft mogen aanschuiven, weet dat een maaltijd zoveel meer is dan eten alleen. Het is een belevenis, een ritueel van verbondenheid. Je wordt niet zomaar uitgenodigd om te eten, je wordt ontvangen als een eregast, met open armen en een open hart.

Het begint al bij de voordeur. Je stapt binnen en wordt naar de salon geleid, het kloppende hart van het huis met rondom zachte banken en rijk versierde kussens. Hier nemen we plaats, niet aan een formele eettafel, maar in een warme kring die uitnodigt tot samenzijn. Een dienblad met melk en dadels verwelkomt je. Nog voor het eerste gerecht op tafel komt, begint de Marokkaanse maaltijd met iets simpels maar heel bijzonders: het handen wassen.

Geen haastige spoeling bij de kraan, maar een klein ritueel dat met aandacht wordt uitgevoerd. Een mooie schaal wordt rondgebracht door de gastvrouw, samen met een sierlijke kan warm water. Je houdt je handen boven de schaal terwijl het water, dat soms wordt geparfumeerd met oranjebloesem of rozenwater, zacht over je vingers stroomt. Daarna een handdoekje om af te drogen, en klaar ben je. De tafel is niet strak en symmetrisch, maar levendig en liefdevol aangekleed.

Een geborduurd tafellaken, kleurrijk servies en glazen die glinsteren in het licht. De borden verschijnen langzaam: dampende tajines met lamsvlees en abrikozen, luchtige couscous met gestoomde groenten, knapperige briwat met amandel en honing. En in elk gerecht proef je de eeuwenoude smaken van het land, Arabisch, Berbers en Andalusisch, die met zorg worden samengebracht.

Er is geen haast, geen strikte volgorde, geen protocol. De tafel wordt groter als er meer gasten zijn, de schalen worden doorgegeven en de gesprekken worden geanimeerder. En als de maaltijd begint, klinkt het onvermijdelijke: Bismillah – in de naam van God. Alles wordt gedeeld, niets is te veel. Zelfs een onverwachte gast wordt met hetzelfde enthousiasme ontvangen als familie. De keuken is immers altijd voorbereid op die ene extra gast.

En als je denkt dat het voorbij is, begint het tweede deel van de reis: de muntthee. In een andere hoek van de salon wordt deze ritueel geschonken met sierlijke gebaren, dampend, zoet en prikkelend. Pas daarna, na een laatste slok, mag je opstaan. Niet zonder een tevreden Alhamdulillah – God zij geprezen.

In dit kookboek neem ik je niet alleen mee door de geurige wereld van de Marokkaanse keuken, maar ook langs de kleine rituelen die van elk diner een viering maken. Want koken is hier geen taak, het is een daad van liefde en samenzijn. En eten is geen moment, maar een herinnering in wording.

Welkom in de keuken van mijn moeder, mijn grootmoeder, mijn land. En nu ook een beetje die van jou.

Inhoud

Basisrecepten

Chermoula	12
Ingelegde citroen	14
Amlou — Berberse amandelpasta	17

Warme salades

Za'louk	20
Khizo mcharmél — Gekruide, gemarineerde worteltjes	23
Bakoula salade — Salade van gestoofde wilde bladgroenten	24
Foul mcharmél — Gemarineerde tuinbonen	27
Batata mcharmela — Aardappelen in chermoula	28
Courgette mcharmél — Courgette met chermoula	31
Gekaramelliseerde pompoen	32
Taktouka — Paprikasalade	35

Koude salades

Schlada — Marokkaanse tomaat-komkommersalade	39
Marokkaanse rodebietensalade	40
Geraspte wortelsalade met sinaasappel	43
Salade van sla en sinaasappel	44
Gemarineerde groene olijven	47
Gemarineerde zwarte olijven	48
Rijstsalade à la mama	51



Soep

Harira	54
Loubia — Gestoofde witte bonen met tomaat	56
Lādas — Marokkaanse linzenstoverij	59
Bessara — Marokkaanse spliterwtensoepp	60

Hoofdgerechten met kip

Djaj be Dagmira — Gebraden kip op Marokkaanse wijze	64
Pastilla met kip	66
Couscous b'tfaya	72
Gevulde haan op Marokkaanse wijze	76
Tajine van kip met aardappelen en olijven	79
Tajine van kip met wortel en gekonfijte citroen	80
Seffa madfouna — Zoete Marokkaanse kip met gestoomde vermicelli	82
Rfissa — Traditioneel Marokkaans kippgerecht met linzen en msemen	84

