

Inleiding

6

---

## BASISRECEPTEN

22

---

## MEZZE EN SALADES

34

---

## SOEPEN

162

---

## VIS

182

---

## VLEES

226

---

## GROENTEN

318

---

## BROOD EN GEBAK

352

---

## DESSERTS

386

---

## DRANKEN

448

---

## ZUREN EN JAMS

466

---

## GASTKOKS

488

---

Register

506

---

# HUMMUS MET CHILIPEPEROLIE

FOTO PAGINA 41

---

حمص بالزيت الحار

*Vorbereidingen: 5 minuten*

*Voor 6-8 personen*

800 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld  
3 tenen knoflook, gepeld  
4 eetlepels tahini  
het sap van 2 citroenen  
2 theelepels zeezout  
2 eetlepels met chilipeper gearomatiseerde olie

Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar 50 ml van het vocht. Spoel de kikkererwten af onder de koude kraan. Doe ze in een keukenmachine, doe er de tenen knoflook en de tahini bij en laat de machine een paar minuten draaien. Doe er het achtergehouden vocht van de kikkererwten, de helft van het citroensap en het zout bij en pureer tot een gladde pasta. Proef en meng er desgewenst meer citroensap bij. Doe de hummus over in een ondiepe schaal en sprenkel er voor het serveren de chilipeperolie over.

*Vorbereidingen: 5 minuten*

*Kooktijd 30 minuten, plus koeltijd*

*Voor 6-8 personen*

200 g pompoen, geschild, van pitjes ontdaan  
en in blokjes gesneden  
extra vierge olijfolie, om over de hummus te sprenkelen  
400 g kikkererwten uit blik  
4 tenen knoflook, gepeld  
4 eetlepels tahini  
het sap van 2 citroenen  
2 theelepels zeezout  
2 eetlepels verse, gehakte koriander

Verhit de oven tot 200 °C/gasovenstand 6. Leg de blokjes pompoen in een braadslee, sprenkel er wat olie over en zet ze 30 minuten in de oven of tot ze zacht zijn. Haal ze uit de oven en laat ze volledig afkoelen. Laat de kikkererwten uitlekken en bewaar 50 ml van het vocht. Spoel de kikkererwten af onder de koude kraan. Doe ze in een keukenmachine, doe er de knoflook, tahini en pompoen bij en laat de machine een paar minuten draaien. Doe er het achtergehouden vocht van de kikkererwten, de helft van het citroensap en het zout bij en pureer tot een gladde pasta. Proef en meng er desgewenst meer citroensap bij. Doe de hummus over in een ondiepe schaal en sprenkel er royaal olijfolie over. Bestrooi de hummus voor het serveren met de koriander.









---

## SALADE VAN OLIJVEN

---

سلطة الزيتون

Voorbereidingen: 15 minuten

Kooktijd: 15-20 minuten

Voor 2 personen

100 g nieuwe aardappelen, gehalveerd  
40 g groene en zwarte ontpitte olijven, gehalveerd  
20 g zongedroogde tomaten  
1 rode ui, in plakken gesneden  
100 g Libanese zachte kaas, in blokjes gesneden  
1 bos peterselie, gehakt  
4-5 rucolablaadjes, in stukjes gescheurd  
1 theelepel gemalen sumak  
extra vierge olijfolie, om over de salade te sprenkelen  
het sap van 1 limoen  
peper en zout

Kook de aardappelen in een pan met gezouten kokend water in 15-20 minuten gaar. Laat ze uitlekken en spoel ze af onder de koude kraan. Meng ze in een kom voorzichtig met de olijven, zongedroogde tomaten, ui, kaas, peterselie, rucola en sumak. Sprenkel er de olijfolie en het limoensap over en breng de salade op smaak met peper en zout.

