



TAJINES

Sophie Matthys

Manteau

WE ♥ TAJINE_8
DE BASIS_20
KIP & GEVOGELTE_40
RUND & KALF_64
LAM_92
VEGGIE_114
VIS & SCHAALDIEREN_130

DE BASIS

- Tabouleh met granaatappelpitjes _ 22
- Baba ganoush _ 25
- Sinaasappelsalade met wortel _ 26
- Platbrood _ 28
- Hummus _ 30
- Chermoula _ 33
- Marokkaanse muntthee _ 34
- Ingemaakte citroenen _ 37
- Ras el hanout _ 38

KIP & GEVOGELTE

- Tajine met kip met citroen, wortel en olijven _ 42
- Tajine met kippengehaktballetjes, tomaten en paprika _ 45
- Tajine van kip met dadels en honing _ 46
- Tajine met eend en mandarijntjes _ 49
- Tajine met kip, citroen en olijven _ 50
- Tajine met kip, peren en kaneel _ 53
- Tajine van kip met groenten, pruimen en amandelen _ 54
- Tajine met kip en courgette _ 57
- Tajine van kip met wortel en rode paprika _ 58
- Tajine van kip met pruimen _ 61
- Tajine van kip met gedroogde vruchten _ 62

RUND & KALF

- Tajine met gehaktballetjes, ei en olijven _ 66
- Tajine van rundvlees met pruimen, vijgen, rozijnen en amandelen _ 69
- Tajine van kalfsgehaktballetjes met tomaat en salie _ 70
- Tajine van rundvlees met zoete aardappel _ 73
- Tajine van rundvlees met rijst en paprika _ 74
- Tajine met rundvlees en ei _ 77
- Tajine van rundvlees met uien, gedroogd fruit en kaneel _ 78
- Tajine met wittekool, wortel, worstjes en dille _ 81
- Tajine met pittige gehaktballetjes en citroen _ 82

- Tajine van rundvlees met dadels en amandelen **_ 85**
Tajine van rundvlees met pompoen en kerstomaatjes **_ 86**
Tajine van kalfsvlees met snijbonen, aubergine en wortelen **_ 89**
Tajine met bulgur en geroosterde groenten **_ 90**

LAM

- Tajine met lamsvlees en pompoen **_ 94**
Tajine met munt, olijven en pistache **_ 97**
Tajine van lam met abrikozen, kikkererwten en granaatappelpitjes **_ 98**
Tajine van lamsgehakt met tomaat en ei **_ 101**
Tajine van lam met abrikozen **_ 102**
Tajine met couscous en merguezworstjes **_ 105**
Tajine met lamsschouder, pompoen en paprika **_ 106**
Tajine van lamsschenkel met tomaat **_ 109**
Tajine van lam met olijven, knoflook en rozemarijn **_ 110**
Tajine met lam, aardappelen en groene olijven **_ 113**

Tajine met kip, citroen en olijven **_ 50**



Tajine van lam met olijven... **_ 110**



VEGGIE

Tajine van pompoen, courgette, kikkererwten en couscous _ 116

Tajine van bloemkool, wortel, boerenkool en aardappelen _ 119

Tajine met seitan en groenten _ 120

Tajine van vier groenten met harissa _ 123

Tajine met wittekool, paprika en tomaat _ 124

Tajine van bulgur met pistachenoten en geitenkaas _ 127

Tajine met couscous, ratatouille en kikkererwten _ 128

VIS & SCHAALDIEREN

Tajine van scampi's met een pittige tomatensaus _ 132

Tajine van zalm en olijven _ 135

Tajine van vis met chermoula, rode paprika en aardappel _ 136

Tajine van sardientjes _ 139

Tajine met inktvis, tomaten en aardappelen _ 141

Tajine van pompoen, courgette... _ 116



Tajine van scampi's... _ 132



TAJINE VAN KIP MET GROENTEN, PRUIMEN EN AMANDELEN

Voor 6 personen

DE TAJINE

1 grote kip van 1,5 kg,
in stukken
5 el olijfolie
1 stukje gember van 3 cm
2 uien
1 el ras el hanout (zie
recept op p. 38)
½ tl komijnpoeder
enkele saffraandraadjes
3 wortelen
4 dl kippenbouillon
2 el tomatenpuree
1 groene paprika
20 ontpitte gedroogde
pruimen
100 g rozijnen
100 g amandelen
peper en zout

- 1 Verhit de olijfolie en bak de stukken kip bruin. Kruid met peper en zout.
- 2 Schil het stukje gember. Snijd de uien en de gember fijn en voeg ze toe, samen met de ras el hanout, het komijnpoeder en de saffraandraadjes.
- 3 Snijd de wortelen in blokjes en voeg ze toe. Roer om.
- 4 Voeg de bouillon en de tomatenpuree toe zodat de groenten en het vlees net onderstaan. Breng met het deksel op de pot aan de kook en laat een uur zachtjes pruttelen.
- 5 Snijd de paprika in blokjes en voeg ze toe. Kook verder op een zacht vuurtje tot de paprika zacht is.
- 6 Doe de gedroogde pruimen en de rozijnen erbij en laat nog 15 minuten sudderen.
- 7 Rooster de amandelen in een droge pan en laat ze afkoelen.
- 8 Werk af met de geroosterde amandelen en dien op met couscous of bulgur.

TIP

Je kunt samen met de pruimen en rozijnen ook een blik kikkererwten toevoegen. Laat ze eerst even uitlekken.



TAJINE VAN RUNDVLEES MET POMPOEN EN KERSTOMAATJES

- 1 Snijd het vlees en de pompoen in blokjes. Snipper de sjalotten.
- 2 Verhit de olie in een tajine. Schroeï het vlees op een halfhoog vuur rondom dicht.
- 3 Doe er het gemberpoeder, kaneelpoeder, de saffraan en peper en zout bij. Bak de sjalotten even mee.
- 4 Blus met de witte wijn en voeg de bouillon en het kaneelstokje toe.
- 5 Breng aan de kook en zet het vuur laag. Sluit de tajine en stoof het vlees een uur lang op laag vuur.
- 6 Laat de kikkererwten uitlekken. Verdeel de pompoenblokjes en de kikkererwten over het vlees en schep het stoofvocht over de groenten.
- 7 Schik de kerstomaatjes erbij en laat het gerecht nog 30 minuten pruttelen.
- 8 Hak de bladpeterselie grof. Werk de tajine af met de bladpeterselie en dien op met couscous.

Voor 4 à 6 personen

DE TAJINE

500 g runderstoofvlees
700 g pompoen, geschild
en zonder pitten
2 sjalotten
3 el olijfolie
1 tl gemberpoeder
1 tl kaneelpoeder
enkele saffraandraadjes
150 ml witte wijn
200 ml runderbouillon
1 kaneelstokje
1 blik (400 g)
kikkererwten
12 kerstomaatjes
enkele takjes verse
bladpeterselie
peper en zout



TAJINE VAN LAM MET ABRIKOZEN

Voor 4 personen

DE TAJINE

1 kg lamsbout of
-schouder, in stukjes
gesneden
2 uien
3 el olijfolie
enkele saffraandraadjes
1 tl gemberpoeder
1 kaneelstokje
400 ml water
12 gedroogde abrikozen
50 g rozijnen
1 tl honing
½ bosje koriander
peper en zout

- 1 Verhit 2 el olie in de tajine en bak de blokjes lamsvlees bruin op een hoog vuur. Snipper intussen de uien.
- 2 Zet het vuur laag, voeg 1 el olijfolie en de gesnipperde ui toe en laat even meebakken.
- 3 Voeg de saffraan, het gemberpoeder, kaneelstokje en water toe. Sluit de tajine en stoof het vlees zo'n 2 uur op een heel laag vuurtje. Voeg indien nodig een beetje warm water toe.
- 4 Snijd de gedroogde abrikozen in vieren. Doe ze samen met de rozijnen en de honing in de tajine. Kruid met peper en zout.
- 5 Roer om en zet de tajine nog 15 minuten op een zacht vuurtje.
- 6 Werk af met grofgehakte koriander en dien op.

TIP

Gebruik je liever verse abrikozen? Snijd 300 g abrikozen doormidden en haal de pit eruit.



TAJINE VAN POMPOEN, COURGETTE, KIKKERERWTEN EN COUSCOUS

Voor 4 personen

DE TAJINE

1 grote butternut-
pompoeen
400 g sjalotten
1 grote courgette
2 el olijfolie
1 tl kaneelpoeder
½ tl gemberpoeder
450 ml groentebouillon
2 el honing
peper en zout

DE COUSCOUS

1 blik (400 g) kikkererwten
100 g witte amandelen
½ bosje verse koriander
enkele takjes verse munt
250 g couscous
400 ml kokend water
1 el harissa
zout

- 1 Schil de sjalotten en snijd ze in tweeën.
- 2 Schil de butternut, snijd in de lengte door, verwijder de pitten en snijd of schaaf in lange dunne repen. Snijd ook de courgette in lange repen.
- 3 Verhit de olijfolie in de tajine en fruit de sjalotten. Voeg de pompoen en de courgette toe samen met het kaneel- en gemberpoeder en schep voorzichtig om. Bak nog 1 minuut en kruid met peper en zout.
- 4 Voeg de bouillon en de honing toe. Sluit de tajine en laat 8 minuten sudderen.
- 5 Laat de kikkererwten uitlekken. Rooster de amandelen in een droge pan en laat ze afkoelen. Hak de koriander en munt zeer fijn.
- 6 Haal de groenten uit de tajine en giet de couscous erin, schenk er kokend water over en roer er de harissa door met ½ tl zout.
- 7 Doe de kikkererwten erbij, roer er de fijngehakte koriander en munt door en laat 5 minuten rusten.
- 8 Maak de couscous luchtig met een vork en schik er de gare groenten over. Werk af met de geroosterde amandelen en dien op.

TIP

Voor een zoete
toets kun je tegelijk
met de bouillon
12 ontpitte gedroogde
pruimen toevoegen.



TAJINE VAN VIS MET CHERMOULA, RODE PAPRIKA EN AARDAPPEL

Voor 4 à 6 personen

DE TAJINE

- 1 kg stevige visfilets
- 1 kommetje chermoula
(zie recept op p. 33)
- enkele takjes verse
bladpeterselie
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 oranje paprika
- 2 wortelen
- 2 tomaten
- 2 aardappelen
- 1 citroen
- 1 ui
- 70 ml olijfolie
- ½ tl zout
- ½ tl peper
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl kurkuma

- 1 Snijd de vis in blokjes en doe ze in een kom met de helft van de chermoula. Dek af en laat minstens twee uur marineren in de koelkast.
- 2 Hak de peterselie fijn. Snijd de paprika's in reepjes en de wortelen in staafjes. Snijd de tomaten en de aardappelen in schijfjes, de citroen in partjes en de ui in ringen.
- 3 Giet de olijfolie in de tajine en schik de uiringen er mooi op. Maak dan een laag met de wortelen en de aardappelen. Bestrooi met zout, peper, gemberpoeder en kurkuma.
- 4 Leg de schijfjes tomaat erop en verdeel er de rest van de chermoula over.
- 5 Verdeel de blokjes vis erover (inclusief de marinade) en de reepjes paprika.
- 6 Giet 125 ml water bij de tajine, sluit de tajine en zet op een middelhoog vuur. Laat ongeveer een uur sudderen.
- 7 Werk af met fijngehakte peterselie en partjes citroen en dien op.

