



COOKIES

KEUKEN VANSOU
RECIPTEN VOOR HET ALLEDAGSE LEVEN

Salade met komkommer, paprika en avocado crème

Pasta en tomaat met...

Pannenkoekjes met...



S O U M I A A A T T A O U I

Keuken *van* Sou

GOOD FOOD *BASED ON*
YOUR MOOD



Voorwoord	9	Comfortfood	63	Kan't niet laten, koolhydraten	113	Hapje voor hapje	155
Blunderblender	11	Butter chicken-ovenshotel	65	Gepofte aardappel met kip-chiliroomsaus	115	Curry-risottoballetjes	158
Made in Morocco	13	Penne kip masala	67	Kip caesar quesadilla	117	Minipizza's met Thaise kip	159
Batbot bocadillo	15	Kip Alfredo-plaatpizza	69	Kip tikka masalabroodjes	120	Nasiloempia's	160
Kefta mechouia	19	Lasagnesoep	71	Hotcakes met mascarpone en kokosnootcrumble	123	Bastillaburgers	161
Pittige vistajine	21	Tempuraburger	73	Kebabburger met chutney	125	Naanhapjes met kippengyros en tzatziki	162
Sfenj met Marokkaanse muntthee	24	Andijviestamppot met honing-kipballetjes	75	Merguezbalbroodje	127	Een vegan'dje weg	165
Msemmen op mama's wijze	25	Mac & cheese-fajita	77	Appelcrumble-cheesecakerolls	130	Bulgurpatties	167
Baghrir met amlou	26	Kung Pao wok	79	Pittige ketjap lamskoteletjes met komijnrijst	133	Curry met tofuballetjes	169
Fekkas	27	Monchou kersenvlaai-ijs	81	Spinazie-kaaspakketjes	135	Pulled jackfruit taco's met mangosalsa en tahini	171
Seffa met kip en rozijnen	29	Oreo French toast	83	Zoete aardappel-tacobowl	137	Gembercake met dadel-karamelsaus	173
Belboula met kalfsvlees en groenten	33	Kijk eens in mijn suikerspiegel	85	Vanaf maandag begin ik	139	Qua'little time	175
Marokkaanse avocadosmoothie	35	Lotusparfait	87	Linzencurry met speltnaan	141	Churrosrolls	178
Een mondreis rond de wereld	37	Chocolate chip-cupcakes	89	Perzikcake	143	Sprinklecookies	179
Afghaanse bolani	39	Baklavarolls	92	Halloumisalade met kip piri-piri	146	Hagelslagcupcakes	180
Filipijnse Adobo	41	Zachte M&M-broodjes	95	Avocado-spinaziehummus	147	Spaghetti-pizzataart	183
Braziliaanse kaasbroodjes (pão de queijo)	43	Chocoladecake	97	Kokos-havermoutpancakes met frambozencompote	149	Dankwoord	185
Pakistaanse biryani	46	Wafeltaartjes met Raffaello en aardbeienvlaai	99	Zoete aardappelbrownies	151	Index	187
Koreaanse pannenkoeken (pajeon)	49	Donuts met frambozenjam	101	Appel-kaneelkoekjes	153		
Turkse simitbroodjes	51	Tiramisucake	103				
Uzbeki palaw	53	Wortelcakecookies	107				
Oeigoerse Lagman	55	Toffifee cheesecake	109				
Griekse sinaasappelcake (portokalopita)	57						
Limburgse smurfentaart	59						

Voorwoord



Lieve lezer,

In de herinneringen aan mijn jeugd speelt eten altijd een rol. Van momenten waarop ik een taart construeerde in een zandbak van de buurtspeeltuin tot al staand op een stoel toekijken hoe mijn mama in de keuken aan de slag ging. Kortom: ik ben een foodie vanaf dat ik het me kan herinneren. Al snel begon ik mijn mama te helpen in de keuken en ze leerde me de kneepjes van het vak. Toen ik die eenmaal onder de knie had, begon ik zelf met ingrediënten te experimenteren. Ik droomde ervan om op een dag mensen te kunnen verrassen en inspireren met mijn eigen recepten. Lang verhaal kort: mijn kinderroom is uitgekomen en het eindresultaat hou je nu in je handen. Ik wil je bedanken voor de steun en het vertrouwen. Mijn waardering is immens groot!