---

## SFIHA- YOGHURTBROD

---

صفيحة اللبنة

Voorbereidingen: 20 minuten, plus rusttijd

Kooktijd: 10-15 minuten

Voor 14 broodjes

200 g volkoren broodmeel van harde tarwe  
175 g tarwebloem, plus wat extra  
½ zakje gedroogde gist  
1½ theelepel zout  
1 eetlepel extra vierge olijfolie, plus wat extra  
300 ml lauwwarm water  
250 g labneh (zie pagina 42)

Meng beide soorten meel, de gist en het zout in een grote kom. Voeg er de olie aan toe en roer er dan geleidelijk water door zodat een deeg ontstaat. (Misschien is iets meer of iets minder water nodig om een samenhangend deeg te krijgen.) Haal het deeg uit de kom, kneed het 10 minuten, leg het terug in de kom en bestuif het met bloem. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 1 uur op een warm, donker plekje rijzen. Verhit intussen de oven tot 230 °C/gasovenstand 8. Kwast 2 bakplaten in met olie. Haal het gerezen deeg uit de kom en sla het terug. Kneed het weer een paar minuten. Vorm van het deeg bollen ter grootte van een golfbal en bestuif ze met bloem. Rol de bollen uit tot een ronde lap. Smeer de labneh uit over de ronde lappen en leg ze op de ingevette bakplaten. Bak de broodjes 10-15 minuten in de oven en serveer ze warm.

---

## SALADE VAN APPEL EN WALNOTEN

---

سلطة التفاح والجوز

Voorbereidingen: 10 minuten

Voor 2 personen

2 appels, van het klokhuis ontdaan en in blokjes gesneden  
2 stengels bleekselderij, gehakt  
het sap van een halve citroen  
50 g gedopte walnoten  
3 eetlepels mayonaise

Doe alle ingrediënten in een kom en hussel goed. Dek de kom af met plasticfolie en zet de kom tot het opdienen in de koelkast.

Voorbereidingen: 15 minuten

Kooktijd: 30-40 minuten

Voor 2 personen

---

## WORTELEN GEVULD MET LAMSGEHAKT EN PIJNBOOM- PITTEN

---

محشي الجزر بلحم الغنم  
والصنوبر

5 grote wortelen  
250 g lamsgehakt  
1 kleine ui, fijngemaakt  
1 theelepel zevenkruidenmengsel  
1 theelepel zout  
½ theelepel peper  
2 theelepels gemalen komijn  
½ theelepel kaneel  
80 g pijnboompitten, geroosterd  
1 bos verse peterselie, gehakt  
300 ml hete kippenbouillon  
3 eetlepels boter  
½ bosje verse munt, gehakt

Snijd de wortelen zo af dat ze een gelijke lengte hebben en kook ze 10-15 minuten in een stoompan tot ze bijna gaar zijn. Spoel ze af onder koud water en laat ze afkoelen. Verhit intussen een pan op matig vuur en bak hierin het lamsgehakt 5-8 minuten tot het rul en bruin is. Roer geregeld. Doe er de ui en het zevenkruidenmengsel bij en laat die 5 minuten meebakken tot de ui zacht is. Roer zo nu en dan. Roer er vervolgens zout, peper, komijn en kaneel door en laat het gehakt nog 5 minuten bakken. Giet er 200 ml water bij en breng het mengsel aan de kook. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en houd het mengsel 20 minuten tegen de kook aan tot alle vocht geabsorbeerd is. Roer zo nu en dan. Verhit intussen de oven tot 200 °C/gasovenstand 6. Roer de pijnboompitten en peterselie door het lamsgehakt en zet de pan van het vuur. Verwijder, wanneer de wortelen zover zijn afgekoeld dat ze hanteerbaar zijn, met een appelboor voorzichtig de kern uit de wortelen en vul de holte met het lamsgehaktmengsel. Leg de gevulde wortelen in een ovenvaste schaal, giet er de hete bouillon over en leg hier en daar klontjes boter. Zet de schaal 10 minuten in de oven. Haal de schaal uit de oven en bestrooi de wortelen voor het serveren met de munt.

