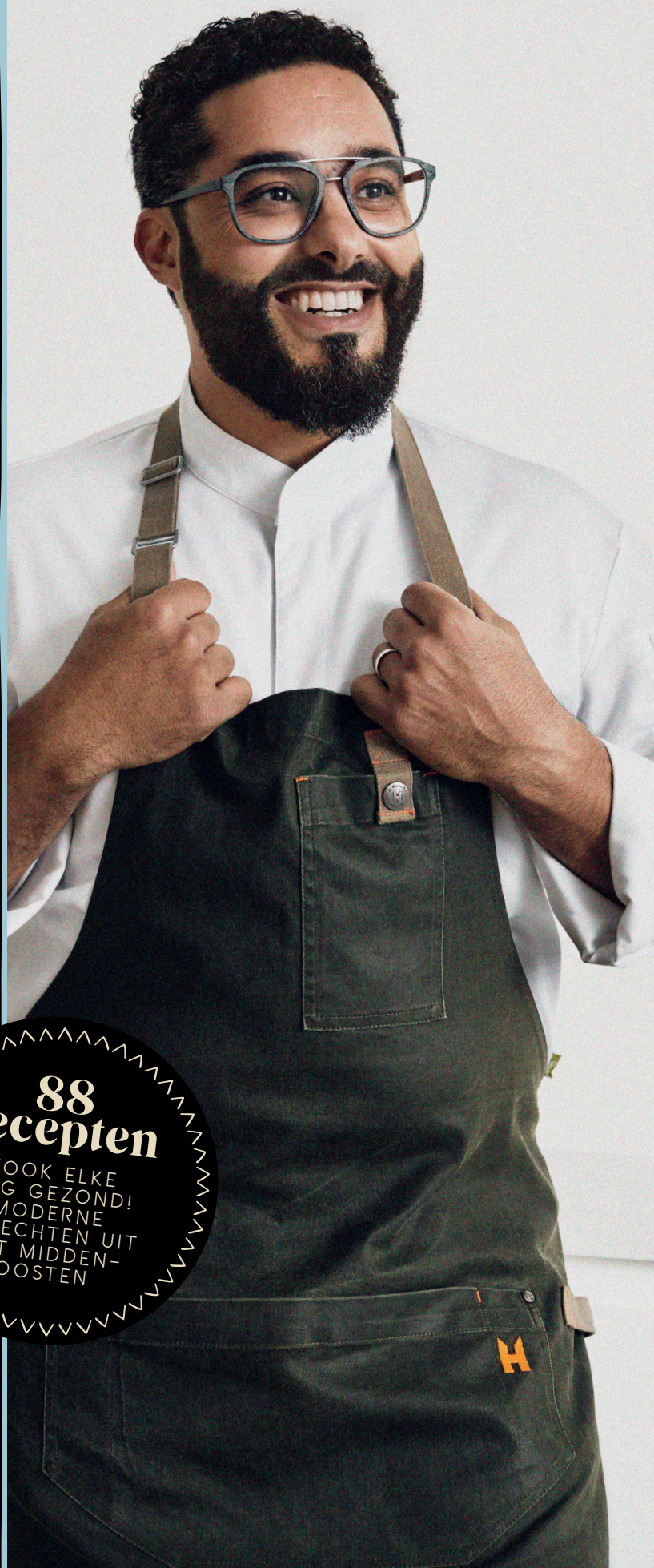




chef Amor

LEKKER
ARABISCH

kook & eet met heel
veel liefde en plezier



88
recepten

KOOK ELKE
DAG GEZOND!
MODERNE
GERECHTEN UIT
HET MIDDEN-
OOSTEN

H

chef ama

LEKKER
ARABISCH



kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

inhouds opgave



06 – voorwoord
08 – over de Arabische keuken
12 – voorraadkast



14 – basis & brood
34 – dips & sauzen
42 – soepen
56 – groente & peulvruchten
82 – vis & zeevruchten
106 – vlees & gevogelte
130 – zoet
156 – drankjes



172 – register

voorraad- kast



OLIJFOLIE

Je hebt twee soorten olie: met smaak en zonder smaak. Die laatste gebruik je om in te bakken of als je een neutrale smaak nodig hebt, bijvoorbeeld voor mayonaise. Olie met smaak, zoals (extra vierge) olijfolie, gebruik je eigenlijk alleen als smaakmaker voor bijvoorbeeld salades en dips.

BLADSELDERIJ

Bladselderij wordt ook wel snij-, bos- of struikselderij genoemd. Dit kruid lijkt erg op bladpeterselie maar heeft een veel sterkere smaak. Je kunt zowel de blaadjes als de steeltjes gebruiken. De steeltjes zijn ideaal in een soep, de blaadjes in een salade. Tip: bewaar overgebleven steeltjes in de vriezer voor een volgend gerecht.

KANEEL

Kaneel is een boomschors. De meeste kaneel in de supermarkt is cassia, die een zeer sterke, kruidige smaak heeft. Het is goedkoper dan Ceylon-kaneel, oftewel 'echte kaneel'. Die heeft een lichtzoete smaak en is daarom geschikt voor desserts. Ik neem graag gedroogde kaneelschors mee uit Marokko, die ik tot poeder maal. Wil je de smaak echt laten intrekken, bijvoorbeeld bij stoofvlees, dan kun je het best een kaneelstokje gebruiken.



DADELS

Dadels zijn typisch Arabisch. Ze worden geassocieerd met zoet en nagerechten, maar ik gebruik ze ook in hoofdgerechten. Als je dadels laat garen, krijg je een kleverige pap, die een zoete gekonfijte smaak heeft en het gerecht bindt.

BLADPETERSELIE

Bladpeterselie heeft een sterkere smaak dan krulpeterselie, die vaak als garnering wordt gebruikt. Dankzij de aardse smaak geeft bladpeterselie karakter en diepte aan een gerecht. Bewaartip: wikkel de verse kruiden in vochtig keukenpapier en bewaar ze in de koelkast.



SAFFRAAN (DRAADJES)

In elke saffraankrokus zitten drie meeldraden, dat is saffraan. Deze meeldraden worden met de hand geplukt en in de zon gedroogd. Het is de duurste specerij ter wereld en lastig te verkrijgen. Je kunt saffraan bij de toko en beter gesorteerde supermarkt kopen, maar pas op dat je geen saffloer krijgt: een goedkope imitatie zonder het kenmerkende aroma van saffraan.



MUNT

Ik heb altijd verse munt in huis voor een kop thee. Bij een hartig gerecht, zoals aubergines of kebab uit de oven, gebruik ik verse of gedroogde munt om frisheid aan het gerecht te geven. Munt vormt een perfecte combinatie met citroen, yoghurt en knoflook.

KORIANDER

Koriander behoort samen met bladpeterselie en bladselderij tot de drie meest gebruikte kruiden van de Arabische keuken. Je kunt zowel het blad als het zaad van koriander gebruiken. Koriander geeft een gerecht een hartige smaak, maar pas op: sommige mensen vinden het naar zeep smaken en hebben een afkeer van dit kruid. Zoek naar de balans met andere kruiden of specerijen.

NOTEN

De meest gebruikte noten in de Arabische keuken zijn amandelen en pistachenoten, maar ook macadamia-, para-, wal-, pecan- en cashewnoten, pinda's (peulvruchten) en pijnboompitten (zaden) komen in veel recepten voor. Je kunt ze eten als snack of verwerken in koekjes, nagerechten en zelfs hoofdgerechten: een tajine met pruimen en geroosterde amandelen, bijvoorbeeld. Noten geven het gerecht een bite.

KNOFLOOK

Er bestaat geen hartig gerecht zonder ui en knoflook! Knoflook is een drager van smaken. Ik heb altijd verse en gedroogde knoflook in huis. Als je knoflook aan een gerecht hebt toegevoegd, is de smaak na een dag nog sterker. Heb je weinig tijd, dan kun je met knoflookpoeder meteen smaak toevoegen zonder dat het eerst hoeft in te trekken.



GEMBER(POEDER)

Als ik naar Marokko ga, neem ik altijd gedroogde gember mee. Daar maak ik zelf poeder van, dat heeft een fantastische smaak. Gedroogde gember, gembersiroop, verse gember, gemberpoeder en stemgember hebben allemaal een andere smaak. Let dus goed op wat het recept voorschrijft!



KIKKERERWTEN

Kikkererwten zijn er in verschillende vormen. Vroeger aten wij als snack krokante gedroogde kikkererwten. Hartstikke lekker! Je kunt ze ook rauw verwerken (in kikkererwtensoepp of lablabi, bijvoorbeeld), of eerst weken en dan gepureerd als hummus gebruiken. In de supermarkt kun je zowel voorgedroogde als gedroogde kikkererwten kopen.

4x gepofte aubergine met toppings

De aubergine is de pizza onder de groenten. Ze leent zich perfect als bodem voor andere ingrediënten. Hoewel de basis voor deze gerechten allemaal hetzelfde is, zorgen de toppings voor heel uiteenlopende smaken.

VOOR 4 STUKS INGREDIËNTEN

2 aubergines,
in de lengte
gehalveerd
100 ml olijfolie
2 el ras el hanout
(zie blz. 23)

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Kerf het snijvlak van de aubergines kruislings in. Meng de olijfolie met de ras el hanout.

BEREIDING

2 Bestrijk de ingekerfde auberginehelften met het mengsel van olie en ras el hanout, leg ze op een bakplaat en laat ze 30 minuten poffen in de oven.

TIPS

• Aubergine poffen kan op vier manieren:

1. in de oven
2. op de BBQ
3. boven een vuurtje, zoals een gasbrander (duurt wel langer)
4. in de magnetron

• Pof de aubergines tot de smaak volledig is doorgedrongen en ze beetbaar zijn. De schil houdt alle smaken binnen. Daarna kun je ze garneren met wat je maar lekker vindt. Prik de schil wel in met een vork als je de aubergines in hun geheel poft.

