

Voorwoord	12
Vuistregels	16
Prioriteit #1	
Atay, mijn perfecte Marokkaanse muntthee	20
Kruiden zijn key	
Kefta + kruidenmix	26
Saffraanwater	28
Chermoula	30
Harissa	32
Ras el hanout	34
Gekonfijte citroen	36
Bread is life	
Khobz, Marokkaans brood	40
Msemmen, laagjesbrood	42
Gevulde msemmen	46
Batbot, platbrood om te vullen	48
Batbot met groentevulling	50

Team tajine

How to tajine	56
Tajine met kip, rozijnen en honing	58
Tajine mrouzia, met lam, rozijnen en saffraan	60
Tajine met kefta en tomaat	62
Tajine met vis en chermoula	64
Tajine met garnalen, passievrucht en citroen	66
Tajine van groenten en olijven	68

Marokkaanse melange

Harira, de oersoep	72
Bissara, erwtensoup	74
Lehdes, linzensoep	76
Kip m'hamer met gekonfijte citroen en frieten	78
Stoemp met merguez	82
Pastilla met kip en amandelen	84
Couscous walida à la mama	88
Eet met je handen	92
Mechoui, ovengeroosterd lamsvlees met groenten	94
Cigares, pasteitjes van filodeeg met hartige vulling	96
Gemarineerde sardienen met harissa en chermoula	98
Mijn Maro-Vlaams 'stoofvlees'	100
Ik ben bang van mijn snelkookpan	102
Hotdog habibi	104



Atay

Ingrediënten

voor 4 personen

500 ml water + wat extra
om de theepot te vullen

2 theelepels groene
Gunpowder-thee

verse munt, een flinke handvol

4 eetlepels kristalsuiker,
of veel meer naar smaak
(doe maar meer)

Bereiding

1. Breng het water aan de kook.
2. Voeg de groene thee toe aan een grote theepot en giet daarop een derde van het kokende water. Laat een minuut rusten en giet wat thee in een glaasje. Zet dit eerste glaasje opzij voor later gebruik, het bevat veel smaak.
3. Voeg nog een derde kokend water toe aan de theepot, laat alles rondwalsen en giet ook nu weer wat thee in een glaasje. Giet deze donkere thee weg. Deze stap dient om de thee schoon te maken.
4. Giet het eerste kopje terug in de theepot. Voeg de rest kokend water toe aan de theepot tot die voor driekwart gevuld is.
5. Zet de theepot op het fornuis en breng de thee op een laag vuur opnieuw aan de kook.
6. Haal de theepot van het vuur en voeg onmiddellijk de muntblaadjes en suiker toe.
7. Meng alle ingrediënten door de thee in een glas te schenken en vervolgens terug in de theepot te gieten.
8. Serveer onmiddellijk.

التجربة احسن مدرسة

Houd tijdens het schenken de theepot hoog boven het glas.

Zo verkrijgt u het kenmerkende schuim van Marokkaanse muntthee!

Maak er gerust een show van: hoe hoger, hoe meer status en respect je van mij krijgt. Herhaal deze stap twee tot drie keer.



التجربة احسن مدرسة

- Voor de liefhebbers van pikant: voeg gerust ook cayennepoeder of pikant paprikapoeder toe.
- Snijd ook de stelen van de koriander en peterselie fijn. Daar zit de meeste smaak in.
- Geen fan van koriander? Stop dan nu met lezen en geef dit boek aan iemand cadeau.
- Dit kruidenmengsel is ook heerlijk met kippengehakt.



Gekonfijte citroen

Gekonfijte citroenen worden vaak gebruikt in de Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse keuken. Ze voegen een unieke citrusachtige smaak toe aan gerechten en de schil kan ook worden gebruikt als smaakmaker. Gekonfijte citroen wordt vooral gebruikt in gerechten als tajines, stoofschotels, couscous en salades. Je kunt ze tegenwoordig overal vinden, maar ook zelf maken is heel makkelijk.