---

# VISSTOOF MET SAFFRAAN EN KORIANDER

FOTO PAGINA 189

---

يخنة السمك مع  
الزعفران والكزبرة

Voorbereidingen: 20 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Voor 4 personen

3 eetlepels olijfolie  
1 ui, fijngehakt  
2 stengels bleekselderij, fijngehakt  
1 venkelknol, in plakjes gesneden  
4 tomaten, gehakt  
2 rode paprika's, van zaadjes ontdaan en in plakjes gesneden  
900 ml groentebouillon  
700 g witvis, zoals kabeljauw of schelvis, in stukjes  
8 rauwe, grote garnalen, gepeld en van de darm ontdaan  
plukje saffraandraadjes  
½ theelepel kurkuma  
¼ theelepel chilivlokken  
het sap van 1 citroen  
2 eetlepels gehakte verse koriander  
peper en zout  
brood, om erbij te serveren

Verhit de olie in een grote pan op matig vuur, doe er de ui, bleekselderij en venkel bij en blijf 5 minuten regelmatig roeren tot ze zacht maar nog niet bruin zijn. Doe er de tomaat en paprika bij en laat ze 1 minuut meebakken. Giet er de bouillon bij en breng hem aan de kook. Doe er de vis, garnalen en alle specerijen bij. Draai het vuur laag en laat de stukjes vis 5-10 minuten koken tot ze vanbinnen nog een klein beetje glazig zijn en je ze gemakkelijk in vlokken kunt trekken. Roer er citroensap naar smaak en koriander door en maak de stoof af met een snufje peper en zout. Schep hem in kommen en serveer er brood bij.





# KOOLBLADEREN GEVULD MET LAMSGEHAKT

FOTO PAGINA 233

محشي ورق الملفوف  
بلحم الغنم

Vorbereidingen: 25 minuten

Kooktijd: 1 uur

Voor 6 personen

- 1 savooiekool, in losse bladeren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine ui, gehakt
- 100 g lamsgehakt
- 150 g langkorrelige rijst, afgespoeld
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel peper
- 1 theelepel zevenkruidenmengsel
- 4 eetlepels gehakte verse koriander
- 1 theelepel ghee (geklaarde boter)

Doe de koolbladeren in een grote pan met voldoende kokend water om ze onder te zetten en kook ze 10 minuten. Giet ze goed af en zet ze even opzij om af te koelen. Verhit de olie in een koekenpan of braadpan op matig vuur, doe er de uitjes en lamsgehakt bij en bak ze terwijl je regelmatig roert 8-10 minuten tot het gehakt bruin is. Doe de rijst met het gehakt, peper, zout, het zevenkruidenmengsel en de koriander in een kom, schep alles goed door elkaar en voeg vervolgens de ghee toe. Leg een paar koolbladeren in een pan. Schep 2 theelepels van het gehaktmengsel op elk van de resterende bladeren, rol ze als een soort sigaren op en zet ze even opzij. Leg de rollen in de pan en zet er een klein bordje op. Giet er voldoende kokend water bij om ze onder te zetten, laat ze 40 minuten met het deksel erop pruttelen en zet ze direct op tafel.

Vorbereidingen: 20 minuten

Kooktijd: 1 uur en 30 minuten

Voor 4 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- 400 g lamsfilet, in blokjes
- 1 ui, gehakt
- 1 stengel bleekselderij, in blokjes
- 1 wortel, in blokjes
- 2 tenen knoflook, uit de knijper
- 5 eetlepels rode wijn
- 500 ml rundvleesbouillon
- 1 kaneelstokje
- 1 theelepel zevenkruidenmengsel
- 200 g basmatirijst of langkorrelige snelkookrijst
- 100 g tuinbonen uit de diepvries, ontdooid
- peper en zout

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem op matig vuur, doe er het vlees bij en blijf 8-10 minuten regelmatig roeren tot de blokjes rondom bruin zijn. Doe er de ui, bleekselderij en wortel bij, blijf 5 minuten regelmatig roeren en voeg vervolgens de knoflook toe. Giet er na 1 minuut eerst de wijn bij, 1 minuut later gevolgd door de bouillon en de specerijen. Breng alles aan de kook, draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het vlees 1 uur pruttelen. Doe er de rijst bij, leg het deksel terug en laat hem 5 minuten meekoken. Draai het vuur uit en laat het gerecht voor het serveren nog 5 minuten met het deksel erop staan.