Hoofdgerechten met vlees

Tajine van lamsvlees met pruimen en amandelen	88
Couscous met 7 groenten en vlees	90
M'hammer — Lamsschouder op mama's wijze met saffraan en rozemarijn	92
Lamsmuis met gekonfijte peren en gekaramelliseerde vijgen	94
Marokkaanse tajine met vlees en groenten	97
Tajine van kefta met eieren	98
Tajine van kalfsvlees met artisjokken en doperwten	101
Mrouzia — De smaak van traditie en herinnering	102
Tihal — Gevulde milt	104
El Hargma — Kalfspoten met kikkererwten, rozijnen en tarwe	106



Hoofdgerechten met vis

Vispastilla	110
Vis met gekaramelliseerde tomaten en gevuld met amandelen in de oven	112
Gebakken zeebrasem op Marokkaanse wijze	116
Gebakken sardines gevuld met chermoula	120

Marokkaanse brood

Khobz Dar — Marokkaans thuisbrood	125
Mahrash — Marokkaans gerstebrood	126
Msemmen	128
Baghrir — Marokkaanse griesmeelpannenkoeken	131
Harcha gevuld met kaas en zwarte olijven	132
Sfenj — Marokkaanse donuts	135
Rghaif met amandelen en honing	136



Koekjes en cake

Meskouta — sinaasappelcake	140
Fekkas — Het koekje dat altijd klaar lag voor bezoek	143
Ghriba Bahla — Traditionele Marokkaanse zandkoekjes zoals oma ze altijd maakte	144
Halwa Chebakia — Sesamkoekjes met honing	146
Kokoskoekjes — Richbond	148
Sellou / Sfouf	151
Kaak Oujdi — Marokkaanse anijskoeken	152
Kaab el Ghazal — Gazellehoortjes	154
Amandelbriwat	156

Desserts

M'hancha — De zoete slang van Marokko	160
Halwa El Filaliya	162
Jawhara — Melkpastilla	164
Seffa couscous	166
Briwat met rijst en kaneel	169

Drankjes

Atay bi nana — Marokkaanse muntthee	172
Koffie met 7 kruiden	175
Marokkaanse avocadomilkshake	176
Halib bil louz — Marokkaanse amandelmilkshake met een vleugje oranjebloesem	179



Warme salades



Za'louk

Bereiding: 20 minuten | Gaartijd: 40 minuten | Voor 6 personen

Za'louk is een traditionele Marokkaanse salade of dip op basis van aubergine en tomaat. Het gerecht vindt zijn oorsprong in de rijke Marokkaanse eetcultuur en wordt al generaties lang doorgegeven binnen families. Hoewel de aubergine altijd de basis vormt, kunnen de overige ingrediënten en kruiden variëren per regio en per huis, waardoor elke versie zijn eigen karakter heeft. Dit recept heb ik van mijn oma geleerd.

Za'louk wordt zowel warm als koud gegeten en is heerlijk om in te dippen met brood. Het kan ook als voorgerecht of bijgerecht worden geserveerd en heeft een zachte, rokerige smaak die perfect past bij veel Marokkaanse gerechten. Door de combinatie van geroosterde aubergine, verse tomaat en aromatische kruiden is het een gezond en smaakvol gerecht dat elke maaltijd verrijkt.

Het is een van de meest geliefde salades in Marokko, die ook buiten de landsgrenzen steeds vaker wordt gewaardeerd om zijn eenvoud, authenticiteit en smaakvolle karakter.

Bereiding

Prik de aubergines meerdere keren met een vork. Rooster ze rechtstreeks boven een gasvlam tot de schil zwartgeblakerd is en het vruchtvlees zacht aanvoelt. Dit geeft de aubergine zijn kenmerkende rokerige smaak.

Laat de aubergines iets afkoelen. Verwijder vervolgens de zwarte schil en hak het vruchtvlees fijn.

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Pers de knoflook fijn. Verhit drie eetlepels olijfolie in een pan op laag vuur en fruit de knoflook gedurende 1 tot 2 minuten.

Voeg de aubergine en tomaat toe. Breng op smaak met komijn, paprikapoeder, harissa (of pilipili) en zout. Laat het geheel op een laag vuur 10 tot 15 minuten sudderen. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Kook tot het mengsel is ingedikt en het overtollige vocht is verdampt.

