



het ramadan kookboek

MET 115 RECEPTEN
VOOR RAMADAN,
EID EN ANDERE
FEESTMOMENTEN,
VAN MOUNIR TOUB

het
ramadan
kookboek

kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

inhouds opgave



7 – voorwoord
8 – vraag maar raak

|

16 – suhoor
60 – iftar
114 – eid al-fitr & eid al-adha

|

206 – register

**GELOOF IS GEEN KADER MAAR EEN KOMPAS
REIS LICHT, LAAT ANGSTEN JE NIET VERLAMMEN
HOUD HET VERTROUWEN ALS HET TEGENZIT
VERGEET OOK BIJ VOORSPOED NIET TE DANKEN**

**GEDENK TE STERVEN MAAR GENIET GERUST
SPREEK WARE WOORDEN, DOE GOEDE DADEN
EEN HANDJE VERSTAND, EEN SNUFJE LIEFDE
PROBEER HET GEDULD STEEDS TE BEWAREN**

**DEEL MET ANDEREN, OORDEEL NIET TE SNEL
VERSTA DE KUNST VAN OPRECHT VERGEVEN
BEWEEG, LACH, WERK HARD EN EET SMAKELIJK:
HET RECEPT VOOR EEN GELUKKIG LEVEN**

Derek Otte

TIJDENS DE RAMADAN DRUK IK OP RESET

Ik houd van uitdagingen, ze kunnen mij niet groot genoeg zijn. Iets dat onmogelijk lijkt in het dagelijks leven en toch lukt moet gevierd worden met het grootste stuk baklava. De vastenmaand ramadan is er dan ook een waar ik naar uitkijk. Terug naar de essentie, de resetknop indrukken en mezelf nog meer uitdagen als moslim en mens. De ramadan halen is geen belofte, met voor mij ieder jaar weer als grootste challenge: lukt het mij om er alles uit te halen?

De eerste dagen ben ik altijd een beetje in de war. Niet zo gek, ik doorbreek mijn vaste gewoontes waar ik goed op ga. Vroeger opstaan, niet om 08.00 uur mijn eerste geluksmoment met een kop koffie – en nee, ook niet met mijn keukencollega's een tosti opsmikkelen rond de middagklok. Ik probeer in de vastenmaand nog dichter bij de Schepper te komen en een nog betere versie van mezelf te worden. Mijn tong te beheersen van wat ik wel en niet zeg, meer te aanbidden en goede daden te verrichten voor de mensen om mij heen.

Voor sommige van mijn niet-islamitische vrienden lijkt de ramadan een opgave. Ik probeer ze dan altijd uit te leggen dat je lichaam snel went aan minder slapen dan voorheen, overdag niet eten en de verminderde dopamine van geneugten. Je verlangen is vaak groter dan het genot zelf. In de zomer kan ik hunkeren naar een glas water, maar als het vasten verbroken wordt, zit ik na twee slokken al vol. Het is die spiksplinternieuwe auto waar je naar verlangt, maar heb je hem, dan is het geluksprongetje in no time weer gedaald.

Ik hoop dat de voedzame recepten uit dit boek je zullen helpen. Van suhoor tot iftar, er is voor ieder wat wils. Om daarna te genieten van een feestelijke Eid al-Fitr. Ik hoop dat je bij de eerste hap van een met liefde gemaakt koekje met een glimlach terugkijkt op een fantastische maand. Het was misschien af en toe pittig, maar *you did it*. Negenentwintig of dertig dagen van meer vasthoudendheid, offeren, aanbedding en zelfbeheersing. Overspoeld worden door dankbaarheid terwijl je achterovergeleund geniet en kijkt naar je geliefden. Je hebt de maand ramadan gehaald en daarbij hopelijk veel mooie inzichten opgedaan, Alhamdulillah.



**Kook & eet met heel veel liefde
en plezier!**
— Mounir

Vraags vraagstuk

16X DE
MEEST GESTELDE
VRAGEN VAN
RAMADAN
TOT EID

Tijdens de ramadan nodig ik regelmatig niet-moslams uit om samen een iftar mee te maken en er zijn een aantal vragen die mij vaak worden gesteld. Ik ben dol op deze vragen, het weerspiegelt de nieuwsgierigheid en ontwikkeling van de mens. Mocht je na het lezen van de volgende pagina's nog met grote vraagtekens zitten, aarzel dan niet om mij een DM te sturen via Instagram @cheftoub. De deur staat open, je bent hartstikke welkom!

MAG JE ZELFS GEEN WATER?