Ingrediënten

Voor één grote glazen pot
4 à 6 citroenen
100 g zeezout
extra citroensap, naar keuze

Benodigheden

steriele glazen weckpot
of glazen pot van 1 liter

Bereiding

1. Spoel de citroenen grondig af onder koud water om eventuele was of onzuiverheden te verwijderen.
2. Snijd elke citroen in vieren. Begin bovenaan en snijd niet helemaal door tot op de bodem. De parten moeten aan elkaar blijven vastzitten.
3. Bestrooi de binnenkant van elke citroen royaal met zeezout.
4. Leg een laagje zeezout op de bodem van de glazen weckpot en plaats vervolgens de citroenen erin.
5. Strooi wat zeezout tussen elke laag citroenen terwijl ze in de pot gaan.
6. Voeg naar keuze extra citroensap toe tot de citroenen volledig bedekt zijn.
7. Sluit de pot goed af en bewaar op een donkere plaats. Na enkele dagen verschijnt onderaan wat sap van de citroenen. Schud de pot af en toe om de citroenen te mengen. Voeg indien nodig nog citroensap toe.
8. Na een maand zijn de citroenen klaar voor gebruik. Spoel voor gebruik af onder koud water om overtollig zout te verwijderen.

التجربة احسن مدرسة

- Gebruik de schil en het vruchtvlies naar wens in gerechten zoals tajines, stoofschotels, couscous en salades. De schil kan bitter zijn, proef gerust eerst en gebruik bijvoorbeeld voor een tajine alleen het vruchtvlies. De schil kan dan dienen als afwerking.
- Dit recept kan worden aangepast naar smaak en intensiteit door de hoeveelheid citroenen te verhogen of te verlagen ten opzichte van de hoeveelheid zout.
- Gekonfijte citroenen blijven ongeveer een jaar goed.

Bread
is life



Taktouka, dip met paprika en tomaat

Taktouka is een Marokkaans gerecht dat gemaakt wordt van geroosterde paprika's en tomaten, die vervolgens gepureerd worden tot een smakelijke saus. Het wordt meestal geserveerd als bijgerecht of als dip met brood. Het is een populair gerecht in de Marokkaanse keuken omdat het makkelijk klaar te maken is, én heerlijk smaakt. Je kunt het zowel koud als warm eten.

Ingrediënten

voor 4 personen

3 rode paprika's

3 tomaten

2 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel komijnpoeder

zout, naar smaak

wat verse koriander of peterselie,
fijngehakt (naar keuze)

Bereiding

1. Verwarm de grill voor op een middelhoog vuur.
2. Was de rode paprika's en tomaten grondig en dep ze droog.
3. Leg de paprika's en tomaten op de grill en rooster ze aan alle kanten tot de schil geblakerd is en de groenten zacht worden. Dat duurt meestal 10 tot 15 minuten voor de tomaten en 15 tot 20 minuten voor de paprika's.
4. Haal de geroosterde groenten van de grill en leg ze in aparte kommen. Dek de kommen af met plasticfolie en laat de groenten ongeveer 10 minuten 'zweten'. Dat helpt om de schil gemakkelijker te verwijderen. Of doe zoals ik het heb geleerd: steek ze in een plastic zak en sluit goed af.
5. Verwijder voorzichtig de schil van de geroosterde paprika's en tomaten en snijd ze in kleine stukjes.
6. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak die kort tot hij geurig is, maar niet verbrand.
7. Voeg de stukjes geroosterde paprika en tomaat toe aan de pan. Bak ze gedurende 5 à 7 minuten, of tot ze zacht zijn.
8. Voeg het paprikapoeder, komijnpoeder en zout toe aan de groenten. Roer goed door en laat nog een paar minuten sudderen.
9. Haal de pan van het vuur en laat de taktouka een beetje afkoelen.
10. Serveer de taktouka warm of op kamertemperatuur, gegarneerd met gehakte verse koriander of peterselie indien gewenst.





www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Fotografie: Leen Wouters (Studio Green Jack)
Redactie: Hanneke Vuylsteke (Hoofdttekst)
Vormgeving: Irene Schampaert

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Hakim Chatar, Tiel, 2024
D/2024/45/397 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 2246 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.