Dat jij dit kookboek hebt aangeschaft zegt iets over jou, naast het feit dat je ongetwijfeld een foodie bent. *Keuken van Sou* is namelijk niet zomaar een kookboek: het begrijpt precies hoe jij je voelt en wat je nodig hebt. Dit boek hanteert geen klassieke indeling in 'ontbijt', 'lunch', 'diner' en 'snacks', maar wel een indeling op basis van jouw gemoed. Doorblader het boek en zie naar welk recept het je brengt. Van comfortfood die jou een hoognodige culinaire knuffel geeft tot recepten die je vervoeren naar verre, warme oorden. Just go with the flow and see where it takes you.

Daarnaast zijn alle recepten voorzien van een vleugje humor. Ik hoop dat mijn kenmerkende woordgrapjes en geestige verhaaltjes een glimlach op jouw gezicht kunnen toveren tijdens het koken. Kook, lach, eet en geniet!

*Liefs,
Soumia*

Blunderblender

In de jaren die ik al heb gependend in de keuken maakte ik heel wat kook- en bakblunders. Ik baal telkens als ik zulke fouten maak, maar ik leer er gelukkig van en probeer het te bekijken als 'kookervaring opdoen'. Ik deel graag een aantal van mijn keukenblunders met jullie, zodat jullie deze kunnen voorkomen. I got you, fam!

Ik heb een keer hete boter toegevoegd aan een cakebeslag met eieren erin. Iedereen, behalve ik op dat moment, weet wat er gebeurt als je hete boter aan eieren toevoegt. Behalve als je een eitje wilt bakken, is dit geen goed idee. Mijn blunder, don't make it yours.

Ongeduldig als ik soms ben, heb ik weleens een cake vrijwel direct nadat hij uit de oven kwam uit de bakvorm proberen te halen. De cake bleef aan alle kanten plakken en na minutenlang klungelen zag hij eruit alsof die door een hondsdolle kat was aangevallen. Laat een cake altijd vijftien à twintig minuten afkoelen voordat je hem uit de bakvorm haalt. Mijn blunder, don't make it yours.

Het zit niet altijd mee: soms zit er een rot exemplaar in het eierdoosje. Daardoor heb ik weleens een eitje in mijn beslag gedaan dat niet meer goed bleek te zijn. Een rot ei betekent een rotte cake. Mijn hele beslag was verpest! Breek dus altijd eerst het eitje in een kommetje, ruik er vervolgens aan en voeg het daarna pas aan jouw beslag toe in plaats van andersom. Mijn blunder, don't make it yours.

Ik gebruikte al eens ingrediënten die niet de juiste temperatuur hadden. Ze moesten op kamertemperatuur zijn en niet op kamer-in-Alaska-temperatuur, waardoor ze te hard waren om door het beslag te mixen. Heb (meer) geduld (dan ikzelf): laat de ingrediënten rustig op kamertemperatuur komen en ga er daarna pas mee aan de slag. Mijn blunder, don't make it yours.

Kijken, zien, controleren! Ik heb wel vaker de vervaldatum van gist en/of bakpoeder over het hoofd gezien en dit alsnog in mijn recept gebruikt. Resultaat: een deeg dat niet zal rijzen. Mijn blunder, don't make it yours.

Vluchtig met een spatel door je beslag roeren in plaats van ermee grondig langs de bodem van jouw mengkom te gaan, is geen goed idee. Ook hier geldt dat haast en spoed zelden goed is. Bloem en/of andere ingrediënten worden dan niet goed gemengd, wat je ook ziet in het eindresultaat. Mijn blunder, don't make it yours.