Dit is misschien wel de meest gestelde vraag. Maar het antwoord is: nee, je mag ook geen water. Het vasten – inclusief het niet-drinken – is een manier om onder andere zelfdiscipline, spirituele groei en empathie voor de minder bedeeden om je heen aan te moedigen. Na zonsondergang verbreek je het vasten, dan mag water weer wel.

tabouleh

VEGETARISCH
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g bulgur (medium)
- ½ granaatappel
- 1 bosje bladpeterselie, blaadjes gewassen, gedroogd en fijngesneden
- ½ bosje verse munt, blaadjes gewassen, gedroogd en fijngesneden
- 3 tomaten, zaad verwijderd, in kleine blokjes
- 1 rode ui, heel fijn gesnipperd
- 1 bosje lente-uien, in schuine ringen
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- geraspte schil en sap van 1 citroen
- zout en versgemalen zwarte peper
- 8 el citroenolie (zie blz. 160)

EXTRA NODIG
mengkom

VOORBEREIDING

30 minuten +
10 minuten wachten

BEREIDINGSTIJD

10 minuten



Als je verlangt naar een lichtere maaltijd, dan is deze tabouleh precies wat je nodig hebt: boordevol vitaminen en voedingsstoffen en niet zwaar op de maag.

VOORBEREIDING

1 Doe de bulgur in een kleine kom en voeg zoveel kokend water toe dat de bulgur onderstaat. Laat afgedekt 10 minuten wellen.

2 Halveer de halve granaatappel en pulk de pitten eruit (zonder witte vliesjes).

BEREIDING

3 Meng de bulgur met de granaatappelpitten, peterselie, munt, tomaat, rode ui, lente-ui, komkommer en citroenrasp en breng op smaak met zout en peper.

4 Roer de tabouleh goed door elkaar zodat alle smaken gemengd worden. Besprenkel vlak voor het serveren met het citroensap en de citroenolie.

TIP

Maak de tabouleh een dag van tevoren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.



tip

ER ZIJN HEEL VEEL
RECEPTEN VOOR
TABOULEH, DUS
EXPERIMENTEER
GERUST EN CREEËR
JE EIGEN VERSIE!

4x gepofte aubergine met toppings

Als je een keer wilt uitpakken als er gasten langskomen, dan zijn deze 'aubergine-pizza's' een aanrader: voedzaam, feestelijk voor het oog en je hoeft geen uren in de keuken door te brengen. Hoewel de basis voor deze gerechten steeds hetzelfde is, zorgen de toppings voor heel uiteenlopende smaken.

**VEGETARISCH
VOOR 4 STUKS**

INGREDIËNTEN

2 aubergines,
in de lengte
gehalveerd
100 ml olijfolie
2 el ras el hanout

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 doordrongen 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
- 50 G INGELEGDE GROENTEN
- 1 EL MANGOCHUTNEY
- BLAADJES MUNT TER GARNERING

topping 2

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



topping 3

- 50 G MUHAMMARA
- LITTLE GEM, OLIJVEN EN FETA TER GARNERING

topping 4

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





‘Als je echt van je gasten houdt, serveer je kipbastilla’

DE KIPBASTILLA IS VOOR MIJ EEN DENKBEELDIGE REIS DOOR CULINAIR MAROKKO. DIT GERECHT MAAKTE MIJN MOEDER ALTIJD VOOR HET KLEINE EN GROTE FEEST. EN OMDAT IN DE MAAND RAMADAN JE ZINTUIGEN EXTRA OP SCHERP STAAN, SMAAKT HET MET EID AL-FITR NOG BETER.





tip

LAAT TUSSEN HET
MAKEN EN ETEN VAN
DE BASTILLA HET LIEFST
ZO WEINIG MOGELIJK
TIJD. HOE LANGER HIJ
BLIJFT LIGGEN, HOE
MINDER KROKANT
HET DEEG
WORDT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

VULLING 1

- olie om in te bakken
- 500 g kippendijfilets,
zonder vel
- 4 grote uien,
in halve ringen
- 2 el gemberpoeder
- 1 el kaneel
- zout en versgemalen
zwarte peper
- 400 ml kippenbouillon
- ½ bos verse koriander,
gewassen, gedroogd
en fijngesneden
- ½ bos bladpeterselie,
gewassen, gedroogd
en fijngesneden
- 1 ingelegde citroen
vruchtvlees verwijderd
en schil in reepjes
- 5 dadels, gehalveerd, pit
verwijderd en fijngesneden
- 50 g rozijnen
- 5 eieren
- 1 tl smen