VOORBEREIDING

10 minuten

BEREIDINGSTIJD

10 minuten



topping 1

- 50 G BABA GANOUSH (ZIE BLZ. 37)
- 50 G INGELEGDE GROENTEN (ZIE BLZ. 26)
- 1 EL MANGOCHUTNEY
- BLAADJES MUNT TER GARNERING

topping 2

- 50 G LABNEH (ZIE BLZ. 36)
- 20 G GRANAAT-APPELPITTEN
- KORIANDEUR TER GARNERING



topping 3

- 50 G MUHAMMARA (ZIE BLZ. 36)
- LITTLE GEM, OLIJVEN EN FETA TER GARNERING

topping 4

- 50 G LABNEH (ZIE BLZ. 36)
- 1/2 AVOCADO
- GELE KERSTOMAAT EN MAANZAAD TER GARNERING



vegetarische kebab

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 50 g pijnboompitten
- 50 g ongezouten cashewnoten
- 50 ml olijfolie
- 250 g champignons, schoongeveegd en in vieren
- 250 g gemengde paddenstoelen (afhankelijk van seizoen), schoongeveegd en in stukjes
- 2 rode uien, in kleine blokjes
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 eieren
- 50 g Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 150 g paneermeel

EXTRA NODIG

- ovenschaaltje
- koekenpan
- zeef
- keukenmachine
- satéprikkers

VOORBEREIDING

20 minuten +
8 minuten oventijd

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
10 minuten rusttijd
+ 10 minuten
baktijd

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in het oven-schaaltje in circa 8 minuten goudbruin in de oven en laat ze afkoelen.

BEREIDING

2 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen op hoog vuur al omscheppend in circa 4 minuten goudbruin. Voeg de rode ui en knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.

3 Schep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat in de zeef uitlekken en afkoelen. Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal ze fijn. Breng op smaak met zout en peper. Meng de eieren en Parmezaanse kaas erdoor.

4 Doe hier net genoeg paneermeel doorheen tot het mengsel er niet meer vochtig uitziet. Laat het mengsel zeker 5 minuten staan, zodat het paneermaal het vocht kan opnemen. Als het mengsel alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.

5 Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen. Verwarm een koekenpan op laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in circa 5 minuten om en om goudbruin.



Wil je
vege-
tarische
vrienden
verrassen?
Dan is
deze kebab
absoluut
een aan-
rader.
De Par-
mezaanse
kaas zorgt
voor de
zilte smaak
en de
binding
van het
gerecht.



**lekker
met**

FLATBREAD (ZIE
BLZ. 19), LABNEH
(ZIE BLZ. 36)
EN KORIANDER-
CHUTNEY
(BLZ. 41)

chocolade- halvakoekjes

VOOR 16 KOEKJES

INGREDIËNTEN

- 200 g melkchocolade,
in kleine stukken
- 300 g halva
- 4 el melk
- 30 g roomboter
- 200 g volkorenbiscuit,
fijngemalen
- 150 g ongezouten
pistachenoten,
fijngemalen

EXTRA NODIG

- mengkom
(groter dan de kookpan)
- kookpan

VOORBEREIDING

1 Smelt de melkchocolade au bain-marie (in een mengkom boven een pan kokend water).

2 Verdeel 200 g halva in kleine stukken en vorm van de rest zestien kleine balletjes.

BEREIDING

3 Doe de melk en roomboter bij de gesmolten chocolade, roer goed en laat afkoelen. Meng de biscuit en de rest van de halva erdoor. Vorm zestien balletjes van het deeg. Duw in elk deegballetje een halvaballetje en maak de deegballetjes weer mooi rond. Rol ze door de gemalen pistachenoten.



**Ik vind
halva
echt heel
lekker,
maar
chocola-
de nog
net iets
lekkerder.
Door deze
twee te
combine-
ren in dit
heerlijke
koekje,
ben ik
nog meer
van halva
gaan
houden.**

VOORBEREIDING

15 minuten

BEREIDINGSTIJD

30 minuten



DE ARABISCHE KEUKEN IS VEELZIJDIG, VERRUKKELIJK & VERRASSEND!

In 'Lekker Arabisch' laat
Mounir Toub je kennismaken
met deze heerlijkheden.

Van Marokko tot Turkije,
van Libanon tot Afghanistan.
Elke dag van de week zet je snel
en makkelijk de heerlijkste
Arabische gerechten op tafel.



'De koning van de Arabische keuken, deze man kan echt koken! Ik zal zijn boek gebruiken om de gerechten na te maken, maar niemand vertellen dat ik het niet zelf heb bedacht...'

- **Najib Amhali**

'De Middellandse Zee, de spil van mijn vorming, de kracht van de zon en haar waarheid. Mijn kompaan Mounir heeft dit ongedwongen aangereikt met zijn keuken. Laat je verlekken, net zoals ik.'

- **Robert
J.K. Kranenburg**

'Mounir Toub is gedreven, gepassioneerd, gezellig, liefdevol en altijd enthousiast. Koken is voor hem een kunstvorm. Hij gaat altijd all in. En altijd stralend van geluk.'

- **Nasrdin Dchar**

**KOS
M•S**

NUR 440
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL