





Proef de echte
**LIBANESE
KEUKEN**

Betoverende mezze,
gerechten en verhalen

Nehme Darwiche &
Caroline Delbecque

Lannoo



Inhoud



Koude mezze

Hummus basisrecept	14
Hummus beirutti	17
Hummus van rode biet	17
Groene hummus	17
Rode hummus	17
Tabbouleh	19
Babaghanouj	20
Fattoush	22
Muhammara	27
Labneh	27
Toum	28
Tarator	28
Makdous	30
Loubieh Bil Zeit	34
Shanklish	37
Kibbeh Nayyeh	37
Warah'Arish	39
Laban Bi Khyar	42
Rode biet met rucola	42

Warme mezze

Makanek	45
Soujouk	46
Battata Hanna	49
Samke Hanna	50
Sfiha	54
Makali	56
Arayes	59
Jwaneh	60
Kibbeh	62
Rakakat Bil Jibneh	66
Falafel Sahyoun	68
Ras Asfour	71
Hindbeh	72

Mana'eesh

Mana'eesh basisrecept	77
Zaatar mana'eesh	78
Jibne Akkawi	81
Kishek	82
Lahme Bi Ajin	87
Spinazie	88
Lebanese legend	91

Hoofdgerechten

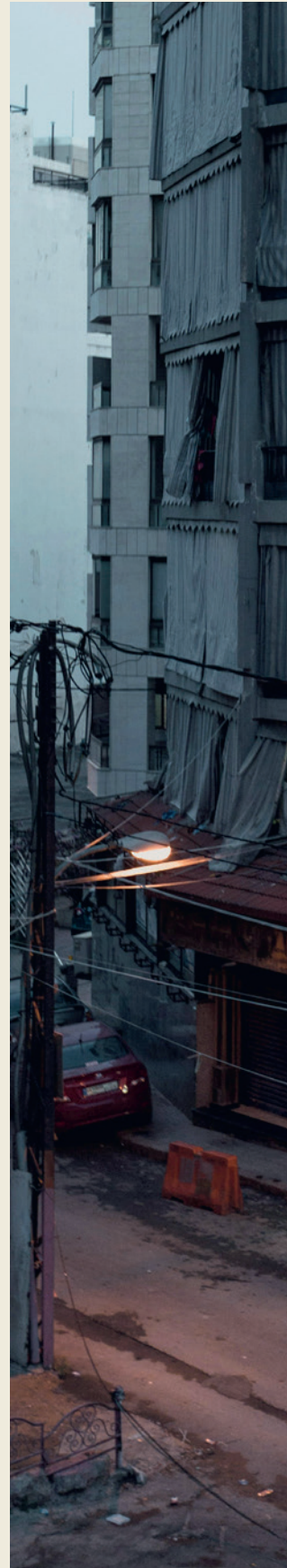
Mloukhieh	95
Fassouliah Bil Riz	96
Masbahit El Darwiche	101
Bazila Bil Riz	102
Kafta Bil Sini'eh	105
Warak Arish	106
Shish Barak	113
Libanese kip Shawarma	114
Koussa Mehshi	117
Sayadieh	118
Hrisseh	123
Libanese gevulde paprika's	124
Koussa Bil Tahini	127
Libanese kip Fatteh	130
El Kabseh	133
El Maaloubeh	134
Libanese Kafta	137
Shish Tawook	140
Caroline Aubergine	143
Kibbeh Bil Senieh	146
Lahme Bi Ajin	148
Traboulsi	

Desserts

Mfataa	153
Sfouf	154
Riz Bi Halib	157
Ma'amoul	158
Atayef	160
Ossmaliyeh	164
Aish El Sanaya	166
Halewet El Jeben	168
Namoura	170
Meghli	173
Awwamat	174
Znoud El Sit	179
Baklava	181
Dankwoord	183

Alle recepten zijn voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.

In de Libanese keuken worden recepten vaak aangeduid met hoeveelheden in koppen (cups). De inhoud van een standaard kop die wordt gebruikt voor koken en bakken is meestal 240 milliliter. Dit komt overeen met de Amerikaanse maat voor een kop (cup), die internationaal vaak wordt gehanteerd in kookrecepten.







Van dorp naar dorp, van huis naar huis



Dit is het verhaal van een Belgische vrouw en een Libanees die samen op pad gingen om de oorsprong van de eeuwenoude recepten van Libanon te ontdekken. We reisden van dorp naar dorp, van huis naar huis, waar we bij families aan tafel schoven en hun culinaire geheimen leenden kennen. Deze ervaringen vormden de basis van ons restaurant Beiruti. De vreugde en het geluk die we zien op de gezichten van onze gasten in het restaurant, zijn een bewijs van de kracht van deze recepten. Met dit boek hopen we een stukje van diezelfde vreugde in jouw huis te brengen.

Nehme en Caroline



I

MEZZE

المقبلات

EEN SYMFONIE VAN
KLEINE LEKKERNIJEN

HUMMUS

حمص بيروتى

BEIRUTI



Hummus is in Libanon meer dan een simpel gerecht, het is een nationale held. Zowel in tijden van voorspoed als tegenslag speelt hummus al eeuwenlang een centrale rol in onze keuken en cultuur. In Beiroet is de passie voor hummus ongeëvenaard. Hummus haalt soms de voorpagina's van de kranten, varianten beconcurreren elkaar voortdurend. Elk gezin heeft zijn eigen recept met zijn eigen geheime ingrediënten die van generatie op generatie worden doorgegeven.

Mijn familie doet al 400 jaar mee aan deze hummustraditie. We hebben onze eigen legende dat elke honderd jaar een Darwiche komt om onze hummus te vernieuwen en te verbeteren.

Zo was mijn familie lang geleden importeur van pistachenoten in Beiroet. Er lagen overal pistachenoten opgeslagen in het huis van mijn grootouders. Op een zaterdagavond besloot mijn grootmoeder te experimenteren en voegde ze pistache en peterselie toe aan de warme hummus. Ze gaf het aan mijn grootvader om te proeven en hoopte op een compliment. Helaas voor hem, zei hij dit de volgende dag niet te willen meenemen naar de zondagse familielunch. 'Helaas voor hem', want het verhaal gaat dat hij niet eens de bank als optie kreeg, maar dat mijn grootmoeder hem naar het balkon stuurde om te slapen. Mijn moeder, die haar vader op het balkon zag slapen, was erg geraakt door de romantiek van dit incident.

Mijn grootmoeder bewaarde de hummus in de koelkast en serveerde haar nieuwe vernieuwde hummus toch aan de familie. Iedereen was onder de indruk en sindsdien koesteren we haar recept met trots en houden we allemaal haar traditie in ere. Ik hoop dat ook jij zult durven voortbouwen op haar experiment.

Hummus basisrecept

INGREDIËNTEN

300 g kikkererwten, een nacht geweekt
(minimaal 12 uur)
10 g natriumcarbonaat
2 teentjes knoflook, fijngenhakt
25 ml citroensap
100 g tahini
5 g zout
150 ml ijskoud water
paprikapoeder
peterselie, fijngenhakt

BEREIDING

- 1 Laat de kikkererwten met de helft van het natriumcarbonaat een nacht weken in ruim water. Het weken met natriumcarbonaat helpt om ze sneller zacht te laten worden en om de hummus romiger te maken.
- 2 Giet de kikkererwten af en doe ze samen met het water en de rest van het natriumcarbonaat in een pan. Breng aan de kook en laat ca. 30 minuten koken tot ze gaar zijn. Schep regelmatig het schuim eraf. De kikkererwten zijn goed als je ze makkelijk kunt pletten maar niet uit elkaar vallen.
- 3 Doe de gekookte kikkererwten in een keukenmachine.
- 4 Voeg de fijngehakte knoflook, het citroensap, de tahini en het zout toe.
- 5 Mix alles tot een gladde massa. Voeg geleidelijk het ijskoude water toe om de hummus de gewenste consistentie te geven.
- 6 Schep de hummus in een kom. Maak een kuiltje in het midden en besprenkel met olijfolie indien gewenst. Garneer met paprikapoeder of fijngehakte peterselie voor extra smaak en kleur.

PRESENTATIE

De presentatie van een Libanese dip is net zo belangrijk als de smaak. De dip moet er niet alleen heerlijk uitzien, maar ook praktisch zijn om te eten. Stel je voor dat je bord of kom een luchtfoto is van een kasteel in het midden van een meer; een meer van olijfolie. Begin met het vullen van je kom met een lepel dip. Oefen nu met de lepel druk uit op het gebied tussen de rand en het midden en draai je kom langzaam terwijl je je lepel stabiel houdt. Zo creëer een mooie heuvel in het midden omgeven door een glad oliemeer.





حمص بيروتى

Hummus Beiruti

INGREDIËNTEN

300 g hummus (basisrecept)
60 g rode paprika
50 g peterselie
50 g pistachenoten

BEREIDING

Doe de hummus in een kom en voeg de rode paprika toe. Meng gedurende 2 minuten. Voeg vervolgens de peterselie toe en meng opnieuw 2 minuten. Voeg ten slotte de pistachenoten toe en meng nog 1 minuut.

حمص أحمر

Rode hummus

INGREDIËNTEN

200 g hummus (basisrecept)
5 rode chilipepers klein
5 ml olijfolie
muntblaadjes (garnering)

BEREIDING

Doe de hummus in een blender en voeg de olijfolie en de rode chilipepers toe en blend tot de hummus romig rood wordt.

حمص أخضر

Groene hummus

INGREDIËNTEN

200 g hummus (basisrecept)
een bosje koriander, fijngehakt
5 ml olijfolie
muntblaadjes (garnering)

BEREIDING

Doe de hummus in een blender en voeg de olijfolie en de gehakte koriander toe en blend tot de hummus een romige groene kleur krijgt.

حمص بالشمندر

Hummus rode biet

INGREDIËNTEN

200 g hummus (basisrecept)
100 g gekookte rode biet, in blokjes
5 ml olijfolie
muntblaadjes (garnering)

BEREIDING

Mix alle ingrediënten goed tot de pasta romig is en er geen stukjes rode biet meer zichtbaar zijn.

PRESENTATIE

Dresseer en versier met muntblaadjes.



III HOOFDGERECHTEN

الطبق الرئيسي

EEN UITNODIGING OM
VAN HET LEVEN TE GENIETEN



Superfood. In de warmte van elke Libanese keuken wordt deze bijzondere maaltijd gekoesterd: Mloukhieh. Dit gerecht staat niet alleen bekend om zijn smaken, maar ook om zijn unieke voedingswaarde. Dit superfood illustreert de wijsheid van Libanese moeders die de kunst verstaan om zowel lichaam als geest te voeden. Een wijsheid die van generatie op generatie is doorgegeven.

ملوخية

Mloukhieh

INGREDIËNTEN

1 ui, fijngesnipperd
1 bol knoflook, fijngehakt
olijfolie
1 kop kipfilet, in blokjes in de lengte
gesneden
2 koppen Mloukhieh-bladeren
(jutebladeren, te verkrijgen in de
Arabisch winkel), gehakt
citroensap naar smaak
zout en peper naar smaak

Voor de riz bi sha'riye:

1 kop langkorrelige rijst
½ kop vermicelli
¼ kop zonnebloemolie
1 theelepel zout
1 kop water

BEREIDING

- 1 Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze goudbruin zijn.
- 2 Voeg de kip toe en bak bruin.
- 3 Voeg de gehakte Mloukhieh-bladeren, het citroensap, zout en peper toe.
- 4 Laat sudderen tot de bladeren zacht zijn.
- 5 Voor de rijst: spoel de rijst tot het water helder is.
- 6 Warm de olie op middelhoog vuur op.
- 7 Voeg de vermicelli toe en bak tot de pasta bruin kleurt.
- 8 Voeg de rijst toe met het zout en meng zodat de rijst glanst.
- 9 Voeg water toe en breng afgedekt op middelhoog vuur aan de kook.
- 10 De rijst is klaar wanneer het water weg is.

PRESENTATIE

Serveer het gerecht met de rijst. Probeer dit minstens één keer per week te eten en je zult me later dankbaar zijn.

Wat is de winter zonder? Midden in de winterkou is er een heerlijk gerecht dat niet alleen het lichaam maar ook de ziel verwarmt: Fassouliah Bil Riz. Het is een melodie van smaken die door Libanese huizen galmt. Een culinair deken die gezinnen warm houdt tijdens de koudste maanden.

فاصوليا بالرز

Fassouliah Bil Riz

INGREDIËNTEN

1 ui, fijngesnipperd
1 bol knoflook, fijnggehakt
olijfolie
2 grote tomaten, in blokjes gesneden
3 eetlepels tomatenpuree
2 koppen sperziebonen, gesneden
komijn
zout en peper naar smaak

BEREIDING

- 1 Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze goudbruin zijn.
- 2 Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe en kook tot de tomaten gaar zijn.
- 3 Voeg de sperziebonen, rijst, komijn, zout en peper toe.
- 4 Dek af en laat ongeveer 20 minuten sudderen tot de bonen gaar zijn.

PRESENTATIE

Serveer het gerecht warm met rijst (zie p. 95). Dit geruststellend gerecht tovert de winter om in een seizoen van warmte en smaak.





بصل







De trots van onze familie. Sommige gerechten smaken niet alleen naar traditie, maar ook naar de trots van een Libanese familie, zoals Masbahit El Darwiche. Dit recept, dat van generatie op generatie is doorgegeven, getuigt van de samenhang van Libanese families en de vreugde die voortkomt uit het delen van een maaltijd die rijk is aan zowel erfgoed als smaak. De naam van het gerecht verwijst naar een ronddraaiende soefi of darwiche, omdat je de groenten door elkaar kookt en bakt. Masbahit verwijst naar de soms wel 33 verschillende soorten groenten die in het gerecht zitten, net zoals als in een gebedssnoer of *masbahet*.

مسبحة الدراويش

Masbahit El Darwiche

INGREDIËNTEN

1 ui, fijngesnipperd
1 bol knoflook, fijngehakt
olijfolie
2 koppen tomatenpuree
verschillende soorten groenten
(naargelang het seizoen)
zout en peper naar smaak
kaneelpoeder
komijn

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Fruit de ui en knoflook in olijfolie tot ze goudbruin zijn.
- 3 Voeg de tomatenpuree toe.
- 4 Bak alle groenten met olijfolie en een snufje zout in de voorverwarmde oven tot ze gaar zijn.
- 5 Voeg de gebakken groenten toe aan de kookpan met tomatenpuree en de gehakte uien, en voeg hierna de kruiden toe. Roer 5 minuten tot het vocht verdampt is.

PRESENTATIE

Serveer warm en proef de trots van een familietraditie.