

# Bij Ilham aan tafel

Klassieke en moderne Marokkaanse gerechten

---

Ilham Cherradi Oba



# Inhoud

7	Voorwoord
10	Mijn verhaal
14	Ondernemen
15	De planning
18	De tafel voorbereiden
22	Goed om te weten
34	Tafels vol tagines
56	Tafels vol salades
78	Tafels vol ontbijt
102	Tafels vol koffie en thee
124	Tafels voor de casse-croûte
148	Tafels voor een zomerse barbecue
172	Tafels voor de ramadan, iftar en shour
194	Tafels voor Eid el Fitr en Eid el Adha
222	Onmisbare gerechten
250	Register
255	Dank



## Voorwoord

Toen ik in de jaren negentig zelf naar Nederland kwam merkte ik hoe waardevol de recepten waren die ik van huis uit heb meegekregen. Ze geven me het thuisgevoel van Marokko in mijn tweede thuis Nederland. In dit boek vind je gemakkelijke alledaagse recepten zoals tagine met kippendijen en groenten – die je met de juiste voorbereiding in een halfuur op tafel hebt –, maar ook traditionele recepten zoals bastilla, die wat langer duren maar waarmee je grote indruk op je gasten kunt maken. Wat je ook maakt uit dit boek, het is altijd met smaak.

Als je gasten ontvangt, dan wil je dat ze zich speciaal voelen. Je bedenkt meestal ver van tevoren wat je gaat koken en staat uren in de keuken om de lekkerste gerechten voor ze te maken. Alleen wanneer je gasten arriveren sta jij nog steeds in je kloffie en is de tafel nog niet gedekt. Kortom, stress! Koken is de helft van het werk wanneer je gasten ontvangt.

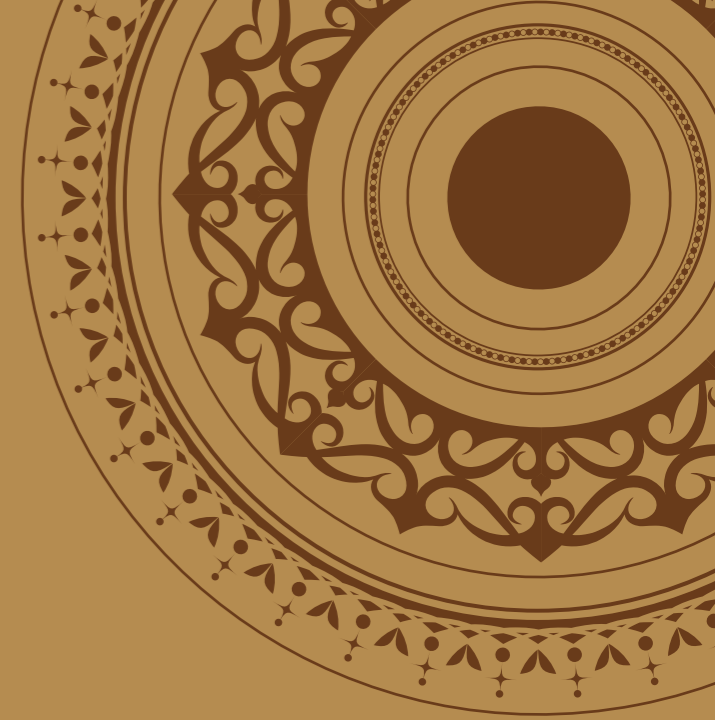
Ondanks dat ik me er niet bewust van was, ben ik al van kleins af aan bezig met hoe je je gasten met lekker eten aan een mooie tafel kunt verwelkomen. Je leest in dit boek daarom mijn verhaal: hoe het begon in Marokko, hoe dat leidde naar een Instagramaccount (@ilhamhome) en hoe ik tegen mijn eigen verwachting in een bedrijf begon. Omdat het starten van Ilham Home zo'n grote impact heeft gehad op mijn leven, deel ik ook mijn belangrijkste lessen als vrouwelijke entrepreneur met je.