Werk af met een scheutje olijfolie, een snufje komijn en de verse koriander.

Ingrediënten

- 3 aubergines
- 3 rijpe tomaten
- 2 teentjes knoflook
- zout, naar smaak
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 1 koffielepel harissa (optioneel, kan worden vervangen door pilipili)
- 3 tot 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte verse koriander



Tips

- Voeg een eetlepel azijn toe als je de za'louk langer wilt bewaren.
- De aubergines kunnen ook worden geroosterd in de oven of gestoomd, al gaat dit wel ten koste van de authentieke rooksmaak.
- Heerlijk als bijgerecht bij gegrild vlees, vis of als onderdeel van een Marokkaanse tafel vol mezze.





Khizo mcharmél

Gekruide, gemarineerde worteltjes

Bereiding: 15 minuten | Gaartijd: 15 minuten | Voor 8 personen

Khizo mcharmél, oftewel wortelen met chermoula, is een klassiek Marokkaans bijgerecht dat eenvoudig is, maar rijk aan smaak. De wortelen worden op smaak gebracht met chermoula. Chermoula is een geurige Marokkaanse kruidensaus die je kunt beschouwen als de Marokkaanse versie van pesto.

Khizo mcharmél is geliefd om zijn eenvoud en veelzijdigheid en wordt vaak geserveerd als onderdeel van een reeks kleine salades bij de hoofdmaaltijd. Het kent vele regionale en persoonlijke variaties, afhankelijk van de hand van de kok. Net als za'louk maakt dit gerecht al jarenlang deel uit van de familiemaaltijden in Marokko. Warm, vertrouwd en boordevol herinneringen. Een vaste waarde op elke Marokkaanse tafel.

Bereiding

Schil de wortelen, halveer ze in de lengte en snijd ze in staafjes van ongeveer 5 centimeter. Kook de wortelen beetgaar in lichtgezouten water. Giet ze af en laat uitlekken.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de fijngehakte knoflook kort. Voeg de peterselie en de gekonfijte citroen toe en laat 1 minuut meebakken.

Doe de gekookte wortelen erbij en bestrooi met komijn, paprikapoeder, chilipoeder en zout. Meng voorzichtig met een houten lepel zodat de wortelen heel blijven.

Haal van het vuur en meng tot slot het citroensap erdoor.

Tips

- Bewaar de salade in de koelkast, zo trekken de smaken nog beter in.
- Je kunt de peterselie vervangen door koriander.
- Serveer de salade zoals jij hem het lekkerst vindt: warm, lauwwarm, op kamertemperatuur of koud.

Ingrediënten

- 500 g jonge wortelen
- 3 teentjes knoflook
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 koffielepel paprikapoeder
- ½ koffielepel chilipoeder (of naar smaak)
- 4 eetlepels olijfolie
- sap van ½ citroen
- 1 eetlepel fijngehakte gekonfijte citroen
- 3 eetlepels fijngehakte platte peterselie
- zout, naar smaak



Koekjes en cake



Meskouta

Sinaasappelcake

Bereiding: 15 minuten | Gaartijd: 45 minuten | Voor 6 tot 8 personen

De geur van sinaasappel die zich mengt met vanille, een oven die zachtjes zoemt en mama die in de keuken staat. Zonder weegschaal, zonder haast. Alles werd gemeten met een eenvoudig theeglas, op gevoel en met liefde.

Meskouta is een eenvoudige, Marokkaanse klassieke cake met de luchtige textuur van een sponscake. Hij werd vroeger gebakken met wat er in huis was, en toch smaakte hij altijd perfect. Deze versie met sinaasappel is fris en zacht, maar je kunt hem net zo goed maken met citroen of vanille, precies zoals mama dat deed.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een tulband- of cakevorm goed in en bestuif lichtjes met bloem.

Was de sinaasappels zorgvuldig, rasp de schil en pers ze uit. Zet het sap apart.

Meng in een kom de kristalsuiker met de vanillesuiker en de geraspte sinaasappelschil. Zo komt het aroma extra goed vrij.

Voeg de eieren toe en klop het mengsel met een elektrische mixer ongeveer 5 minuten, tot het licht en luchtig is.

Giet de olie er geleidelijk bij terwijl je blijft kloppen, tot alles mooi is opgenomen.

Meng in een aparte kom de bloem, maizena, het bakpoeder en zout. Voeg dit in delen toe aan het eimengsel en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Giet nu het sinaasappelsap erbij en klop kort tot het beslag egaal is.