Made *in* Morocco

Vanwege mijn Marokkaanse roots en mijn liefde voor het land kon ik niet anders dan dit eerste hoofdstuk uit mijn kookboek wijden aan de Marokkaanse keuken. Wanneer ik deze gerechten maak, word ik telkens overvallen door nostalgische gevoelens en waan ik me meteen een paar duizend kilometer zuidelijker.

Geef je ook over aan de geuren en smaken en laat je vervoeren naar Marokko en de mooie herinneringen die je misschien wel aan het land hebt.





Batbot bocadillo

🕒 1 UUR

⌚ 1 UUR 15 MINUTEN

VOOR 6 STUKS

Het deeg

300 g bloem
180 ml water (lauwwarm)
100 g fijn griesmeel
1 el instant gist
½ tl zout

De tortilla

4 eieren
2 grote aardappelen
1 rode of groene paprika
2 teentjes knoflook
1 ui
1 handvol verse peterselie/koriander
½ tl zout
½ tl zwarte peper
Zonnebloemolie

De vulling

Tortilla
70 g Romeinse sla of kropsla
2 tomaten (medium)
Friet (hoeveelheid naar keuze)
1 handvol groene pitloze olijven
1 handvol verse koriander/peterselie

De saus

2 el olijfolie
2 el mayonaise
2 el (half)volle melk
Sap van ½ citroen
Zout
Zwarte peper

Ik heb laatst een röntgenfoto laten maken. Ze zagen niets gekks, behalve heel wat bat-bot.

Bocadillo is een wit belegd broodje dat in Marokko vaak als street-food gegeten wordt. Het typische witte broodje van de bocadillo vervang ik door batbot: een Marokkaans zacht panbroodje. De batbot vul ik met allerlei lekkers. Wat voor lekkers precies? Zoek het uit tot op het bat-bot!

HET DEEG

Doe de bloem en het fijne griesmeel in een kom en roer onder elkaar.

Voeg de gist en het zout toe en meng.

Voeg geleidelijk het water toe en kneed tot een deeg. Je kan hiervoor ook een keukenmachine met een deeghaak gebruiken.

Maak een bol van het deeg en doe hem in een kom. Dek af met een theedoek en laat het deeg ca. 15 minuten rusten.

Plaats het deeg op een met bloem bestoven werkblad en verdeel het in 6 gelijke ballen.

Dep je vingers in wat bloem en druk elke deegbal plat tot het de vorm van een klein stokbroodje heeft, van ca. 13 centimeter lengte en ca. 1 centimeter dikte.

Bestuif je aanrecht met bloem en plaats hierop de broodjes. Zorg dat er ca. 1 centimeter afstand is tussen elk broodje. Dek de broodjes af met een theedoek en laat ca. 1 uur rijzen.

Verwarm een koekenpan of een gietijzeren pan zonder vetstof. Plaats het broodje voorzichtig in de pan en bak aan beide kanten goudbruin op een laag vuur. Herhaal voor de andere broodjes.

>

Batbot bocadillo

DE TORTILLA

Snijd de aardappelen en de paprika in gelijke blokjes. Snipper de ui. Hak de peterselie/koriander en de knoflook fijn.
Breek de eieren in een kom en kruid met het zout, de zwarte peper en de koriander/peterselie. Klop het mengsel los met een garde.
Verhit een scheutje zonnebloemolie in een ruime pan. Voeg de ui en de aardappelen toe. Breng op smaak met zwarte peper en zout.
Voeg de knoflook en de paprika toe en laat ca. 5 minuten bakken.
Voeg het losgeklopte ei toe aan de pan en laat 10 à 12 minuten bakken op een laag vuur tot de bovenkant gestold is.
Draai de tortilla om met behulp van een bord en laat weer in de pan glijden. Bak nog eens 5 minuten tot de tortilla gaar is.
Schep de tortilla op een bord en laat even afkoelen.
Snijd de afgekoelde tortilla in stukken.

DE SAUS

Doe alle ingrediënten voor de saus in een kom en meng met een garde. Zet even opzij.

SAMENSTELLING

Snijd de olijven in fijne schijven. Hak de peterselie/koriander fijn.
Snijd elk broodje middendoor en besmeer de onderste helft met 1 eetlepel saus.
Verdeel de sla over het broodje en schik daarbovenop de stukjes tortilla en de schijfjes olijven.
Werk af met de friet en de tomatenstukjes. Besprenkel met extra saus en de peterselie/koriander.





Kefta mechouia

Dit gerecht maakt je echt gelukkig. Maak een before & kefta foto van jezelf en je zult het meteen zien aan de breedte van jouw lach. Kefta mechouia is gegrild lamsgehakt met een heerlijke mix van Marokkaanse kruiden, ui en knoflook. Het zorgt meteen voor een lekker Marokkaanse, zomerse vibe. Haal dat zonnetje dus maar snel in huis!

🕒 30 MINUTEN

VOOR 4 PERSONEN

500 g lamsgehakt
 4 rode uien
 1 gele ui
 3 tomaten
 3 teentjes knoflook
 1 tl gemberpoeder
 1 tl komijnpoeder
 1 tl paprikapoeder
 1 tl kurkuma
 1 tl zout
 ½ tl zwarte peper
 1 bosje verse koriander/peterselie
 Olijfolie

Snijd 1 rode ui en 1 gele ui fijn en 3 rode uien in schijven. Hak de knoflook en de koriander/peterselie fijn.

Doe het gehakt, de fijngesneden ui, de knoflook en alle kruiden in een ruime kom. Meng goed onder elkaar.

Maak ovale burgertjes van het gehakt.

Verhit een scheut olijfolie in een grillpan. Bak de burgertjes aan beiden kanten gaar in 4 à 5 minuten. Schep ze op een bord en zet even opzij.

Bak de schijven ui en tomaat in dezelfde grillpan tot ze gaar zijn.

Serveer de kefta met de gegrilde tomaat en ui en kruid af met extra komijnpoeder.

Dien op met Marokkaans brood en Marokkaanse muntthee: dé beste combinatie!

Wil je dé echte Marokkaanse streetfoodervaring meemaken? Gril de burgertjes en de schijven ui en tomaat dan op de barbecue.



Pittige vistajine

Soms moet je iets proberen door de vingers tajine en het aan je laten voorbijgaan. Laat dit gerecht in ieder geval niet aan je voorbijgaan want deze heerlijke pittige vistajine op traditionele Marokkaanse wijze wil je echt niet missen!

🕒 1 UUR 10 MINUTEN

VOOR 5 PERSONEN

4 grote stukken witte vis naar keuze
 1 wortel
 1 tomaat
 1 rode paprika
 1 ingelegde citroen
 6 teentjes knoflook
 1 rode chilipeper
 100 ml olijfolie
 50 ml water
 1 tl harissapasta
 1 tl komijnpoeder
 1 tl paprikapoeder
 1 tl zwarte peper
 1 tl zout

Snijd de tomaat en de rode paprika in schijven. Snijd de wortel in schijfjes en de citroen in grove stukken. Hak de knoflook fijn.

Doe de knoflook, het komijnpoeder, het paprikapoeder, de zwarte peper, het zout, de harissapasta en de olijfolie in een ruime kom. Meng goed.

Voeg de stukken vis toe aan de kom en dompel ze goed onder in de chermoula (de marinade).

Haal de vis uit de kom, schik ze op een bord en zet opzij.

Voeg de wortelschijfjes toe aan de kom en dompel deze ook goed onder in de chermoula.

Verdeel de wortelschijfjes over de bodem van de tajine.

Schik de vis, de schijven tomaat en rode paprika op de bodem van wortel.

Plaats de chilipeper in het midden en de stukken ingelegde citroen aan de zijkanten.

Voeg het water toe aan het restje chermoula in de kom en roer.

Giet het mengsel over de groenten in de tajine.

Giet een scheutje olijfolie over de tajine.

Bak de vistajine gedurende 40 minuten op een middelhoog vuur.

Serveer eventueel met een frisse salade en verse friet of Marokkaans brood.