Maar dit boek is er vooral om met jullie te delen hoe je een mooi gedekte tafel met heerlijk eten voor je gasten kunt verzorgen. Daarom vertel ik je hoe ik het liefst mijn tafel dek en vind je acht hoofdstukken met de belangrijkste thematafels uit mijn keuken plus nog wat extra onmisbare recepten. Uiteraard allemaal met een Marokkaans tintje. Als je dit boek leest en eruit kookt hoop ik dat de geuren en smaken je veel plezier doen en dat je door dit boek wordt geholpen in de voorbereidingen zodat je samen met je gasten aan een mooie gedekte tafel kunt genieten van het eten.

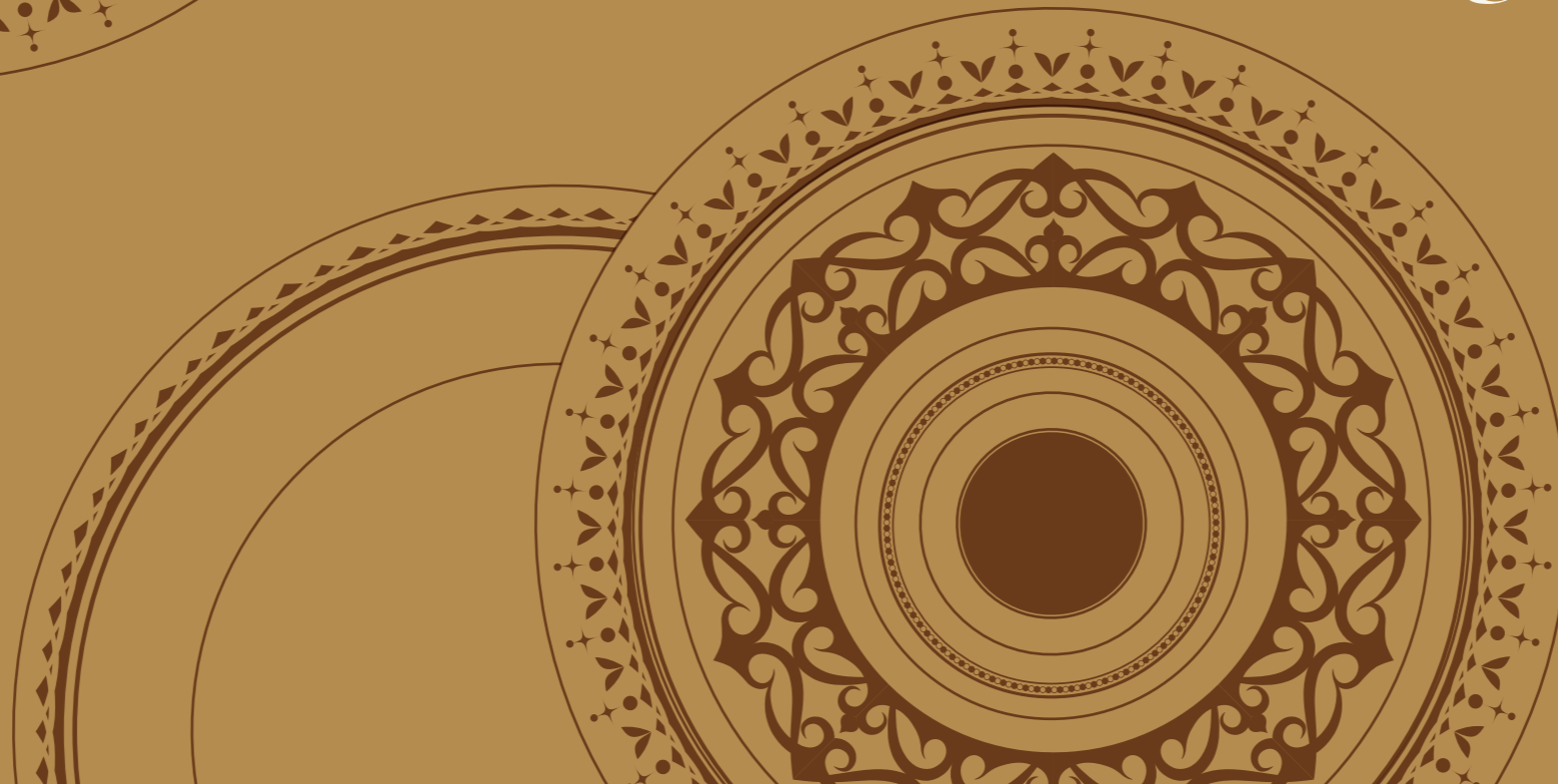
Liefs,

Ilham Cherradi Oba





# Tafels vol tagines



De tagine is onmisbaar in mijn keuken. Sterker nog, ik denk dat een Marokkaanse keuken niet compleet is zonder zo'n pan. Uit deze pan komen niet alleen mijn favoriete Marokkaanse gerechten zoals de klassieker met zeven groenten of tagine brania, met een tagine weet ik ook zeker dat ik in een handomdraai een maaltijd voor mijn gezin kan maken. Ik heb altijd kippendijen in de vriezer, de groentelade heeft ook altijd wel iets te bieden en mijn favoriete specerijen zijn altijd op voorraad. Als je de tagine hebt opgebouwd kun je het geheel lekker laten pruttelen, terwijl jij nog even je eigen ding doet. Et voilà, iedereen kan aan tafel. Ideaal toch?

#### De pan en het gerecht

Het bijzondere van deze typisch Marokkaanse pan is dat gerechten snel garen in hun eigen vocht. De stoom van onder in de pan stijgt naar boven en koelt door de conische vorm van de tagine snel af, waarna het als condens weer naar beneden druppelt. Zo gaat er geen vocht verloren en blijven alle smaken behouden.

Vroeger stond een aardewerken tagine uren te pruttelen op houtskool. Maar tijden veranderen en de traditionele tagine werkt niet op mijn inductiekookplaat. De Scanpan-tagine die ik gebruik is gemaakt van rvs en keramiek en verhit gelijkmatig, waardoor het een betrouwbare pan is om mee te werken. Ik vind het een mooie pan dus ik serveer mijn gerechten direct uit de tagine op tafel. Ondanks de nieuwe materialen zijn de ingrediënten die erin gaan nog steeds hetzelfde en trouw aan het traditionele verhaal.