Giet het beslag in de voorbereide vorm en bak de cake ongeveer 45 minuten. De cake is klaar wanneer hij loskomt van de randen. Als je er in het midden met een tandenstoker in prikt, moet die er droog uitkomen.

Haal de cake uit de oven en laat 7 tot 10 minuten rusten. Stort hem daarna voorzichtig op een rooster en laat volledig afkoelen.

Ingrediënten

125 ml versgeperst sinaasappelsap
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
4 grote eieren
150 g kristalsuiker
125 ml plantaardige olie
200 g bloem
50 g maizena
7 g bakpoeder
1 zakje vanillesuiker
snufje zout

Tips

- Bestrooi de cake met poedersuiker en een beetje extra sinaasappelschil.
- Of bestrijk de bovenkant met abrikozenconfituur en werk af met geraspte kokos.
- Voor variatie: vervang sinaasappel door citroen of laat het citrusfruit weg en gebruik extra vanille.







Fekkas

Het koekje dat altijd klaar lag voor bezoek

Bereiding: 20 minuten | Gaartijd: 60 minuten | Voor 10 personen of meer

In elk Marokkaans huis was er wel een doos, een glazen bokaal of een tinnen trommel waarin fekkas bewaard werden. Niet voor zomaar een moment, maar voor wanneer iemand onverwacht aanbelde. Dan werd er thee gezet, en kwamen de fekkas op tafel. Knapperig, geurig en met zorg gemaakt.

Dit is geen snel koekje. Fekkas vraagt tijd, rust en geduld. De geur van anijs en venkel vult langzaam het huis, terwijl de amandelen zacht worden en later knapperig uit de oven komen. Zo werd het vroeger gedaan, en zo smaakt het nog altijd het best, samen met warme muntthee en goed gezelschap. Precies zoals vroeger

Bereiding

Leg de amandelen in een kom water en laat ze minstens 30 minuten weken. Zo blijven ze zacht vanbinnen tijdens het bakken.

Klop de eieren en de suiker samen, zoals mama dat deed: lang en rustig, ongeveer 5 minuten, tot het mengsel licht, bleek en luchtig is. Voeg de olie en het oranjebloesemwater toe en meng nog even tot alles een geheel vormt.

Doe nu het anijszaad, venkelzaad, sesamzaad, zout en de geweekte amandelen bij het beslag. Meng met de hand.

Meng een deel van de bloem met het bakpoeder en werk dit beetje bij beetje door het deeg. Voeg daarna de rest van de bloem toe en kneed tot een zacht, soepel deeg dat niet blijft kleven aan de handen.

Verdeel het deeg in drie gelijke delen en rol elk deel uit tot een lange, gelijkmatige staaf.

Leg de staven op een bakplaat met bakpapier.

Meng het eigeel met de oploskoffie en bestrijk de staven ermee. Trek er zachtjes strepen in met een vork en prik hier en daar kleine gaatjes met een houten prikker.

Bak de staven traag en geduldig: 15 minuten op 100 °C, 20 minuten op 140 °C of 5 minuten op 150 °C. Deze zachte garing voorkomt dat de fekkas openbarsten en zorgt voor een gelijkmatige binnenkant.

Haal de staven uit de oven en bedek ze onmiddellijk met een vochtige theedoek en daarover plasticfolie. Laat minstens 6 uur rusten, het liefst een hele nacht.

De tweede bak – voor de knapperigheid:

Snijd de afgekoelde staven met een scherp mes in schuine plakjes.

Leg ze opnieuw op de bakplaat en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 15 minuten, tot ze goudbruin en heerlijk knapperig zijn.

Ingrediënten

Voor het deeg:

- 3 eieren
- 125 g kristalsuiker
- 125 ml plantaardige olie
- 6 g bakpoeder
- snufje zout
- 1 theelepel anijszaad
- 1 theelepel venkelzaad
- 40 g sesamzaad, licht geroosterd
- 80 g amandelen met schil, heel
- 20 g oranjebloesemwater
- 500 g bloem, gezeefd

Voor het eigeellaagje:

- 1 eigeel
- 1 theelepel oploskoffie

Tips

- Gebruik andere noten of rozijnen, afhankelijk van wat er in huis is.
- De amandelen mogen ook grofgehakt worden.
- Een snufje kaneel of vanillesuiker geeft een warme, winterse toets.