VULLING 2

- 70 g blanke amandelen
- 70 g suiker
- 1 el oranjebloesemwater

OVERIGE INGREDIËNTEN

- 1 pak baklavadeeg
(14 vellen)
- 100 g roomboter
- 100 ml zonnebloemolie
- poedersuiker ter garnering
- kaneel ter garnering

EXTRA NODIG

- bakplaat
- bakpapier
- keukenmachine
- steelpan
- hapjespan van 35 cm
met deksel
- kwastje
- garde

VOORBEREIDING

30 minuten

BEREIDINGSTIJD

1 uur + 1 uur wacht-
tijd + 15 minuten
baktijd

kipbastilla

Bastilla is een typisch Marokkaans gerecht dat men vroeger bereidde met duif in plaats van kip. Beide lekker!

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2 Bak voor vulling 2 de blanke amandelen in een laagje olie goudbruin en laat op een papier goed uitlekken en afkoelen. Doe ze in een keukenmachine, voeg de suiker toe en maal ze fijn. Breng op smaak met het oranjebloesemwater.

3 Vouw de vellen baklavadeeg open en snijd ze in vier kwarten. Stapel ze op elkaar en wikkel ze in een schone droge keukendoek om uitdrogen te voorkomen. Verwarm al roerend de boter en olie.

BEREIDING

4 Verhit voor vulling 1 wat olie in een pan en bak de kippendijfilets en ui op laag vuur goudbruin. Voeg het gemberpoeder, de kaneel en wat zout en peper toe en bak de specerijen 1 minuut mee. Blus het geheel af met de kippenbouillon en voeg de koriander en peterselie toe. Laat het geheel afgedekt 1 uur op laag vuur pruttelen, tot de kippendijen helemaal gaar zijn.

5 Schep ze uit de pan en laat de bouillon tot de helft inkoken. Voeg de citroenschil, dadels en rozijnen toe en bind de saus met de eieren door ze er een voor een doorheen te roeren. Voeg de smen toe en laat de saus 3 minuten op laag vuur doorkoken

en daarna afkoelen. Scheur de gegaarde en inmiddels afgekoelde kippendijen in reepjes en voeg deze toe aan de saus.

OPBOUW

6 Bestrijk een vel baklavadeeg met het boter-oliemengsel, leg er een tweede vel op en bestrijk dat ook. Schep in het midden de gesuikerde amandelen. Leg hier weer een vel baklavadeeg op en bestrijk het met het boter-oliemengsel. Schep hierop het afgekoelde kimpengsel. Vouw de zijkanten naar binnen en bestrijk deze ook weer met het boter-oliemengsel.

7 Als het kimpengsel goed ingepakt is, draai je de bastilla om en leg je hem met de gevouwen kant omlaag op de bakplaat. Bestrijk de bovenkant van de bastilla met het boter-oliemengsel en bak hem in 15 minuten goudbruin en krokant in de oven.

SERVEREN

8 Leg de bastilla op een bord en bestuif hem royaal met poedersuiker en kaneel.

register

De gerechten met een V zijn vegetarisch, die met een V* zijn vegan.

A

aardappel	66, 88–89
aardappeltortilla V	88–89
amandelbriouats V	184
ansjovis	123
artisjok(harten)	99, 108, 139, 146
asperges	48, 136, 157
aubergine	142, 167
avocado	27, 47, 52, 57, 137, 146

B

baba ganoush	126, 143
baklava V	183
banaan	26, 31, 43
bieten-watermeloensap V*	175
bimi	48, 137
blauwe bessen	31, 43, 51, 57
bleekselderij	82
bloedsinaasappel	175
boerenkool	107
boqronis	123
bramen	18, 57, 112
briocheplaatje met vijgen V	22
briouats met zeevruchten	116
bruisende venkel-bloed-sinaasappel-limonade V*	175
bulgur	92
burrata	112

C

cashewnoten	147, 161
champignons	120, 139

cheesecake met tahinkaramel V	203
chioggiabiet	100
chocolade	31, 35, 51, 58, 176, 179, 199
chocolade-halvakoekjes V	179
citroenolie	160
courgette	48, 147, 156, 158, 166
couscous	134–138
cranberry	91
crumpets met ei V	52

D

dadelkoekjes V	187
doperwten	85, 91, 103, 108, 169
dorade	158
druiven	38
Dutch-Arabic pancakes V	56–57