#### Tagine opbouwen

Waar je ook komt en wie het ook maakt, je zult zien dat een tagine altijd mooi opgebouwd is. Ook al zit er alleen maar aardappel in, dan nog zijn de ingrediënten als een kunstwerk gerangschikt. Een gerecht naar mijn hart dus.

Als je een tagine opbouwt moet je aan een paar dingen denken. Traditioneel begin je met een laagje uien, daarna komt het gemarineerde vlees. Voor het marinieren gebruik ik specerijen en water, geen olie want ik heb geleerd dat de specerijen dan niet goed intrekken. De specerijen die ik altijd bij de hand heb bij het maken van tagine zijn gedroogde gember, kurkuma en zwarte peper. Tenzij er iets zoets in zit zoals pruimen bij lamsvlees, dan gebruik ik ook kaneel en nootmuskaat. Gebruik je vis dan combineer ik het met komijn en paprikapoeder en doe ik wortel en selderijstengeltjes op de bodem. Daarna komen de groenten en goede olijfolie als laatste, als een echte smaakmaker. Vervolgens gaat de deksel erop en laat ik de pan zijn werk doen.

#### Tagine eten

Als je je tagine goed hebt opgebouwd, goed hebt gekruid en in zijn eigen vocht hebt laten garen, dan heb je een gerecht met heerlijk mals vlees, groenten en een dikke saus. Het is heel belangrijk dat de saus niet waterig of flauw is. Voeg daarom alleen water toe als het gerecht is drooggekookt. In Marokko is bestek overbodig wanneer je tagine eet. De lekkerste manier om het te eten is met een goed stuk brood en je handen.





Groentetagine met kip

Kalfsvleestagine met aubergine

Vistagine met paprika en aardappel



Tagine brania is een echt traditioneel streekgerecht uit Ait Ourir, in de regio Marrakech, waar mijn oma vandaan kwam. Deze tagine is niet in heel Marokko bekend, maar dat verdient dit gerecht wel. Traditioneel worden de aubergines gefrituurd, maar ik maak ze zelf altijd klaar in de oven.

## Kalfsvleestagine met aubergine

**voor ca. 6 personen**

1 ui  
2 rijpe stevige tomaten  
6 takjes bladpeterselie  
6 takjes koriander  
1 kilo mals kalfsvlees voor tagine  
1 eetl. gemberpoeder  
1 eetl. paprikapoeder, plus extra  
½ eetl. kurkumapoeder  
1 theel. versgemalen zwarte peper  
zout naar smaak  
ca. 100 ml milde olijfolie  
4-5 stevige aubergines  
4 tenen knoflook  
1 eetl. komijnzaad  
ca. 3 eetl. Marokkaanse azijn  
(of citroensap)

*ook nodig*  
tagine

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Pel de ui en rasp hem grof. Halveer de tomaten en rasp ze grof. Was en droog de peterselie en koriander, verwijder de dikke takjes en snijd de rest fijn. Meng in een grote kom het vlees met de ui, tomaat, peterselie, koriander, specerijen en wat zout naar smaak.

Schep alles uit de kom in een passende tagine en voeg een flinke scheut olijfolie toe. Zet de tagine op het vuur en bak afgedekt tot al het vocht verdampt is.

Voeg een scheutje water toe en laat met het deksel op de tagine het vlees in ongeveer 1 uur zacht en gaar worden tot er een dikke saus is ontstaan. Voeg indien nodig tussentijds een scheutje water toe.

Maak intussen de aubergine klaar. Was en snijd de aubergine in ronde plakjes van ongeveer 1 centimeter dik. Smeer elk plakje aan beide zijden lichtjes in met wat olijfolie.

Pel de knoflooktenen en besprenkel ze met wat olijfolie. Verdeel de aubergine en knoflook over een met bakpapier beklede bakplaat en laat in het midden van de oven in ongeveer 20 minuten gaar worden.

Haal uit de oven en schep de aubergine en knoflook in een grote kom. Stamp ze fijn met een pureestamper of een vijzelstamper en breng op smaak met wat olijfolie, de komijn, wat paprikapoeder, en zout en azijn of citroensap naar smaak.

Verdeel de aubergine over het gare vlees in de tagine en serveer direct. Garneer als je citroensap hebt gebruikt met een schijfje citroen. Lekker met vers brood.

Deze tajin lkhodra bedjaj is goed voor te bereiden, snel klaar en iedereen vindt het lekker. Ideaal dus als je weinig tijd hebt. Ik bereid deze tagine 's ochtends voordat ik naar de zaak ga voor. Als ik 's avonds thuiskom hoeft hij alleen nog maar 30 minuten op het fornuis en dan kunnen we aan tafel.

## Groentetagine met kip

**voor ca. 6 personen**

6 kippendijen zonder bot  
zout naar smaak  
Marokkaanse azijn  
1 grote ui  
2 tenen knoflook  
6 takjes bladpeterselie,  
plus extra ter garnering  
½ eetl. gemberpoeder  
½ eetl. kurkumapoeder  
1 theel. versgemalen zwarte peper  
2 middelgrote vastkokende  
aardappels  
2 middelgrote wortels  
1 stevige courgette  
1 aubergine  
200 gram spruitjes  
1 rode chilipeper  
75 gram rode olijven  
150 ml milde olijfolie

*ook nodig*  
tagine

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Spoel de kippendijen onder koud stromend water goed af en verwijder alle onregelmatigheden. Wrijf ze goed in met zout en een flinke scheut azijn en laat in een kom ongeveer 30 minuten rusten. Spoel de kip goed weer schoon, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.

Pel de ui en snijd in ringen. Verdeel over de bodem van een passende tagine.

Pel de knoflooktenen. Was en droog de peterselie, verwijder de dikke takjes. Snijd de knoflook en peterselie fijn. Schep in een kom, voeg de specerijen, wat zout naar smaak en een scheutje water toe. Roer tot een marinade en haal de kippendijen erdoorheen, zodat ze aan alle kanten bedekt zijn met een laagje. Leg de gemarineerde kippendijen op de ui in de tagine.

Maak de groenten schoon. Schil de aardappel en wortel. Snijd alle groenten (behalve de spruitjes) in gelijke repen en verdeel ze met de spruitjes mooi over de kip in de tagine. Leg de rode chilipeper en olijven erop. Schenk de olijfolie er gelijkmatig over.

Zet met het deksel op de tagine in de koelkast voor later of zet direct op middelhoog vuur en laat in ongeveer 30 minuten gaar worden. Let op: dit kan iets langer duren als hij heel koud uit de koelkast komt. Schep regelmatig wat van het kookvocht over de groenten.

De tagine mag wel wat vocht hebben, maar moet niet te waterig zijn. Wil je je groenten nog gaarder hebben, laat dan de tagine nog wat langer doorgaren.

Bestrooi met wat fijngesneden peterselie en serveer de tagine met vers brood.

Dit is een traditionele Marokkaanse tagine, tajin sfarjel belham: de combinatie van zoet, kruidig en hartig maakt hem onweerstaanbaar.

## Zoete kweepeertagine met kalfsvlees

### voor ca. 6 personen

1 kilo mals kalfsvlees met bot voor tagine  
2 uien  
2 tenen knoflook  
1 rijpe tomaat  
½ eetl. gemberpoeder  
½ eetl. kurkumapoeder  
1 theel. versgemalen zwarte peper  
zout  
2 kaneelstokjes  
150 ml milde olijfolie  
3 kweeperen  
½ citroen  
3 eetl. suiker  
1 theel. kaneelpoeder  
25 gram goede boter

ook nodig  
tagine

Spoel het vlees af onder koud stromend water en dep het droog met keukenpapier. Verdeel over de bodem van een passende tagine.

Pel de uien en knoflooktenen en snijd ze fijn. Ontvel de tomaat – dat is het makkelijkst door een kruisje in de onderkant te zetten en de tomaat heel even onder te dompelen in heet water – of schil ze, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn. Verdeel over het vlees. Bestrooi met de specerijen en zout naar smaak. Leg de kaneelstokjes bovenop.

Schenk de olijfolie gelijkmatig over de tagine en zet hem op middelhoog vuur. Bak het vlees al omscheppend 5 minuten goed aan.

Zet het vuur wat lager, voeg 100 milliliter water toe en laat de tagine met het deksel erop ongeveer 1 uur garen tot het vlees zacht en mals is. Keer het vlees tussentijds regelmatig.

Maak intussen de kweeperen klaar. Snijd de kweeperen in kwarten, verwijder het klokhuis en kerf de schil mooi ruitvormig in. Breng in een pan 1 liter water met de halve citroen en wat zout aan de kook. Pocheer hierin de kweeperen in ongeveer 10 minuten gaar. Laat ze uitlekken in een vergiet.


Verwarm in een steelpan de kweeperen met 3 eetlepels van de taginesaus, de suiker, kaneel en boter totdat de suiker gesmolten is.

Verdeel de kweeperen met de saus over het vlees in de tagine en laat met het deksel erop nog 5 minuten verder garen.

Serveer met vers brood. Het is ook heel lekker om deze tagine te garneren met de gekonfijte pruimen met sesam van bladzijde 212.







Zoete broodjes  
met anijs en sesam

Duizendgaten-  
pannenkoeken

Roerei met khlii

Spiegelei  
met spinazie



Naast hartige harcha heb je ook zoete varianten, met honing en walnoten is mijn favoriet.

## Zoete harcha

### voor ca. 15 stuks

500 gram fijne semolina,  
plus extra  
1 eetl. bakpoeder  
1 theel. zout  
100 ml zonnebloemolie, plus extra  
vloeibare honing, naar smaak  
handje grof gehakte walnoten

Meng in een kom de semolina met het bakpoeder en zout. Meng de zonnebloemolie erdoor tot hij helemaal is opgenomen. Voeg beetje bij beetje ongeveer 200 milliliter water toe en kneed tot een soepel en zacht samenhangend deeg.

Vorm een bal en laat even rusten.

Bestrooi het werkblad met wat extra semolina en leg er de bal deeg op. Bestrooi lichtjes met wat semolina en druk of rol voorzichtig plat tot een lap van 1 centimeter dik.

Steek er met een rond vormpje of glas rondjes uit van ongeveer 5 tot 6 centimeter doorsnee.

Bak alle harcha aan beide kanten goudbruin en gaar op een hete (niet ingevette maar wel licht met semolina bestrooide) gladde grillplaat of in een koekenpan met antiaanbaklaag.

Laat de harcha afkoelen. Verdeel er naar wens honing en grof gehakte walnoten over.





Griesmeel-  
koekjes



Anijskoekjes



Maroc thee



Natte chocoladecake  
met pinda's





Dit recept heb ik van mijn schoonzus Aicha gekregen en ik maak het al jaren: kika be choklat. De topping kun je aanpassen naar smaak, vervang bijvoorbeeld de pinda's een keer door hagelslag.

## Natte chocoladecake met pinda's

### voor 8-10 personen

250 ml volle melk  
200 ml zonnebloemolie  
2 volle eetl. cacaopoeder  
5 heel verse eieren  
200 gram kristalsuiker  
1 zakje (ca. 8 gram) vanillesuiker  
snuffje zout  
1 zakje (ca. 16 gram) bakpoeder  
400 gram bloem, plus extra  
100 gram ongezouten pinda's  
125 ml kant-en-klare  
chocoladesaus

### ook nodig

bakvorm van ca. 25 cm ø

**TIP:** wil je liever geen rauwe eieren eten, gebruik dan gepasteuriseerde eieren of maak de mix in de blender eerst zonder eieren en houd 1 glaasje van dit mengsel apart. Doe de eieren bij het mengsel in de blender en mix goed door elkaar.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Doe de melk, zonnebloemolie, het cacaopoeder, de eieren, kristalsuiker, vanillesuiker en het zout in de beker van een blender en mix 2 minuten.

Houd 1 glas van dit mengsel apart en schenk de rest in een kom. Zeef het bakpoeder en de bloem erboven. Meng met een garde tot een glad beslag.

Vet een bakvorm in met wat zonnebloemolie en schud er daarna een beetje bloem doorheen zodat de vorm bedekt is met een dun laagje. Klop overtollig bloem uit de vorm. Schenk het beslag in de bakvorm en bak in het midden van de voorverwarmde oven in circa 25 minuten gaar.

Hak of maal intussen de pinda's fijn.

Snijd de warme cake terwijl hij nog in de bakvorm zit in de gewenste punten en schenk het achtergehouden mengsel erover. Schenk de chocoladesaus erover en bestrooi met de pinda's.

Laat de cake afkoelen en serveer met een kopje koffie.







Tafels voor  
Eid el Fitr en  
Eid el Adha



## Het geheim van de bastilla

Mijn opa werkte voor de Bescha, een soort burgemeester, in Marrakech. Opa had goed contact met de koks van de Bescha. Als er grote feesten waren in mijn familie kwamen deze koks naar onze riad. Van hen heeft mijn oma gerechten zoals bastilla leren maken. Bastilla is een echt feestgerecht, dus ze maakte het niet vaak. Als ze het maakte, dan rook je de geur van onder meer nootmuskaat en mastiek al aan het begin van de straat. Mastiek is wat haar recept zo bijzonder verfijnd maakt. Het is de hars van de mastiekboom en wordt als droge korreltjes verkocht. De mastiek wordt samen met suiker fijngemalen en de nootmuskaat wordt geraspt en toegevoegd aan het mengsel van de bastilla. Dit soort kleine dingen leerde ik van haar. De bastilla van mijn oma is zó lekker, zelfs koud is hij nog smaakvol. Ik moest laatst lachen toen ze zei: ‘Tegenwoordig ziet het eten er alleen nog maar mooi uit, maar het smaakt naar niks.’ Dat kun je van haar eten ooit zeggen.