VLEES





---

# LIBANESE KIP MET GRANAATAPPEL

FOTO PAGINA 289

---

دجاج على الطريقة اللبنانية  
مع الرمان

Voorbereidingen: 25 minuten

Kooktijd: 20-30 minuten

Voor 4 personen

4 kipfilets, met vel  
1 eetlepel olijfolie  
2 lente-uitjes, fijngesneden  
2 tenen knoflook, geraspt  
100 ml granaatappelsap  
1 eetlepel vloeibare honing  
2,5 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt  
½ theelepel gemalen piment  
½ theelepel kaneel  
½ theelepel geraspte nootmuskaat  
snufje gemalen kruidnagel  
3 eetlepels citroensap  
5 takjes tijm  
peper en zout  
granaatappelzaden en gehakte verse koriander, als garnering

Verhit de oven tot 190 °C/gasovenstand 5. Kwast de kipfilets in met olijfolie en strooi er peper en zout op. Verhit een koekenpan op matig vuur, leg er de kipfilets op het vel in en bak ze ongeveer 5 minuten tot de onderkant goudbruin is. Keer ze om en bak de andere kant nog 2 minuten. Haal de kipfilets uit de pan en leg ze in een ovenschaal. Doe de resterende ingrediënten, behalve de granaatappelzaden en de gehakte koriander in een keukenmachine en pureer ze. Giet de saus over de kipfilets en zet ze 20 minuten in de oven of tot ze gaar zijn. Garneer ze met granaatappelzaden en gehakte koriander.







---

## MA'MOOL- KOEKJES

FOTO PAGINA 400

---

معمول

*Voorbereidingen: 1 uur, plus rusttijd*

*Kooktijd: 40 minuten*

*Voor 40 koekjes*

500 g ongezouten boter  
1 kg grof griesmeel (tarwegries)  
3 eetlepels fijne tafelsuiker  
2 eetlepels mahleb  
275 g bloem, plus wat extra  
1¼ theelepel actieve, gedroogde gist  
2 eetlepels rozenwater

*Voor de dadelvulling*

300 g gedroogde dadels, zonder pit  
1 theelepel appeltaartkruiden

*Voor de walnootvulling*

100 g gedopte walnoten  
1 theelepel fijne tafelsuiker  
1 eetlepel oranjebloesemwater  
1 eetlepel rozenwater

*Voor de pistachevulling*

80 g gepelde pistachenoten  
4 eetlepels fijne tafelsuiker  
1 eetlepel rozenwater  
1 eetlepel oranjebloesemwater

Smelt de boter in een grote pan en roer er het griesmeel, de suiker en de mahleb door. Druk het mengsel stevig aan, leg een deksel op de pan, zet hem van het vuur en laat hem minstens 3 uur, maar liefst een hele nacht op kamertemperatuur staan. Doe de dadels voor de dadelvulling met 1 eetlepel water in een geschikte schaal en zet ze 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron. Prak ze met een vork fijn en meng er de appeltaartkruiden door. Rol van het mengsel 14 kleine balletjes. Doe voor de walnootvulling alle ingrediënten in een blender en hak ze tot fijne kruimels. Voor de pistachevulling moet je de nootjes en suiker in een blender fijnhakken. Doe de kruimels in een kom en roer er het rozenwater en het oranjebloesemwater door. Zet de pan met het griesmeelmengsel nog een paar minuten terug op het vuur en schep het dan in een kom. Doe er de bloem, de gist, het rozenwater en 2 eetlepels water bij. Kneed het mengsel ongeveer 15 minuten in de kom tot je een soepel deeg hebt. Voeg eventueel nog 1 of 2 eetlepels water toe. Verhit de oven tot 160 °C/gasovenstand 3. Maak een ma'mool door een handvol deeg met bloem te bestuiven en er een plat koekje van te maken. Schep 1 eetlepel van de walnootvulling of pistachevulling in het midden van het deeg, of leg er 1 balletje van het dadelmengsel op, en vouw het deeg over de vulling heen. Rol het pakketje door de bloem en druk hem in een ma'moolvormpje. Tik het vormpje op je werkvlak om het koekje eruit te halen en leg hem op een bakplaat. Als je geen vormpje hebt, kun je ook puddingvormpjes gebruiken of er met een ravioliwieltje een patroontje in maken. Herhaal dit met de rest van het deeg en de vulling. Bak de koekjes in 30-40 minuten goudbruin. Haal ze uit de oven, laat ze op een rooster afkoelen en bewaar ze in een luchtdichte koektrommel.