E

eggs çilbir	28
<i>Eid al-Fitr & Eid al-Adha</i>	
amandelbriouats V	184
baklava V	183
boqronis	123
briouats met zeevruchten	116
cheesecake met tahinkaramel V	203
chocolade-halvakoekjes	179
citroenolie	160
couscous V	134–139
dadelkoekjes V	187
drankjes V*	174–175
falafelmacaron V	119
flatbreads V	144–147
gebakken lever met rozijnen	141

gepocheerde abrikoos met slagroom V	188
gepofte aubergine met toppings V	142–143
gevulde chocoladedadels V	199
hele dorade uit de oven	158
kebabs	55–157
kersenbastilla V	192
kipbastilla	150
korianderchutney	161
korianderolie	160
Libanese muhallebi met abrikozen V	204
muhammara	161
no bake zuidvruchten-taart V	176
olijvencake met feta V	128
perentaart met kardemom yoghurt	176
pistache-jamkoekjes V	200
pistolet brochette met harissamayonaise	131
pompoenbastilla met feta V	170
sambal-sambousek	120
sesam-tahinkoekjes met dulce de leche V	196
shishbarak	152
sinaasappel-lokum V*	180
Syrische fatayer	125–127
tajines	166–169
umm Ali V	195
watermeloensalade met radijs en geitenkaas V	163

F

falafelmacaron V	119
feta	85, 107, 127–128, 137, 143, 170
flatbreads V	144–146

foel mudammes V 40
 frambozen 35, 39, 43, 51, 57, 199
 frisse tomaten-ricottataart V 73
 fruitige ontbijttaart V* 51

G

galiameloen 47
 garnalen 89, 103, 116, 120, 156, 169
 gebakken lever met rozijnen 141
 geitenkaas 85, 119, 163
 gepocheerde abrikoos met slag
 room & amandelschaafsel V 188
 gepofte aubergine met
 toppings V 142-143
 gevuld Turks brood V 85
 gevulde chocoladedadels V 199
 gevulde dadelbroodjes V 32
 gortrisotto met rode biet V 111
 granaatappel 26, 52, 81, 92, 99, 168, 199
 groene shakshuka met sucuk V 48

H

halloumi 52, 157, 168
 hangop 22
 harira V 64
 havermout 18, 31, 43
 hazelnoten 31, 43, 51, 85, 195
 hele dorade uit de oven 158
 hummus 27, 147

I

Iftar
 aardappeltortilla's V 88-89
 frisse tomaten-ricottataart V 73
 gevuld Turks brood V 85
 gortrisotto met rode biet V 111
 harira 64

kikkererwtensalade 107
 knolselderij-appelsoep V* 81
 kuku sabzi V 91
 lablabi V 74
 lamsköfte-taco 100
 Libanese kip-saffraanbouillon
 met vermicelli 82
 manaqeesh (Libanese
 broodjes met za'atar) V 70
 Perzische 'ash' V 78
 snelle harira 65
 snelle loubia V 103
 Syrische uienbroodjes V 77
 tabouleh V 92
 tajine met doperwten,
 sojabonen en artisjokken V 108
 tajine met gevulde pijlkluis
 & zeevruchten 103
 traditionele tajine met vlees,
 pruimen en gekookte eieren 96
 tuinbonensalade met erwten
 en artisjok V 99
 Turkse linzensoep V 66
 vega kapsalon met jackfruit V 95
 vissoep met hele zeevruchten 69
 inktvis 103, 116

J

jackfruit 95

K

kabeljauw 139, 156, 169
 kalkoen 21
 karnemelk 25
 kebabs V 155-157
 kersenbastilla V 192

kikkererwten 27, 51, 64-65, 74, 81,
 107, 119, 168
 kikkererwtensalade met zalm
 en geklopte fetaroom 107
 kipbastilla 150
 kip 82, 112, 126, 136, 146, 150, 156, 167
 knappe quinoarepen V* 35
 knolselderij 81
 knolselderij-appelsoep met
 granolatopping V* 81
 koffiehavermout met abrikozen
 en verse vijgen V 43
 kokos-passievruchtbar V* 58
 korianderchutney 161
 korianderolie 160
 kuku sabzi V 91

L

lablabi V 74
 labneh 26, 36-39, 88, 119, 137, 143, 152
labnehballetjes V 36-39
 lamsköfte-taco 100
 lamsvlees 96, 100, 152, 157
 Libanese kip-saffraanbouillon 82
 Libanese muhallebi met
 abrikozen V 204
 limabonen 81
 linzen 64-66, 78, 137

M

macadamia 38
 manaqeesh (Libanese broodjes
 met za'atar) V 70
 mango 47, 120, 143
 Marokkaans ontbijt op
 zoete-aardappelrösti 21
 mascarpone 176
 merquez 126
 mineola-limonade V* 174
 mosselen 89, 103, 116
 muhammara 161

N

no bake zuidvruchten-taart V 176

O

olijfencake met opgeklopte feta V 128
overnight ontbijttoetje V* 31

P

paksoi 104
paprika 88, 103, 127, 131, 146,
156, 158, 161, 166, 168
parmigiano 111
passievruucht 58, 176
pecannoten 18, 57, 195, 199
peren-bramencrumble V 18
perentaart met kardemomyoghurt 176
perzik 112
Perzische 'ash' V 78
pistache-jamkoekjes V 200
pistachenoten 26, 31, 39, 46,
112, 138, 147, 176, 179, 200
pistolet brochette met
harissamayonaise 131
pompoenbastilla met feta V 170
prei 81, 120
pruimen 27, 96, 167

Q

quinoa 35

R

radijs 74, 163
ricotta 27, 73, 107, 128

rode biet 95, 111, 137, 175
roomkaas 21, 203
rozijnen 141, 150
rundvlees 64-65, 127, 131, 138, 147, 166

S

sambal-sambousek 120
sesam-tahinkoekjes met
dulce de leche V 196
shishbarak 152
sinaasappel(sap) 43, 47, 69, 128,
137, 176, 180, 187
sinaasappel-lokum V* 180
smoothies V 45-47
snelle harira 65
snelle loubia V 103
sojabonen 108
spinazie 46, 48, 85, 95, 127, 137
sucuk 28, 48, 89
Suhoor

briocheplaatje met vijgen
en hangop V 22
crumpets met ei V 52
Dutch-Arabic pancakes V 56-57
eggs çilbir 28
foel mudammes V 40
fruitige ontbijttaart V* 51
gevulde dadelbroodjes V 32
groene shakshuka met sucuk V 48
knappe quinoarepen V* 35
koffiehavermout met
abrikozen en verse vijgen V 43
kokos-passievruuchtbar V* 58
labnehballetjes V 36-39
Marokkaans ontbijt op
zoete-aardappelrösti 21
overnight ontbijttoetje V* 31
peren-bramencrumble V 18
smoothies V 45-47
zoete-aardappel-wafels V 25-27
Syrische fatayer V 125-127
Syrische uienbroodjes V 77

T

tabouleh V 92
tajines 96, 103, 108, 166-169
tamarinde 78
tuinbonen 40, 99
tuinbonensalade met erwten V 99
Turkse linzensoep V 66

U

umm Ali V 195

V

vega kapsalon met jackfruit V 95
venkel 89, 175
vijgen 22, 35, 43, 147, 174, 195
vissoep met hele zeevruchten 69

W

walnoten 91, 126, 146, 161, 183
watermeloen 163, 175
watermeloenensalade met
radijs en geitenkaas V 163
witte bonen 104
witte ijsthee met vijgen V* 174
wortels 66, 82, 107

Z

zalm 57, 107, 146, 156
zeevruchten 69, 103, 116
zeewolf 116
zoete-aardappelwafels V 25-27
zoete aardappel 21, 25, 66, 95, 158, 169
zwartoogbonen 138



DE MOOISTE RECEPTEN OM SAMEN TE ETEN EN TE DELEN

Tradities, bezinning en na het vasten tijd met elkaar aan tafel. Met *Het ramadan kookboek* is er nu ook een inspirerend kookboek voor de islamitische feestdagen.

Van gezonde en voedzame recepten voor harira en baghrir en samosa's tot aan lekker zoete, gevulde choco-dadels en knapperige sesam-tahinkoekjes. Met dit prachtige boek van Mounir Toub heb je de lekkerste recepten voor tijdens de ramadan, Eid al-Fitr en Eid al-Adha bij de hand. Om heerlijk zelf uit te koken of om cadeau te geven!

SOUFIANE TOUZANI

'Geniet van Mounirs recepten voor suhoor, iftar en Eid. Champions League-koken, zonder 90 minuten in de keuken hoeven te staan.'

ROBERT J.K. KRANENBORG

'Een culinair avontuur, waarbij smaakexplosies en verrassende combinaties samenkomen, van mijn collega en vriend Mounir.'

HEALTHY SISTERS

'Dit kookboek van Mounir Toub is niet alleen een onmisbare schat tijdens de ramadan, maar ook een kostbare aanvulling voor elke dag.'

**KOS
MOS**

NUR 440

KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 933858

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL