

Inhoud

Inleiding 6

Marokko

Inleiding 20

Voorgerechten en kemia 49

Hoofdgerechten 85

Nagerechten 129

Turkije

Inleiding 146

Voorgerechten en meze 159

Hoofdgerechten 197

Nagerechten 225

Libanon

Inleiding 242

Voorgerechten en mezze 255

Hoofdgerechten 299

Nagerechten 331

Register 346



Woord vooraf

Mijn eerste kennismaking met de keukens van het Midden-Oosten was toen in 1979 dat rare, bruine Prisma-pocketje Midden-Oosten Kookboek werd uitgegeven, geschreven door Claudia Roden. Er ging een wereld voor me open. Ik heb het boek zo intensief gebruikt dat het volkomen uiteen is gevallen. Veel vrienden heb ik op stang gejaagd omdat ik, daartoe aangezet door haar recepten, een voor velen frivole versie van een gerecht maakte. Vaak was een enkele vorm van een gerecht bij ons bekend, terwijl in het Midden-Oosten eindeloze variaties bestonden. Ik dreigde er bijna vrienden door kwijt te raken, maar Claudia was voor mij de standaard!

Aan de hand van Claudia hielden we niet op door die grenzeloze wereld te reizen en werd ons wereldbeeld aardig veranderd. Sindsdien heeft ze ons ook nog meegenomen rond de Middellandse Zee, met name naar Italië en naar Spanje. Haar grondige documentatie maakte al haar boeken tot standaardwerken, zonder dat die het leesgenot – laat staan eetgenot – in de weg stonden. Haar fantastische De joodse keuken, waarin voor het eerst gelijke aandacht werd gegeven aan de Sefardische en de Asjkenazische keuken, is daar een schoolvoorbeeld van.

Maar naast die onmisbare standaardwerken, schreef ze ook een aantal boeken die nog toegankelijker waren, omdat ze een keuze had gemaakt uit de gigantische voorraad receptuur. Zo verscheen in 2005 Arabesque, De keukens van Marokko, Turkije en Libanon. Het bevat recepten uit de keukens van de drie culinair meest interessante landen.

Roden haalt niet gewoon wat oude koeien uit de sloot; ze is tegen wat nog onbekende varianten van oude gerechten aangelopen en bovendien heeft ze de ontwikkelingen in die landen nauwgezet gevolgd en kunnen constateren dat ook daar de keukens niet stil blijven staan. Zoals bij ons nieuwe technieken en smaakontwikkelingen van alles veranderen, gebeurt dat ook daar. En dat kan soms heel gelukkig uitvallen en nieuwe vensters openen die ook voor ons interessant kunnen zijn.

Een van de opmerkingen die Roden in haar inleiding maakt is belangrijk genoeg om nog even extra te benadrukken: wie met levensmiddelen werkt, is met de natuur bezig en daar is nooit iets precies hetzelfde. Daarom is het eigenlijk onmogelijk heel precieze maten te geven. De ene, kleine citroen kan meer en scherper sap bevatten dan een grote. Het ene teentje knoflook is het andere niet. Hoe zou je dan nauwkeurigheid kunnen pretenderen als je met teentjes of 'sap van een citroen' werkt?

Roden zegt dat we op het oog moeten koken; zo doe ik dat eigenlijk ook altijd en zo doen professionele koks ook. Daar heb je dan dus wel wat ervaring voor nodig. En omdat niet iedereen die heeft, geeft Roden zo op het oog precieze maten aan. Maar als u denkt het beter te weten: doe het vooral!

Johannes van Dam, oktober 2012



Inleiding

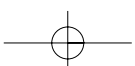
Het gebied rond de Middellandse Zee heeft daar waar het Westen het Oosten ontmoet en kruisvaarders met middeleeuwse *jihadi's* slag leverden, drie grote keukens voortgebracht: de Marokkaanse, de Turkse en de Libanese. Ze zijn een onderdeel van de mediterrane culinaire cultuur die in het Westen nu zo geliefd is en hebben het erfgoed gemeen van de historische islamitische wereld waarin het Oude Perzië, het middeleeuwse Bagdad, het Moorse Spanje en het Osmaanse (of Ottomaanse) Rijk nog doorklinken.

Elk van de drie landen vormde het middelpunt van een wereldrijk (Libanon als deel van het vroegere Syrië) waar zich in de hoofdsteden een hoogstaande culinaire stijl had ontwikkeld. Damascus was van halverwege de zevende tot in de achtste eeuw de eerste hoofdstad van het islamitische of Arabische Rijk, dat zich toen, onder de Omajjaden, tot Spanje uitstreckte. Marokko was het centrum van de Almoraviden en de Almohaden, twee dynastieën die van de elfde tot de dertiende eeuw over Spanje en Noord-Afrika heersten. Istanbul (toen nog Constantinopel) was meer dan vierhonderd jaar de schitterende hoofdstad van het uitgestrekte Osmaanse Rijk. Ieder keizerrijk trok culinaire rijkdom uit verre landen aan en in de hofkeukens vierden creativiteit en raffinement hoogtij. In de keukens van nu is nog altijd iets van de oude grandeur en verfijning zichtbaar.

De keukens, vooral de Marokkaanse, staan bekend om hun kruidige smaken, subtiële combinaties en harmonisch evenwicht. De landen waren al in de verre oudheid doorgangsgebieden op de specerijenroutes tussen het Verre Oosten, Centraal-Afrika, de Specerijeneilanden en Europa. (Mijn voorouders komen uit Aleppo in Syrië en zaten in de kamelenkaravaan-handel.) Tegenwoordig zijn er in elke stad in de *soek* of bazaar wel een paar specerijenwinkels en heeft elk land zijn eigen karakteristieke specerijen en smaakstoffen. Wie zijn ogen dichtdoet, kan aan het eten proeven waar hij is.

De laatste tijd is er een hernieuwde belangstelling voor het culinaire verleden. In de restaurants van Istanbul herleeft de Osmaanse keuken. Onlangs was er een festival in Fez in Marokko dat aan recepten uit een dertiende-eeuws manuscript was gewijd. Libanese gastronomien halen regelmatig middeleeuwse Arabische recepten aan. Tegelijkertijd is de regionale plattelandskeuken in deze landen nu enorm populair.

De grote sociale en technologische veranderingen die zich hebben voltrokken, beïnvloeden de manier waarop mensen koken en eten. Tot voor kort werd er meestal



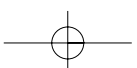


op een stoof, een primus of in een kleioven buiten gekookt, of werden gerechten in een openbare oven gebakken. De huidige generatie heeft minder tijd om in de keuken te staan en is net zo geïnteresseerd in nieuwe trends en gezonde voeding als wij in het Westen. Ze denken dat veel dingen anders kunnen, met behoud van hun eeuwenoude tradities, en dat de nieuwe benadering niet het einde van de oude hoeft te betekenen. Ik houd van tradities en heb respect voor een keuken die een verleden heeft en deel van een oude beschaving uitmaakt. Dat is de kern van dit boek. De kookwereld staat niet stil, maar ontwikkelt zich. Ik wil de traditie in ere houden, maar ook de veranderingen weerspiegelen. Voor mij gaat het om wat eten lekkerder en aantrekkelijker, maar ook gemakkelijker en toegankelijker maakt.

Toen ik in de jaren zestig van de vorige eeuw met mijn onderzoek naar de keukens van het Midden-Oosten en Noord-Afrika begon, waren die hier totaal onbekend. Nu zijn ze in de mode en vormen sommige gerechten zelfs bijna dagelijkse kost. In dit boek staan recepten die ik pas heb ontdekt en dus ook nieuw voor mij zijn. Ook zijn er varianten van enkele vertrouwde recepten opgenomen en een paar vrij beroemde klassiekers die al eens in een van mijn boeken hebben gestaan. Ik heb recepten uitgezocht waaraan ikzelf altijd veel plezier beleef, voor spannende, lekkere, gezonde, gemakkelijk te maken gerechten die u vast heerlijk vindt.

Hoe u dit boek gebruikt

Vertrouw op uw smaak en gun uzelf enige vrijheid bij het maken van de gerechten: dus geheel in de geest van deze keukens, die wel trouw blijven aan tradities, maar geen onwrikbare regels kennen. Ze zijn rijk aan variatie en arm aan precisie. De opdracht bij het koken is ‘op het oog’ te wegen en te proeven. Daar gaat het bij het koken immers om. We werken met natuurlijke producten en die wisselen van smaak en kwaliteit. Een kleine citroen is soms sappiger of zuurder dan een grote. De ene teen knoflook is groter of smaakt anders dan de andere, want er zijn allerlei soorten en de tenen kunnen jong of oud zijn, met een sterke of minder sterke smaak. Groenten kunnen uit allerlei landen komen en in verschillende soorten grond onder een andere zon groeien, waardoor ze anders smaken en anders op de bereiding reageren. Rijst van eenzelfde soort en dezelfde herkomst is ieder jaar anders. De hoeveelheid water die rijst opneemt, varieert en hangt onder andere af van hoe vers hij is. Eigenlijk was het heel zinnig wat vroeger vaak in recepten stond, ook in recepten met bloem: ‘Voeg zoveel water toe als nodig is’.



De smaak van verse kruiden en specerijen varieert, afhankelijk van de plaats van herkomst en de oogst. Er zijn allerlei soorten en kwaliteiten. Specerijen die oud worden en gedroogde kruiden verliezen hun kracht. Daarom is er soms meer en soms minder van nodig en kunt u het beste kleine hoeveelheden kopen. Rozen- en oranjebloesemwater worden in flessen verkocht, maar de inhoud van de ene fles kan meer geconcentreerd zijn dan de andere, afhankelijk van de producent en van wanneer ze in het distillatieproces aan de beurt waren. Ik geef in mijn recepten meestal geen precieze hoeveelheid zout op, omdat ik zout bij uitstek een kwestie van persoonlijke smaak vind. Zout is een smaakmaker die iedereen 'op het oog' kan toevoegen, zelfs zonder proeven. U kunt het beste met weinig beginnen en later eventueel meer toevoegen. Boter kunt u ongestraft door olie vervangen. Uien en knoflook zijn in overvloed te gebruiken maar kunnen, als u er niet van houdt, ook worden weggelaten.

Het boek is per land ingedeeld, zodat u voor een maaltijd met gerechten uit één land kunt kiezen, maar natuurlijk ook een gemengd menu kunt samenstellen. Dat doe ik zelf ook vaak. Voor het gemak is elk land in voor-, hoofd- en nagerechten onderverdeeld. Omdat onze maatschappij anders is dan die in de landen waaruit deze recepten afkomstig zijn, kunnen wij wat flexibeler zijn en de gerechten in onze eigen manier van eten en gasten ontvangen inpassen. U kunt bijvoorbeeld zelf bepalen of u voorafjes (mezze of kemia) bij de borrel, als voorgerecht of als bijgerecht wilt geven. Maak er voor een informele maaltijd twee of drie, met brood en eventueel kaas erbij of yoghurt en olijven. Voor een koud buffet maakt u een heleboel verschillende voorafjes. Soep kan met brood een volledige maaltijd vormen. Een pastetje of een omelet – die beide vaak heel voedzaam zijn – kan ook als een snelle maaltijd tussendoor dienen. In de meeste visgerechten kan de vis door een andere soort worden vervangen. In alledrie de landen wordt van oudsher vooral lamsvlees gegeten, maar u kunt ook rund- of kalfsvlees nemen. Voor veel recepten, bijvoorbeeld stoofschotels, maakt het geen verschil of u vlees of gevogelte gebruikt. Rijst, couscous en bulgur zijn basisgerechten die bij heel veel gerechten passen.

Het is heel belangrijk ingrediënten van een goede kwaliteit te gebruiken: scharrelkip, maïskip of biologische kip, natuurlijke (volle) yoghurt, volvette kaas en goede olijfolie extra vergine. Zachtsmakende olijfolie is altijd het beste. De ingrediënten zijn bij winkels voor Midden-Oosterse (Turkse, Libanese, Perzische), Noord-Afrikaanse, Griekse en oosterse producten verkrijgbaar. De betere westerse groentewinkels, delicatessenzaken en supermarkten hebben de meeste ingrediënten tegenwoordig ook vaak in voorraad.



Over smaakstoffen

Er hangt een wat geheimzinnige sfeer rond specerijen en smaakstoffen, die niet alleen om de smaak worden gebruikt, maar ook om hun medicinale, therapeutische en soms zelfs seksueel stimulerende eigenschappen. Er wordt gezegd dat ze de eetlust verhogen, de spijsvertering bevorderen, de zenuwen kalmeren, goed zijn voor hart en bloedvaten, ontgiften, seksueel stimulerend werken en zelfs bacteriën doden. Soms berusten de hun toegeschreven kwaliteiten op goede gronden en soms zijn het fabeltjes. Men beweert bijvoorbeeld dat dille en anijs positief op de spijsvertering werken en dat knoflook gezond en ontsmettend is, maar ook dat gember liefdevol maakt en dat rozenwater een rooskleurige kijk op het leven geeft. In deze drie landen zijn kruiden zo populair dat er vaak bosjes van op tafel worden gelegd, zodat iedereen ervan kan nemen. Bladpeterselie, koriander en munt zijn de meest gebruikte.

Mastiekhars heeft niets met de waterdichtmakende vulstof mastiek van doen. Mastiek is de geurige hars van de altijdgroene mastiekboom of -struik van het Griekse eiland Chios. In de zomer worden in de stam inkepingen gemaakt waaruit kleverige, ovale harstranen lopen. Mastiek heet in Libanon miskeh en wordt daardoor wel eens met muskus verward. De harde, doorzichtige klompjes mastiek worden voor gebruik fijngemaakt en in een vijzel of specerijenmolen met een snufje zout tot een fijn poeder vermalen. Gebruik het in heel kleine hoeveelheden, om een onaangename smaak te voorkomen.

Allerdrie de landen produceren **olijfolie**. Er wordt ook andere olie gebruikt, zoals zonnebloem- en arachideolie, maar olijfolie is nu dé olie voor fijnproevers. Gebruik voor alle recepten zachtsmakende olijfolie extra vergine, maar om te frituren de vierge olijfolie.

Oranjabloesemwater wordt gemaakt door de bloesem van de bittere- sinaasappelboom in een alambiek of distilleerkolf te koken en de stoom te laten neerslaan. Het geeft zijn delicate smaak aan siroop, gebak en desserts. Er is maar weinig van nodig en omdat de concentratie nogal kan variëren, kunt u het beste beginnen met iets minder dan de aangegeven hoeveelheid en later naar smaak meer toevoegen.

Granaatappelmelasse, ook wel -concentraat of -siroop genoemd, is het tot een dikke siroop ingekookte sap van zure (niet zoete) granaatappelen. Sommige soorten zijn naar mijn smaak iets te zoet. Een beetje citroensap of wijnazijn komt de zoetzure smaak vaak ten goede.

In zout of citroen ingemaakte citroenen zorgen voor een unieke, heel eigen smaak in Marokkaanse gerechten. Als ze in zout zijn ingelegd, smaken ze minder scherp. Op bladzijde 46 staat hoe u ze zelf kunt maken.

Rozenwater wordt gemaakt door rozenblaadjes in water in een alambiek of distilleerkolf te koken, zodat de stoom neerslaat. Het wordt in siroop, gebak en desserts gebruikt. Het is minder sterk dan oranjebloesemwater en hoeft minder voorzichtig te worden toegevoegd. De twee worden vaak gecombineerd.

Saffraan: saffraandrazen, de rode stempels van de purperen *Crocus sativus*, staan hoog aangeschreven en worden veel gebruikt. Er zijn diverse kwaliteiten en de beste smaken heel bijzonder. Draden zijn beter dan poeder, maar poeder is goedkoper en soms handiger. Saffraanpoeder is meestal het geld niet waard, maar er zijn wel enkele goede merken te vinden.

Sumak, een diep-wijnroodkleurige specerij met een adstringerende, zure smaak, van gedroogde bessen van de sumakstruik. Turken en Libanezen strooien het vaak over geroosterde gerechten, salades en vis. Sumak kan citroen vervangen.

Tahini is een pasta van gemalen sesamzaad. Deze wordt heel veel gebruikt in Libanon, waar het als tahina wordt geschreven (op Cyprus wordt het tahini genoemd). Als tahini een poosje staat, komt de olie bovendrijven, waarom hij voor gebruik met een lepel moet worden omgeroerd.







Groenten voorbereiden

Artisjokbodems: Neem grote artisjokken en verwijder de stengel. Snijd, terwijl u de artisjok ronddraait, met een puntig mesje alle onderste buitenste bladen en andere harde stukjes af. Leg de artisjok op zijn kant, snijd de bovenste binnenste blaadjes weg en verwijder het hooi. Wrijf de voorbereide bodems met een uitgeknepen halve citroen in en leg ze in een kom water dat met 2-3 eetlepels azijn of citroensap is aangezuurd, zodat ze niet verkleuren.

Aubergines zouten: Aubergines worden vaak gezouten, zodat ze hun bittere sap kwijtraken en bij het bakken minder olie opnemen. Tegenwoordig zijn aubergines niet bitter meer en omdat ze bij het bakken toch nog vrij veel olie opnemen, ook al zijn ze gezouten, gril of rooster ik ze nu liever. Zouten is in dat geval niet nodig. Als u aubergines echter wilt bakken, kunt u dat beter wel doen. Er zijn twee manieren. Bij de eerste laat u de plakken een halfuur tot een uur in zout water weken. Ze verkleuren dan ook niet meer als u ze nog even moet laten liggen. Bij de tweede methode bestrooit u ze met een flinke hoeveelheid zout en laat ze een halfuur staan. Stort ze dan in een vergiet om uit te lekken, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.

Hele aubergines roosteren en fijnstampen: Prik de hele aubergines met een puntig mesje op verscheidene plaatsen in, zodat ze niet openbarsten. Draai ze rond boven een gasvlam of barbecue, of leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat op 6-9 cm afstand onder een grill, tot het vel rondom is geblakerd en de aubergine heel zacht aanvoelt. Ook kunt u ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat drie kwartier tot een uur in een *zeer hete* oven gaar roosteren. Verwijder het vel zodra u de aubergines kunt vastpakken, leg het vruchtvlees in een vergiet of zeef, snijd het grof en prak het daarna fijn. Laat het sap weglopen. Voeg een kneepje citroensap toe, zodat de puree er licht van kleur en smakelijk blijft uitzien.

Knoflook: Een teen knoflook moet niet zacht of hol, maar stevig aanvoelen. Snijd een teen die begint uit te lopen doormidden en verwijder de zachtgroene, bitter smakende spruit. Plet de teen met de zijkant van een groot mes op een plankje en snijd hem dan fijn of schraap hem tot moes. U kunt ook een knoflookpers gebruiken; daar is niets op tegen, al werken ze vaak niet goed. Ik heb de mijne, die het wel goed doet, al sinds mijn schooltijd in Parijs.

Paprika's roosteren en ontvellen: Rooster ze boven een gasvlam of barbecue of leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat onder een voorverwarmde grill. Draai ze rond tot het vel is geblakerd en blazen vormt. U kunt ze ook een halfuur in

een zeer hete oven zwart en geblakerd roosteren; keer ze na een kwartier. Doe ze dan in een plastic diepvrieszak die u stevig dichtdraait en laat ze tien of vijftien minuten liggen, zodat het vel helemaal loslaat. Trek het vel eraf als de paprika's voldoende zijn afgekoeld en verwijder de stelen en zaden. Het sap dat eruit loopt, kunt u opvangen, zeven en bewaren voor in een dressing.

Tomaten pellen: Giet kokend water over de tomaten, prik het vel in met een puntig mesje en laat ze een halve minuut staan. Giet ze af en verwijder het vel.

Over filodeeg

Filodeeg wordt in Turkije en in Libanon gebruikt. In Libanon gebruikt men voor hartige pastei ook een ander deeg, *rakakat*, een soort zachte, heel dunne, grote ronde pannenkoek, die zachter en soepeler is dan filo en minder snel scheurt. Ik gebruik met een uitstekend resultaat vaak filodeeg in plaats van *rakakat* en ook in plaats van de flinterdunne Marokkaanse pannenkoeken die *warka* of *brick* worden genoemd.

Filodeeg is zowel vers als diepgevroren op veel plaatsen verkrijgbaar. In de handel wegen de pakjes van de meeste merken 400 gram (vroeger 500), maar formaat en dikte van de vellen variëren nogal. Ik heb filovellen van 50x30, 48x30, 46x35, 46x31, 30x18 en 29x12 cm gevonden. Vaak verschillen vellen van hetzelfde merk zelfs een centimeter of twee. De maten staan ook niet op de verpakking. In de supermarkt is vers filodeeg meestal in kleine pakjes verkrijgbaar en in speciaalzaken zijn diepvriespakken met grotere vellen te vinden. Koop diepvriesfilodeeg van een betrouwbaar merk, want anders kan het voorkomen dat ze aan elkaar plakken als ze zijn ontdooid en scheuren bij gebruik.

Diepvriesfilodeeg moet twee tot drie uur langzaam worden ontdooid. Open de pakjes pas vlak voor gebruik en verwerk ze dan zo snel mogelijk, want de vellen worden droog en breekbaar, zodra ze aan lucht worden blootgesteld. Laat ze terwijl u werkt in een stapeltje op elkaar liggen en bestrijk het bovenste vel steeds met gesmolten boter (of olijfolie), zodat het niet kan uitdrogen. Leg een vel plasticfolie op het bovenste vel als u het maar even moet laten liggen. U kunt overgebleven vellen in plasticfolie wikkelen en tot later gebruik in de koelkast bewaren.

Gevulde filopasteitjes kunnen, behalve als de vulling erg vochtig is, worden ingevroren en zonder ontdooien direct uit de diepvries in de oven gezet. Ze moeten dan wel iets langer worden gebakken.











De Marokkaanse keuken is de meest exquise en verfijnde van Noord-Afrika, beroemd om zijn couscous, knapperige pasteien met veel laagjes, delicaat gekruide tajines, combinaties van vlees en fruit en om

buitengewone verbintenissen tussen kruidig, hartig en zoet. In deze maatschappij die om de familie draait en waar de oudste generatie vrouwen nog steeds bijna geheel ongeletterd is, is koken een vrouwenkunst en worden de geheimen daarvan nog steeds mondeling van moeder op dochter overgeleverd. De traditionele kennis wordt in de keuken geleerd en is een kostbare erfenis die een bruid naar het huis van haar man meeneemt. Koken is een uitermate belangrijke bezigheid, in Marokko is iedere gebeurtenis, vrolijk of droevig, een reden om elkaar aan de tafel te treffen.

De verschillende manieren van koken zijn eeuwenoud. Sommige hebben hun wortels in de plattelandstradities van de inheemse Berberbevolking van Marokko, terwijl een andere, vooraanstaande kookstijl, de erfenis van de koninklijke keukens van de grote Marokkaanse dynastieën der Almoraviden, Almohaden, Meriniden, Saadiërs en Alaouïten, nog sporen van het middeleeuwse Bagdad en het islamitische Spanje vertoont. Marokko onderging tussen de zevende en de veertiende eeuw diverse invasies van Arabieren. Van alle landen die de islam hebben aangenomen, was Marokko de meest directe erfgenaam van de verfijnde culinaire cultuur van het Bagdad van de kaliefen van de Abbasiden, toen die stad de hoofdstad van het Arabische Rijk was en de hofkeuken door de Perzen werd beïnvloed. In 711 vielen de Arabieren met Noord-Afrikaanse Berbersoldaten Spanje binnen. Ze veroverden het halve land en bleven bijna achthonderd jaar in het zuiden, dat Al-Andalus ging heten. Van de elfde tot de dertiende eeuw heersten de Berberdynastieën der Almoraviden en Almohaden in het Moorse Spanje. De hoofdsteden van hun enorme rijk, dat zich van Spanje tot Tunesië, Algerije en Senegal uitstreckte, lagen in Marokko. Zo werd het land een middelpunt van alles wat voortreffelijk en verfijnd was.

Totdat de laatste Moren in 1492 uit Spanje werden verdreven, was er een constante culturele uitwisseling tussen dit land en Marokko. In het deel van Spanje onder mohammedaanse bezetting – een multiculturele samenleving met mensen uit alle delen van de mediterrane en de mohammedaanse wereld, onder wie joden en inheemse christenen – ontwikkelde zich een nieuwe manier van koken, die elementen uit al deze culturen combineerde. De transformatie van de Andalusische ‘levenskunst’ en keuken is vooral te danken aan de Koerdische luitspeler Ziryab, een vrijgelaten slaaf van het hof van Harun al-Rashid in Bagdad die zich bij het hof van Córdoba had aangesloten. Hij introduceerde nieuwe muziek en leerde de mensen zich te kleden en zich op te maken. Hij voerde etiquetteregels in, en tafelmanieren,

gedekte tafels en verschillende gangen en moedigde verfijning in de keuken aan.

Toen de Moren eindelijk uit Spanje waren verjaagd, vluchtten velen van hen naar Marokko, waar ze vooral in Tanger, Tétouan en Fez gingen wonen. Deze ‘Andalusiërs’, zoals ze werden genoemd, brachten de uitbundige, gezellige levensstijl mee die in Spanje tot bloei was gekomen en legden ook de grondslag voor een culinaire renaissance. Hun invloed is te zien in de architectuur van het land, te horen in de muziek en te proeven in het voedsel.

De Marokkaanse keuken is tevens beïnvloed door de duizenden zwarte slaven die in de zeventiende eeuw uit Centraal-Afrika het land werden binnengebracht. Ook zijn er Osmaanse invloeden, afkomstig van vluchtelingen uit Algerije en Tunesië die hun land tijdens het Osmaanse bewind verlieten.

De regionale keuken

Enkele jaren geleden was ik uitgenodigd voor een festival ter ere van de regionale keuken van Marokko, dat in Fez werd gehouden. We konden iedere avond tijdens de optredens van musici, zangers en dansers van minstens vijftwintig gerechten uit twee of drie steden proeven. Het was een betoverende ervaring. In de Marokkaanse keuken bestaan stromingen afkomstig van het platteland, van de bergen en van de zee – zowel de Atlantische Oceaan als de Middellandse Zee – en dan is er ook nog de stedelijke keuken die van stad tot stad verschilt. Sommige gerechten komen in heel Marokko voor, al kunnen de specerijen en een of twee ingrediënten variëren, maar elke stad heeft ook haar speciale gerechten en een eigen stijl die niet alleen ligging en klimaat, maar ook het verleden weerspiegelt. In Tanger en Tétouan in het noorden zijn de invloeden Andalusisch en mediterraan en er is, heel ongewoon voor Marokko, ook een Osmaanse invloed, vooral in gebak zoals *ctaief* en *baklava*. In het zuiden, in Marrakech, Safi en Essaouira, komen de invloeden uit Afrika en het Atlantische gebied. Aan de keuken van Fez is niet alleen de gemengde bevolking van vroeger af te zien, met Arabische, Andalusische, berber- en joodse invloeden (de Mellah, de oude joodse wijk in de medina, ligt direct achter het Koninklijk Paleis), maar ook de ligging van de stad aan de kameelkaravaan- en specerijenroute. Een bijzonder verfijnde, geraffineerde burgerkeuken is voortgekomen uit steden als Fez, Meknes en Marrakech, vroeger keizerlijke hoofdsteden. Nu zijn het gastronomische rivalen met elk een eigen, karakteristieke keuken.





Een feestmaal in een riad, een traditioneel Marokkaans huis

Via een nauw straatje in de medina komt u bij het traditionele Marokkaanse huis aan. Er is een blinde muur, afgezien van een klein raampje. U gaat door een zwaar beslagen houten deur en komt via een smalle, donkere gang bezaaid met geurige rozenblaadjes op een prachtige binnenplaats vol fruitboompjes en bloemen. De vloer en de arcades eromheen zijn betegeld met mozaïeken van kobaltblauwe, turkooizen en gele tegeltjes die 'zelligs' heten. Uit een fontein klatert een stroompje water. De nissen rond de binnenplaats zijn rijkversierd. De muren van de woonkamer, waartegen lage banken met geborduurde kussens zijn geschoven, zijn met felgekleurde wandkleden bedekt. De maaltijd wordt op de binnenplaats, waar de geur van jasmijn hangt, opgediend. Een orkestje speelt Andalusische muziek. Grote, koperen dienbladen op een laag, opvouwbaar onderstel vormen de tafels. U zit op kussens eromheen. Het servies is klassiek Chinees. Lang geleden raakte heel Marokko verliefd op Chinees porselein met blauw decor en nu maken ze het zelf.

Uw handen worden met water uit een kan gewassen en met rozenwater uit een zilveren flacon besprenkeld. Het ene gerecht volgt na het andere. Een grote hoeveelheid voorgerechten (*kemia*): tafelzuur, gekruide groentepurees, gebakken vis met saus gekruid met komijn, chilipeper en groene koriander, 'sigaren' van deeg met een vulling van vlees of garnalen. Vervolgens duivenpastei of duifjes gevuld met pittige couscous met een saus van honing, saffraan en gember, gevolgd door een tajine van lam met wilde artisjokken, tuinbonen en citroen in het zuur en nog een met kweeën. Daarna bergen couscous, met botergaar vlees bovenop en groenten eromheen. Dan schalen vol fruit, gevolgd door muntthee en amandelgebak. U denkt misschien aan al het eten dat overblijft. Maar de volgende dag is het feest voor familie, vrienden en burens. Wat er daarna nog over is, wordt tot het laatste hapje opgegeten door koks, bedienden en helpers. Ook dat hoort bij het ritueel.

De Dada's en hun geheimen

Mannen mogen niet in de keuken komen. De beste koks zijn de dada's: de gezinskoks en de beroepskoks die voor huwelijken en feesten koken en de bewaarders van de grote culinaire tradities zijn. Alle dada's zijn vrouwen en de meeste van hen zijn zwart. Er wordt niet over hen gepraat – ze zijn het verborgen gezicht van Marokko. De vrouwen stammen af van Afrikaanse slaven uit de Soedan,

dat vroeger bij het Marokkaanse Rijk behoorde. In de zeventiende eeuw rekruteerde sultan Moulay Ismail 150000 slaven uit de Soedan en Afrikaanse Sahellanden. De mannen vormen de oorsprong van de Sjarifen, de zwarte garde, en de vrouwen werden dienstbode. Sommige werden concubine, sommige wettige echtgenote, er waren er die werden vrijgelaten en voor het beroep van vroedvrouw kozen. In de keizerstad Fez was het voor een man van goede afkomst niet ongewoon om een jonge dada als vierde vrouw te nemen om te koken en voor de kinderen te zorgen. Hun kinderen werden vaak erkend en kregen hun vaders naam. Tot niet zo lang geleden bestond er nog steeds een vorm van onderworpenheid en de vrouwen zijn ook altijd analfabeet gebleven. Daarom is het onderwerp nog steeds taboe. Dit alles is mij verteld door Fatema Hal, antropologe, culinair schrijfster en eigenaresse van restaurant La Mansouria in Parijs.

De laatste tijd zijn dada's zich bij koksorganisaties gaan aansluiten. Ze doen nu vaak de catering voor belangrijke gelegenheden zoals een huwelijk, een besnijdenis of een receptie. De leiding is dan in handen van een man: een amine of chef. Hij bespreekt het menu met de gastheer, berekent de hoeveelheden en huurt reusachtige pannen, stapels serviesgoed, zilveren theepotten, druk versierde theeglazen en dienbladen. De vrouwen dragen een gebloemde sjaal met franje om hun hoofd. Ze komen met hun helpers en hun potten en pannen en blijven verscheidene dagen bij het gezin. Ze doen boodschappen, slachten schapen en duiven, maken *warka* voor de *bstilla* en bereiden de gerechten in grote koperen pannen op komforen, terwijl de vrouw des huizes en haar familieleden zich met het zoete gebak bezighouden. De dada's geven de tradities van de fijne keuken mondeling aan elkaar door en ook de nieuwtjes en schandalen van de hoogste families gaan van keuken naar keuken. Met hun verhalen over tovenaars en duivels maken ze de kinderen bang die komen kijken hoe ze met hun reuzenpannen in de weer zijn en korrels wierook in het vuur gooien om de *jnoun* (duivel) te verdrijven. Dada's verdienen weinig, maar krijgen te eten en mogen afvalvlees en restjes meenemen.

Er zijn nu enkele beroemde dada's, die in een enkel gerecht of culinaire stijl zijn gespecialiseerd. Enigen staan aan het hoofd van de hordes vrouwen in de keukens van de betere hotels. De meeste dada's die bij een gezin woonden, zijn nu oud en vormen een uitstervende generatie. Een aantal van hun specialiteiten, zoals de flinterdunne pannekoeken *warka* of *brick*, zijn nu in de *soek* of in de supermarkt verkrijgbaar.



Eten van de straat

De opbrengst van het land – grote bossen verse, groene munt en koriander, manden vol dikke tomaten, wilde paarse artisjokjes, lange stevige kardoerstengels – wordt door ezels door de smalle, bochtige straatjes naar het hart van de medina en de *soek* gedragen. Krachtige geuren stijgen op uit bergen rood, goudkleurig en bruin poeder, vreemdsoortige wortels, stukjes schors, verschrompelde peulen, zaden en bessen, bollen, rozenknoppen en oranjebloesem die in de specerijenwinkels liggen uitgesteld. Verkopers verpakken ze in strak gerolde puntzakjes van krantenpapier en overhandigen ze alsof het een toverdrank is. Er zijn inderdaad specerijenhandelaren die ook magiër zijn. Ik heb er een ontmoet die zei dat hij een witte tovenaars was die het boze oog en zwarte magie kon verslaan. Dat betekende vooral dat hij korte metten maakte met ongewenst gedrag van vrouwen en mannen weer potent maakte.

Er zijn straatverkopers in iedere stad, *soek* en medina, op ieder plein waar een weekmarkt wordt gehouden en bij elke bushalte langs de wegen buiten de stad. In piepkleine eethuisjes en winkeltjes met de afmetingen van een kast, op karren en kraampjes en soms op een omgekeerde kist met een stoel voor de klanten bieden ze hun specialiteit aan: salade van gekookte wortel met komijn, *harira* (soep met vlees of kip en kikkererwten, linzen of bonen), kleine gekruide slakjes, geroosterd gehakt op spiesen, luchtige pannenkoeken en beignets met suikersiroop.

Het Djemaa-el-Fna-plein in Marrakech is een zeer boeiend eettheater. Toen ik in het huis van een vriend logeerde die daar een kliniek heeft, hing ik dag en nacht op het plein rond. Overdag bezetten musici en dansers uit de bergen, slangenbezweerders, vuurvreter, brieven-schrijvers, verhalenvertellers en waarzeggers het enorme plein. Als de zon ondergaat, wordt de hele ruimte door honderden koks overgenomen. Ze zetten kraampjes en tafels op schragen op en steken houtskoolvuurtjes aan. De klanten zitten op banken bij de kraampjes. De hele avond serveren de verkopers soep uit enorme pannen, vaak met dadels erbij. De lucht is vervuld van de rook van gebakken vis en van vlees dat op een komfoor wordt geroosterd en met de geur van munt, koriander, komijn en kurkuma.

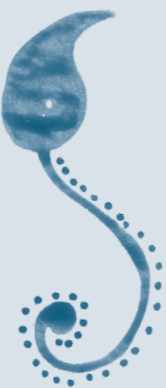




Restaurants

Er hebben altijd kleine, bescheiden eethuisjes bestaan waar reizigers en mensen van buiten die hun waren naar de markt brengen onderweg iets kunnen eten: zachtjes kokende soep in grote koperen pannen, gebakken vis, bergen couscous, pannekoeken druipend van de honing en de gesmolten boter. Maar pas in de laatste twintig jaar zijn er echte restaurants gekomen, die de plaatselijke traditionele keuken serveren. Marokkanen zijn niet gewend buiten de deur te eten en ontvangen hun vrienden thuis. De Marokkaanse gastvrijheid is legendarisch. Zelfs als een vreemdeling, een arme reiziger, in de medina op een huisdeur klopt, krijgt hij op zijn minst soep en een stuk brood.

Toeristenhotels serveerden vroeger de Franse keuken, maar nu vooral internationale gerechten. De laatste tijd zijn er in oude riads, herenhuizen waar hele families bij elkaar woonden, goede restaurants geopend die dada's, de vroegere gezinskoks, in dienst hebben die heerlijk en verfijnd kunnen koken. Het is een buitengewone ervaring om in zo'n restaurant met zijn prachtige aankleding te verblijven en zijn trek te stillen. In Fez heb ik laatst heerlijk gegeten in een achttiende-eeuwse riad, de *maison d'hôte* Dar El Ghalia. Deze is door afstammelingen van de oorspronkelijke eigenaars omgebouwd tot een restaurant met hotelkamers, maar verder is de ontvangstruimte nog net als vroeger, met een patio en een fontein, mozaïeken, alkoven met lage banken en zitkussens rond enorme koperen dienbladen. Fantastisch mooi. In Marokko is gastvrijheid een kunst en dit restaurant volgt de oude tradities zo veel mogelijk. De eigenaren bereiden hun gasten een uitbundig warme ontvangst en delen muntthee uit die van grote hoogte uit een zilveren theepot in kleine glaasjes wordt geschonken. Ze serveren de plaatselijke gerechten, die op de traditionele manier wordt bereid.



Over tajines, Qdra's en andere gerechten met een lange bereidingstijd

Bij een rondetafelgesprek op een culinair festival in 2001 getiteld 'Saveurs d'hier et d'aujourd'hui' (smaken van gisteren en van vandaag) ontstond een verhitte discussie tussen degenen die geen veranderingen in de traditie duldden en anderen die vrij wilden zijn om zelf nieuwe gerechten of varianten te bedenken. De tweede groep bestond uit Marokkanen met een restaurant in het buitenland. De plaatselijke restauranthouders waren bezorgd over het verlies van hun tradities en maakten zich druk over ieder detail. De 'hervormers' ertussenin pleitten voor lichtere, gezondere gerechten door minder vet te gebruiken.

Een man betreurde het dat de mensen niet meer – zoals tot voor kort – op straat konden ruiken wat hun burens aten en hoe lang de stoofpotten nog moesten pruttelen. Ik weet niet of dat komt doordat er nu auto's zijn en niemand meer in de medina woont of omdat de meeste mensen nu een *cocotte minute* of *mijotte* (snelkookpan) hebben. Jaren geleden raadde iedereen me tijdens een bezoek aan Marokko aan een vrouw op te zoeken die een nieuwe, 'snelle' Marokkaanse keuken had ontwikkeld. Ik nam contact met haar op en ze nodigde me uit te komen lunchen. Op tafel stond een snelkookpan. Daar maakte ze haar tajines in. Dat was het begin van een trend die het hele land later stormenderhand heeft veroverd.

Het woord tajine komt van de ondiepe, ronde, stenen pot met het kegelvormige deksel waarin van oudsher stoofpotten worden bereid. Het woord heeft in onze westerse wereld zoveel glamour en prestige gekregen en is in restaurants in Marokko zo misbruikt, dat nu iedere soort smoorpot of stoofschotel zo wordt genoemd. Door langzame bereiding in een stenen tajine boven een komfoor (*kanoun*) met gloeiende kooltjes die steeds worden aangevuld, wordt de hitte gelijkmatig verspreid, met als resultaat een geconcentreerde saus die sist van het vet. Tajines worden ingedeeld naar het gebruikte vet en de specerijen, al zijn de verschillen aan het vervagen. *M'qualli* is een met olie bereide tajine met saffraan en gember en een gele saus. *M'hammer* is een tajine met olijfolie of boter en gekruid met komijn en paprika, met een rode saus.

Tajines zijn niet geschikt voor feesten en bijzondere gelegenheden, omdat ze niet groot genoeg zijn. Er worden dan reusachtig grote pannen van koper, aluminium of roestvrij staal gebruikt. Ze zijn te koop of te huur in de *soek*. Een *qdra* is een grote pan die voor de indrukwekkende partijen in de koninklijke steden werd gebruikt,

maar het woord *qdra* doelt nu ook op de bereiding van luxegerechten met dure ingrediënten die dan worden geserveerd. Ze worden gemaakt met boter (hoewel die nu vaak door olijfolie wordt vervangen) en op smaak gebracht met saffraan, soms samen met gember en kaneel, en er zitten bijna altijd kikkererwten of amandelen in. Een enorme hoeveelheid gesneden ui, die zachtjes tot een smeltend moes wordt gekookt, vormt de basis van een smakelijke, romige saus. Vaak zit er ook een likje honing in. De stoofschotels die op straat, in de *soek* en op het platteland worden verkocht, ter plekke in gewone pannen gemaakt met olie en kurkuma in plaats van saffraan, heten *marqa*. Het zijn *armeluis-qdra's*.

Tot voor kort had niemand een eigen oven, maar tegenwoordig heeft bijna elk gezin in de stad alle denkbare apparaten en keukenspullen. Zo kunnen ze het zich gemakkelijker maken zonder de oude kookkunst te verraden. Het is veel handiger om in potten en pannen op een fornuis te koken dan in een *tajine* op een smeulend vuur. Het resultaat kan net zo lekker zijn, als de bereiding maar langzaam gaat, met een heel klein beetje water dat wordt aangevuld als het bijna is verdampt, en als de saus maar tot een smakelijke, gladde massa kan inkoken. In restaurants worden stoofschotels in grote pannen gemaakt en afgewerkt. Dan worden ze naar de tafel gebracht in prachtige eenpersoonstajines die met blauwe, groene, turkooizen en gele figuren zijn beschilderd. De oven wordt ook steeds vaker voor bakken en braden gebruikt.

Marokkaanse gerechten veranderen weinig, ook als ze zijn 'gemoderniseerd'. Zoals legendes per plaats en per persoon in detail van elkaar verschillen, zo zit de variatie bij gerechten in het gebruikte vet en de specerijen, in de plaatselijke seizoenproducten en in de bereidingswijze. Terwijl het vlees en de uien bijna overal eerst in olie of boter worden gebakken en er dan pas water wordt toegevoegd, gebeurt dat in Fez nooit. Daar gaan alle ingrediënten tegelijk met het water de pan in. *Smen*, 'gerijpte' geklaarde boter, werd vroeger veel gebruikt maar nu bijna niet meer. (Buitenstaanders zoals ik en ook veel mensen uit het land zelf vinden trouwens dat *smen* een onaangename, ranzige smaak heeft.) Sommige mensen stoven hele kippen en andere snijden ze in stukken. Vroeger werd er vooral lams- en schapenvlees gegeten, maar nu ook veel rund- en kalfsvlees. Ook worden olijven en citroen in het zuur op verschillende momenten toegevoegd: tien minuten voor het eind van de bereidingstijd of als garnering vlak voor het opdienen.



Over couscous

Couscous is het nationale gerecht van Marokko. Het woord duidt zowel het graan als het traditionele gerecht van vlees-, kippen- of visbouillon met groente en boven de bouillon gestoomde couscous aan. De korrel is griesmeel van durumtarwe die na het malen met water wordt bevochtigd en door bloem ‘gerold’ waarbij korrels (van verschillend formaat) ontstaan, die door stomen worden gegaard. Ook andere granen – maïs, gierst maar vooral gerst – worden op die manier verwerkt.

In Marokko, waar elk voedsel op basis van graan als heilig wordt beschouwd, neemt couscous een bijna mystieke plaats in. Hij wordt bij iedere belangrijke gelegenheid, droevig of vrolijk, van huwelijken tot begrafenissen, opgediend. Het is een gerecht dat aan het eind van een festijn wordt geserveerd om er zeker van te zijn dat niemand nog honger heeft en wordt dan meestal door de musici en *tolba's* gegeten. Dat zijn de mensen die in de hoop op een goede maaltijd bij een huwelijk, na een begrafenis of tijdens de ramadan komen om de koran te reciteren en te bidden. Ook wordt het door gezinnen op vrijdag gegeten met de groente die over is van de wekelijkse boodschappen en door de gelovigen voor de armen naar de moskee gestuurd.

Couscous komt van de inheemse Berbers, die het *kesksou* noemen. De naam zou zijn afgeleid van het geluid van stoom die door graankorrels gaat. De vroegste schriftelijke verwijzing stamt uit de dertiende eeuw, uit de tijd dat de Berberdynastie der Almohaden over Andalusië en heel Noord-Afrika heerste. Het woord komt veelvuldig in Arabische culinaire manuscripten uit de Maghreb (Noord-Afrika) en Andalusië voor. De speciale harde tarwe die ervoor wordt gebruikt, komt oorspronkelijk uit Ethiopië en zou nog vóór de tiende eeuw door de Arabieren in de streek zijn geïntroduceerd. Maar de speciale manier om het graan te rollen en dan boven bouillon te koken is ontwikkeld in het land van de Berbers, waar het gebruik om in een stenen vergiet boven een pan te stomen al eeuwenlang bekend is.

Tot niet zo lang geleden kocht iedere familie zelf tarwe op de markt en liet deze in de plaatselijke molen naar eigen voorkeur meer of minder grof of fijn malen. De tarwe werd thuis verder met de hand verwerkt of ‘gerold’. Dat gebeurde op de volgende manier: een paar handenvol tarwegries (middelfijn gemalen harde tarwe) werden in een brede, ondiepe houten of stenen schaal gestrooid. Het tarwegries werd met een beetje koud water met zout bevochtigd en met de open hand met een ronde beweging met de klok mee gerold, terwijl het steeds met bloem werd

bestoven totdat de korrels met een gelijkmatig, fijn laagje bloem waren bedekt en heel kleine balletjes vormden. Die werden door twee of drie verschillende zeven met steeds kleinere gaten geschud om ze naar grootte te sorteren en tot slot door een zeer fijne zeef om overvloedige bloem kwijt te raken. De grootste korrels werden nog groter gemaakt door ze weer te bevochtigen en door de bloem te halen. Ze heten dan *berkoukes* of *mhammas* en worden als een soort pasta gebruikt. Zonder het laagje bloem zou het tarwegries bij het koken in een stijve pap veranderen.

Het graan werd in grote hoeveelheden geprepareerd voor de opslag of voor speciale gelegenheden zoals een huwelijk, besnijdenis of thuiskomst uit Mekka. De vrouwen van een familie en hun buurvrouwen kwamen bij elkaar om samen het werk te doen. Het kostte ze uren, maar ze hadden veel plezier met roddelen, lachen en zingen. Voordat het gerolde graan naar de opslag ging, werd het een minuut of twintig gestoomd en twee dagen op lakens op het dak te drogen gelegd. Zo bleef het lange tijd goed.

Tegenwoordig rollen nog maar weinig vrouwen zelf hun graan, zelfs niet op het platteland. Het proces is geïndustrialiseerd en wordt door zeer velen kant-en-klaar of zelfs voorgekookt gekocht. In die vorm is het in drie soorten te koop: fijn, middelfijn en grof. Wie voor een speciale gelegenheid ouderwetse, zelfgemaakte couscous wil hebben, haalt er een beroeps bij: een Berbervrouw of *dada* (zie blz. 24), die aan huis komt. Puristen wijzen de voorgekookte soort af of nemen er zelfs aanstoot aan. Die heeft inderdaad niet het speciale van de ware, met de hand gemaakte couscous, maar waarschijnlijk wordt vooral het verlies van de oude cultuur en de daarbij behorende rituelen betreurd. Voorgekookte couscous wordt niettemin in veel Noord-Afrikaanse restaurants in het buitenland gebruikt, maar ook door drukbezette Noord-Afrikaanse families in Frankrijk en Marokko. Voorgekookte couscous is trouwens heerlijk, als hij maar goed wordt klaargemaakt.

In 1993 heb ik met andere deelnemers aan een conferentie een fantastische gastronomische tocht door Tunesië gemaakt, waarbij we ook een couscousfabriek in Sfax hebben bezocht. We werden verwelkomd met spandoeken en hebben tientallen hartige en zoete couscousgerechten geproefd. Vrouwen in berberkleding lieten zien hoe ze net als hun voorouders de couscous met de hand rolden en daarna stoomden. Tijdens de rondleiding vroeg ik de eigenaar van de fabriek wat de beste manier was om zijn product klaar te maken, omdat op elk pak dat in het buitenland te koop is een andere gebruiksaanwijzing staat. Hij zei dat stomen een Noord-Afrikaans ritueel is waaraan de mensen zijn gehecht, maar dat water toevoegen en

کسکسی
COUSCOUS
DIUM • MITTELGROß
EDIO • MEDELGROV • متوسط



FERRERO

couscous-ferrero.com

F.A.G

کسکسی
COUSCOUS
MOYEN • MEDIUM • MITTEL
MIDDELGROTE • MEDIO • MEDELGROV



1kg e



FERRERO

www.couscous-ferrero.com

DUS
TELGRÖß
ROV • متوسط



F.A.G

COUSCOUS

ZAKIA

كسكس

NOFFEN - NEDDLEH - MITTELGRÖß
NIEDDEL GROTE - MEDIO - متوسط



PORESSE WIT
WIT INDELANE
NETTOGRAFWICHT
NETTO-GARWICHT

1kge

PEAS NETTO
PEAS NETTO

وزن الصافي

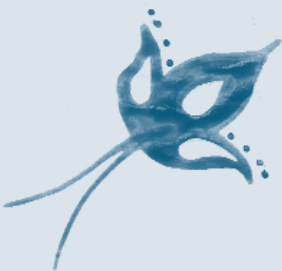
opwarmen in de oven net zo goed is. Of in de magnetron, zoals veel vrouwen nu doen, voegde hij er heel zacht aan toe.

De couscous die we hier krijgen is de voorgekookte soort met een middelfijne korrel. Deze is het beste voor gewone couscousgerechten. De fijne soort, 'couscous seffa', die voor vullingen en zoete gerechten (zie het hoofdstuk met de nagerechten) wordt gebruikt, is verkrijgbaar in Marokkaanse en Midden-Oosterse winkels. Met een beetje moeite lukt het zelfs voorgekookte couscous zo klaar te maken dat hij zwelt en licht, kruimig en luchtig wordt. Elke korrel is dan zacht en kleeft niet. Marokkanen noemen dat 'fluwelig'.

Couscousgerechten bestaan in allerlei regionale en seizoenvarianten. Soms zijn ze eenvoudig, met couscous plus één groente, bijvoorbeeld verse erwtjes, en soms heel ingewikkeld, met gevulde duiven op een berg couscous gemengd met amandelen en druiven. Elk gezin maakt de gerechten op zijn eigen manier en iedere keer een beetje anders. Met wat ervaring kunnen ze voor een groot diner heel gemakkelijk van tevoren worden bereid. Een couscousgerecht kan zeer spectaculair zijn en heeft ook iets heel gezelligs. Het is traditioneel een gemeenschappelijk gerecht. Op de ouderwetse manier pakt iedereen met de rechterhand direct uit de schaal. Tegenwoordig wordt couscous met een lepel gegeten. Er is geen mes bij nodig, want het vlees moet zo mals zijn dat het met de vingers uiteen kan worden getrokken.

De traditionele manier om couscous klaar te maken is stomen boven bouillon of water in een *couscoussier*. Dat is een grote, ronde pan met een vergiet erop waarin de couscous zit. De korrels moeten drie keer worden gestoomd en tussendoor steeds met koud water worden bevochtigd en ingewreven, zodat zich geen klonten vormen. Alles bij elkaar neemt dat ongeveer drie kwartier in beslag.

Omdat wij alleen de voorgekookte soort kunnen krijgen, is de bereiding bij ons anders. Ik gebruik een heel eenvoudige methode (blz. 120) die altijd lukt. Zelfs dan is het een kunst om lichte, luchtige, losse korrels te krijgen.



Over warka of brick voor bstilla en briwat

Warka zijn grote, flinterdunne pannenkoeken. Ze worden gebruikt voor grote, ronde pasteien die bstilla (of pastilla) worden genoemd of voor kleine pasteitjes die briwat heten. Deze kleine pasteitjes in de vorm van rolletjes, driehoekjes, hoorntjes of vierkantjes hebben allerlei verschillende vullingen en worden gefrituurd.

Het maken van warka vergt een grote vaardigheid en wordt tegenwoordig aan specialisten overgelaten. Het deeg bestaat uit bloem van harde tarwe of broodmeel, een snuffe zout en warm water. Het wordt langdurig gekneed onder toevoeging van scheutjes water om het zacht, zeer vochtig, luchtig en elastisch te maken. Daarna wordt het met warm water besprenkeld en moet het een uur rusten. De kok neemt er dan met een hand een stuk ter grootte van een ei van en ‘plakt’ dit met klopbewegingen tegen een met olie ingesmeerde, ronde plaat die ondersteboven boven een vuur hangt. Het deeg wordt steeds verder uitgeklopt, zodat zich een dun, bijna doorzichtig laagje vormt met een doorsnee van zo’n dertig centimeter.

Tegenwoordig worden vacuümverpakte, ronde deegbladen in Marokkaanse winkels verkocht als ‘feuilles de brick’. Brick is het Tunesische woord voor gefrituurde deegflapjes. Zelf koop ik het deeg bij Noord-Afrikaanse winkels. Het is ook bij iedere supermarkt in Frankrijk te koop en kan heel goed worden ingevroren. Zelf geef ik de voorkeur aan filodeeg, omdat ik de pasteitjes liever in de oven bak dan in de pan. De ronde brickvellen worden van frituren wel heerlijk knapperig, maar in de oven worden ze onaangenaam taai.

Ik gebruik voor Marokkaanse pasteitjes al heel lang filodeeg, maar voelde me wel altijd schuldig omdat dat eigenlijk niet hoort. Maar een jonge Marokkaanse kokkin, die op een internationaal festival voor toerisme in Disneyland in Amerika de Marokkaanse keuken kwam demonstreren, vertelde mij eens wat zij en haar team daar hadden meegemaakt. Ze hadden niet op de grote belangstelling voor briwat gerekend en zo kwam het dat het deeg al snel op was. Ze hebben toen filodeeg van het Libanese team dat bij hen in de buurt stond geleend en daarmee de pasteitjes gemaakt, met een uitstekend resultaat.

Over specerijen en smaakstoffen

Voor ons is het heel verrassend en fascinerend te zien hoe Marokkanen hartig en zoet mengen en met combinaties van specerijen een zeer verfijnde, subtiële smaak weten te creëren. Ze hebben geen zoetzure gerechten, maar suiker of honing kunnen wel deel uitmaken van hartige gerechten zoals stoofschotels met vlees of groentegerechten. Er worden tientallen smaakstoffen gebruikt en sommige daarvan zitten bijna overal in. Komijn, dat de naam heeft de eetlust te bevorderen, en gember, paprika en chilipeper worden in veel voor- en visgerechten gebruikt. Zoete tajines bevatten altijd saffraan, gember en kaneel. In *kefta* (gehakt) zit korianderzaad, komijn, foelie, piment en paprika of chilipeper, en in soep kaneel, karwij, komijn, gember en peper. *Ras el hanout* (dat 'het hoofd van de winkel' betekent) is een legendarisch mengsel van zevenentwintig specerijen, waaronder het afrodisiacum Spaanse vlieg. Iedere specerijenhandelaar heeft zijn eigen, geheime melanges. Sommige merken zijn nu ook in Europa te koop.

De meest prestigieuze maar ook alomtegenwoordige specerij, die vrijelijk in soep en tajines wordt gebruikt, is saffraan. Deze wordt in de streek Taliouine, tussen Taroudant en Ouarzazate gekweekt. Omdat de specerij erg duur is, gebruiken veel Marokkanen een versneden poeder van lage kwaliteit dat een gele kleur geeft maar nauwelijks geur of smaak heeft. Het gebruik van poeder van een zeer goede kwaliteit of, nog beter, van echte 'draden' of stempels van de *Crocus sativus* maakt een enorm verschil. Geelwortel (*kurkuma*) is armeluis-saffraan. De stoofschotels en soepen die op straat worden verkocht, ruiken ernaar. Geelwortel is, zoals de naam al aangeeft, geel, maar de smaak heeft niets met saffraan te maken.

Bij Marokkaanse gerechten is een subtiële combinatie van smaken en het evenwicht tussen zoet en zout, vooral bij zoete tajines, erg belangrijk. Gerechten met suiker en honing moeten genoeg zout en zwarte peper bevatten om de zoete smaak te compenseren. We moeten 'op het oog' wegen, maar natuurlijk ook proeven en op onze smaak leren vertrouwen. De schil van citroen uit het zuur wordt als smaakstof gebruikt en ook olie draagt aan het aroma bij. In de fijne keuken wordt de traditionele arachideolie meestal door olijfolie extra vergine vervangen, zowel bij de bereiding als in dressings. Arganolie (blz. 39), die een heel uitgesproken, nootachtige smaak heeft, wordt ook voor dressings gebruikt. Nagerechten en gebak worden met bloesemwater van bittere sinaasappelen (oranjebloesem) en rozen (zie blz. 10 en 11) geparfumeerd. Bloesemwater wordt door iedereen zelf gemaakt. De markten staan in de lente vol grote, slappe manden met bergen bloemen.

Over arganolie

Deze wordt geperst van de noot uit de gele vrucht van de arganboom die alleen in het zuidwesten van Marokko groeit. De olie heeft een uitgesproken nootachtige smaak en wordt als dressing gebruikt, maar is niet erg goed houdbaar.

Geiten zijn er beroemd om de manier waarop ze bomen klimmen en van tak naar tak springen om de arganvruchten te bemachtigen. Het vruchtvlees wordt gegeten en de pit uitgespuugd. Deze worden verzameld en gekraakt om de noot eruit te kunnen halen waaruit de olie wordt geperst. In Marokko kent men de olie een afrodiserende werking toe. Hij wordt ook om zijn medicinale en cosmetische kwaliteiten gewaardeerd. Vrouwen wrijven hem als nachtcrème op hun gezicht en hals, en ook in hun haar.



Over brood

In de Marokkaanse maatschappij wordt brood bijna als heilig beschouwd. Het is het symbool van gulheid en gezelligheid, van geven en nemen. Als een stuk brood op de grond valt, moet iemand het oprapen, kussen en op een hoge plek leggen. Aan de wel heel bijzondere broodmanden met hun kegelvormig deksel van riet, versierd met felgekleurd leer of, nog mooier, met koper of zilver, is te zien hoe positief er over brood wordt gedacht.

Bijna geen enkel gerecht wordt zonder brood gegeten. Het wordt in saus gedoopt en er wordt voedsel mee opgepakt. De ronde, stevige broden worden van tarwebloem en tarwegries, maar ook van maïs-, gerste- en roggemeel gemaakt. Soms wordt er bijvoorbeeld sesam- of anijszaad over gestrooid. Vroeger lieten gezinnen hun tarwe in de graanmolen malen. Met zuurdesem die ze in een stenen pot bewaarden, maakten ze iedere morgen thuis brooddeeg, dat ze naar de openbare oven lieten brengen door boodschappenjongens die het op een blad op hun hoofd vervoerden. Die zie je soms ook nu nog. Ieder gezin zet een speciaal teken op hun ongebakken broden. Wanneer de bakker ze dan met zijn grote houten spaan in de oven schuift, weet hij van wie ze zijn en kan hij ze precies zo bakken als men ze wil hebben: zacht en bleek, of knapperig en bruin. Omdat bijna iedereen nu zelf een oven heeft, zijn de meeste openbare ovens in de laatste twintig jaar gesloten. Ze zijn nu nog maar zelden te vinden, en dan nog alleen in arme buurten, naast het badhuis, omdat het hout van de oven ook het water hiervoor verwarmt.

Op de binnenplaatsen van grote huizen in de stad en op het platteland wordt boerenbrood in kleine, kegelvormige, stenen buitenovens met bovenin een gat gebakken. Zo'n oven heet een *tannour*. Het deeg wordt tegen de binnenkant van de wand gedrukt. Als het gaar is, valt het eraf en wordt het in de hete as verder gebakken. Platte broden, gedeseemd en ongedeseemd, worden op een bolle bakplaat of in een stenen tajine gebakken. In de *soek* in de stad maken straatverkopers kleine, dikke, luchtige pannenkoeken die *baghrir* worden genoemd en ook *trid* en *rghaif*, een soort zacht, vet gebak van bladerdeeg.

Over dranken

Er wordt in Marokko wijn gemaakt, ook al verbiedt de islam alcoholhoudende dranken. De wijnbouw bestond al in de Romeinse tijd en is door de Franse kolonisten verder ontwikkeld, maar de productie is na hun vertrek in 1956 gedaald. Wijn wordt nog steeds voor de export gemaakt en ook aan toeristen verkocht. De rosés en gris (lichte rode) doen het goed bij het pikante Marokkaanse eten, evenals het lichte bier. Bij feestelijke gelegenheden wordt *mahya* gedronken, een aperitief of digestief dat door joden van vijgen of dadels wordt gemaakt. *Samet* is een drank van allerlei vruchten zoals druiven, appels, peren en pruimen, samen in een aardewerken kruik tot gisting gebracht.

Er zijn ook niet-alcoholhoudende dranken, zoals vers vruchtensap van sinaasappelen, dadels, druiven, appels of granaatappelen met soms een druppeltje oranjebloesemwater, en amandelmelk. Water (vaak uit een put op de binnenplaats) krijgt een smaakje met oranjebloesemwater of de geur van brandende mastiekhars (blz. 10). Er zijn kruidendranken van oranjebloesem, verbena, marjolein, tijm en salie. Op het platteland is melk het welkomstdrankje, waarbij dadels worden gegeven. Bij bepaalde couscousgerechten wordt melk met een scheutje oranjebloesem, of *lben*, een wat zurige karnemelk gedronken.

De beroemde, mierzoete muntthee is het symbool van gastvrijheid. Gasten krijgen deze bij hun aankomst en de thee wordt verder op elk moment van de dag gedronken. In de negentiende eeuw voerden Engelse handelaren voor het eerst thee in. Sindsdien is het schenken van thee met verse munt een vast ritueel met eigen regels. Bij belangrijke gelegenheden wordt de thee gezet door een specialist, die hem in een drukbewerkte zilveren theepot in Victoriaanse stijl (vroeger uit Manchester) op een zilveren dienblad met kleine pootjes opdient en van grote hoogte in kleine, kleurige glaasjes schenkt.

Ouderwetse Turkse koffie, geparfumeerd met oranjebloesemwater of mastiekhars, of gekruid met kardemom, kaneel, kruidnagel of *ras el hanout*, is goeddeels vervangen door espresso en bijna niet meer te vinden.









Over olijven

Een ingrediënt dat we, samen met de ingemaakte citroenschil, in vrijwel elke tajine tegenkomen. Marokkaanse olijven horen tot de beste ter wereld. Er zijn drie soorten – groen, paars en zwart – die het stadium van rijpheid aangeven (alle olijven zijn eerst groen en gaan al rijpend van paarsblauw naar zwart). Ze worden na het plukken enkele dagen in steeds ververst water geweekt om ze minder bitter te maken en de smaak te laten rijpen. De paarse worden in sap van de bittere sinaasappel ingelegd. Aan groene, in zout ingemaakte olijven worden ook wel kruiden, knoflook of chilipeper toegevoegd. Zwarte olijven worden gezouten om het vocht eruit te trekken en dan in de zon gedroogd.

Gebruik in tajines groene olijven. U kunt ze een uur in water leggen als u ze te zout vindt.



Over ingemaakte citroenen

In zout ingemaakte citroenen raken hun scherpte kwijt en krijgen een bijzondere smaak. Ze horen tot de meestgebruikte ingrediënten in de Marokkaanse keuken. In Marokkaanse supermarkten zijn ze ook los te koop, zacht en vol sap, hoog opgestapeld naast bergen olijven van verschillende kleuren. Ze worden vaak tezamen in gerechten verwerkt.

Er zijn ook in zout ingemaakte citroenen in potten te koop, maar u kunt ze ook gemakkelijk zelf maken.

INGEMAakte CITROENEN

Laymoun hamid m'rakade

Hoewel er kant-en-klaar ingemaakte citroenen te koop zijn, is het de moeite waard ze zelf te maken. Het is niet moeilijk en ze smaken lekkerder. Het rijpen duurt een week of vier en ze zijn een jaar houdbaar. Gewoonlijk wordt de pulp weggegooid en alleen de schil gebruikt, maar sommige mensen gebruiken ook de pulp. U kunt er kleine citroenen met een dunne schil voor gebruiken of gewone met een dikke schil, en ze mogen geen waslaag hebben. Er zijn drie bereidingswijzen.

CITROEN in ZOET en CITROENSAP

Bij deze bereiding, die als de beste manier wordt gezien en een optimaal resultaat geeft, komt geen water te pas. Het citroensap, dat als inmaakzuur dient, kan ook weer voor een nieuwe portie citroenen worden gebruikt.

4 citroenen
4 eetlepels zeezout
sap van 4 extra citroenen, of nog meer naar smaak

Was de citroenen en boen ze schoon. De klassieke Marokkaanse manier is ze tot op de onderste schil in vieren te snijden, zodat ze nog aan elkaar vastzitten, ze met een eetlepel zout te vullen en dicht te knijpen. Doe ze in een gesteriliseerde inmaakpot, druk ze goed aan zodat ze tegen elkaar aan zitten, en sluit de pot.

Laat ze 3-4 dagen staan, de citroenen zijn dan wat sap kwijt en de schillen zijn iets zachter geworden. Open de pot, druk de citroenen zo ver mogelijk aan en overgiet ze met versgeperst citroensap tot ze geheel onderstaan.

Sluit de pot en zet hem minstens een maand op een koele plaats. Hoe langer ze staan hoe beter ze smaken. (Als een stuk citroen niet met sap is bedekt, komt er een witte schimmel op die onschadelijk is en simpelweg kan worden weggewassen.)

Schep voor gebruik het vruchtvlees en de pitten uit de schillen en was deze onder de koude stromende kraan om het zout af te spoelen.



CITROEN i n P E K E L

Dit is dezelfde procedure als in het vorige recept, maar in plaats van ze met citroensap te bedekken overgiet u ze met pekkel, van 2 eetlepels zout en heet (gekookt) water. In dit geval duurt het rijpen van de citroenen langer. Sommige mensen gieten er, ter bescherming, een dun laagje olie op.



CITROENEN GEKOOKT i n P E K E L e n I N G E M A A K T O P O L I E

Ik ben heel dol op deze snelle, onorthodoxe methode die in 4 dagen een heerlijk resultaat geeft.

Kerf de schil van de citroenen overlangs van boven naar beneden 8 maal oppervlakkig in. Doe ze in een grote pan met zoveel gezouten water (4 eetlepels voor 4 citroenen) dat ze onderstaan. Zet er een klein deksel op zodat ze onder water blijven en kook ze 25 minuten tot de schil heel zacht is.

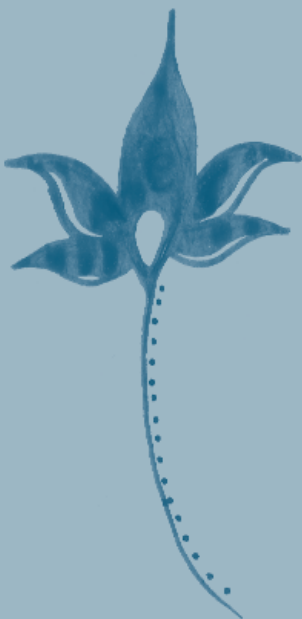
Schep als u de citroenen kunt hanteren het vruchtvlees eruit, doe de schillen in een glazen pot en overgiet ze met zonnebloem- of andere lichte plantaardige olie.



Voorgerechten en Kemia

Een Marokkaanse maaltijd begint met een aantal koude gerechtjes – *kemia* genaamd – en brood. Het zijn meestal groentesalades, rauw of gekookt waarin komijn, gemberpoeder en paprikapoeder – waarvan men denkt dat ze de eetlust opwekken – de alomtegenwoordige smaakgevers zijn. Ook ingemaakte citroenschil en olijven zijn karakteristieke ingrediënten. De salades blijven meestal als bijgerecht bij het hoofdgerecht op tafel staan.

De hete gerechten die u als voorgerecht kunt opdienen zijn soepen, gegrild vlees aan spiesen en pasteitjes.



Z O E T E T O M A T E N P U R E E

Matesha masla

De honingzoete smaak van deze specialiteit uit Marakkech is betoverend en verrassend. Kan koud als hapje vooraf met brood, of heet over vlees of kip worden geserveerd en eventueel nog met wat geroosterde gehakte amandelen of sesamzaad worden bestrooid.

6 PERSONEN

2 eetlepels extra vergine olijfolie
 1 kg rijpe tomaten, gepeld en fijngehakt
 zout
 1 eetlepel suiker
 1/2 theelepel kaneel
 1/2 theelepel zwarte peper
 1 eetlepel vloeibare honing

Verhit de olie in een pan en doe de tomaten erin met een beetje zout en de suiker. Laat 45 minuten sudderen tot het vocht is verdampt en de puree dik, jamachtig en bijna gekarameliseerd is. Regelmatig roeren is noodzakelijk opdat de puree niet aanzet of verbrandt. Roer er kaneel, peper en honing door en voeg nog wat zout naar smaak toe. Laat nog eventjes sudderen.

P A P R I K A P U R E E

Slada felfla

Deze helderrode romige puree heeft een heerlijke combinatie van smaken. Geef haar als dip of als bijgerecht bij vis.

6-8 PERSONEN

6 rode paprika's
 2 tenen knoflook, geplet
 4-5 eetlepels azijn of sap van 1 1/2 citroen
 snuf gemalen chilipeper
 1 theelepel gemalen komijn
 4 eetlepels extra vergine olijfolie
 zout

2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
 2 eetlepels fijngesneden koriander
 schil van $\frac{1}{2}$ ingemaakte citroen, fijnggehakt

Leg de paprika's op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 6-9 cm onder een voorverhitte grill. Keer ze regelmatig tot de schil rondom is geblakerd. Of – gemakkelijker – rooster ze circa 30 minuten in een zo heet mogelijk verwarmde oven tot ze zacht zijn en de rondom geblakerde schil blazen vormt, keer ze eenmaal na 15 minuten.

Doe ze in een plastic diepvrieszak, sluit hem goed af en laat ze 10-15 minuten liggen. Een ouderwetse methode is ze eenzelfde tijd in een goed gesloten pan te leggen. Ontvel de paprika's zodra u ze kunt hanteren en verwijder steel en zaadlijsten.

Pureer ze in een blender met de knoflook, azijn of citroensap, chilipeper, komijn, olijfolie en wat zout naar smaak.

Doe de puree in een schaal en meng er peterselie, koriander en ingemaakte citroenschil door.

COURGETTEPUREE met MINIPOMODOROTOMAAJTJES *Slada bil gharaa wal tamatem*

Ik houd van het kleur- en smaakcontrast van dit gerechtje dat warm of koud kan worden opgediend.

6 PERSONEN

500 g courgettes, in dikke plakken
 zout en zwarte peper
 4 eetlepels extra vergine olijfolie
 500 g minipomodortomaatjes, doormidden
 6 tenen knoflook, in plakjes
 bos bladpeterselie of koriander, fijngesneden

Kook de courgettes botergaar in kokend water met zout. Giet ze af en hak ze met een scherp mes in een vergiet fijn, prak ze met een vork en laat het overvloedige vocht eruit lopen.

Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan en neem hem van het vuur. Leg de tomaten op de snijkant in de pan en bestrooi ze met knoflook. Zet de pan op halfhoog vuur tot de tomaten zachter zijn en de knoflook gaat kleuren. Keer de tomaatjes eenmaal en kruid ze met zout en peper.

Doe de courgettepuree in de pan met tomaten en roer de overgebleven olie, een beetje zout en de peterselie of koriander erdoor. Serveer het warm of koud.

SALADE van AUBERGINEPUREE met TOMATEN *Za'alouk*

Ik vind deze populaire Marokkaanse salade heerlijk. Maak hem het liefst enkele uren tevoren zodat de smaken kunnen intrekken.

6 PERSONEN

750 g aubergines
500 g tomaten, gepeld en fijngehakt
5 tenen knoflook, grofgehakt
zout
4 eetlepels argan- (blz. 39) of extra vergine olijfolie
sap van 1/2-1 citroen
1/2 theelepel paprikapoeder
flinke snuf gemalen chilipeper, of naar smaak
1 theelepel gemalen komijn
bos bladpeterselie, fijngesneden
bos koriander, fijngesneden
Garneren met: handvol zwarte olijven

Prik de aubergines met een puntig mes in zodat ze in de oven niet openbarsten. Leg ze op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat en rooster ze 45-55 minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot ze heel zacht aanvoelen als u erop drukt en de schil is gerimpeld. Schil ze zodra u ze kunt vastpakken en doe ze in een zeef of vergiet met smalle gaatjes om er zoveel mogelijk vocht uit te drukken. Hak het vruchtvlees in de zeef of vergiet met een puntig mes en maak ze fijn met een vork of houten lepel, waarbij uitlopend vocht door de gaatjes verdwijnt.



Kook de tomaten met de knoflook en een beetje zout 20 minuten op laag vuur tot het een dikke saus is, roer af en toe. Meng de saus met de resterende ingrediënten door de auberginepuree en breng zo nodig nog eens op smaak met zout. Strijk de puree om op te dienen uit op een platte schaal en garneer met olijven.

SALADE van GERASPT
KOMKOMMER en MUNT
Khlar bil na'na

Dit is een heerlijke verfrissende salade. Het vleugje oranjebloesemwater (blz.10) geeft een geheimzinnige smaak. Koop liefst kleine komkommers in winkels voor oosterse of mediterrane producten. Ze hebben een betere smaak en textuur dan de grote exemplaren.

4 PERSONEN

1 grote komkommer of 3 kleine
3 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 theelepel oranjebloesemwater, of naar smaak
zout
blaadjes van 2 takjes munt, fijngesneden

Schil en rasp de komkommer of komkommers. U kunt dit in de keukenmachine doen. Stort het raspsel in een vergiet en laat het uitlekken voor u de overige ingrediënten erdoor mengt.



AARDAPPELSALADE met OLIJVEN

Slada batata bil zaytoun

Marokkaanse olijven worden tot de beste van het mediterrane gebied gerekend en worden in allerlei salades verwerkt. Zoek een goede kwaliteit voor deze salade die liefst van tevoren moet worden gemaakt, zodat de smaken zich kunnen vermengen.

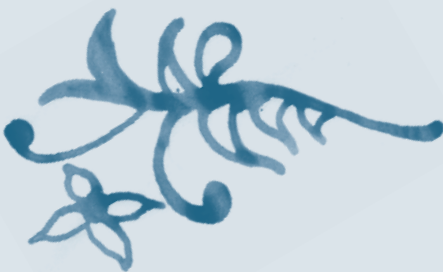
4 PERSONEN

500 g nieuwe aardappeltjes
3 eetlepels extra vergine olijfolie
sap van $\frac{1}{2}$ citroen
 $\frac{1}{2}$ theelepel paprikapoeder
 $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen komijn
snuf chilipeper
zout
bos bladpeterselie, fijngesneden
 $\frac{1}{2}$ grote milde rode of witte ui, fijngesneden
12 zwarte olijven

Schil de aardappeltjes en kook ze in water met zout gaar. Giet ze af en snijd grote exemplaren doormidden of in vieren en laat kleine heel.

Klop de dressing in een serveerschaal: vermeng de olie met het citroensap en klop er paprikapoeder, komijn, chilipeper en zout naar smaak door.

Schep de nog warme aardappeltjes door de dressing, voeg de peterselie, ui en olijven toe en vermeng alles luchtig.



SALADE van PEER en BLADGROENTE

Slada bouawid

Koop rijpe, maar nog stevige peren (Comice is heel geschikt), en als sla witlof, krulandijvie, postelein, cresse, rucola of ezelsoren. U kunt een enkele soort of een combinatie gebruiken.

4 PERSONEN

sap van $\frac{1}{2}$ citroen
3 eetlepels extra vergine olijfolie of 50/50 gemengd met arganolie
zout en zwarte peper
2 peren
ca. 100 gram slablaadjes

Vermeng voor de dressing citroensap, olie, zout en peper in een lage schaal. Schil de peren, snijd ze overlangs in 8 plakken en steek het klokhuis eruit. Wentel de plakken door de dressing: ze zullen dan niet verkleuren. Meng er vlak voor het opdienen de slablaadjes door.

VARIANT

Vervang de peren door gewassen of geschildte en in vieren gesneden vijgen.



WORTELSALADE met KOMIJN en KNOFLOOK

Jazar bil kamoun wal toum

Wortelsalade wordt in Marokko veel gegeten. Deze is bij de stalletjes op straat te koop en is erg lekker. Gebruik oudere wortelen, die smaken beter dan jonge.

- 4-6 PERSONEN**
- 5 grote wortelen (ca. 600 g)
 - zout en zwarte peper
 - 4 eetlepels extra vergine olijfolie
 - 4 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - sap van 1/2 citroen

Schil of was en schrap de wortelen en verwijder kop en staart. Snijd ze overlangs in vieren, en dan elk stuk doormidden zodat het repen worden. Kook ze in 10-15 minuten beetgaar in kokend water met zout en giet ze af.

Verhit de olie in een grote koekenpan en doe de wortelen erin met knoflook, komijn en een beetje zout en peper. Roerbak ze op halfhoog vuur tot de knoflook gaat kleuren. Besprenkel ze met citroensap en serveer ze koud.

WORTEL met KNOFLOOK en MUNT

Jazar bil na'na

Deze wortelen met munt zijn heel lekker en aromatisch. Geef ze heet of warm als hapje vooraf of bij gegrild of geroosterd vlees of op dezelfde wijze bereide kip.

- 4 PERSONEN**
- 500 g wortelen
 - zout
 - 2 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 eetlepel fijngewreven gedroogde munt
 - 2 eetlepels extra vergine olijfolie

Schil of was en schrap de wortelen en verwijder kop en staart, snijd ze in 1 cm dikke plakjes. Doe ze in een pan, overgiet ze met krap water en voeg zout toe. Laat ze in 10 minuten zachtjes beetgaar koken. Neem het deksel van de pan en kook ze nog 10 minuten om het kookvocht te laten indampen.

Voeg de knoflook, munt en olie en eventueel nog meer zout toe en laat ze nog een paar minuten sudderen.

S I N A A S A P P E L S A L A D E m e t O L I J V E N e n U I E N *Slada bortokal bil zaytoun*

In Marokko worden voor deze salade meestal bittere sinaasappels gebruikt, maar hij is met de zoete ook erg lekker. Arganolie (blz.39) geeft een nootachtige smaak.

6 PERSONEN

4 sinaasappels
16 zwarte olijven
1 grote, milde rode ui, fijngesneden
sap van 1/2-1 citroen
3 eetlepels argan- of extra vergine olijfolie
zout
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel paprikapoeder
snuf gemalen chilipeper
bos bladpeterselie, fijngesneden

Pel de sinaasappels en verwijder het dikke, witte vlies. Snijd ze met een kartelmes overdwers in dikke plakken en daarna in kwarten. Schik ze op een schaal en bestrooi ze met olijven en ui.

Klop voor de dressing citroensap, argan- of olijfolie, zout, komijn, paprikapoeder en chilipeper door elkaar en giet dit mengsel over de salade. Bestrooi met peterselie.

VARIANT

Vervang het citroensap door een hele citroen, gepeld, wit vlies verwijderd, in plakken en dan in stukjes verdeeld.



GEROOSTERDE TOMATEN

Tamatem halwa

Deze tomates confites hebben een verrukkelijke, intense smaak. Geef ze heet of koud als hapje vooraf of bij gegrild vlees of vis. De veelzijdigheid en het veelvuldig gebruik van tomaten in de Marokkaanse keuken is in aanmerking genomen, is het verbazingwekkend dat ze pas in 1910 in de keuken werden opgenomen. Pomodorotomaten zijn de beste keuze. De bereiding van dit gerecht neemt nogal wat tijd, maar het kan van tevoren, zelfs enkele dagen, worden bereid omdat het goed in de koelkast kan worden bewaard.

6-8 PERSONEN 12 rijpe, stevige tomaten
 olijfolie
 3 eetlepels suiker
 zout en zwarte peper

Snijd de tomaten overlangs doormidden. Vet een ovenschaal of bakplaat (of een stuk aluminiumfolie) in met olie en leg de halve tomaten er met de snijkanten naar boven op. Bestrooi ze met suiker, zout en peper en zet ze 3¹/₂-4 uur in een op 140 °C/ gasovenstand 1 verwarmde oven tot ze gerimpeld en gekrompen zijn. Schik ze, weer met de snijkant naar boven, op een platte schaal en dien ze op.



SALADE van GEROOSTERDE
PAPRIKA, TOMAAT en APPEL
Slada felfla bil tamatem wal tofah

In het mediterrane gebied worden paprika en tomaat vaak gecombineerd, maar het verrassende gebruik van handappelen en chilipeper maakt dit een heel bijzonder voorgerecht om met brood te geven. De paprika's kunnen ook met de ui worden gefruit, maar ik rooster ze liever.

- 6 PERSONEN 3 vlezige rode paprika's
1 grote ui, in plakken
3-4 eetlepels extra vergine olijfolie
4 tenen knoflook, fijngesneden
500 g tomaten, ontveld en fijngehakt
1 of 2 chilipepers, heel gelaten
zout en zwarte peper
2 handappelen (bijv. golden delicious)

Leg de paprika's op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 6-9 cm onder een voorverhitte grill. Keer ze regelmatig tot de schil rondom is geblakerd. Of – gemakkelijker – rooster ze circa 30 minuten in een zo heet mogelijk verwarmde oven tot ze zacht zijn en de rondom geblakerde schil blazen vormt, keer ze eenmaal na 15 minuten.

Doe ze in een plastic diepvrieszak, sluit hem goed af en laat ze 10-15 minuten liggen. Een ouderwetse methode is ze eenzelfde tijd in een goed gesloten pan te leggen. Ontvel de paprika's zodra u ze kunt hanteren en verwijder steel en zaadlijsten. Snijd ze nu overlans in repen.

Fruit de ui in een brede pan op halfhoog vuur in 2 eetlepels olijfolie, schep ze om tot ze lichtgekleurd zijn. Voeg de knoflook toe, fruit tot hij gaat kleuren en doe er dan tomaten en chilipepers bij. Kruid met zout en peper en laat alles 15-20 minuten sudderen.

Snijd de ongeschilde appelen in vieren en verwijder de klokhuizen. Schep de paprikarepen door het uienmengsel en leg de parten appel er op de snijkant in. Laat alles op laag vuur stoven tot de appel gaar is, voeg als het gerecht te droog wordt een klein beetje water toe. Keer de appelen tegen het eind van de bereiding op de schilkant. Serveer dit gerecht koud en sprenkel de resterende olie erover.

GEROOSTERDE PAPRIKA en KIKKERERWTEN met VERSE GEITENKAAS

Felfla wal hummas wa jban

Jban, een milde, zachte geitenkaas is een van de weinige kazen die in Marokko worden gemaakt. Laat de knoflook weg, als u er niet erg dol op bent.

- 4-6 PERSONEN 4 vlezige rode paprika's
1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt
4 eetlepels extra vergine olijfolie
sap van 1 citroen
zout en zwarte peper
3 tenen knoflook, ragfijn gesneden
3 takjes oregano, fijngehakt, of 1 theelepel gedroogd blad
300 g verse geitenkaas

Leg de paprika's op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 6-9 cm onder een voorverhitte grill. Keer ze regelmatig tot de schil rondom is geblakerd. Of – gemakkelijker – rooster ze circa 30 minuten in een zo heet mogelijk verwarmde oven tot ze zacht zijn en de rondom geblakerde schil blazen vormt, keer ze eenmaal na 15 minuten.

Doe ze in een plastic diepvrieszak, sluit hem goed af en laat ze 10-15 minuten liggen. Een ouderwetse methode is ze eenzelfde tijd in een goed gesloten pan te leggen. Ontvel de paprika's zodra u ze kunt hanteren en verwijder steel en zaadlijsten. Snijd ze nu overlangs in dunne repen.

Giet de kikkererwten af, maak ze aan met een sausje van 3 eetlepels olijfolie, het citroensap, zout en peper, 2 gesneden tenen knoflook en ongeveer een derde van de oregano; vermeng alles goed en schep de repen paprika erdoor.

Prak de geitenkaas fijn met de overgebleven knoflook, de laatste eetlepel olie en de resterende oregano, vorm hiervan een berg op een serveerschaal. Schik de kikkererwten met paprika eromheen.





SPINAZIESALADE met INGEMAAKTE CITROEN en OLIJVEN *Salkh bil hamid wal zaytoun*

Ingemaakte citroen geeft Marokkaanse salades hun specifieke smaak en ze worden vaak met olijven gecombineerd. Kook de spinazie in twee porties als de pan niet groot genoeg is. Houd 4-5 olijven achter om te garneren.

4-6 PERSONEN 1 kg spinazie
3 tenen knoflook, fijngesneden
3-4 eetlepels extra vergine olijfolie of arganolie (blz. 39)
schil van $\frac{1}{2}$ ingemaakte citroen, fijngesneden (blz. 46)
75 g paarse olijven, fijngehakt
zout en zwarte peper

Was de spinazie en verwijder alleen dikke, harde stelen. Doe de bladeren in een grote pan. Sluit de pan en zet hem op laag vuur tot de bladeren zijn geslonken. Zij stomen met het aanhangende water in 1-2 minuten gaar. Laat ze goed uitlekken.

Verhit de knoflook in 1 eetlepel olie tot het aroma vrijkomt. Voeg de ingemaakte schil, de gehakte olijven en de spinazie toe. Breng op smaak met zout en peper en verwarm alles heel kort op hoog vuur.

Roer de overgebleven olie erdoor en dien het gerecht, gegarneerd met de achtergehouden olijven, koud op.

SALADE van ARTISJOKKEN en TUINBONEN met INGEMAAKTE CITROEN *Slada l'korni wal ful*

Ik gebruik hiervoor de diepvriesartisjokbodems die in winkels voor oosterse en Aziatische producten verkrijgbaar zijn en waar ze soms ook gepelde diepvriestuinbonen verkopen. Sommige supermarkten of groentewinkels hebben versgedopte tuinbonen in hun assortiment. Jonge tuinbonen hoeven niet van hun vliesjes worden ontdaan. Kijk als u verse artisjokken gebruikt op bladzijde 12.

4 PERSONEN

2 eetlepels extra vergine olijfolie
 1 theelepel gemalen komijn
 1/2 theelepel gemberpoeder (naar keuze)
 3-4 tenen knoflook, fijngesneden
 200 g artisjokbodems, ontdooid
 200 g gedopte tuinbonen (schoon gewicht)
 zout
 schil van 1/2 ingemaakte citroen (blz. 46)
 Garneren met: 8 groene olijven (naar keuze)

Doe de olijfolie in een pan met de komijn, eventueel gemberpoeder en de knoflook, leg de doormidden of in vieren gesneden artisjokbodems erin en de tuinbonen. Zet de pan kort op laag vuur tot het aroma van de knoflook vrijkomt.

Overgiet alles met 2 1/2 dl water en voeg het zout toe. Laat de groenten in de gesloten pan 5 minuten sudderen en daarna nog 10-15 minuten onafgedekt tot de bonen botergaar zijn en de saus is ingekookt. Snijd de citroenschil in dunne reepjes en voeg ze tegen het eind van de bereiding toe.

Geef het gerecht warm, eventueel met olijven gegarneerd.

Z O E T E - A A R D A P P E L S A L A D E

Slada batata halwa

Zoete aardappelen zijn erg populair in Marokko. In dit recept past hun zoete, fijne smaak goed bij het kruidenmengsel.

4 PERSONEN

1 grote ui, grofgesneden
 5 eetlepels extra vergine olijfolie
 500 g zoete aardappelen met oranje vruchtvlees, geschild
 1/2 theelepel gemberpoeder
 1/2 theelepel gemalen komijn
 1/2 theelepel paprikapoeder
 zout
 6 of 7 groene olijven
 schil van 1/2 ingemaakte citroen, fijngesneden (blz. 46) (naar keuze)
 sap van 1/2 citroen
 2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Fruit de ui in 2 eetlepels olijfolie goudbruin. Snijd de aardappelen in blokjes van circa 2½ cm, doe ze bij de ui in de pan en overgiet ze met krap water. Voeg gemmerpoeder, komijn, paprikapoeder, een beetje zout en nog 2 eetlepels olie toe. Laat ze zachtjes koken tot de blokjes gaar zijn en het vocht tot een saus is ingekookt; schep ze eenmaal om, en voorkom dat ze ineens uiteenvallen.

Geef ze op kamertemperatuur, vermengd met de olijven, eventueel citroenschil en besprenkeld met citroensap, de resterende olie en de peterselie.



AARDAPPELEN met SELDERIJ en VENKEL

Batata bil bisbas

Dit kruidige groentegerecht is heet net zo lekker als koud. U kunt de aardappelen naar eigen wens schillen of niet.

4 PERSONEN 4-5 eetlepels extra vergine olijfolie
400 g nieuwe aardappelen
3 stengels bleekselderij
2 venkelknollen
2 tenen knoflook, fijngesneden
zout en zwarte peper
4 takjes munt, grofgehakt
4 takjes basilicum, grofgehakt
sap van $\frac{1}{2}$ -1 citroen

Doe 2 eetlepels olie met de aardappelen in een grote pan. Snijd grote exemplaren doormidden of in vieren. Snijd de bleekselderij in stukjes van 2 cm, de venkelknollen in vieren en daarna elk kwart doormidden. Verdeel de bleekselderij en venkel op de aardappelen. Voeg de knoflook, zout en peper en zoveel water toe dat de groenten bijna onderstaan. Breng aan de kook en laat ze in de gesloten pan 15 minuten zachtjes koken.

Roer de munt en het basilicum erdoor en laat alles in de open pan nog 10 minuten koken tot de groenten botergaar zijn.

Serveer ze besprenkeld met citroensap en het overgebleven kookvocht.

VARIANT

Voeg tegelijk met de kruiden de schil van $\frac{1}{2}$ ingemaakte citroen (blz. 46) en circa 12 groene olijven toe.



TOMATEN GEVULD met GEROOSTERDE PAPRIKA, TONIJN, KAPPERTJES en OLIJVEN

Tamatem ma'amrine

De tomaten kunnen heet of koud worden opgediend, ik vind ze koud het lekkerste. Ze zijn voor vegetariërs een elegant hoofdgerecht bij een aardappel- of wortelsalade. Gebruik grote vleestomaten.

6 PERSONEN

4 rode paprika's
zout
3 eetlepels extra vergine olijfolie
1 blik van 200 g tonijn, in stukjes verdeeld
2 eetlepels kappertjes
4 eetlepels klein gehakte zwarte olijven
schil van $1\frac{1}{2}$ ingemaakte citroen, fijngesneden (blz. 46) (naar keuze)
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
6 grote tomaten

Leg de paprika's op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 6-9 cm onder een voorverhitte grill. Keer ze regelmatig tot de schil rondom is geblakerd. Of – gemakkelijker – rooster ze circa 30 minuten in een zo heet mogelijk verwarmde oven tot ze zacht zijn en de rondom geblakerde schil blazen vormt, keer ze eenmaal na 15 minuten.

Doe ze in een plastic diepvrieszak, sluit hem goed af en laat ze 10-15 minuten liggen. Een ouderwetse methode is ze eenzelfde tijd in een goed gesloten pan te leggen. Ontvel de paprika's zodra u ze kunt hanteren en verwijder steel en zaadlijsten. Snijd ze nu overlangs in 2 cm brede repen en vermeng ze met de overige ingrediënten behalve de tomaten.

Breng rond het steeltje van elke tomaat een cirkel aan en snijd er een kapje uit. Verwijder de kern en de pitten met een puntige theelepels. Vul de holletjes met het geroosterde paprikamengsel en zet de kapjes er weer op. Doe ze in een ondiepe ovenschaal en zet deze 20-30 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot de tomaten zachter zijn. Houd ze wel goed in de gaten; ze mogen niet uiteenvallen.



V I S K O E K J E S

Kefta bil hout

Deze viskoekjes kunnen met geraspte komkommer of slablaadjes als voorgerecht of als hapjes voor een feestje dienen. Gebruik kabeljauw, schelvis of een andere witte vissoort.

VOOR 15 KLEINE VISKOEKJES

- 500 g visfilets, zonder vel
- 1½ theelepel gemalen komijn
- flinke snuf chilipeper, zout
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 ei, losgeklopt
- schil van 1½-1 ingemaakte citroen, fijngesneden (blz. 46)
- (naar keuze)
- handje fijngesneden bladpeterselie of koriander, of een mengsel
- ca. 5 eetlepels bloem
- olijfolie om te frituren
- Garneren met: 1 citroen, in partjes



Snijd de visfilets in stukjes en doe ze met de overige ingrediënten behalve de bloem in een foodprocessor. Hak ze 5 seconden tot de ingrediënten fijn en goed gemengd zijn. Het mag absoluut geen puree worden.

Strooi de bloem op een bord. Neem met vochtige handen een stukje vismassa ter grootte van een ei en vorm er een bal van; plat ze af. Vorm zo alle koekjes en wentel ze rondom door de bloem.

Bak ze in een koekenpan in hete olie goudbruin; keer ze eenmaal om. Schep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Geef ze heet of koud, met partjes citroen.

VARIANT

U kunt ook balletjes van bovenstaand mengsel maken. Ze zijn erg lekker als ze in tomatensaus worden gepocheerd. Fruit hiervoor 4-5 fijngesneden tenen knoflook zachtjes in 2 eetlepels olijfolie, voeg 1 kg ontvelde, fijngehakte tomaten, 1-2 theelepels suiker, zout en een snuf chilipeper toe en laat dit 10 minuten sudderen. Maak balletjes van de vismassa, leg ze in de saus en pocheer ze 5 minuten.

DEEGPAKKETJES met VERSE GEITENKAAS en OLIJVEN *Briwat biljban*

Gebruik hiervoor een zachte, milde geitenkaas. Neem filovellen van 30x18 cm die in de supermarkt te vinden zijn of halveer een groot vel van 48x30 cm. Zie info over filo op bladzijde 15.

U kunt deze deegpakketjes invriezen en ze direct, nog bevroren, in de oven leggen, al duurt het bakken dan wel iets langer. Een elegant en lekker hapje voor een feestje.

VOOR 20 DRIEHOEKJES

- 300 g verse geitenkaas
- 1 ei, losgeklopt
- 14 zwarte olijven ontpit en fijngehakt
- 10 grote of 20 kleine filovellen (zie boven)
- 75 g boter, gesmolten

Begin met de vulling en vermeng de geitenkaas met het ei en de olijven. Haal de vellen filodeeg pas vlak voor gebruik uit de verpakking omdat ze snel uitdrogen, en houd ze afgedekt onder plasticfolie.

Neem het eerste filovel van het stapeltje, bestrijk het licht met gesmolten boter. Vouw het in de lengte zo dat er een reep van 8¹/₂ cm breed ontstaat. Bestrijk de bovenste punt eveneens licht met gesmolten boter. Schep een volle theelepel vulling op 3 cm van de bovenkant van de reep en vouw het uiteinde eroverheen. Pak hem bij een punt vast en vouw deze zo over de vulling dat er een driehoekje ontstaat. Blijf de reep steeds over de vulling heen vouwen tot het een driehoekig pakketje is, waarin geen openingen zitten waardoor de vulling naar buiten kan komen.

Leg de pakketjes dicht bij elkaar op een ingevette bakplaat. Bestrijk de bovenkant met gesmolten boter en bak ze in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven in 30 minuten knapperig en goudbruin.

Geef de deegpakketjes heet of warm. U kunt ze van tevoren maken en opwarmen.

V L E E S R O L L E T J E S

Briwat bil kefta

In Marokko worden deze rolletjes met warka (blz. 37) gemaakt en gefrituurd, maar het is niet alleen veel gemakkelijker filo te gebruiken en ze te bakken, maar ook erg lekker. Zie de opmerking bij filodeeg op bladzijde 15. Ik gebruik vellen van 48x30 cm. Een uitstekend hapje voor een feestje.

CIRCA 60 ROLLETJES

- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 4 eetlepels plantaardige olie
- 750 g runder- of lamsgehakt
- 2 theelepels kaneel
- ¹/₂ theelepel gemberpoeder
- zout
- zwarte peper of een flinke snuf gemalen chilipeper
- bos bladpeterselie, fijngesneden
- bos koriander, fijngesneden
- 5 eieren, losgeklopt

500 g grote filovellen

175 g gesmolten boter, of ca. 1½ dl plantaardige olie

Begin met de vulling. Smoor de ui in een grote koekenpan in de olie. Voeg gehakt, specerijen, zout en peper of chilipeper toe en bak circa 10 minuten tot het vlees niet meer roze is; maak grote klonten met een vork fijn. Roer de peterselie, koriander en losgeklopte eieren erdoor en smoor het al omscheppend nog een minuut of twee tot de eieren romig zijn. Laat de vulling afkoelen. Proef en breng zo nodig nog eens op smaak.

Knip alle vellen filodeeg zonder ze van elkaar te halen met een grote schaar in 3 repen van circa 30x15 cm en leg alle stapels op elkaar tot een grote berg zodat ze niet uitdrogen. Bestrijk de bovenste licht met gesmolten boter of olie.

Leg een eetlepel vulling parallel aan een smalle kant op het deeg, circa 2 cm vanaf de drie kanten. Rol het op als een sigaar en vouw de lange kanten naar binnen, zodat de vulling er niet uitvalt, blijf rollen maar laat de lange kanten nu ongevouwen, zodat de uiteinden van de sigaar open lijken.

Leg de rolletjes naast elkaar op een ingevette bakplaat, bestrijk de bovenkant met gesmolten boter en bak ze in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven in 30 minuten knapperig en goudbruin.

Geef ze heet. U kunt ze van tevoren maken en opwarmen.

VARIANTEN

- ◆ Bestuif de rolletjes voor het opdienen met poedersuiker en dan met kaneel.
- ◆ Deze rolletjes zijn gefrituurd erg lekker, dus als u snel een hapje wilt maken, frituur ze dan in niet te hete plantaardige olie goudbruin, keer ze halverwege en laat op keukenpapier uitlekken.

KIPROLLETJES met UI

Briwat bil djaj

Deze rolletjes zijn ook erg lekker als u ze met de kipvulling met ui van bladzijde 76 vult. Maak ze op dezelfde manier als hierboven en bak ze 30 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 verwarmde oven. Serveer ze heet, bestoven met poedersuiker en kaneel.



AARDAPPEL - TOMATENKOEK

Almokhtalitat bil tamatem wal batata

Deze dikke omelet kan van tevoren worden gemaakt. Geef hem heet of koud, in grote of kleine punten; een voedzaam voorgerecht of vegetarische maaltijd.

4-6 PERSONEN

500 g bloemig kokende aardappelen, geschild
 1 grote ui, fijngesneden
 2 eetlepels extra vergine olijfolie
 2 tenen knoflook, fijngesneden
 300 g tomaten, ontveld en fijngehakt
 zout en zwarte peper
 1 theelepel suiker
 1/2 chilipeper, fijngehakt (naar keuze)
 4 eieren
 bos bladpeterselie, fijngesneden
 1 eetlepel boter

Kook de aardappelen in water met zout gaar, giet ze af en stamp ze fijn. Fruit de ui in een grote koekenpan in de hete olie goudbruin; schep ze af en toe om. Roer de knoflook erdoor en fruit hem even mee zonder te laten kleuren. Voeg de tomaten toe, kruid ze met zout, peper en suiker en eventueel ook chilipeper en laat het mengsel op hoog vuur tot een dikke, jamachtige saus inkoken; roer regelmatig.

Klop de eieren los en roer ze door de gestampde aardappelen. Klop dit stevig door de tomatensaus. Roer de peterselie erdoor en proef of het gerecht goed op smaak is; voeg eventueel nog zout, peper of suiker toe.

Verwarm de boter in een grote koekenpan, liefst met een antiaanbaklaag. Giet als de boter sist het aardappel-eimengsel erin. Bak het op laag vuur tot de onderkant stevig is (circa 10 minuten), laat de bovenkant onder een hete grill gaar en lichtbruin worden.

Serveer de koek heet of koud, schud hem uit de pan en snijd hem in punten.



KIPPENPASTEI met UI

Bstilla bil djaj

Dit is de armeluisversie van de beroemde duivenpastei, bstilla (of pastilla), een grote favoriet op bruiloften en partijen, waarvan de Marokkanen zeggen dat hij door de Moren vanuit Andalusië is teruggebracht. Ik moet zeggen dat deze pastei, die uit Fez komt, veel meer met mijn smaak overeenkomt dan de luxueuzere versie die veel ei bevat. Laat u niet afschrikken als het recept er wat ingewikkeld uitziet; hij is echt verrukkelijk en u moet hem beslist eens proberen.

In Marokko wordt deze pastei met trid gemaakt, een vetrijk bladerdeeg waarvoor een elastisch deeg tot een flinterdunne lap wordt opgerekt en dan zo gevouwen dat er laagjes ontstaan. Omdat er hier geen trid verkrijgbaar is, kunt u filo, dat een heel goede vervanging is, gebruiken. Het is in verschillende formaten te koop. Gebruik liefst de grotere vellen die in winkels voor oosterse producten en in de supermarkt in de diepvries te vinden zijn. De vellen die ik in dit recept gebruik (van een populair merk) meten circa 48x30 cm. Als u alleen maar kleinere kunt vinden, bijvoorbeeld van 30x18 cm, legt u er een paar dakpansgewijs over elkaar. Wikkel overgebleven vellen in plasticfolie en bewaar ze in de koelkast voor een volgend gerecht.

- 4-6 PERSONEN**
- 2 grote uien, in plakken (ca. 500 g)
 - 3 eetlepels zonnebloemolie
 - 50 g blanke amandelen
 - $\frac{1}{2}$ theelepel gemberpoeder
 - $1\frac{1}{2}$ theelepel kaneel
 - 300 g kippendijen, ontbeend en zonder vel
 - zout en zwarte peper
 - flinke bos koriander, fijngesneden (ca. 100 g)
 - 7 grote vellen filodeeg (ca. 200 g)
 - ca. 75 g gesmolten boter
 - 1 eidooier
 - Garneren met: poedersuiker en kaneel

Doe de uien in een braadpan met $2\frac{1}{2}$ eetlepel olie en smoor ze af en toe omscheppend circa 30 minuten in de gesloten pan op laag vuur tot ze botergaar zijn en beginnen te kleuren.

Rooster de amandelen in de laatste druppels olie, schep ze voortdurend om tot ze lichtbruin zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken en hak ze grof.

Roer er als de uien gaar zijn gemberpoeder en kaneel door, doe het in stukjes gesneden kippenvlees erbij met zout en peper naar smaak. Laat alles in de open pan regelmatig omscheppend 15-20 minuten bakken tot de uien bleekgoud zijn. Schep als er nu nog wat vloeistof in de pan zit (waardoor het deeg zacht zal worden) de kip eruit en bak de uien tot alle vloeistof is verdampt en u de olie ziet borrelen. Voeg nu de kip en de koriander toe en vermeng alles goed.

Leg als u aan de pastei begint de vellen filo open neer, maar laat ze op een stapeltje liggen zodat ze niet uitdrogen. Leg het eerste vel in een ingevette ronde bakvorm van 24 cm doorsnee en bestrijk het helemaal met boter, druk het deeg in de hoeken en laat het teveel eroverheen hangen. Herhaal deze handeling met 4 vellen, bestrijk elk ervan met gesmolten boter en bestrijk ook de overhangende stukken deeg zodat ze niet uitdrogen.

Verdeel het kip-uienmengsel gelijkmatig in de deegbak en vouw de overhangende stukken deeg eroverheen zodat de vulling is ingesloten. Bestrooi de bovenkant met de gehakte amandelen.

Leg een vel filo over de pastei, bestrijk het met gesmolten boter en leg het laatste filovel bovenop; dit hoeft niet te worden bestreken. Snijd het overhangende deel van het deeg in een ronde lijn op een paar centimeters afstand om de vorm heen af en druk het deeg in de vorm om de pastei heen.

Bestrijk de bovenkant met eidooier vermengd met een drupje water. Bak de pastei 30-40 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot het deeg opgezwollen, knapperig en goudbruin is. Zet de vorm nu nog 15 minuten op de bodem van de oven zodat ook de onderkant goudbruin wordt.

Dien hem heet op, bestuif de bovenkant met poedersuiker en maak hiervan een geometrisch patroon met het goudbruine kaneel.

VARIANT

Voeg voor een versie uit Tetouan het sap van $\frac{1}{2}$ citroen en de fijngehakte schil van $\frac{1}{2}$ ingemaakte citroen (blz. 46) aan de vulling toe. Bestuif in dat geval de bovenkant niet met poedersuiker en kaneel.





K I K K E R E R W T E N S O E P m e t L I N Z E N

Harira

Harira is de algemene benaming van een peulvruchtensoep – kikkererwten, linzen of bonen – met wat vlees, wat groente en veel kruiden en specerijen. Elke dag van de heilige maand van de ramadan, als de moslims tussen zonsopgang en zonsondergang vasten, trekt de geur van deze soep door de straten omdat in elk huishouden een eigen versie hiervan wordt bereid om te kunnen eten zodra het geluid van het kanon de onderbreking van de vasten aankondigt.

De ingrediënten en de specerijen kunnen variëren, maar de soep heeft altijd een kenmerkende ‘fluwelen’ textuur doordat er zuurdesembeslag of met water aangemengde bloem door wordt geroerd. In de steden van Marokko is het een eenpansavondmaal terwijl hij op het platteland ook als ontbijt voor de boeren dient voor ze aan het werk gaan. Gedurende de ramadan wordt hij met parten citroen opgediend en worden er dadels en honinggebak bij gegeven.

De soep kan lang van tevoren worden gemaakt, maar als u er de fijne pasta in doet – douda in Marokko (te koop in winkels voor oosterse producten), of orzo in Italiaanse winkels (of gebruik vermicelli) – moeten deze pas 10-15 minuten voor het opdienen worden toegevoegd omdat ze anders te gezwollen en papperig worden. Ik heb ingrediënten voor een grote pan opgegeven omdat het een rijke, voedzame soep is die u misschien als eenpansgerecht op een feestje wilt geven. Het lekkerste vlees is schouder- of nek vlees.

10 PERSONEN	2 mergpijpjes, gewassen (naar keuze)
	500 g lams- of rundvlees
	2 grote uien, grofgesneden
	200 g kikkererwten, een nacht geweekt
	150 g grote bruine linzen, gewassen
	500 g rijpe tomaten, gepeld en fijngehakt
	4 stengels bleekselderij, in schijfjes
	1 eetlepel tomatenpuree
	1 theelepel zwarte peper
	1 theelepel gemberpoeder
	2 kaneelstokjes
	¹ / ₂ theelepel saffraandraadjes of poeder of
	1 theelepel geelwortelpoeder
	zout
	5 eetlepels bloem

150 g fijne pastavormpjes of vermicelli (naar keuze)
 sap van 1 citroen
 100 g koriander, fijngesneden
 flinke bos bladpeterselie, fijngesneden
 Opdien met: 3 citroenen, in vieren; dadels (naar keuze)

Blancheer de mergpijpjes als u ze gebruikt enkele minuten in kokend water en giet ze af. Doe ze in een grote pan met het vlees, in blokjes van 1 cm gesneden, de uien en de uitgelekte kikkererwten. Overgiet alles met circa 3 liter water en breng het aan de kook. Schep het bovendrijvende schuim eraf en laat de soep in de gesloten pan 1 uur zachtjes trekken.

Verwijder de mergpijpjes, schraap er met een mes het zachte merg uit en doe dit weer in de soep.

Voeg de uitgelekte linzen, tomaten en bleekselderij (met wat van het blad), de tomatenpuree, peper, gember, kaneel en saffraan of geelwortelpoeder toe. Laat de soep weer 15 minuten trekken en voeg indien nodig nog wat water toe, en zout als de linzen bijna gaar zijn.

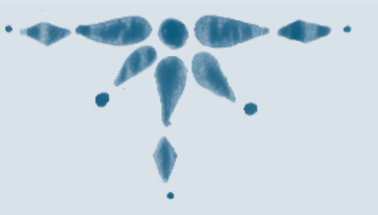
Doe intussen de bloem in een steelpan en roer er geleidelijk $\frac{1}{2}$ liter koud water door, klop stevig met een houten lepel zodat er geen klontjes ontstaan. Zet de pan op halfhoog vuur en verwarm het onder voortdurend roeren tot het bindt; laat het 10 minuten zachtjes koken. Giet dit mengsel flink kloppend door de soep en laat hem enkele minuten koken tot hij licht romig van textuur wordt.

Voeg als u de pasta of vermicelli (knijp deze tussen de handen fijn) gebruikt deze een minuut of 10 voor de soep klaar is toe en doe er tegelijkertijd citroensap, koriander en peterselie bij.

Geef er de partjes citroen bij en eventueel ook dadels.

VARIANT

U kunt in plaats van vlees ook 500 gram kipfilet gebruiken, liever nog dijen en er 3 kippenbouillontabletten in verkruiden.





CRÈMESOEP van GEDROOGDE TUINBONEN

Bessara

Bessara is de naam van de soep maar ook van de romige puree die op dezelfde wijze wordt bereid maar met minder water (zie variant). U kunt de gespleten en gepelde gedroogde tuinbonen in winkels voor oosterse producten kopen. Zonder hun bruine velletjes is de boon roomwit.

- 4 PERSONEN**
- 250 g gepelde gespleten gedroogde tuinbonen, een nacht geweekt
 - 3 hele tenen knoflook
 - 2 kippenbouillontabletten
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - 1 theelepel paprikapoeder
 - flinke snuf rood chilipoeder
 - zout
 - Opdienen met: extra vergine olijfolie; 2 citroenen, in vieren

Was de geweekte bonen en laat ze uitlekken, doe ze in een pan met de knoflook en 1½ liter water. Laat ze afgedekt een uur op laag vuur koken. Verkruiemel de bouillontabletten bij de bonen en kook ze nog een halfuur, tot de tuinbonen uiteenvallen.

Stamp de bonen nog in de pan met een stamper fijn en voeg komijn, paprikapoeder, chilipoeder en zo nodig zout toe, bedenk wel dat de bouillon-tabletten al zout zijn. Roer goed en laat de soep nog een paar minuten koken. Kook hem voor een dikker resultaat nog een paar minuten in de open pan.

Geef aan tafel de olie door zodat ieder wat op zijn soep kan druppelen en geef de partjes citroen om erboven uit te knijpen.

VARIANT

Gebruik voor een tuinbonenpuree de helft van de hierboven aangegeven hoeveelheid water. Geef er kleine kommetjes gemalen komijn, paprikapoeder, chilipoeder, citroensap en extra vergine olijfolie bij zodat ieder ze naar believen over de puree kan strooien. Geef er brood bij om mee te dippen.

GOUSCOUS

ZAKIA

FIN - FINE - FIJN

هذا الكسكسي مصنوع من سيب
القمح القمح كما في العادة
التقليدية

PRODUCT OF FRANCE

INGREDIENTS : Semoule de blé dur
Durum wheat semolina
INGREDIENTEN : Harde tarwe griesmeel

Hoofdgerechten

Behalve couscous zijn de meest voorkomende en typerende Marokkaanse hoofdgerechten stoofschotels met vlees of kip, tajines genaamd, waarvan de naam afkomstig is van de aardewerk pan waarin het wordt gemaakt. In Marokko wordt bij deze tajines brood gegeven en nooit couscous. In het Westen echter, waar deze Marokkaanse gerechten steeds populairder worden, geeft men soms couscous als bijgerecht. In Noord-Afrikaanse restaurants in Parijs is het niet ongewoon bij tajines een gerecht van *seffa* (blz. 36), de fijngemalen couscous te geven, gegarneerd met dunne lijnen kaneel en wat amandelen of rozijnen. Probeer liefst al de verschillende versies een keer, want elk ervan heeft een unieke smaak.

Tajines van vlees of vis met fruit, die licht met saffraan, gember en kaneel en soms ook honing zijn gekruid, horen bij bepaalde feesten of bijzondere gelegenheden. Veel van deze zoete tajines komen uit Fez, de oudste keizerlijke stad in Marokko die in de achtste eeuw werd gesticht door Idris I die met zijn Arabische hofhouding uit Bagdad kwam. Fez onderhield nog vele eeuwen later banden met Bagdad en werd later het toevluchtsoord van de uit Andalusië verjaagde joden en moslims. De kookstijl is een mengeling van de culinaire erfenis van het hof van Haroun al Rashid en die van moslim Spanje. Tegenwoordig is Fez de stad van handwerkslieden – stoffenververs, looiers, wevers, pottenbakkers, zilversmeden – die allen dicht bij elkaar in de nauwe straatjes van de oude stad te vinden zijn. De meeste rijke, oude families zijn naar Rabat en Casablanca vertrokken, maar de stad is nog steeds de intellectuele, artistieke en religieuze hoofdstad van Marokko, en heeft de meest verfijnde en exquise keuken.

Door de langzame bereiding in de aardewerk pan op laag vuur wordt het vlees zo zacht dat u het met de vingers van het bot kunt plukken. Een goed alternatief voor een tajine is een gietijzeren braadpan met deksel of een roestvrij stalen pan. Er wordt vooral ontbeende lamsbout of -schouder gebruikt. U kunt ook andere delen gebruiken, bijvoorbeeld nek of schenkel. Ook wordt weleens kalfs- of rundvlees gekozen. Het vocht in de tajine moet aan het eind van de bereiding geheel zijn ingekookt waardoor een volle, dikke en geurige saus is ontstaan. U kunt het beste met weinig water beginnen en zo nodig steeds een beetje extra toevoegen. Is er te veel vocht overgebleven, schep dan het vlees eruit en kook de saus op hoog vuur tot de gewenste dikte in.



GEROOSTERDE KABELJAUW met AARDAPPELEN en TOMATEN

Hout bi bata wa tamatem

Chermoula, de marinade en saus die dit gerecht zijn specifieke smaak geeft, wordt in de meeste Marokkaanse gerechten verwerkt, of ze nu worden gebakken, gestoomd of in een tajine gestoofd. Elke stad en elk gezin heeft zijn eigen combinatie van ingrediënten. U kunt ook brasem, schelvis of tarbot gebruiken.

6 PERSONEN

6 kabeljauwfilets (elk van 200-225 g), met vel
zout
1 kg nieuwe aardappelen
500 g tomaten, gepeld
extra vergine olijfolie

VOOR DE CHERMOULAMARINADE EN SAUS

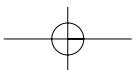
flinke bos koriander (75 g), fijngesneden
4 tenen knoflook, fijngesneden
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel rood chilipoeder
6 eetlepels extra vergine olijfolie
sap van 1 citroen of 3 eetlepels witte-wijnazijn

Bestrooi de vis met zout. Vermeng de ingrediënten voor de chermoula in een schaal en marineer de vis 30 minuten in de helft hiervan.

Schil eventueel de aardappelen en snijd ze in circa 3/4 cm dikke en de tomaten in 1 cm dikke plakken. Bestrijk de bodem van een ovenschaal met olie, verdeel de aardappelen en tomaten erin en sprenkel er wat olie overheen. Bestrooi ze met zout en schep ze om zodat ze goed gekruid en licht met olie bedekt zijn. Zet de schaal 50 minuten in een op 220 °C/gasovenstand 5 voorverwarmde oven tot de aardappelen gaar zijn. Keer ze halverwege eenmaal om, zodat ook de bovenkant in het tomatenvocht kan bakken.

Neem de schaal uit de oven en schakel terug naar 200 °C/gasovenstand 4. Leg de visfilets met de velkant naar boven op de aardappelen en zet de schaal weer in de oven. Bak de vis in 10-15 minuten precies gaar – het vlees moet net niet meer doorschijnend zijn.

Giet vlak voor het opdienen de overgebleven chermoula eroverheen.



GEFRITUURDE BRASEM met CHERMOULASAUS

Hout maqli bil chermoula

Dit gerecht is warm maar ook koud lekker en kan goed van tevoren worden bereid. De lekkerste vis hiervoor is brasem, kabeljauw, schelvis of tarbot.

4 PERSONEN

4 brasemfilets (elk van 200-225 g), met vel
1 theelepel gemalen komijn
zout
sap van 1 citroen
handvol korianderblaadjes, fijngesneden
1-4 tenen knoflook, fijngesneden
1/2 chilipeper, van zaad ontdaan en fijngehakt (naar keuze)
4 eetlepels extra vergine olijfolie
bloem
olijfolie om te frituren

Wrijf de visfilets in met een mengsel van komijn en zout.

Maak een saus door het citroensap te vermengen met de koriander, knoflook (ik gebruik de grootste hoeveelheid, maar u vindt misschien 1 teen al genoeg), eventueel de chilipeper, een beetje zout en de olie.

Wentel de filets door de bloem. Frituur ze snel in hete olie goudbruin en keer ze in die tijd eenmaal. Controleer of de vis gaar is door met een scherp mes in een filet te prikken. Schep ze eruit als ze ondoorschijnend zijn en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Serveer de vis heet met de citroen-koriandersaus eroverheen. Leg hem om hem koud op te dienen in de saus en laat hem afgedekt een uur of langer in de koelkast marineren.



G E B A K K E N Z E E B A A R S m e t K R U I D E N e n U I E N C O N F I T *Hout bil bassal m'zgueldi*

Ook andere grote witte vissen zoals zeebrasem en tarbot kunnen op deze manier worden bereid. Vraag de visman de vis te schubben en leeg te halen maar de kop te laten zitten.

4 PERSONEN

500 g uien, in plakken
4 eetlepels extra vergine olijfolie
snuf saffraandraadjes
1 eetlepel vloeibare honing
zout en royaal zwarte peper
1 grote zeebaars (van 1½-2 kg)
handvol fijngesneden bladpeterselie
handvol fijngesneden koriander
4 tenen knoflook, fijngesneden
sap van 1 citroen
Opdienen met: 1 citroen, in vieren

Doe de uien in een braadpan met 2½ eetlepel olie en smoor ze af en toe omscheppend circa 30 minuten in de gesloten pan op laag vuur tot ze botergaar zijn en beginnen te kleuren. Roer de saffraan en de honing erdoor en breng op smaak met zout en peper. Laat de uien nog 10 minuten in de open pan smoren tot vrijwel al het vocht is verdampt. Verdeel ze over de bodem van een ovenschaal.

Sla een paar maal met een zwaar mes op het dikste deel van de vis zodat hij gelijkmatig gaart. Wrijf hem in met zout en de resterende olie en vul hem met een mengsel van peterselie, koriander, knoflook, citroensap en een beetje zout en peper.

Leg de gevulde vis op het uienbedje en bak hem circa 25 minuten in een op 200 °C/ gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot het vlees loslaat van de graat als u een mes in het dikste deel steekt. Geef er parten citroen bij.

TONIJN met RODE - PAPRIKASAUSS

Hout bil fel fla

Tonijnsteaks kunnen het beste snel worden dichtgeschroeid waarbij het vlees roze en bijna rauw blijft. De saus is ook lekker bij andere gegrilde of gebakken vis.

4 PERSONEN

3 eetlepels olijfolie
4 dikke tonijnsteaks
zout
klein bosje bladpeterselie, fijngesneden

VOOR DE SAUS

4 vlezige rode paprika's
2 tenen knoflook, ongepeld
3 eetlepels rode- of witte-wijnazijn
3 eetlepels extra vergine olijfolie

Maak eerst de saus. Leg de paprika's en de tenen knoflook op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 6-9 cm onder een voorverhitte grill. Keer de paprika's regelmatig tot de schil rondom is geblakerd. Draai ze halverwege eenmaal. Haal de knoflook eruit zodra hij gaar aanvoelt. Of – gemakkelijker – rooster ze circa 30 minuten in een zo heet mogelijk verwarmde oven tot ze zacht zijn en de rondom geblakerde schil blazen vormt, keer ze eenmaal na 15 minuten.

Doe ze in een plastic diepvrieszak, sluit hem goed af en laat ze 10-15 minuten liggen. Een ouderwetse methode is ze eenzelfde tijd in een goed gesloten pan te leggen. Ontvel de paprika's zodra u ze kunt hanteren en verwijder steel en zaadlijsten. Pel de knoflook.

Pureer de paprika's, de knoflook en de overige ingrediënten voor de saus in een blender of foodprocessor.

Verhit de olie in een grote koekenpan, liefst met een antiaanbaklaag. Leg de tonijnsteaks erin en bak ze op hoog vuur minder dan 1 minuut aan elke kant, bestrooi ze licht met zout. De juiste tijd is afhankelijk van hoe dik de steaks zijn. Steek de punt van een mes in een ervan; het vlees moet zacht zijn en nog roze vanbinnen.

Serveer de tonijnsteaks op de saus en bestrooi ze met peterselie.

GARNALEN in PITTIGE TOMATENSAUS

Kimroun bi tamatem

Deze garnalen zijn bijzonder vol van smaak en zowel warm als koud lekker. Geef er aardappelpuree (blz. 174) of wat couscous (blz. 120) bij die met wat olijfolie is besprenkeld.

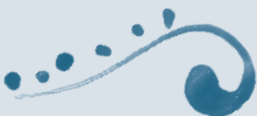
Koop grote rauwe garnalen: ze zijn grijs en als ze gaar zijn roze. In sommige viswinkels zijn ze vers, al gepeld verkrijgbaar. Ook zijn ze er uit de diepvries, zonder kop. Het gewicht van deze verpakking is inclusief een dikke ijslaag wat betekent dat u het gewicht moet verdubbelen – zo hebt u bijvoorbeeld voor 500 gram gepelde garnalen een pak van 1 kg nodig.

6 PERSONEN	500 g rauwe grote garnalen, gepeld, of 1 pak diepvriesgarnalen van 1 kg
	1 middelgrote ui, fijngesneden
	2 eetlepels extra vergine olijfolie
	3 tenen knoflook, fijngesneden
	400 g tomaten, gepeld en fijngehakt
	1/2 theelepel gemberpoeder
	snuf saffraandraadjes (naar keuze)
	snuf rood chilipoeder
	zout
	bos bladpeterselie, fijngesneden
	bos koriander, fijngesneden

Laat diepvriesgarnalen heel goed ontdooien. Trek de pootjes eraf, pel ze en trek ook de staartjes eraf (ze worden meestal zonder kop verkocht). Kerf de garnalen eventueel aan de rugkant met een scherp mesje iets in en trek de donkere draad eruit.

Roerbak de ui in een braadpan in de olie tot hij gaat kleuren. Voeg de knoflook toe en roerbak tot deze eveneens gaat kleuren. Doe er dan de tomaten, gemberpoeder, eventueel saffraan, chilipoeder en wat zout bij en laat de saus circa 20 minuten sudderen tot hij is ingekookt.

Leg de garnalen in de saus en laat ze 3-5 minuten sudderen tot ze roze zijn, keer ze halverwege. Roer tot slot de peterselie en koriander door de saus.



ROGVLEUGEL met INGEMAAKTE CITROEN en GROENE OLIJVEN *Hout bil laymoun m'rakade wal zeytoun*

U kunt alle soorten witte vis op deze manier bereiden, maar ik vind vooral rogvleugel in deze combinatie lekker. Het vlees is verfijnd en komt makkelijk los van de zachte kraakbeenachtige 'ribben'. Kleine rogvleugels kunnen worden gebakken, maar de dikkere, meer gewaardeerde vleugels van grotere vissen moeten worden gepocheerd (zie varianten).

4 PERSONEN

4 eetlepels extra vergine olijfolie
4 kleine rogvleugels (samen ca. 1 kg)
zout
sap van 1 citroen
schil van 1 ingemaakte citroen, fijnggehakt (blz. 46)
8-12 grote, groene olijven, ontpit en fijnggehakt
2 eetlepels fijngesneden peterselie of koriander
Opdienen met: 1 citroen, in vieren

Verhit de olie in een koekenpan met een antiaanbaklaag en leg de vleugels erin. Bestrooi ze licht met zout en bak ze 4 minuten op laag vuur. Keer ze om, doe het citroensap erbij en bak ze weer 4 minuten tot het vlees van de lange graten loskomt. De precieze tijd hangt af van hoe dik de vleugels zijn.

Voeg de ingemaakte citroen, olijven en peterselie of koriander toe en laat ze in het bakvocht warm worden. Geef de partjes citroen bij de vis.

VARIANTEN

◆ Voor een pittige versie met kleine vleugels kunt u 2 fijngesneden tenen knoflook, snuf gemberpoeder, snuf gemalen komijn en een snuf rood chilipoeder door de olie roeren vlak voor de rogvleugels erin worden gelegd.

◆ Voeg in plaats van olijven 1-2 eetlepels kappertjes toe.

◆ Koop als u grotere vleugels wilt gebruiken 4 dikke middengedeelten van circa 250 gram elk (deze zijn ontveld verkrijgbaar) in plaats van stukken zijvleugel. Pocheer ze 15-20 minuten in gezouten water dat tegen de kook aan wordt gehouden en laat ze goed uitlekken. Verhit de olie met het citroensap, ingemaakte citroenschil, olijven en kruiden en giet hem over de vis.



TAJINE VAN KIP met INGEMAAKTE CITROEN en OLIJVEN

Tagine djaj bi zaytoun wal hamid

Dit is het bekendste Marokkaanse kipgerecht. Het was buiten de voorgerechtjes het enige dat in een Parijs restaurant werd opgediend op een avond vol Arabische poëzie en verhalen die door musici werden begeleid. De olijven hoeven niet ontpit te worden. Leg ze als u ze te zout vindt een uurtje in water en ververs dat eenmaal.

4 PERSONEN

- 3 eetlepels extra vergine olijfolie
- 2 uien, geraspt of ragfijn gesneden
- 2-3 tenen knoflook, fijngesneden
- 1/2 theelepel fijngewreven saffraandraadjes of -poeder
- 1/4-1/2 theelepel gemberpoeder
- 1 kip, in stukken
- zout en zwarte peper
- sap van 1/2 citroen
- 2 eetlepels fijngesneden koriander
- 2 eetlepels fijngesneden peterselie
- schil van 1 grote of 2 kleine ingemaakte citroenen (blz. 46)
- 12-16 groene of paarse olijven (zie boven)

Verhit de olie in een grote braadpan waarin alle stukken kip naast elkaar passen en doe de uien erin. Roerbak ze op laag vuur tot ze zachter zijn en voeg knoflook, saffraan en gemberpoeder toe.

Leg de stukken kip erop, bestrooi ze met zout en peper en overgiet ze met circa 3 dl water. Laat ze zachtjes stoven in de gesloten pan en keer ze van tijd tot tijd; voeg als het water te veel inkookt wat extra heet water toe. Schep de borststukken er na circa 20 minuten uit en houd ze apart. Stoof de rest nog een minuut of 25 en doe de borststukken er weer bij.

Roer het citroensap, de koriander en peterselie, de in stukjes of reepjes gesneden citroenschil en de olijven door de saus. Laat de tajine in de open pan 5-10 minuten sudderen tot de saus dik en aromatisch is. Schep de stukken kip als er veel vloeistof in de pan zit op een schaal en kook de saus verder in, doe de stukken kip er weer bij en verwarm ze goed.

Schik ze op een schaal met de olijven en citroenschil bovenop.



TAJINE van KIP met
ARTISJOKBODEMS, INGEMAAKTE
CITROEN en OLIJVEN

Djaj bi korni

Deze is fantastisch! Ik gebruik diepvriesartisjokbodems uit Egypte die hier in winkels voor oosterse producten verkrijgbaar zijn. In een pak van 400 gram zitten er circa 9, voldoende voor 4 personen.

Volg het recept van Tajine van kip met ingemaakte citroen en olijven. Schep 10 minuten voor het einde de stukken kip uit de pan en leg de artisjokbodems erin met daarop koriander, peterselie, citroenschil en olijven. Voeg zo nodig een beetje water toe en kook de artisjokken in circa 10 minuten gaar. Verwarm de kip weer in de saus.

KIP met GEKARAMELISEERDE MINI-UITJES en HONING

Djaj bil assal

Een van de klassiekers uit de Marokkaanse keuken. Deze versie, met mini-uitjes, is sensationeel. De kunst is de saus zover in te koken tot hij dik en gekarameliseerd is. Proeven tussendoor is belangrijk om het juiste evenwicht tussen zoet en hartig te verkrijgen.

4 PERSONEN

500 g kleine sjalotjes of mini-uitjes
1 ui, fijngesneden
4 eetlepels zonnebloemolie
flinke snuf saffraandraadjes
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel kaneel
1 kip, in stukken
zout en zwarte peper
1-1½ eetlepel vloeibare honing
Garneren met: 100 g blanke amandelen of
een handje sesamzaad (naar keuze)

Blancheer de sjalotjes of de uitjes om ze gemakkelijk te kunnen pellen 5 minuten in kokend water; pel ze zodra ze zijn afgekoeld en snijd het steeltje eraf.

Smoor de ui in de olie in een braadpan waarin alle stukken kip naast elkaar passen op halfhoog vuur. Roer de saffraan, gember en kaneel erdoor en leg de stukken kip erop. Kruid met zout en peper en bak ze rondom lichtbruin.

Overgiet met circa 2½ dl heet water en smoor ze in de gesloten pan op laag vuur af en toe omkerend tot de borststukken gaar zijn. Neem deze eruit en houd ze apart. Voeg de sjalotjes of uitjes toe en smoor nog 25 minuten in de gesloten pan tot alle kip botergaar is. Schep kip en uien af en toe om; voeg zo nodig nog wat heet water toe.

Schep alle kip uit de pan en zet opzij. Roer de honing door de saus. Proef of hij goed op smaak is. Misschien moet er wat peper bij om hem minder zoet te maken. Laat de saus in de open pan inkoken tot alle vloeistof is verdampt en de uien bruin en gekarameliseerd zijn en zo zacht dat u ze ‘met de tong kunt pletten’ zoals ze in Marokko zeggen.

Leg de stukken kip weer in de pan, schep de uien erop en verwarm ze goed. Een paar minuten moet genoeg zijn. Dien ze op eventueel met in een beetje olie knapperig gebakken amandelen of geroosterd sesamzaad.

KIP met GEKARAMELISEERDE MINI-UITJES en PEREN

Djaj bil bouawid

Een van mijn favorieten. U zult verrast zijn hoe lekker het is. Volg het recept voor Kip met gekarameliseerde uitjes en honing. Koop stevige peren: als ze te zacht zijn vallen ze bij het stoven uit elkaar. Comice en conference zijn prima.

Bereid de kip zoals in het vorige recept. Snijd 4 kleine of 2 grote peren in vieren en verwijder het klokhuis; schil ze niet. Bak de stukken in een grote koekenpan in circa 40 gram boter en 1 eetlepel zonnebloemolie tot ze zacht en lichtgekleurd zijn.

Leg ze voor het opdienen op of naast de stukken kip.

KIP met GEKARAMELISEERDE MINI-UITJES en KWEEËN

Djaj bil sfargal

Ik houd erg van kweeën en maakte dit gerecht altijd als ze verkrijgbaar waren. Ze zijn tegenwoordig het grootste deel van het jaar in winkels voor oosterse producten en op de markt te vinden omdat ze uit verschillende landen worden ingevoerd, vooral uit Iran, Turkije en van Cyprus, waar de seizoenen verschillen. Volg het recept voor Kip met gekarameliseerde mini-uitjes en honing.

Begin met de kweeperen omdat ze een lange gaartijd nodig hebben. Was en borstel er 2 en kook ze in hun geheel in kokend water in 1 uur gaar. De juiste tijd is afhankelijk van hoe groot en hoe rijp ze zijn, dus houd ze in de gaten en zorg dat ze niet uiteenvallen. Laat ze uitlekken, snijd ze als de kip bijna gaar is in vieren, verwijder het klokhuis maar schil ze niet. Snijd elk stuk doormidden zodat het dikke schijfjes zijn.

Bak de schijfjes kweeper in de koekenpan in een beetje zonnebloem- of andere plantaardige olie tot de snijkanten goudbruin zijn. Dit geeft een heerlijk karamelaroma. Schep ze eruit en laat ze op keukenpapier uitlekken. Leg de schijfjes bij het opdienen rondom de kip.



K I P m e t K A S T A N J E S

Djaj bil kastal

Er zijn tegenwoordig vacuüm verpakte kastanjes van een uitstekende kwaliteit te koop, waarmee dit gerecht heel makkelijk te maken is.

4 PERSONEN

25 g boter
 1 eetlepel zonnebloemolie
 2 grote uien, in plakken
 1 theelepel gemberpoeder
 flinke snuf saffraandraadjes
 1 theelepel kaneel
 1 kip, in stukken
 zout en zwarte peper
 1-1½ eetlepel vloeibare honing
 500 g kastanjes, vacuüm verpakt, of ontdooide uit de diepvries

Verhit de boter en de olie in een braadpan. Doe de uien erin, sluit de pan en smoor ze af en toe omscheppend op halfhoog vuur. Roer er als ze beginnen te kleuren gemberpoeder, saffraan en kaneel door. Leg de stukken kip erop, bestrooi ze met zout en peper en bak ze rondom lichtbruin.

Voeg 2½ dl warm water toe en stoof de kip, keer de stukken minstens eenmaal. Haal de borststukken als ze na 15-20 minuten gaar zijn uit de pan en houd ze apart. Schep de overige stukken er circa 25 minuten later uit als ze botergaar zijn.

Laat de uien tot een dikke bruine saus inkoken. Roer de honing erdoor (ik gebruik maar 1 eetlepel) en proef of de saus in evenwicht tussen zout en zoet en voldoende pittig is.

Doe de kastanjes in de saus en laat ze in 5-10 minuten gaar worden, voeg zo nodig een beetje water toe. Leg de stukken kip weer in de pan en laat ze een paar minuten stoven tot de kastanjes heel gaar zijn en de kip de fijne smaken heeft opgenomen.

K I P m e t D A D E L S

Djaj bil tmar

Marokko is een land van dadels en er bestaan verschillende rassen. Koop 125 gram zachte, sappige dadels zoals bijvoorbeeld de Tunesische deglet nour of Californische die in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Vervang de pitten in de dadels door amandelen.

Volg het recept voor Kip met kastanjes tot de saus is ingekookt, maar laat de honing weg. Voeg nu de dadels toe in plaats van de kastanjes. Laat de saus 2-5 minuten sudderen, keer de dadels eenmaal en zorg ervoor dat ze niet uiteenvallen. Leg de stukken kip onder de dadels in de saus en warm ze even door.

K I P m e t V E R S E V I J G E N
e n W A L N O T E N*Djaj bil karmous wal joz*

Volg het recept voor Kip met kastanjes tot de saus ingekookt en gekarameliseerd is. Voeg nu 50 gram halve walnoten en 4-8 verse vijgen toe (4 blauwe of 8 kleine groene), geschild of alleen gewassen en doormidden gesneden. Laat ze 2-5 minuten sudderen en keer ze halverwege om. Zie erop toe dat de vijgen niet uiteenvallen. Leg de stukken kip onder de vijgen in de saus en laat ze een paar minuten sudderen tot ze goed warm zijn en de smaak van de saus hebben opgenomen.

U kunt de vijgen ook aan de kant van de steeltjes inkerven, zodat er een stervorm ontstaat. Besprenkel het vruchtvlees met een beetje citroensap en bestrooi met wat fijne kristalsuiker en laat ze onder de grill licht karameliseren. Leg ze als garnering op de stukken kip.



GEBRADEN EEND met ABRIKOZEN

Bata bil meshmesh

Ik heb de ingrediënten van een kiptajine voor dit gerecht gebruikt, alhoewel eend geen Marokkaans gevogelte is, maar vanwege de uitstekende combinatie met de pittige abrikozen.

4 PERSONEN	1 eend (ca. 2 1/4 kg)
	zout en zwarte peper
	1 theelepel gemberpoeder
	3 eetlepels zonnebloemolie
	500 g mini-uitjes of sjalotjes
	1/2 theelepel kaneel
	35 g boter
	600 g verse abrikozen
	sap van 1/2 citroen
	3 eetlepels vloeibare honing

Bestrooi de eend met zout, peper en 1/2 theelepel gemberpoeder en wrijf hem met 1 eetlepel olie in. Prik het vel met een vork of de punt van een mes een paar maal in, zodat het vet eruit kan lopen. Leg de eend op de borstkant in een braadslee op een rooster in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven.

Braad de eend 1 uur, giet het vet uit de braadslee en keer de vogel om. Zet hem weer terug in de oven en braad nog 1 uur tot het eruit lopende vocht helder en niet roze is als u een puntig mes aan de binnenkant in een poot steekt. Het vel moet knapperig en goudbruin zijn en het vlees zacht en sappig.

Blancheer de uitjes of de sjalotjes 5 minuten in kokend water en pel ze zodra ze voldoende zijn afgekoeld, snijd ook het wortelschijfje eraf. Bak ze in de overgebleven olie 15 minuten in een gesloten pan op laag vuur tot ze gaar zijn; schud de pan regelmatig, zodat ze gelijkmatig bruinen. Roer de rest van de gember en de kaneel door de uitjes, voeg de boter toe en ook de abrikozen. Laat ze met het deksel op de pan op laag vuur sudderen tot de abrikozen uiteenvallen. Voeg het citroensap en de honing toe en laat de saus circa 15 minuten sudderen tot een jamachtige textuur is ontstaan. Geef de eend met de abrikozen-uienrelish.





GEBRADEN KIP GEVULD met COUSCOUS, ROZIJNEN en AMANDELEN

Djaj m'ammam bil kesksou

De couscousvulling is de traditionele versie voor elk gevogelte, vooral mediterrane duiven (de Franse pigeonaux) en kippen. Er wordt een royale hoeveelheid bereid, een deel ervan om het gevogelte te vullen en de rest voor erbij, maar u moet u niet al te druk over het vullen van de kip maken. Gebruik liefst seffa, fijngemalen couscous (blz. 36) maar u kunt ook een middelfijne soort nemen.

4 PERSONEN

1 grote kip (ca. 1½ kg)
1½ eetlepel extra vergine olijfolie
sap van ½ citroen
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel kaneel
zout en zwarte peper
2 eetlepels vloeibare honing

VOOR DE VULLING

250 g fijne couscous
3 dl water
zout
1 eetlepel fijne kristalsuiker
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel kaneel
1 eetlepel oranjebloesemwater (blz. 10)
2 eetlepels rozijnen, 10 minuten in water geweekt
100 g blanke amandelen
50 g boter

Wrijf de kip in met een mengsel van olijfolie, citroensap, gember, kaneel, zout en peper. Leg haar op de borstkant – zodat het vet naar beneden loopt en voorkomt dat het borstvlees uitdroogt – in een braadslee en giet er 4-5 eetlepels water in.

Braad haar in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven en reken 40 minuten per kilo. Leg de kip na 50 minuten op de rug, bestrijk haar met honing en braad haar helemaal gaar en goudbruin. Steek met een puntig mes in het dikste

deel van de dij, er moet helder, niet roze vocht uitkomen. De honing is van de kip in het braadvet gelopen waardoor het een heerlijke honingsaus is.

Doe de couscous voor de vulling in een ovenschaal en giet er 3 dl warm water met $\frac{1}{2}$ theelepel zout over. Roer goed zodat het gelijkmatig wordt opgenomen. Wrijf na 10 minuten de couscouskorrels tussen de vingers om ze luchtig te maken en klontjes eruit te halen. Roer er de suiker, $\frac{1}{2}$ eetlepel olie, kaneel, oranjebloesemwater en uitgelekte rozijnen door. Bak de amandelen in de overgebleven olie lichtbruin, hak ze grof en meng ze door de vulling. De boter wordt vlak voor het opdienen toegevoegd.

Zet de vulling 20-30 minuten voor u gaat opdienen bij de kip in de oven. Roer de in blokjes gesneden boter erdoor en maak de couscous luchtig met een vork. Proef of er misschien nog wat zout bij moet.

Trancheer de kip met de vulling en giet de saus erover.

MEDITERRANE DUIVEN of PIEPKUIKENS GEVULD met COUSCOUS

L'hamam m'ammam bil kesksou

Omdat het kleine vogels zijn, een per persoon, is het de moeite ze te vullen. Bij sommige poeliers zijn misschien pignoreaux verkrijgbaar. Koop anders zo klein mogelijke piepkuikens. Onze duiven behoren tot een andere soort, en moeten niet voor dit gerecht worden gebruikt.

Maak dezelfde couscousvulling als in bovenstaand recept. Per vogel is circa 3 eetlepels voldoende – maak ze niet te vol, want dan komt de vulling naar buiten – en steek de borstopening met cocktailprikkers dicht.

Wrijf de vogels in met een dubbele hoeveelheid olie, citroensap, gemberpoeder, kaneel, zout en peper als op bladzijde 104. Braad ze een halfuur op de borstkant in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven, keer ze op de rug en bestrijk ze met 3-4 eetlepels honing. Zet ze nog eens 30 minuten in de oven (de braadtijd is langer doordat ze zijn gevuld).

Verhit de resterende vulling nog 20-30 minuten bij de duiven in de oven en serveer samen met het gevogelte.

MEDITERRANE DUIVEN of PIEPKUIKENS GEVULD met DADEL - AMANDELPUREE

L'hamam bel tamr wal loz

Dit gerecht is heerlijk en ook nog gemakkelijk te maken. Koop sappige dadels, bijvoorbeeld de deglet nour uit Tunesië. Bij sommige poeliers zijn wel de mediterrane miniduiven of pigeonaux verkrijgbaar. Neem anders kleine piepkuikens of jonge duifjes.

4 PERSONEN

4 kleine mediterrane duiven of piepkuikens
4 eetlepels extra vergine olijfolie
sap van 1 citroen
zout
1/2 theelepel gemberpoeder
1 eetlepel vloeibare honing

VOOR DE VULLING

100 g blanke amandelen
150 g dadels, ontpit
2 eetlepels boter

Maal de amandelen voor de vulling in een foodprocessor fijn. Doe de dadels en de boter erbij en draai alles tot een puree. Vul de vogeltjes hiermee en steek de halsopening met een cocktailprikker dicht.

Wrijf de duiven in met een mengsel van olie, citroensap en zout en leg ze op hun borst in een braadslee. Braad ze in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven. De juiste tijd is afhankelijk van hun formaat. Ik gebruikte piepkuikens van 350 gram (niet al te klein) en braadde ze wel 1 1/2 uur. Dat komt omdat ze zijn gevuld. Kleine mediterrane duiven zijn beslist eerder gaar. Keer ze na 1 1/4 uur als de rug bruin is en bestrijk de borstkant met een mengsel van gember en honing. Leg ze weer in de oven tot er helder vocht uitkomt als u met een puntig mes in een dij prikt. Dien ze heet op.





T A J I N E v a n K A L F S S C H E N K E L m e t A R T I S J O K K E N e n P E R E N

Tagine bil korni wal jelban

Vraag de slager een kalfspoot in plakken te zagen, en ervoor te zorgen dat het merg in het midden zit (net als voor Italiaanse osso buco). Er zijn in winkels voor oosterse producten vaak uitstekende, uit Egypte afkomstige diepvriesartisjokken verkrijgbaar (9 bodems in verpakkingen van circa 400 gram). Kijk voor verse artisjokharten of -bodems op bladzijde 14. Gebruik jonge, verse doperwtjes of fijne diepvrieserwtjes.

4 PERSONEN

50 g boter of 3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst of ragfijn gesneden
1/2 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel saffraandraadjes
4 dikke kalfsschenkels
zout en zwarte peper
1 pak van 400 g diepvriesartisjokbodems, ontdooid
sap van 1/2 citroen
schil van 1/2-1 ingemaakte citroen (blz. 46) (naar keuze)
400 g jonge doperwtjes (schoon gewicht), of
ontdooide diepvrieserwtjes
bos koriander, fijngesneden
8 groene olijven (naar keuze)

Verhit de boter of olie in een braadpan. Doe de ui, knoflook, gember en saffraan erin met de schenkels. Smoor ze 5 minuten op laag vuur in de gesloten pan; keer het vlees eenmaal.

Overgiet alles ruim met heet water, voeg zout en peper toe en stoof het vlees 1 1/2-2 uur in de gesloten pan tot het gaar is en van het bot loslaat. Voeg zo nodig meer water toe zodat het vlees onderstaat en roer af en toe om aanzetten te voorkomen. Neem tegen het eind van de bereiding het deksel eraf zodat de saus kan inkoken.

Voeg de doormidden of in vieren gesneden artisjokbodems, het citroensap en de in reepjes gesneden citroenschil toe en laat nog 5 minuten sudderen. Doe de doperwtjes, koriander en eventueel olijven erbij en stoof nog 5 minuten tot de groenten gaar zijn. De saus moet dik zijn ingekookt.

T A J I N E v a n K A L F S S C H E N K E L
m e t V E N K E L
Tagine bil bisbas

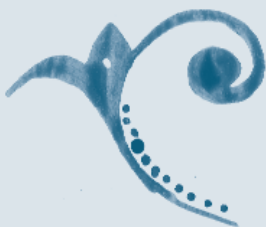
Knolvenkel heeft een heerlijke, intense anijssmaak. Volg het recept op bladzijde 108 en vervang de artisjokken en doperwtjes door 4 middelgrote venkelknollen. Snijd de wortelschijf eraf en ook de harde stengels, en verwijder eventuele taaie of beschadigde buitenste bladeren. Snijd de knollen overlangs doormidden of in vieren. Doe ze 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd bij het vlees en laat ze botergaar stoven.

T A J I N E v a n K A L F S S C H E N K E L
m e t A U B E R G I N E S
Tagine bil brania

Volg voor deze tajine het recept voor Tajine met kalfsschenkel op bladzijde 108, maar voeg geen artisjokken en doperwtjes toe. Overgiet het vlees voor het opdienen met auberginepuree.

Rooster 1 kg aubergines in een op de hoogste stand voorverwarmde oven, schil ze, hak ze fijn en stamp ze tot puree zoals op bladzijde 14 is beschreven. Verhit 2 eetlepels extra vergine olijfolie in een braadpan met 4 fijngesneden tenen knoflook. Voeg zodra de knoflook gaat geuren de auberginepuree met een kneepje citroensap toe en laat 1-2 minuten sudderen. Giet hem over het vlees en verwarm hem door en door voor het opdienen.

U kunt tegen het eind van de bereidingstijd ook kikkererwten uit blik – van 400 gram, uitgelekt – aan de schenkels toevoegen.



LAMSTAJINE met AARDAPPELEN en DOPERWTJES

Tagine bil batata wal jelban

Het beste vlees voor deze tajine is ontbeende lamsschouder of -nekvlees. Snijd voor de bereiding een deel van het vet eraf. In sommige supermarkten zijn gedopte verse doperwtjes verkrijgbaar, maar diepvrieserwtjes zijn ook goed. Week de olijven als ze erg zout zijn een uurtje in koud water.

- 6 PERSONEN**
- 3 eetlepels extra vergine olijfolie
 - 1 ui, fijngesneden
 - 2 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 theelepel gemberpoeder
 - 1/2 theelepel saffraandraadjes
 - 1 1/2 kg lamsvlees, in 6-8 stukken
 - zout en zwarte peper
 - 1 kg nieuwe aardappelen, geschild
 - 500 g verse jonge doperwtjes (schoon gewicht) of
ontdooide diepvrieserwtjes
 - schil van 1-1 1/2 ingemaakte citroen (blz. 46) (naar keuze)
 - 16 of meer groene olijven
 - 2 eetlepels fijngesneden koriander
 - 2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Verhit de olie in een braadpan. Doe er ui, knoflook, gember en saffraan in en ook het vlees. Smoor alles 5 minuten op laag vuur en schep het vlees halverwege om. Overgiet het ruim met heet water, voeg zout en peper toe en laat het in de gesloten pan 1-1 1/2 uur stoven tot het vlees botergaar is, keer het af en toe.

Doe de aardappelen erbij (grote doormidden). Voeg zo nodig nog wat heet water toe en stoof nog 20 minuten tot de aardappelen gaar zijn. Doe dan de doperwtjes, ingemaakte citroenschil in dunne repen, olijven, koriander en peterselie bij het vlees en stoof alles nog circa 5 minuten zonder deksel tot de erwtjes gaar zijn en de saus dik is ingekookt.

VARIANT

U kunt in plaats van doperwtjes ook jonge tuinboontjes gebruiken; deze moeten 10 minuten koken.

L A M S T A J I N E m e t
G E K A R A M E L I S E E R D E
M I N I - U I T J E S e n P E R E N

Tagine bil bouawid

Dit gerecht lijkt op de kiptajine van bladzijde 97, maar met een totaal ander resultaat. De zoete peren zijn een bijzonder goede combinatie met het lamsvlees. Koop stevige vruchten; als ze te zacht zijn vallen ze bij de bereiding uiteen. Comice en conference zijn goede rassen. Koop ontbeende lamsschouder of -nek en verwijder een deel van het vet.

- 6-8 PERSONEN 1½ kg ontbeende lamsschouder
5 eetlepels zonnebloem- of andere plantaardige olie
1 ui, fijngesneden
zout en royaal zwarte peper
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel kaneel
½ theelepel saffraandraadjes
500 g mini-uitjes of sjalotjes, gepeld
3 grote handperen
40 g boter

Snijd het vlees in 6-8 stukken en doe ze in een grote braadpan met 2 eetlepels olie, zet op halfhoog vuur en bak de stukken rondom bruin. Voeg de ui toe en overgiet met heet water; het hoeft niet onder te staan. Roer er zout, peper, gember, kaneel en saffraan door en laat het vlees in de gesloten pan 1½ uur stoven; keer het vlees van tijd tot tijd.

Blancheer de uitjes of sjalotjes 5 minuten in kokend water en pel ze zodra ze voldoende zijn afgekoeld; verwijder het wortelschijfje. Bak ze 5-10 minuten in een koekenpan met 2 eetlepels olie op laag vuur, schud de pan af en toe tot de uitjes lichtbruin zijn. Doe ze bij het vlees en stoof het nog 30 minuten tot het botergaar is en de uitjes zo zacht dat je ze 'met de tong kunt pletten' zoals de Marokkanen zeggen. Neem tegen het eind van de bereiding het deksel van de pan zodat de saus kan inkoken. Er moet nog maar heel weinig vloeistof over zijn.

Was de peren, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis, maar niet de schil. Bak ze in de boter met de laatste lepel olie op halfhoog vuur tot de snijkanten lichtbruin en gekarameliseerd zijn. Leg, als ze niet helemaal zacht zijn (afhankelijk van de

grootte en rijpheid), ze op het vlees in de pan met de schil naar boven en stoof ze mee tot ze heel zacht zijn. Dat kan 15 minuten duren, maar let er wel op dat ze niet uiteenvallen.

VARIANTEN

- ◆ Roer 1-1½ eetlepel vloeibare honing door het vlees en proef of er voldoende zout en peper in zit, zodat het gerecht niet te zoet wordt.
- ◆ Voeg aan het begin van de bereiding al 100 gram blanke amandelen toe.
- ◆ Gebruik in plaats van peren harde, groene appels (granny smith).
- ◆ Kies kalfsvlees in plaats van lamsvlees.



L A M S T A J I N E m e t
G E K A R A M E L I S E E R D E
M I N I - U I T J E S e n K W E E Ë N

Tagine bil sfargal

Volg het recept op bladzijde 111 voor Lamstajine met gekarameliseerde mini-uitjes en peren maar vervang de peren door 3 kweeperen, samen circa 1 kg. Er zijn nu in veel winkels voor oosterse producten en ook groentewinkels een groot deel van het jaar kweeën te koop omdat ze uit verschillende landen zoals Iran, Turkije en van Cyprus worden ingevoerd, waar de seizoenen niet gelijk lopen.

Was de kweeperen en borstel ze. Kook ze circa 1 uur tot ze zacht aanvoelen. De precieze tijd hangt af van het formaat en de rijpheid, dus houd ze goed in de gaten en laat ze niet uiteen vallen. Giet de kweeperen af en snijd ze zodra ze voldoende zijn afgekoeld in vieren. Verwijder de klokhuizen, maar schil ze niet.

Bak de parten in een grote koekenpan in een beetje zonnebloemolie tot de snijkanten bruin zijn. Dit geeft ze een heerlijke karamelsmaak. Of bak ze voor een versie met honing in 40 gram boter, 1 eetlepel zonnebloemolie en 1¹/₂ eetlepel vloeibare honing. U kunt voor een heerlijk contrast in textuur ook nog 100 gram halve walnoten toevoegen.

Leg de kweeperen – gekarameliseerd of met honing – in de pan bij het vlees met de schil naar beneden, en stoof ze mee tot ze gaar zijn, maar let weer goed op dat ze niet uiteenvallen. Schep als de pan niet groot genoeg is het vlees eruit en leg de parten in de saus; verwarm het vlees dan kort voor het opdienen tot het goed heet is. Serveer het heet, met de stukken kweeper met de schil naar boven op het vlees.



LAMSTAJINE met ABRIKOZEN

Tagine bil mashmash

De combinatie van lamsvlees en abrikozen is hier al heel populair, en dat heeft een goede reden – ze passen fantastisch bij elkaar. Volg het recept op bladzijde 111 voor Lamstajine met gekarameliseerde mini-uitjes en peren tot het vlees heel gaar en de saus ingekookt is. Vervang de uitjes en peren door 1 kg verse, ontpitte abrikozen, doe ze bij het vlees en stoof ze in enkele minuten gaar.

Een andere heerlijke versie (mijn favoriet – die u echt moet proberen) is die met gedroogde abrikozen. Week 500 gram ruim een uur in royaal water, giet ze af en kook ze met water bedekt (u moet misschien nog een paar keer water toevoegen) in ruimschoots 1 uur gaar. Laat de vloeistof inkoken tot er vrijwel geen vocht meer is. Voeg 1-2 eetlepels vloeibare honing en 50 gram boter toe en verwarm de abrikozen al roerend tot ze bruin worden en karameliseren. Schep ze voor het opdienen op het vlees. Bestrooi ze naar smaak met 50 gram blanke amandelen, die u in 1 eetlepel zonnebloemolie lichtbruin bakt.

LAMSTAJINE met DADELS en AMANDELEN

Tagine bil t'mar wal loz

Dadels afkomstig uit de woestijn in de Arabische landen, hebben iets van een religieus karakter. Ze worden als het 'brood van de woestijn' beschouwd en symboliseren gastvrijheid, ze zijn erg geliefd en prestigieus. U zult dit gerecht op bruiloftsfeesten aangeboden krijgen. Sommige mensen vinden het te zoet, dus u laat misschien – net als ik doe – de honing weg. De dadels maken het iets kleverig. Gebruik halfgedroogde dadels uit Californië of de deglet noor uit Tunesië.

6-8 PERSONEN 1½kg ontbeende lamsschouder of -nek
50 g boter of 4 eetlepels zonnebloemolie
2 uien, fijngesneden
½ theelepel saffraandraadjes
½ theelepel gemberpoeder
zout en royaal zwarte peper

1 kaneelstokje
 1-2 eetlepels vloeibare honing (naar keuze)
 1 theelepel kaneel
 300 g dadels, ontpit
 Garneren met: 100 g blanke amandelen; 3 eetlepels sesamzaad
 (naar keuze)

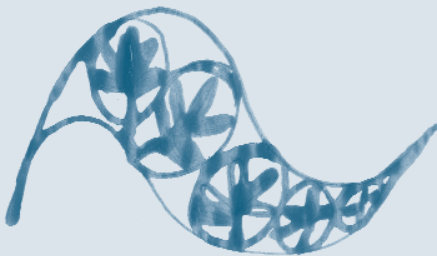
Verwijder eventueel vet en snijd het vlees in 6-8 stukken. Verhit de boter of 3 eetlepels olie in een grote pan en bak de stukken vlees rondom bruin. Schep ze eruit pan en houd ze apart. Roerbak de uien in het vet tot ze gaan kleuren. Roer er saffraan en gember door en doe het vlees weer in de pan. Voeg zout en peper en het kaneelstokje toe. Overgiet het ruim met heet water en laat het in de gesloten pan 2 uur stoven tot het botergaar is; schep het af en toe om.

Schep 2 stukken vlees uit de pan om wat ruimte te maken, roer er eventueel de honing door, de kaneel en meer peper (hiervan is royaal nodig als tegenwicht tegen het zoet). Beweeg het vlees heen en weer zodat honing en kaneel goed zijn vermengd en doe de uitgehaalde stukken er weer bij. Laat de saus inkoken en schep het vlees van tijd tot tijd om. Doe de dadels erbij en stoof nog 5-10 minuten.

Bak de amandelen in de overgebleven lepel olie lichtbruin. Laat ze heel of hak ze grof en strooi ze vlak voor het opdienen over het gerecht. Voeg als u wilt ook nog wat geroosterd sesamzaad toe.

VARIANT

Vul de ontpitte dadels met halve walnoten. Laat in dat geval amandelen en sesamzaad weg.



LAMSTAJINE met GEDROOGDE PRUIMEN en AMANDELEN

Tagine bil barkok wal loz

Dit is buiten Marokko de bekendste tajine met vruchten. In Parijse restaurants wordt er couscous seffa bij gegeven van fijngemalen couscous (blz. 36) met royaal boter, een schaal gekookte kikkererwten en een met gestoofde rozijnen. De beste pruimen zijn de sappige Californische die al zijn ontpit.

- 6-8 PERSONEN**
- 1½ kg ontbeende lamsschouder of -nek
 - 4 eetlepels zonnebloemolie
 - 1 grote ui, fijngesneden of geraspt
 - 2 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 theelepel gemberpoeder
 - ½ theelepel saffraandraadjes
 - zout en royaal zwarte peper
 - 2 theelepels kaneel
 - 350 g gedroogde pruimen (zie boven)
 - Garneren met: 100 g blanke amandelen; 3 eetlepels sesamzaad (naar keuze)

Verwijder eventueel vet van het vlees en snijd het in 6-8 stukken. Doe het in een braadpan met 3 eetlepels olie, ui, knoflook, gember, saffraan, zout, peper en 1 theelepel kaneel. Overgiet het ruim met heet water en laat het in de gesloten pan op laag vuur 1½-2 uur stoven tot het gaar is, voeg steeds heet water toe, zodat het bedekt blijft.

Doe de gedroogde pruimen en de rest van de kaneel erbij. Roer goed, proef of er zout of peper bij moet en laat het vlees nog 30 minuten in de open pan sudderen tot de saus ingekookt en dik is.

Bak de amandelen in de overgebleven lepel olie lichtbruin en strooi ze voor het opdienen over het vlees. Garneer als u wilt nog met licht geroosterd sesamzaad.

VARIANTEN

- ◆ Voeg met de pruimen 1-2 eetlepels vloeibare honing toe.
- ◆ Doe de amandelen al aan het begin in de pan. Ze worden zo heel zacht.

LAMSTAJINE met KASTANJES

Tagine bil kastal

Volg het recept op bladzijde 116 voor Lamstajine met gedroogde pruimen en amandelen tot het vlees heel gaar is en de saus ingekookt. Vervang de gedroogde pruimen door 400 gram ontdooide diepvries- of vacuüm verpakte kastanjes en kook ze 10 minuten mee tot ze gaar en goed heet zijn. U kunt met de kastanjes 1 eetlepel vloeibare honing toevoegen, maar proef in dat geval of er meer peper nodig is als tegenwicht voor het zoet. De saus moet ingekookt en romig zijn. Laat in deze versie amandelen en sesamzaad weg.





GEBRADEN LAMSSCHOUDER GEVULD met COUSCOUS en DADELS *Dala m'aamra bi kesksou wa tmar*

Een luxueus, maar heel gemakkelijk te maken gerecht. Het vlees wordt langdurig op laag vuur gebraden tot het heel zacht en mals is en met de vingers van het bot kan worden gehaald. De vulling is zoet met dadels en rozijnen en knapperig van de amandelen. (In Marokko voegen ze honing en suiker toe, maar ik vind dat te zoet.) De couscous vraagt veel boter omdat er geen saus bij is, maar die kunt u eventueel door olie vervangen. Gebruik liefst seffa, de fijne couscous (blz. 36). Kies voor de Tunesische deglet nour dadels of de Californische die in de supermarkt verkrijgbaar zijn.

Een lamsschouder is altijd vet maar door de langdurige bereiding smelt het meeste ervan weg. Als het te vet lijkt, zoals vaak bij een ouder lam, kunt u voor het braden een deel wegsnijden. Of gebruik een lamsbout.

- 4-5 PERSONEN**
- 1 lamsschouder (van 1½-2 kg)
 - zout en zwarte peper
 - 250 g fijne of middelfijne couscous
 - 1 eetlepel oranjebloesemwater (blz. 10)
 - 1 theelepel kaneel
 - 2 eetlepels zonnebloem- of andere plantaardige olie
 - 150 g dadels, ontpit en in stukjes gesneden
 - 50 g rozijnen
 - 100 g blanke amandelen, grofgehakt
 - 65 g boter, in kleine stukjes
 - Garneren met: 8 dadels en 8 blanke amandelen

Leg het vlees met het vel naar boven in een braadslee, bestrooi het met zout en peper en braad het 15 minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven. Schakel hem naar 180 °C/gasovenstand 3 en braad het vlees 1½-2 uur tot het vel knapperig bruin en het vlees sappig en botergaar is. Giet het vet na circa 1 uur uit de braadslee.

Doe voor de vulling de couscous in een andere ovenschaal en voeg een gelijk volume warm water toe – circa 3 dl – vermengd met wat zout, het oranjebloesemwater en kaneel. Roer tot het water gelijkmatig is opgenomen. Voeg na circa 10 minuten de olie toe en wrijf de korrels tussen de handen om ze lucht te

geven en eventuele klontjes fijn te maken. Meng de overige ingrediënten, behalve de boter, door de couscous, bedek de schaal met aluminiumfolie en zet hem minstens 20 minuten bij het vlees in de oven tot hij gloeiend heet is. Roer er vlak voor het opdienen de boter door, zodat hij smelt en gelijkmatig is verdeeld. Maak de couscous met een vork rul en eventuele klontjes fijn. Voeg zo nodig een beetje zout toe.

Vervang voor de garnering de pitten van de dadels door amandelen. Geef de couscous bij het vlees en garneer met de gevulde dadels.



COUSCOUS BEREIDEN

Dit is een gemakkelijke manier om de voorgekookte couscous (blz. 36) die hier te koop is te bereiden en hij lukt altijd. Ik maak hem direct in de ronde kleipot waarin hij met de bouillon en andere bijgerechten wordt opgediend. In Marokko rekent men 500 gram couscous voor 4 personen, maar wij vinden dat voldoende voor 6. Als u couscous voor 8 tot 10 mensen maakt, kunt u het beste 1 kg nemen omdat een flinke berg er uitnodigend uitziet. Het volume van gewone middelfijne couscous en van de fijne *seffa* is 6 dl. Het volume van couscous van gerst is 5 dl.

Doe 500 gram couscous in een ovenschaal. Voeg geleidelijk 6 dl (of $1\frac{1}{2}$ liter voor de grove soort) warm water met $\frac{1}{2}$ -1 theelepel zout toe en roer flink zodat het gelijkmatig wordt opgenomen. Laat de couscous 10 minuten zwellen, roer er 2 eetlepels olie door en wrijf hem tussen de handen boven de schaal zodat hij luchtig wordt en eventuele klontjes verdwijnen. Dat is het belangrijkste deel.

Zet de schaal 20 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot hij stomend heet is (1 kg couscous duurt wat langer). Meng er voor het opdienen 40 gram boter in kleine blokjes of 2 eetlepels olie doorheen, maak hem weer luchtig en wrijf eventuele klontjes fijn.

COUSCOUS met VOORJAARSGROENTEN *Keksou l'hodra*

Deze geurige, kruidige couscous met malse jonge groene groenten is een heerlijk hoofdgerecht. Vegetariërs zullen ervan genieten. Gebruik verse jonge doperwtjes en tuinbonen (in sommige groentewinkels en supermarkten zijn ze al gedopt te koop) of diepvriesdoperwtjes en zo mogelijk artisjokbodems.

Maak het eens met couscous van gerst die nu voorgekookt onder de naam Sakssou al belboula in winkels voor oosterse producten verkrijgbaar is. Het was het eerste graan waarvan de berbers couscous maakten voordat zij tarwe gingen gebruiken en het is nog altijd populair, vooral in Zuid-Marokko. Het heeft een duidelijke geur en textuur. Maak het op dezelfde manier als de gewone (tarwe)couscous zoals in het basisrecept op bladzijde 120. Het enige verschil is dat het minder water opneemt (zie onderstaand recept).

6 PERSONEN

500 g couscous van gort of gewone couscous
 $\frac{1}{2}$ -1 theelepel zout
 6 eetlepels milde extra vergine olijfolie
 1 liter bouillon van 2 groente- of kippenbouillontabletten
 400 g jonge tuinbonen (gedopt gewicht), of ontdooide
 diepvriesbonen
 250 g bosuien, schoongemaakt, in ringetjes
 400 g diepvriesartisjokbodems of miniartisjokken in vieren
 (naar keuze)
 zout en zwarte peper
 400 g jonge doperwtjes (gedopt gewicht), of diepvrieserwtjes,
 ontdooit
 flinke handvol fijngesneden bladpeterselie
 flinke handvol fijngesneden koriander
 handvol fijngesneden munt

Doe de couscous volgens het basisrecept op bladzijde 120 in een grote ovenschaal en meng er geleidelijk heet water met wat zout door – $\frac{1}{2}$ liter voor couscous van gort, 6 dl voor gewone – roer, zodat het gelijkmatig wordt opgenomen. Voeg na circa 10 minuten als de couscous is gezwollen 3 eetlepels olijfolie toe en wrijf hem



tussen de handen, zodat er lucht in wordt gebracht en eventuele klontjes verdwijnen. U kunt dit van tevoren doen en de schaal dan 20-30 minuten voor het opdienen in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven zetten tot hij gloeiend heet is.

Breng de bouillon tegen de kook aan en voeg de tuinbonen, bosui en artisjokken toe en kook alles in 10 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper en bedenk daarbij dat de bouillontabletten ook al zout zijn. Laat de doperwtjes 2 minuten meekoken tot ze net gaar zijn en roer er vlak voor het opdienen de kruiden door.

Maak dan de couscous luchtig met een vork zodat ook de klontjes verdwijnen en roer de resterende olijfolie erdoor. Schik de groenten bovenop en geef de bouillon er in een schaal bij zodat ieder er zelf van kan nemen.

VARIANT

U kunt tot slot ook 50 gram boter in de couscous laten smelten en de olijfolie weglaten.

COUSCOUS met LAMSVLEES, UIEN en ROZIJNEN *Kesksou tfaya*

Het bijzondere bij deze couscous is de tfaya, een heerlijke mix van gekarameliseerde uien, honing en rozijnen die boven op het langzaam gegaarde, smeltend zachte vlees wordt opgediend.

4-6 PERSONEN

- 1 kg ontbeende lamsschouder of -bout
- 1¹/₄ kg uien
- zout en zwarte peper
- 1/2-1 theelepel gemberpoeder
- 2¹/₂ theelepel kaneel
- 4 kruidnagels
- 1/2 theelepel saffraandraadjes of -poeder
- 40 g boter
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie
- 2 eetlepels vloeibare honing

150 g rozijnen, 20 minuten geweekt in water
200 g blanke amandelen

VOOR DE COUSCOUS

500 g couscous
6 dl warm water
 $\frac{1}{2}$ -1 theelepel zout
3 eetlepels zonnebloem- of andere plantaardige olie
50 g boter

Bereid de couscous in een grote ovenschaal zoals op bladzijde 120 is beschreven tot aan het 20-30 minuten verwarmen in de oven.

Maak de saus in een grote pan. Doe het vlees erin met 250 gram fijngesneden uien en overgiet het met $1\frac{3}{4}$ liter water. Breng het aan de kook en schuim af. Voeg zout en peper, gemberpoeder, 1 theelepel kaneel en de kruidnagels toe. Laat het $1\frac{1}{2}$ uur sudderen. Doe er nu de saffraan bij en zo nodig nog wat heet water en laat het weer 30 minuten sudderen tot het vlees zo gaar is dat u het met de vingers in stukjes kunt trekken.

Maak tegelijkertijd de uientfaya met honing. Snijd de resterende kilo uien doormidden en dan in dunne plakken. Doe ze in een pan met $2\frac{1}{2}$ dl water. Zet het deksel erop en kook de uien 30 minuten op laag vuur tot ze heel gaar zijn. Neem het deksel van de pan en laat de vloeistof volledig inkoken. Voeg de boter en de olie toe en laat de uien zachtjes goudbruin worden. Roer er de honing en de resterende $1\frac{1}{2}$ theelepel kaneel, de uitgelekte rozijnen en een snufje zout door. Laat nog 10 minuten op het vuur staan tot de uien goudbruin gekarameliseerd zijn.

Bak de amandelen goudbruin in een drupje olie, schep ze een paar keer om, laat ze op keukenpapier uitlekken en hak de helft ervan grof.

Zet 20-30 minuten voor u gaat eten de couscous in de op 200 °C/gasovenstand 4 verwarmde oven tot hij gloeiend heet is, ga er na 10 minuten met een vork doorheen om hem luchtig te maken. Voeg vlak voor het opdienen met een vork de in stukjes gesneden boter door de couscous en schep hem luchtig om zodat ze smelten.

Schep er een soepopscheplepel braadjus en de gehakte amandelen door. Laat hem in de ovenschaal of stort hem op een grote, ronde platte schaal; vorm er een berg van en maak een breed en ondiep holletje in het midden. Doe het vlees daarin, bedek het met uientfaya en bestrooi met de hele amandelen. Geef de braadjus erbij.

‘BEGRAVEN in VERMICELLI’

Shaariya medfouna

Deze specialiteit uit Fez – shaariya medfouna wat ‘begraven in vermicelli’ betekent – is een fantastisch verrassend gerecht, een kiptajine verborgen onder een laag vermicelli. Het is een echt feestgerecht, een soort trompe-l’oeil omdat de vermicelli als een zoet couscousdessert is gegarneerd (blz. 135), met afwisselend lijnen poedersuiker, kaneel en gehakte geroosterde amandelen. Het klinkt ingewikkeld, maar het is voor een groot feest zeker de moeite waard het te maken. U kunt de poedersuiker weglaten als u denkt dat uw gasten het liever zonder hebben, en er een kommetje suiker bij geven voor degenen die het willen proberen. De vermicelli wordt van oudsher net als couscous gestoomd, maar koken is gemakkelijker. U kunt de kip beter in 2 grote pannen bereiden en de ingrediënten voor de stoofpot in 2 porties hierover verdelen.

In Marokko bereidt men duiven en lamsvlees op dezelfde manier.

10 PERSONEN

- 2 grote kippen
- 4 grote uien, grofgesneden
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel saffraandraadjes of -poeder
- zout en zwarte peper
- 120 g boter
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 theelepels oranjebloesemwater (blz. 10) (naar keuze)
- flinke handvol fijngesneden bladpeterselie
- flinke handvol fijngesneden koriander
- 200 g blanke amandelen
- 1½ eetlepel zonnebloem- of andere plantaardige olie
- 1 kg vermicellinestjes
- Garneren met: 2 theelepels kaneel; poedersuiker (naar keuze)

Gebruik 2 pannen en leg in beide een kip. Giet 4 dl water in elke pan, breng aan de kook en schuim af. Voeg de helft van de gehakte uien, 1 theelepel kaneel, 1½ theelepel gemberpoeder en 1½ theelepel saffraan aan elke pan toe. Doe er zout en peper bij en breng tegen de kook aan en laat elke kip circa 1 uur op laag vuur trekken. Keer ze af en toe, zodat ze gelijkmatig garen.

Schep de kippen als ze voldoende zijn afgekoeld uit de pannen en verwijder het vel en de botjes; snijd het vlees in middelgrote stukjes.

Doe de bouillon met de uien in een van de pannen en kook hem in tot een dikke saus. Roer er 50 gram boter, de honing en eventueel het oranjebloesemwater door en laat nog enkele minuten koken. Proef en breng zo nodig op smaak met zout en peper.

Roer de kruiden door de saus en ook het kippenvlees. Dit alles kunt u van tevoren doen en voor het opdienen verwarmen.

Bak de amandelen lichtbruin in de olie, laat ze op keukenpapier uitlekken. Kneus ze in een vijzel met een stamper en hak ze grof.

Breek de vermicelli vlak voor het opdienen tussen de handen in kleine stukjes. Kook hem in 5 minuten in borrelend kokend water *al dente*, roer in het begin krachtig zodat de stukjes niet aan elkaar kleven. Giet hem snel af en doe hem weer in de pan. Voeg de overgebleven boter in stukjes toe en wat zout.

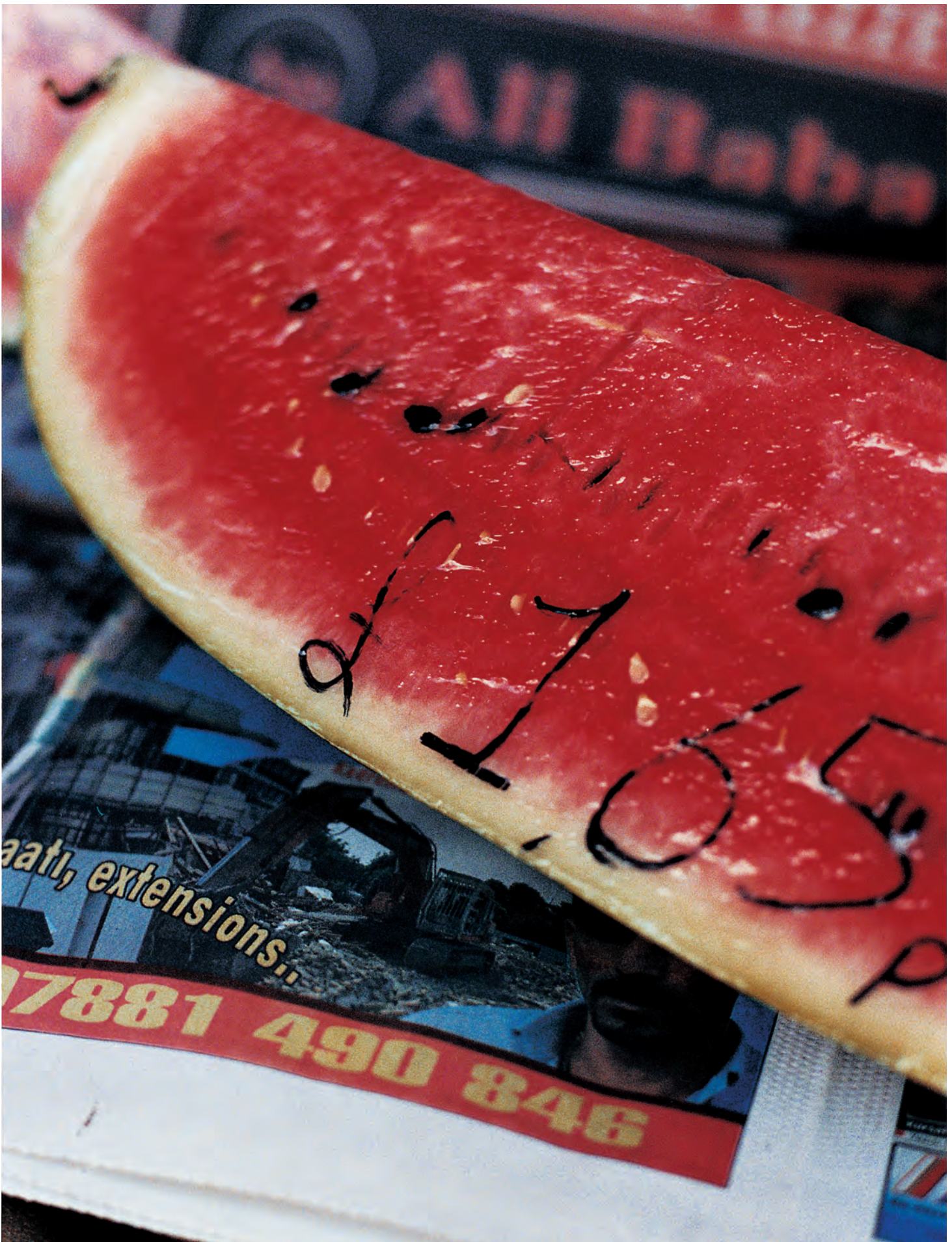
Doe de kip met de saus in een heel diepe, ronde serveerschaal. Bedek met een dikke laag vermicelli en garneer met lijnen van kaneel, poedersuiker (naar keuze) en gehakte amandelen die straalsgewijs vanuit het midden naar de rand lopen.

VARIANT

Voor 'in couscous begraven' (couscous *medfoun*) wordt *seffa*, de fijne soort, gebruikt in plaats van vermicelli. Maak 1 kg couscous volgens de beschrijving op bladzijde 120 en verwarm hem in de oven. Bedek de kip met een berg couscous. Garneer net als boven door er strepen kaneel en poedersuiker over te strooien, die straalsgewijs vanaf de berg naar beneden lopen en garneer de onderrand van de berg met gehakte geroosterde amandelen of halve walnoten en rozijnen of dadels.



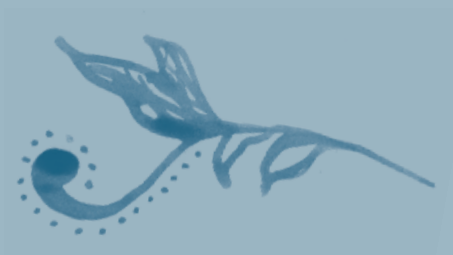




Nagerechten

Marokko is een paradijs voor liefhebbers van vruchten. In de *riads*, traditionele Arabische huizen met inpandige tuinen, staan altijd fruitbomen, en hun geuren zweven door de lucht. De opvatting van de Perzen dat het paradijs een boomgaard was is door de Arabieren geadopteerd en overgebracht op hun passie voor vruchten. In elk huis staan schalen gedroogde vruchten en noten klaar voor belangrijke bezoekers – soms vult de gastvrouw een dadel of een vijg met een amandel of een walnoot en biedt die u aan. En fruit vormt gewoonlijk het slot van een maaltijd. Het wordt voor gasten gesneden op een bord gelegd of in een salade verwerkt.

Deegpakketjes zijn er voor bijzondere gelegenheden, of voor toevallige bezoekers. Ze worden met amandelen, pistachenoten of walnoten gevuld en met dadels die in een suiker- of honingsiroop worden geweekt.



VRUCHTENSALADE met HONING
en ORANJEBLOESEM WATER
Slada bil fawakih

Kies voor deze licht gekruide vruchtensalade drie of vier van de volgende vruchten: perziken, nectarines, abrikozen, pruimen, druiven, appels, peren, aardbeien, mango's, meloen, ananas, dadels, granaatappelpitten.

4 PERSONEN

sap van 1 sinaasappel
2 eetlepels vloeibare honing
1 theelepel oranjebloesemwater (blz. 10)
750 g gemengde vruchten
Garneren met: enkele muntblaadjes

Roer het sinaasappelsap met de honing en het oranjebloesemwater in een schaal waarin de salade wordt opgediend door elkaar. Was of schil de vruchten, verwijder klokhuizen of pitten, snijd ze in stukken en meng ze direct door de dressing, zodat ze niet gaan verkleuren.

Zet ze minstens een uur op een koele plaats en garneer voor het opdienen met muntblaadjes.





S I N A A S A P P E L S A L A D E

Slada bil bortokal

Dit is het meest gegeten Marokkaanse nagerecht, dat altijd heerlijk is en goed na een copieuze maaltijd past.

4 PERSONEN

6 grote sinaasappelen
 1 eetlepel oranjebloesemwater (blz. 10)
 2 eetlepels poedersuiker (naar keuze)
 Garneren met: 1 theelepel kaneel

Schil de sinaasappelen en verwijder ook het witte vlies. Snijd de vruchten in plakken, verwijder de pitten en schik ze cirkelsgewijs op een platte schaal. Besprenkel de plakken met oranjebloesemwater en bestuif ze eventueel met poedersuiker.

Garneer de salade vlak voor het opdienen met dunne lijnen van kaneel.

VARIANTEN

- ◆ Bestrooi met 50 gram grofgehakte walnoten en 8 grofgehakte dadels.
- ◆ Vervang 3 van de sinaasappelen door bloedsinaasappelen.

GEKONFIJTE SINAASAPPELSCHIJVEN *Mrabbet bortokal*

Deze plakken kunnen bij de koffie of de thee worden gegeven, of als snel hapje na een warme maaltijd met een schaalte dikke room of geklopte slagroom. Ze kunnen wekenlang in de koelkast worden bewaard dus u kunt ze bij verschillende gelegenheden geven. Koop sinaasappelen met een dikke schil zonder waslaag.

10 PORTIES

1 kg sinaasappelen
400 g kristalsuiker

Was de sinaasappelen goed en snijd ze in dunne plakken, verwijder de pitten.

Bestrooi de bodem van een grote pan met een zware bodem met een dun laagje suiker. Schik een aantal plakken dakpansgewijs zo op elkaar dat ze elkaar licht overlappen en bestrooi ze royaal met suiker. Maak zo lagen van alle plakken en bestrooi ze steeds met suiker.

Giet er zoveel koud water over dat ze net onderstaan. Knip een cirkel van aluminiumfolie of bakpapier en druk deze op de plakken sinaasappel zodat het vocht niet zal verdampen. Laat ze 2 uur op laag vuur staan tot de vruchten heel zacht zijn en het witte vlies doorschijnend is. De siroop moet als hij is afgekoeld de consistentie van vloeibare honing hebben. Test dit op een schoteltje. Giet er als hij te dik en te kleverig is een scheutje water bij en breng hem weer aan de kook.







ZOETE COUSCOUS

Kesksou seffa

Een zoete couscous van seffa, fijne couscous, wordt heet opgediend, met kleine glaasjes koude karnemelk of melk waaraan een druppeltje oranjebloesemwater (blz. 10) is toegevoegd. Er moet royaal boter door de couscous worden gemengd, omdat er geen saus bij wordt gegeven. Zie onderstaande suggesties voor garneringen.

- 6-8 PERSONEN**
- 500 g fijne couscous (seffa)
 - 6 dl warm water
 - $\frac{1}{2}$ -1 theelepel zout
 - 2 eetlepels zonnebloem- of andere plantaardige olie
 - 100 g of meer boter
 - 2 eetlepels fijne kristalsuiker
 - Garneren met: poedersuiker en kaneel
 - Opdienen met: poedersuiker, kaneel en honing

Bereid de couscous zoals op bladzijde 120 is beschreven. Snijd vlak voor het opdienen de boter in kleine stukjes en meng ze met de suiker door de hete couscous, maak hem met een vork luchtig en druk eventuele klontjes eruit.

Schep de couscous kegelvormig op een grote platte schaal. Bestuif de bovenkant met poedersuiker en trek met poedersuiker en kaneel waaivormige lijnen naar beneden toe. Garneer met een of twee van de soorten fruit en noten uit de lijst van garneringen onder aan het recept.

Serveer de couscous met kleine schaalpjes en geef er kommetjes met honing, suiker en kaneel bij en eventueel ook nog extra fruit en noten, zodat ieder zich naar eigen wens kan bedienen.

EXTRA GARNERINGEN OM UIT TE KIEZEN

Schik grote rozijnen zoals muscatel- of Smyrna sultana's met blanke amandelen (gebakken of geroosterd), of dadels of halve walnoten rondom de couscous op de schaal of tussen de lijnen van poedersuiker en kaneel.

(U kunt dezelfde noten, grofgehakt, en kleine rozijnen door de couscous mengen voor hij op de schaal wordt gestort). Zoete druiven of glanzend rode granaatappelpitten zijn een alternatief om over de couscousberg te strooien.

A M A N D E L ' S L A N G '

M'hench'a

Dit prachtige Marokkaanse deeg gevuld met amandelpers is een heel lange rol, vandaar de naam m'hench'a, dat slang betekent. Hij is fantastisch om te zien en heerlijk om te eten. In Marokko wordt hij van warka of brick (blz. 37) gemaakt, maar dat wordt taai als hij in de oven wordt gebakken in plaats van gefrituurd. U kunt beter filodeeg gebruiken. Ik geef heel grote hoeveelheden, omdat het een gerecht is om voor een feestelijke gelegenheid met veel mensen te maken, maar een kleinere versie kan natuurlijk ook; verminder de hoeveelheden verhoudingsgewijs. De 'slang' zal circa 35 cm lang worden. Als uw oven daarvoor niet groot genoeg is, kunt u twee kleinere maken. U hebt er grote filovellen van 48x30 cm voor nodig (en reken 3 uur voor het ontdooien van diepvriesfilodeeg; zie bladzijde 15).

30-40 PERSONEN

VOOR DE VULLING

1¹/₂ kg gemalen amandelen
 1 kg fijne kristalsuiker
 2 eetlepels kaneel
 2-2¹/₂ dl oranjebloesemwater (blz. 10)
 enkele druppels amandelessence (naar keuze)

VOOR HET DEEG

500 g filodeeg
 250 g boter, gesmolten
 2 eidooiers, om te glanzen
 Garneren met: poedersuiker, 1 eetlepel kaneel

Vermeng alle ingrediënten voor de vulling en kneed ze met de hand tot een pasta. Neem de vellen filodeeg pas vlak voor u ze gaat gebruiken uit de verpakking en laat ze op een stapeltje liggen (zodat ze niet uitdrogen) met een lange kant naar u toe. Bestrijk het bovenste vel dun met boter. Rol kleine stukjes amandelpers tot 2 cm dikke 'vingers'. Leg deze achter elkaar tegen elkaar aan tot een lange reep op 2 cm afstand van de rand van het bovenste deegvel. Rol het vel over de vulling heen op tot een lange, dunne rol en druk de uiteinden iets naar binnen zodat het amandelpers is ingesloten.

Til de rol met beide handen voorzichtig op en leg hem in het midden van een vel

aluminiumfolie op de grootst mogelijke bakplaat van de oven. Vorm er een goed gesloten spiraal van. Om te voorkomen dat het deeg scheurt moet u de rol eerst als een accordeon plooien door de uiteinden van de rol zachtjes met beide handen naar het midden te duwen.

Verwerk de overige vellen en het amandelpers op dezelfde manier en wikkel elke gevulde rol steeds om de 'slang' op de bakplaat heen zodat het uiteindelijk een dikke, opgerolde slang is.

Bestrijk de bovenkant van het deeg met de eidooiers die met 2 theelepels water zijn vermengd en bak hem in een op 170 °C/gasovenstand 2-3 voorverwarmde oven in 30-40 minuten knapperig en goudbruin.

Laat het gebak afkoelen en dan op de folie op een heel grote schaal of dienblad glijden.

Serveer hem koud, royaal bestrooid met poedersuiker en met lijntjes van kaneel die als de spaken van een wiel over de slang lopen. Snijd hem net als een taart in punten of partjes van verschillend formaat. Het is een behoorlijk zwaar dessert en sommigen zullen zeker niet meer dan een piepklein stukje willen.

VARIANT

Gebruik voor een pistache m'hench gemalen pistachenoten in plaats van amandelen en rozenwater in plaats van oranjebloesemwater. Hoewel minder gebruikelijk wel verrukkelijk!



A M A N D E L M A K A R O N S

Deze zijn erg lekker bij koffie en thee.

CIRCA 20 STUKS

400 g gemalen amandelen
150 g fijne kristalsuiker
geraspte schil van 1 citroen, zonder waslaag
2-3 druppels amandelessence
1 groot eiwit
poedersuiker

Doe alle ingrediënten behalve de poedersuiker in een foodprocessor en laat de motor draaien tot het een zachte, plooibare massa is.

Doe een beetje poedersuiker op een bordje. Wrijf de handen in met olie zodat de amandelpasta niet aan de handen blijft plakken. Neem er bolletjes ter grootte van een flinke walnoot van en rol er balletjes van. Druk elk balletje in de poedersuiker op het bordje waarbij het iets wordt afgeplat en leg het op een ingevette bakplaat. Bak de makarons 15 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven.

Laat de makarons afkoelen voor u ze van de bakplaat neemt. Ze moeten lichtgekleurd en crackelé zijn en zacht vanbinnen.

D A D E L S G E V U L D m e t A M A N D E L - o f P I S T A C H E P E R S

Tmar bi loz

In Marokko is dit een populaire snoeperij. De amandelvulling wordt groen gekleurd om op pistachenoten te lijken die meer aanzien hebben. Gebruik wat sappige dadels zoals de Tunesische delget nour of een Californische soort.

200 g gemalen amandelen of pistachenoten
100 g fijne kristalsuiker
2-3 eetlepels rozenwater (blz. 11) of oranjebloesemwater (blz. 10)
500 g dadels

Vermeng de noten met de suiker en net voldoende rozen- of oranjebloesemwater tot het een stevige massa is. Voeg minder toe dan nodig lijkt, omdat de olie uit de noten bij het met de hand kneden een extra bindmiddel is. Of maal eerst de amandelen of pistachenoten in een foodprocessor en voeg de overige ingrediënten behalve de dadels toe tot het een stevige massa is.

Kerf elke dadel met een puntig mes overlangs in en verwijder de pit. Neem een klein stukje amandel- of pistachepers, open de dadel en druk het in het holletje van de pit, sluit de dadel niet helemaal, zodat de vulling duidelijk zichtbaar blijft.



AMANDELROLLETJES in HONINGSIROOP

Briwat bi loz

Deze verrukkelijke rolletjes, 'bruidsvingers' genaamd, spelen al een rol in middeleeuwse Arabische geschriften die in Bagdad zijn gevonden, ze werden gefrituurd, met siroop besprenkeld en met gehakte pistachenoten bestrooid. In Marokko worden ze van warka of brickdeeg (blz. 37) gemaakt en gefrituurd. Ik maak ze liever van filodeeg en bak ze in de oven. Voor een grote amandelpastei gebruik ik grote deegvellen van 30x18 cm.

Ik raad u ten sterkste aan de sierlijke kleine 'bruidsvingers' te maken (zie de varianten), zoals ik altijd doe bij feestjes en bewaar er een paar in een koektrommel om bij de koffie te presenteren. Mijn familie is er dol op; mijn moeder maakte ze altijd en nu doen mijn kinderen dat ook.

CIRCA 14 STUKS

- 250 g vloeibare honing
- 1 dl water
- 200 g gemalen amandelen
- 100 g fijne kristalsuiker
- 1 theelepel kaneel (naar keuze)
- 2 eetlepels oranjebloesemwater (blz. 10)
- 14 vellen filodeeg
- 65 g boter, gesmolten

Breng voor de siroop de honing en het water in een pan tegen de kook aan en laat hem een paar minuten sudderen. Laat hem afkoelen.

Vermeng de gemalen amandelen met de suiker, eventueel kaneel en oranjebloesemwater. Open het pak filodeeg pas vlak voor u aan de slag gaat (zie blz. 15). Laat ze op een stapeltje liggen, zodat ze niet uitdrogen. Bestrijk het bovenste vel dun met gesmolten boter.

Schep 2-2¹/₂ eetlepel amandelpers aan een korte kant en vorm er op ongeveer 2 cm van de korte en lange deegranden een dunne streep van. Rol het vel op tot een dikke sigaar. Vouw de uiteinden op ongeveer een derde van de rol naar binnen om de vulling in te sluiten en rol verder waarbij de randen open blijven. Vul zo alle vellen filodeeg met het amandelpers.

Leg de rolletjes op een bakplaat, bestrijk ze met gesmolten boter en bak ze

30 minuten in een op 150 °C/gasovenstand 2 voorverwarmde oven tot ze lichtbruin en knapperig zijn.

Wentel elk nog warme rolletje door de suikersiroop en leg ze op een bord. Serveer ze koud overgoten met de overgebleven siroop.

VARIANTEN

◆ Maak in plaats van de honingsiroop een suikersiroop: laat 2¹/₂ dl water met 400 gram fijne kristalsuiker en 1 eetlepel citroensap 5-8 minuten sudderen tot de siroop dik genoeg is om over de bolle kant van een lepel te blijven hangen, voeg aan het eind 1 eetlepel oranjebloesemwater toe.

◆ Bestuif de rolletjes met poedersuiker in plaats van ze door de siroop te wentelen. U kunt ze uitstekend een paar dagen in een goed gesloten koektrommel bewaren.

◆ Snijd voor de sierlijke kleine 'bruidsvingers' het filodeeg in smalle repen – van 9-12 cm breed en 30 cm lengte. U kunt ook grotere vellen in 3 of 4 repen snijden. Vul elk vel met een volle eetlepel amandelpers. Voldoende voor circa 28 stuks.





WALNOTENROLLETJES in HONINGSIROOP *Briwat bi joz*

Volg het recept van Amandelrolletjes in honingsiroop op bladzijde 140 maar gebruik onderstaande vulling.

Maal 200 gram walnoten grof in een foodprocessor. Voeg 75 gram fijne kristalsuiker en de geraspte schil van 1 citroen (zonder waslaag) toe, vermeng alles goed.

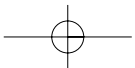
Voeg 1¹/₂ eetlepel oranjebloesemwater (blz. 10) aan de siroop toe.

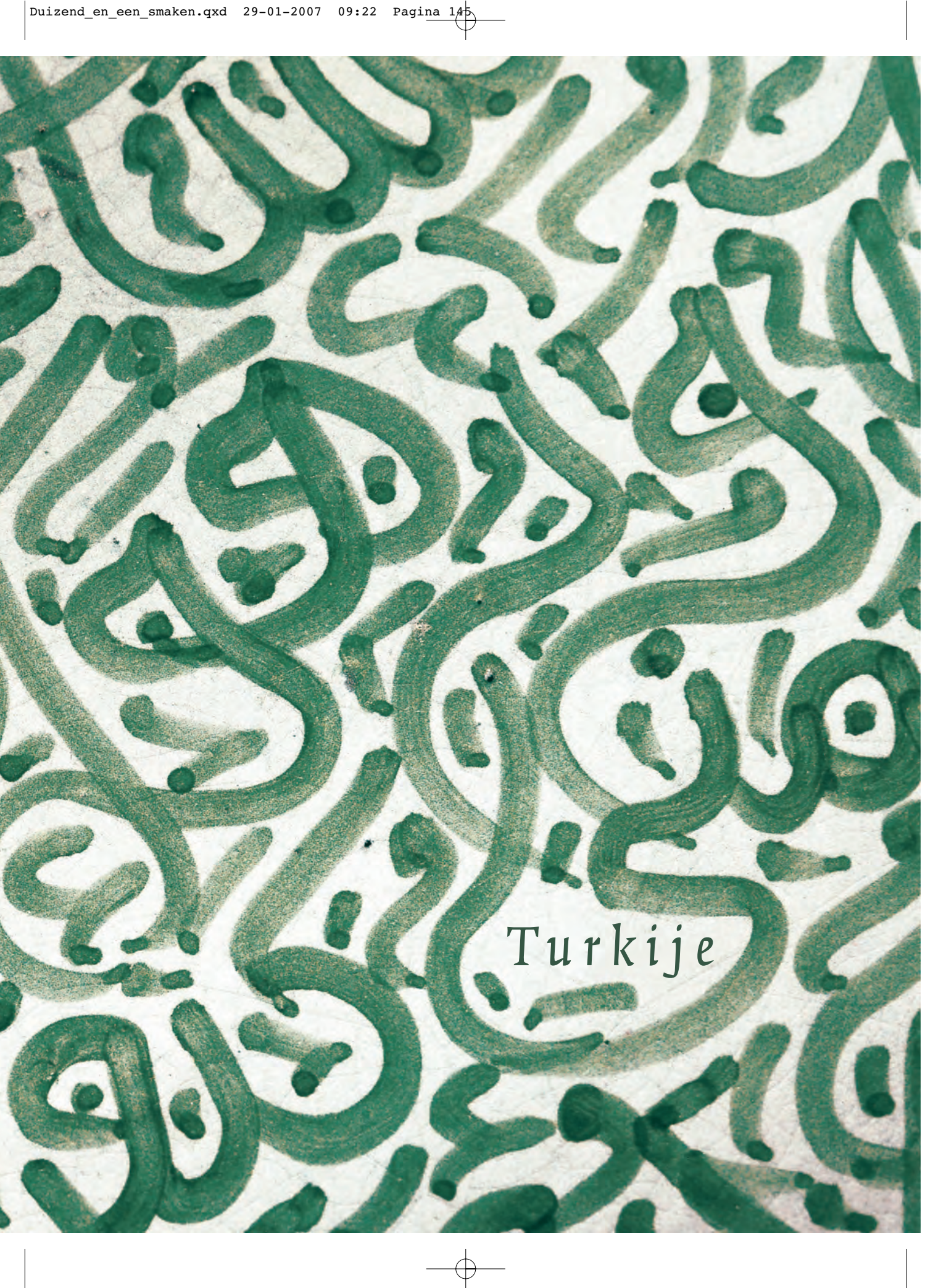
DADELROLLETJES in HONINGSIROOP *Briwat bi tmar*

Volg het recept van Amandelrolletjes in honingsiroop op bladzijde 140 maar gebruik onderstaande vulling.

Kies sappige dadels zoals de Tunesische *deglet nour* of een Californische soort. Na het ontpitten moet er 700 gram over zijn. Pureer ze in een foodprocessor en voeg eventueel een beetje water toe zodat het een zachte puree wordt.







Turkije



In de ruim vierhonderd jaar dat Constantinopel, het Istanbul van nu, de schitterende hoofdstad was van het Osmaanse Rijk, dat zich uitstreckte over het grootste deel van het Midden-Oosten, de Balkan en delen van Noord-Afrika, het zuiden van Rusland en de Kaukasus, heeft zich daar een zeer verfijnde, aristocratische keuken ontwikkeld die een even grote reputatie verwierf als de Franse en de Chinese. De bewerkelijkste gerechten zijn nu meestal verdwenen.

In de streek Anatolië, die een groot deel van het huidige Turkije beslaat, weerspiegelt de keuken het wisselende landschap en klimaat, de plaatselijke landbouw en ook de veelheid van culturen. De regionale keukens waren buiten de eigen buurt nauwelijks bekend, totdat in de laatste twee decennia miljoenen mensen van het Turkse platteland en uit Oost-Turkije naar de grote steden verhuisden. Nu staan regionale gerechten op de kaart van restaurants die in de laatste vijftien jaar zijn geopend en kan een vleugje van hun geur rond de vele nieuwe appartementen in de buitenwijken worden opgesnoven. De gerechten zijn merendeels pikant en scherp, met veel knoflook. Ze zijn niet erg geliefd bij de mondaine ‘Stambouli’-bourgeoisie, die zichzelf als Europeanen beschouwt met een voorkeur voor zuivere, zachte, subtiele smaken. Het sterk gekruide eten staat voor hen voor de ‘Arabische’, ‘oosterse’ smaak van de provinciaaltjes die hun eens zo kosmopolitische, wereldse stad overstroomden en de gevestigde burgers een niet-gewenst imago bezorgen. Istanbul, de droom van de Oriënt met zijn koepels en minaretten, hamams (traditionele badhuizen) en bazaars, wordt heen en weer geslingerd tussen stad en platteland, oost en west, traditie en modernisering, maar hecht nog steeds aan het verleden en aan zijn culinaire erfenis.

In alle grote steden van de landen die deel uitmaakten van het Osmaanse Rijk zijn de specialiteiten van Istanbul te vinden: kebab en pilaf, filopastei, komkommersalade met yoghurt, auberginepuree, gevulde groenten, melkdesserts en geurig, stroperig gebak. Een voorbeeld: toen ik in Egypte woonde – in de tijd van koning Farouk en de revolutie van 1953 – was de Egyptische koninklijke familie afkomstig uit een Osmaans-Albaanse dynastie en was de aristocratie Turks, net als de haute cuisine. Egypte werd in 1517 bij het Osmaanse Rijk ingelijfd en bleef onder Turks bewind tot 1805, toen Mohamed Aly gouverneur werd en een dynastie stichtte die alleen in naam aan de sultan van Turkije trouw verschuldigd was. De bewoners van de Egyptische paleizen aten hetzelfde als de Osmaanse sultans, en de paleiskoks kwamen uit Constantinopel. Veel leden van de oude Osmaanse aristocratie waren naar Egypte verhuisd toen Turkije in 1923 een republiek werd. Bij de feestelijke opening van de Koninklijke Mohamed-Aly Club in 1995 werd het buffet bereid door koks uit Istanbul. De meeste gerechten die op het menu stonden, staan ook in dit boek.

Het verhaal achter de keuken

Het gebied dat nu Anatolië heet, werd achtereenvolgens gekoloniseerd door de Grieken, de Perzen en Alexander de Grote en kwam daarna onder Romeins bestuur. In AD 330 maakte keizer Constantijn de toen Griekse stad Byzantium tot de tweede hoofdstad van het Romeinse Rijk en gaf haar een nieuwe naam, Constantinopel, naar zichzelf. Toen het Rijk in AD 395 in een oosters en een westers deel uiteenviel, werd Constantinopel de hoofdstad van het Oost-Romeinse Rijk.

De Turken verschenen pas vele eeuwen later op het toneel. Dit waren nomaden van de steppen van Centraal-Azië, aan de rand van China, die met hun kudden westwaarts trokken. In de achtste eeuw begonnen ze zich tot de islam te bekeren. In de legers van de kaliefen van Bagdad, waar ze als slavensoldaten dienden, waren het geduchte krijgers die uiteindelijk rond de elfde eeuw hun eigen kleine dynastieën stichtten in gebieden die ze op de Byzantijnen hadden veroverd en in delen van het uiteenvallende Arabische Rijk. De belangrijke dynastie, die van de Seltsjoeken, nam in 1051 het Perzische Isfahan in en stichtte in de twaalfde eeuw een sultanaat dat vanuit de hoofdstad Konya het grootste deel van Anatolië beheerste.

Konya werd een briljant cultureel centrum, dat uit de hele islamitische wereld geleerden, dichters, kunstenaars en mystici aantrok. De grote Soefi-mysticus en dichter Jalal al-Din Rumi, die bekendstond als Mevlana (de Meester), kwam ervandaan. Er ontwikkelde zich een zeer verfijnde cultuur, waaronder ook de kookkunst, die door Perzië werd beïnvloed. De twaalfde eeuw bracht na de woeste Mongoolse invasie het einde van de grote dynastie van de Seltsjoeken. Deze bleef de cultuur echter beïnvloeden doordat lagere leden van deze families in heel Anatolië vorstendommen hadden gesticht. Hun invloed blijkt nog uit de vele Oud-Perzische sporen in de hedendaagse Turkse keuken, vooral in Konya.

Een andere tak van Turkse nomaden, de Osmanli of Osmanen, eveneens krijgers, veroverden Constantinopel in 1453 en stichtten vervolgens het machtigste moslimrijk ooit. Oorspronkelijk aten de Osmanen voornamelijk het basisvoedsel van nomaden: yoghurt en vlees, en verder de pasta die ze hadden overgenomen van de Chinezen en Mongolen met wie ze eeuwenlang strijd hadden geleverd. Naar verluidt komt sis kebab oorspronkelijk van het slagveld, waar de legers tijdens campagnes in tenten bivakkeerden. De sultans gingen de keuken steeds belangrijker vinden. Toen sultan Mehmet II in 1453 Constantinopel veroverde, maakte hij er zijn keizerlijke hoofdstad van. Hij bouwde het Topkapi-paleis, dat een reusachtige keuken met vier koepels kreeg. Een eeuw later voegde sultan Süleyman



de Grote een nieuw keukengebouw met zes koepels toe en in de zestiende eeuw werden er door sultan Selim II nog eens tien aan toegevoegd. In de eeuw daarop voedden de keukens, waar 1370 koks werkten, bij feestelijke gelegenheden soms wel tienduizend mensen, onder wie de sultan, zijn harem en eunuchen, het paleispersoneel, viziers (ministers), het janitsarenkorps, de militaire elite, leden van de divan (het kabinet) en buitenlandse gezanten met hun gevolg.

In de hofkeukens en paleizen van de aristocratie werd een ongelooflijk groot aantal gerechten ontwikkeld. Sommige hoorden oorspronkelijk tot culturen zoals de Perzische, Arabische en Syrische, die in de islamitische wereld waren opgenomen. Andere waren overgenomen van het Byzantijnse Rijk. Weer andere kwamen voort uit de unieke kosmopolitische aard van het vroege Rijk en de heersende klasse. De leden daarvan waren slaven van de sultan die deel gingen uitmaken van het Osmaanse Slavenhuishouden. Publieke slaven hadden een uitermate belangrijk en glorieus beroep. Het waren meestal christenen of kinderen van christenen, die zich tot de islam hadden bekeerd. Soms waren het krijgsgevangenen en soms waren ze op de markt gekocht. Ze waren ook vaak uit de Kaukasische hooglanden afkomstig of uit Russische wouden of Euraziatische steppen geplukt of kwamen uit West-Europa, onder wie zelfs enkelen die cadeau waren gegeven door Venetiaanse handelaren of door hun ouders verkocht. Publieke slaven werden geacht zeer loyaal te zullen dienen, omdat ze van hun familiebanden en wortels waren losgerukt. De besten onder hen werden hoveling. De koninklijke familie, de vrouwen van de sultan, paleis- en regeringsfunctionarissen, grootvizieren en het staande leger waren allemaal leden van de Slavenhuishouding of hun afstammelingen.

Uit alle uithoeken van het Rijk vonden producten hun weg naar deze unieke, kosmopolitische maatschappij, waar de paleiskoks hun beroep als slavenpage op de kookschool van het paleis leerden. Zo kwamen allerlei nieuwe ingrediënten uit alle windstreken de keuken versterken. Koken werd een van de belangrijkste kunstvormen. Dichters, geneesheren en prinses schreven niet alleen recepten maar zongen en declameerden ook over eten. Vooral aan het befaamde janitsarenkorps, de Keizerlijke garde, was duidelijk te zien hoe belangrijk voedsel was. Hun dagelijkse voedselrantsoen kwam rechtstreeks van het paleis. Hun insignes, een pan en een lepel, duiden op een hogere levensstandaard dan die van andere troepen. De officieren droegen titels die aan de kampkeuken waren ontleend, van 'Eerste Soepmaker' tot 'Eerste Kok' en 'Eerste Waterdrager', en de gigantische ketel waarin ze hun maaltijden klaarmaakten, werd een icoon en het symbool van hun speciale relatie met de sultan. Als ze ontevreden of opstandig waren, zetten ze de ketel op zijn kop. Dat gebeurde bijvoorbeeld tijdens de betaaldagceremonie.

Ook in het gemeenschapsleven van de Turkse Soefi-broederschappen, de *tarikats*, die gasthuizen en soepkeukens leidden en zeer invloedrijk waren, nam de keuken een belangrijke plaats in. Vooral in de Mevlana-orde van Dansende Derwisjen in Konya, de volgelingen van de mystieke filosoof en dichter Jalal al-Din Rumi en zijn afstammelingen, had voedsel een bijzonder hoge status. Rumi had een legendarische belangstelling voor eten en schreef er zelfs gedichten over. Hij bracht het in verband met spiritualiteit en vergeleek koken met de weg naar spirituele kennis. Initiatie en training van de orde vond plaats in de keuken. Veel paleiskoks waren Soefi. Ze kookten intuïtief ‘op hun gevoel’ en hun smaak, terwijl ze tegelijkertijd een strikte discipline en organisatie handhaafden.

Tot het begin van de zeventiende eeuw kenmerkte de paleistafel of *sofra* zich door de grote hoeveelheid gerechten. Bij banketten ter ere van Europese ambassadeurs en buitenlandse bezoekers verbaasden die zich altijd over de onophoudelijke stroom. Soms waren het er wel driehonderd. Halverwege de negentiende eeuw roemden de buitenlandse gasten in brieven en dagboeken de subtiliteit en verfijning van de Osmaanse keuken, die toen op zijn hoogtepunt was. De Turkse elites, in die tijd sterk beïnvloed door het Westen, waren gefascineerd door de Franse keuken en namen niet alleen Franse manieren over, maar ook ingrediënten uit de Nieuwe Wereld die in West-Europa allang bekend waren.

Beroepskoks uit Bolu

In de nadagen van het Rijk werden de paleiskoks uit de *vilayet* (provincie) Bolu bij het Abantmeer gehaald. Volgens de legende waren de edelen zo tevreden over de jongemannen die eens, na een dag jagen in de bergwouden bij de Zwarte Zee, buiten vlees voor hen klaarmaakten, dat ze hen meenamen naar de stad. Al snel werd het de gewoonte dat alle jongemannen uit Bolu voor het paleis en de adel in Constantinopel gingen werken en de akkers en de opvoeding van de kinderen aan de vrouwen overlieten. Met twaalf of dertien jaar werden jongens in de keuken aan het werk gezet, in de buurt van hun vader, ooms en neven. Ze keerden terug naar het dorp om te trouwen en lieten hun vrouw achter om naar de keuken terug te gaan. Zo is de besloten gemeenschap van koks ontstaan die ook nu nog bestaat.

De Turkse schrijfster Emine Foat Tugay schrijft in haar familiechroniek *Drie Eeuwen* (1963) over de oude generatie koks uit Bolu: ‘Vroeger hoorde de Turkse keuken tot



de beste ter wereld. Veel daarvan is verdwenen, samen met de uitstekende koks die hun beroep als leerling in konaks (grote, ouderwetse herenhuizen) en paleizen hadden geleerd... Onder leiding van de meesterkok werkten ze zich langzaam van keukenhulp of leerling op tot derde, tweede en uiteindelijk eerste assistent-kok. Na tien of twaalf jaar verklaarde de meesterkok zijn eerste assistent in staat zelfstandig te werken. Ervaren koks brachten bij hun aanstelling bijna altijd hun hele staf mee en namen die ook weer mee terug wanneer ze weggingen.'

Toen Turkije onder president Mustafa Kemal Atatürk in 1923 een moderne, seculiere republiek werd, raakte de uitgebreide keukenstaf van het paleis hun baan kwijt. Koks die voor de Turkse aristocratie werkten, gingen met hun werkgever mee naar Egypte. Andere openden in Istanbul of een andere Turkse stad een kebabrestaurant of een eethuis dat de zogenoemde *saraikeuken* (paleiskeuken) serveerde, terwijl nog anderen specialiteiten gingen maken, zoals tafelzuur of desserts.

Turkse restaurants en gespecialiseerde koks

Het vroegste Turkse woord voor restaurant is *lokanta*, het Italiaanse woord voor herberg. Tegenwoordig is een *lokanta* een soort cafetaria waar werkende of winkelende mensen een eenvoudige lunch eten. Een *restoran* is duurder of zelfs luxueus. De oudste eet- en drinkgelegenheden zijn *meyhane*, ouderwetse taveernen en dranklokalen in Istanbul. Ze staan rond de markt in oude buurten zoals Pera (nu Beyoglu), Galata, Kumpkapi en Balat, die vroeger het domein van de Griekse, Armeense en joodse minderheden waren. Als gevolg van de politiek van verwestering en modernisering van het Rijk werd er halverwege de negentiende eeuw een groot aantal geopend. Ze waren vroeger en zijn soms nog steeds het eigendom van christenen, die ze ook zelf dreven. Na de oprichting van de seculiere staat mochten ook moslims een *meyhane* openen. *Meyhanes* hebben een grote keuze in *meze*, warme en koude voorafjes of hors d'oeuvre, die bij de alcoholhoudende anijsdrank *raki* en bij bier en wijn worden gegeten. De drinkers worden vermaakt door rondreizende zangers en musici, die bij de tafeltjes nostalgische liefdesliedjes croonen en klassieke Turkse muziek, zigeunermuziek en arabesken spelen.

Meze staan ook op het menu in kebabhuizen, die in geroosterd vlees zijn gespecialiseerd, en in de visrestaurants aan de oever van de Bosporus, die de laatste tijd erg populair zijn. In Ortakoy, de vroegere joodse wijk in Istanbul waar ik het vroegere huis van mijn grootmoeder Eugénie heb teruggevonden, staan talloze visrestaurants. In de laatste jaren zijn er in Istanbul veel regionale restaurants geopend. Ook die in Gaziantep in het zuiden van het land, die gerechten serveren die veel op die van het naburige Syrië lijken, zijn bijzonder in trek. Onlangs is er voor het eerst een restaurant met Koerdische specialiteiten geopend. Ik ben daar geweest op uitnodiging van Koerdische vrienden, die hun geluk niet op konden.

Turkse restaurants zijn in hoge mate gespecialiseerd. Dat komt voort uit de manier waarop Osmaanse paleiskeukens waren georganiseerd. Daar maakte elke kok één soort voedsel, bijvoorbeeld soep, kebab, of jam. Nu zijn *pidecis* gespecialiseerd in *lahmacun*, een soort Turkse vleespizza, *börekçis* in allerlei soorten pastei, *işkembecis* in penssoep, *muhallebicis* in allerlei melkdesserts en *baklavacis* in baklava en ander gebak. Er zijn ook koks die hun specialiteit – gezouten vlees of worst, gezouten vis, kaas, tafelzuur of jam – in een bazaar of op straat verkopen. Om hun beroep te beschermen vormden de koks na de komst van de nieuwe republiek gilden, die nog steeds een belangrijke rol spelen. Maar omdat jongeren niet meer zo hard willen werken als hun vaders en het familiebedrijf daarom verlaten en een ander beroep

kiezen, worden de specialismen minder streng bewaakt en treden er meer mensen van buiten de eigen kring toe.

Zoals ik al eerder heb gezegd, kwamen de meeste beroepskoks tot enkele tientallen jaren geleden uit Bolu. Daar komen er nog steeds veel vandaan, vooral uit Gere de en uit Mengen, waar in 1985 een cateringschool is geopend. Het aanzien dat koks in Turkije nog steeds genieten, is nergens in het Midden-Oosten en Noord-Afrika zo hoog. De strenge hiërarchie in de restaurantkeukens, gesymboliseerd door vorm en afmetingen van de koksmuts, is ook een erfenis uit de paleistijd. Vrouwen komen ook nog steeds een beroepskeuken niet binnen, behalve als ze een eigen restaurant hebben.

Sinds het eind van de jaren tachtig en de groei van het toerisme is er een nieuw soort restaurant bijgekomen: het grand restaurant, dat plaatselijke gerechten van een hoge kwaliteit serveert. Internationale hotelketens zijn ermee begonnen. Ik stond erbij toen de Holiday Inn in Istanbul de culinair schrijfster Nevin Halici, een vriendin van mij, vroeg hun hoogopgeleid keukenpersoneel streekgerechten te leren maken waarvoor ze tot dan toe weinig belangstelling hadden gehad.

In het begin van de jaren negentig bloeide de 'Osmaanse Keuken' weer op. De eerste die oude gerechten nieuw leven inblies, was de jonge kok Vedat Basaran, die een Osmaans menu aanbood in het Tura-Restaurant in het prachtige Çiraganpaleis in Istanbul. In de negentiende eeuw zijn de sultans van het Topkapipaleis daarheen verhuisd. Het is nu gerenoveerd door de Kempinski-hotelketen en hun idee is al snel door andere ketens overgenomen. Reisbureaus gingen 'Osmaanse fijnproeversreizen' aanbieden en bedrijven sponsorden de publicatie van geïllustreerde koffietafelboeken met vertalingen van negentiende-eeuwse recepten. Daarna heeft Vedat Basaran de Feriye Lokantasi geopend in een gerenoveerd paviljoen in de buurt van het Çiraganpaleis. Zijn gerechten zijn Osmaans in brede zin. Hij maakt bijvoorbeeld ook zeventiende-eeuwse gerechten uit landen zoals Syrië en Egypte, die deel uitmaakten van het Osmaanse Rijk, en gerechten die op recepten uit zijn grote verzameling oude kookboeken of uit manuscripten uit de archieven van het paleis zijn geïnspireerd. Hij geeft er dan wel een moderne draai aan. Ik vond ze bijzonder verfijnd en heb er een heerlijke avond doorgebracht.



Istanbul

De koepels en minaretten van de skyline van Istanbul, de roep van de muezzin en de geuren in de bazaar roepen opwindende herinneringen aan mijn jeugd in Egypte op. De stad doet me ook altijd denken aan de verhalen die mijn grootmoeder Eugénie, de moeder van mijn moeder, over haar leven daar vertelde. Een tijd geleden heb ik in een archief in Parijs honderden brieven gevonden die mijn grootvader Joseph Alphonse heeft geschreven. Hij was directeur van de Alliance Israélite Française, een organisatie die joodse kinderen in Arabische en Osmaanse landen Frans onderwijs gaf. Hij heeft lesgegeven in Thessaloniki, Haifa, Tanta (in Egypte) en in zijn geboortestad Istanbul. Zijn brieven aan de voorzitter van de organisatie in Parijs zijn prachtig geschreven en uiteraard officieel van stijl, maar toch persoonlijk. De brieven uit Istanbul brengen de stad zoals zij vroeger was op een ongelooflijke manier tot leven. Mijn grootvader staat op een groepsfoto die in een kleine synagoge in de buurt van de moskee in Ortakoy aan de Bosporus hangt. Op mijn zwerftochten door Istanbul was ik doordrongen van zijn aanwezigheid.

Op de markten is aan de manier waarop de mensen boodschappen doen te zien dat ze van eten houden. De labyrintische specerijenmarkt met zijn gewelfde dak heet Misir Çarşısı ofwel 'Egyptische Bazaar', omdat specerijen vroeger via Egypte kwamen. Tussen tapijtwinkels, juweliers en lederwarenverkopers stellen voedselverkopers hun waren tentoon. Reusachtige stukken witte kaas liggen naast bergen olijven en gezouten vis. Lamsworstjes hangen boven slordige stapels dun gesneden, gekruid rundvlees. Stroperig gebak gevuld met noten ligt naast romige witte desserts van melk. Specerijenhandelaren, *baharatçı*, verkopen alle mogelijke soorten kruiden en specerijen, maar ook gedroogde vruchten en noten, granen en gedroogde groenten zoals mini-okra, kleine rode chilipepers en uitgeholde aubergines die eruitzien als bellen van leer.



De streekkeuken

Eind jaren zeventig kreeg ik van Gulsen Kahraman, de toenmalige directrice van het Turks verkeersbureau in Londen, een uitnodiging voor een reis door Turkije. Nadat ze me had gevraagd waar ik heen wilde, wie ik wilde spreken en wat ik wilde zien en eten, organiseerde ze een ongelooflijke reis. Een van de plaatsen die ik bezocht, was Konya, waar het plaatselijke Culturele Genootschap jaarlijks een Mevlana Festival met Dansende Derwisjen organiseerde, evenals festivals voor troubadours, voor volksmuziek, voor poëzie, voor rozen, paardenrennen, postduivenraces en wedstrijden in speerwerpen of koranlezen. Verder organiseerde ze nationale voedselsymposia en kookwedstrijden voor naburige dorpen. Ik heb de familie Halici, die de motor achter al deze activiteiten was, toen aangeraden ook eens een internationaal kookcongres te organiseren.

Ze vroegen enthousiast om een lijst met namen van mensen die zo'n evenement misschien wilden bijwonen en het jaar daarop troffen velen van ons elkaar op hun congres. Het was georganiseerd door Feyzi Halici, dichter en voormalig senator, en zijn zus Nevin die de Turkse streekkeuken had bestudeerd door van dorp naar dorp te gaan en dan gewoon bij mensen aan te kloppen. We reisden met hen het land door en proefden allerlei dingen die zelfs de Turkse gastronomen die met ons meereisden soms niet eens kenden. We kregen college over allerlei onderwerpen, van de geschiedenis van de Turkse keuken tot en met voedingsleer, bezochten paleiskeukens en levensmiddelenbazaars en zagen vaklui aan het werk. We bezochten een fabriek waar de employé's ons op een geweldig banket met zelfgemaakte gerechten trakteerden en werden bij mensen thuis uitgenodigd. Eén familie bereidde zelfs verscheidene lammeren voor ons in een kuil. We aten in de tuin, gezeten op kussens rond grote dienbladen die op lage houten schragen stonden.

In Turkije is het ontvangen van gasten een belangrijke traditie. Het is een gebod van de profeet om voedsel te delen en de regels zijn erg strikt. Gezegden als 'gasten zijn een zegen voor het huis' en 'eet met elkaar, want gemeenschappelijke maaltijden zijn gezegend' onderstrepen dat. Voor buitenstaanders als wij is hun gastvrijheid een overweldigende ervaring.

Daarna was er ieder jaar een congres, tot geldgebrek daaraan een einde maakte. Een groot deel van wat ik over de Turkse keuken weet, dank ik aan Nevin Halici, die vaak met mij meereisde als ik research deed, en aan een vriend van haar, de geliefde gastronom Tügrül Şavkay, die in 2003 helaas veel te jong is overleden.

Over alcoholhoudende dranken

De islam verbiedt alcoholhoudende dranken, maar de seculiere staat Turkije springt tolerant met het alcoholverbod om. Behalve de zeer godsdienstigen drinkt iedereen de zeer sterke nationale drank raki, gemaakt van gedistilleerd, gegist sap van witte druiven, op smaak gebracht met anijszaad. Het wordt puur gedronken, maar ook met ijskoud water met of zonder ijs, waardoor het melkwit wordt. Het wordt door de staat geproduceerd, net als veel lokale wijn. De regering moedigt ook de particuliere productie van kwaliteitswijn aan. Boza, een machtig, dik drankje van gefermenteerde gierst, is oorspronkelijk afkomstig van de nomaden, die het al heel lang maken.

Ik heb leuke herinneringen aan de avond ter gelegenheid van de oprichting van de Turkse tak van de Chevaliers du Tastevin, een club van wijnliefhebbers. Ik was toevallig in Istanbul en mijn nu overleden vriend Tügrül Şavkay had mij uitgenodigd voor de ceremonie en het daaropvolgende diner in de balzaal van een nog niet geopend vijfsterrenhotel. Daar was midden in de lege balzaal een enorme bankettafel neergezet. Met Osmaanse overvloed volgden de gangen met moderne Turkse heerlijkheden in nouvelle-cuisinestijl elkaar op, met steeds een andere lokale of buitenlandse wijn, terwijl de ene toast na de andere werd uitgebracht. Het was betoverend en sprookjesachtig en ook een tikje avontuurlijk. Alles was namelijk in het geheim geregeld om islamitische fundamentalisten op een dwaalspoor te brengen (er gingen geruchten over een bom). Omdat de leden van de Californische tak aan een nieuwe garderobe toe waren, hadden ze ons hun oude fluwelen capes, hoeden en gouden kettingen plus een grootzwaard beloofd, die echter een uur te laat aankwamen, wat voor enige stress zorgde. Eindelijk konden de rijen vrouwen aanschouwen hoe hun verklede mannen 'met het zwaard geridderd' werden onder de plechtige klanken van klassieke muziek. Iedere keer dat een man op een fluwelen kussen knielde om te worden geridderd, kregen de vrouwen de slappe lach.

Over thee, koffie en andere dranken

Van fijngemalen koffie en suiker wordt in een *cezve* (een naar boven smal toelopend steelpannetje) koffie gezet, die in heel kleine kopjes wordt geschonken. Hoewel koffie een belangrijke plaats in de Turkse culturele identiteit inneemt en een symbool van gastvrijheid is, wordt er de laatste vijftientig jaar steeds minder koffie en steeds meer thee gedronken. Koffie wordt alleen nog na de hoofdmaaltijd en bij speciale gelegenheden geschonken.

Koffie was duurder dan thee. Om die reden zijn de Turken tijdens een periode van economische crisis op thee overgestapt en dat is daarna zo gebleven. Thee wordt geserveerd in tulpvormige glaasjes, zonder melk en met suikerklontjes.

Kruidendranken, bijvoorbeeld van salie, tijm, munt of citroenmelisse, en appel- en kaneelthee zijn ook populair. Salep is een warme drank van melk die met gemalen orchideewortel is gebonden, op smaak gebracht met rozenwater en bestrooid met kaneel en gemalen pistache. Deze wordt 's winters op straat verkocht.

Verse vruchtensappen zijn modieus in de zomer, vooral kersen-, abrikozen- en sinaasappelsap. Een heerlijk verfrissende, erg populaire drank die bij de maaltijd wordt geserveerd, is *ayran*: yoghurt gemengd met dezelfde hoeveelheid water of sodawater en een beetje zout. Water is in de islamitische cultuur een belangrijk symbool. Het is reinigend en heilig en wordt als een goddelijke gift beschouwd. Bronwater is zo geliefd dat men er een eer in schept te kunnen proeven waar het vandaan komt. Het wordt soms met een plakje citroen of wat rozenblaadjes opgediend.





Voorgerechten en meze

In Turkije wordt bij meze – warme en koude hapjes en voorgerechten – van oudsher raki geschonken om het effect van de sterkedrank op te vangen en tegelijkertijd de tong te strelen. Men zegt dat paleiskoks minstens 200 verschillende soorten moeten kennen. De meyhanes, de kleine cafés waar tot voor kort zelden vrouwen kwamen, en de kleine visrestaurants bij zee, hebben er een specialiteit van gemaakt. Vroeger toen families thuis werden onthaald, werden meze voor de maaltijd opgediend aan een speciale ‘raki’tafel waar alleen mannen bijeenkwamen. Nog steeds wordt raki als een mannendrank beschouwd, maar de vrouwen hebben zich bij de mannen aangesloten en genieten samen met hen van de meze.

Een goed samengestelde sortering gerechtjes is een fantastisch begin van de maaltijd, maar ze moeten niet te veel vullen. Ze moeten slechts licht en lekker, gevarieerd en kleurig zijn. Geef er pitabrood (pide in Turkije) of Turks brood dat bij de Turkse bakker te koop is bij: er is knapperig wittebrood en een heel groot sponsachtig plat brood dat een beetje op de Italiaanse focaccia lijkt, lavas genaamd en ook simit, ringbrood dat met sesamzaad is bedekt.

De salades en groentegerechten in dit hoofdstuk kunt u ook als bijgerecht geven. Ook zijn er gerechten zoals soepen en pasteien, een koude pilaf en pastagerechten die op zichzelf geserveerd goede voorgerechten zijn in plaats van onderdeel van een meze. In Turkije begint de dagelijkse maaltijd vaak met soep die als symbool van geluk wordt beschouwd. In olijfolie gegaarde seizoengroenten maken een belangrijk onderdeel van de huiselijke maaltijd uit, als voorgerecht of na het hoofdgerecht van vlees.

De Turkse yoghurt is de lekkerste ter wereld – die van buffelmelk is sensationeel – en ze gebruiken hem kwistig in zoveel gerechten dat hij alomtegenwoordig is.



AUBERGINE PUREE met YOGHURT

Yoğurtlu patlıcan salatasi

De Turken zeggen dat ze wel honderd manieren hebben om aubergines te bereiden. Voor hen is dit de absolute topper onder de groenten. Yoghurt verzacht de smaak en draagt bij aan de romige textuur van deze verfrissende puree.

6-8 PERSONEN 2-3 aubergines (totaal ca. 750 g)
 sap van $\frac{1}{2}$ -1 citroen
 2 eetlepels extra vergine olijfolie
 2 $\frac{1}{2}$ dl Griekse yoghurt
 2-3 tenen knoflook, fijngesneden (naar keuze)
 zout
 Garneren met: 1-2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie of munt
 (naar keuze)

Prik de aubergines op verschillende plaatsen met een puntig mes in zodat ze niet openbarsten. Leg ze onder de hete grill en rooster ze onder regelmatig keren tot ze rondom zijn geblakerd en zacht aanvoelen als u erin knijpt. Of leg ze 45-60 minuten op een bakplaat op aluminiumfolie in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot ze heel zacht aanvoelen en het vel is gerimpeld. Ontvel ze als ze voldoende zijn afgekoeld en leg ze in een zeef of een vergiet met fijne gaatjes. Druk er zoveel mogelijk vocht uit. Hak het vlees nog in de zeef met een puntig mes fijn, pureer het dan met een vork of een houten lepel waarbij het sap door de gaatjes wegloopt.

Klop er het citroensap, de olijfolie, de yoghurt, eventueel de knoflook en een beetje zout door. Dien de puree op naar smaak gegarneerd met peterselie of munt.



T A R A M A

Vroeger werd deze beroemde dipsaus (bij ons bekend onder de Griekse naam taramasalata) in Turkije met kuit van de harder bereid, maar tegenwoordig is deze door gerookte kuit van kabeljauw vervangen.

- 6-8 PERSONEN 1 snee wittebrood, van korstjes ontdaan
 200 g gerookte kabeljauwkuit
 sap van 1 citroen
 3 eetlepels zonnebloemolie
 2 eetlepels extra vergine olijfolie

Week het brood in water. Verwijder het vliesje van de gerookte kuit en pureer hem in een foodprocessor. Knijp het brood uit, doe het met het citroensap, de zonnebloem- en de olijfolie bij de kuit en meng alles tot een romige, grove puree; voeg zo nodig 1-2 eetlepels water toe. Geef er pitabrood bij.

K O M K O M M E R S A L A D E m e t
Y O G H U R T

Cacik

Deze salade is in heel het Midden-Oosten populair. Als u hem niet direct na de bereiding opdient, kunt u de komkommer het beste zouten en er het vocht uit laten lekken voor u hem met de yoghurt mengt. Hij wordt anders heel waterig. Koop liefst de kleine komkommers in winkels voor oosterse producten – ze zijn fijner van smaak dan de grote inlandse. Cacik wordt als onderdeel van een meze of als bijgerecht opgediend – en wordt dan met een klein lepeltje uit kleine schaalpjes gegeten – bij pasteien, vleesgerechten en rijst. Het is ook een heerlijke zomerse soep. Gebruik naturel volle yoghurt.

- 4-6 PERSONEN 4 kleine of 1 grote komkommer
 1/2 liter naturel (volle) yoghurt
 2 tenen knoflook, fijngesneden (naar keuze)
 2 takjes fijngesneden munt of dille of
 2 theelepels fijngewreven gedroogde munt

Schil de komkommer en snijd hem in blokjes of rasp hem, of snijd hem overlangs doormidden, schep de zaadlijsten eruit en snijd de helften in schijfjes. Bestrooi de komkommer als u hem niet direct opdient met zout en laat hem in een vergiet $\frac{1}{2}$ -1 uur uitlekken.

Klop de yoghurt in een serveerschaal los met eventueel knoflook, munt of dille en schep de komkommer erdoor. Voeg een beetje zout toe, maar proef bij gezouten komkommer goed: hoewel een groot deel van het zout met het vocht is weggelekt.

C O U R G E T T E K O E K J E S

Kabak mücveri

Gebakken ui, feta en kruiden pepen deze vrij flauwe groente op. Deze koekjes kunnen warm en koud worden opgediend. U kunt ze van tevoren maken en opwarmen.

4 PERSONEN

1 grote ui, grofgesneden
3 eetlepels zonnebloemolie
500 g courgettes, fijngehakt
3 eieren
3 eetlepels bloem
zwarte peper
2-3 takjes munt, fijngesneden
2-3 takjes dille, fijngehakt
200 g feta, fijngeprakt
olie om te bakken

Fruit de ui in de olie op halfhoog vuur tot hij gaar en lichtgekleurd is. Voeg de courgettes toe en roerbak ze beetgaar.

Klop in een kom de eieren met de bloem goed door elkaar. Voeg peper (zout hoeft niet, omdat de feta al vrij zout is) en de kruiden toe en vermeng alles goed. Schep de fijngeprakte feta met de ui en courgette door het eimengsel.

Bestrijk de bodem van een koekenpan, liefst met een antiaanbaklaag, met olie en schep er steeds bergjes van 2 eetlepels beslag in om een paar koekjes per keer te bakken. Keer ze allemaal eenmaal tot ze aan beide kanten lichtbruin zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken.





PITTIGE BULGURSALADE

Kisir

Kisir is een salade uit Gaziantep. U hebt er de fijne (niet middelfijne) bulgur voor nodig die in winkels voor oosterse producten te koop is. Chilipepers zorgen voor een lekker pittige smaak, maar u kunt ze ook weglaten. Geef er een paar slablaadjes bij die als schep kunnen dienen.

6 PERSONEN	200 g fijne bulgur
	1 ¹ / ₄ dl kokend water
	sap van 1 ¹ / ₂ citroen
	1 eetlepel tomatenpuree
	5 eetlepels extra vergine olijfolie
	1/2-1 verse rode of groene chilipeper, fijngehakt
	zout
	5-7 bosuien
	300 g tomaten, in blokjes
	bos bladpeterselie (ca. 50 g), fijngesneden
	bos munt (ca. 25 g), fijngesneden
	Opdienen met: 2 kropslaharten of little gems

Doe de bulgur in een schaal, overgiet met het kokende water, roer en laat het 15-20 minuten zwellen tot de korrels gaar zijn. Voeg niet meer water toe, omdat er nog tomatenpuree en citroensap bij gaan.

Meng er grondig de tomatenpuree, citroensap en olie, chilipeper en wat zout doorheen. Snijd het bovenste deel van het groen van de bosuitjes af en de rest in dunne ringetjes. Doe bosui en tomatenblokjes met de peterselie en de munt bij de salade en schep alles luchtig door elkaar.

Schik de slablaadjes rondom. U kunt ook balletjes ter grootte van een klein ei van de salade maken en elk in het holletje van een blad leggen.

VARIANT

Doe 1-2 eetlepels granaatappelmelasse (blz. 10) bij de dressing. Dit geeft de saus een zoetzure smaak.

GEROOSTERDE GROENTEN met YOGHURT en VERSE TOMATENS AUS

Een heel klassieke meze is gebakken aubergines met yoghurt en tomatensaus. Ik doe dat ook maar dan met geroosterde groenten, en geef ze warm of koud. Dit is een gerecht dat makkelijk in een grote hoeveelheid kan worden gemaakt, bijvoorbeeld voor een feest. U kunt de groenten de dag van tevoren bereiden, zo nodig in porties, en ze de volgende dag eventueel opwarmen. De yoghurt moet op kamertemperatuur zijn. De tomatensaus is zoetzuur en wordt koud opgediend.

6 PERSONEN

2 middelgrote aubergines
3 bolle paprika's
3 dikke courgettes
4 middelgrote uien, rood of wit
extra vergine olijfolie
zout
1/2 liter naturel (volle) yoghurt
2 theelepels fijngewreven gedroogde munt
1-2 tenen knoflook, fijngesneden (naar keuze)

VOOR DE TOMATENS AUS

3 tenen knoflook, fijngesneden
1-2 eetlepels extra vergine olijfolie
750 g tomaten, fijngehakt
1 eetlepel suiker
zout
flinke snuf gemalen chilipeper of -vlokken
2 eetlepels wijnazijn

Begin met de tomatensaus: verwarm de knoflook enkele seconden al roerend in de olie tot hij gaat geuren. Doe er de tomaten, suiker, zout en chilipeper bij en laat dit onder af en toe roeren in circa 20 minuten tot een dikke saus inkoken. Voeg tegen het einde de azijn toe.

Snijd de aubergines overlangs doormidden en dan in 1 1/2 cm dikke schijfjes; snijd de paprika's overlangs doormidden, verwijder de steeltjes en de zaadlijsten en snijd elke helft weer overlangs doormidden; snijd de courgettes in 1 1/2 cm dikke, ronde plakken en de uien in vieren.

Schik de groenten per soort op met aluminiumfolie beklede bakplaten omdat ze verschillende bereidingstijden hebben. Besprenkel ze royaal met olie en bestrooi ze met zout; wentel ze met de hand zodat de olie is verdeeld.

Rooster ze circa 25 minuten in de op de hoogste stand voorverwarmde oven tot ze gaar en lichtbruin zijn, haal elke soort zodra hij gaar is uit de oven.

Dien de groenten heet of koud op. Schik ze op een grote serveerschaal en geef er de yoghurt, vermengd met een beetje zout en gedroogde munt en eventueel fijngesneden knoflook, en een schaal tomatensaus bij.

PREI met EI - CITROENSAUS

Terbiyeli pirasa

Een ei-citroensaus is een van de kenmerkende Turkse gerechten. Hij heeft een licht-zoetzure smaak door het snuffje suiker. Ik geef dit gerecht dat warm en koud kan worden gegeten graag met miniprei, maar u kunt ook grote exemplaren gebruiken.

4-6 PERSONEN 600 g miniprei
zout
2 eidooiers
sap van 1½ citroen
1 theelepel suiker

Was de preien onder koud stromend water en zorg ervoor dat al het zand tussen de bladeren is verwijderd. Snijd de wortelschijfjes eraf en het taaie deel van het groen.

Kook de preien in water met zout beetgaar, giet ze af en vang 2½ dl kookvocht op. Giet dit weer in de pan en breng aan de kook.

Klop in een kommetje de eidooiers met het citroensap en de suiker door elkaar. Giet er een beetje heet kookvocht bij en klof goed; giet dit mengsel flink kloppend in het kookvocht in de pan en verwarm het enkele seconden tot de saus licht bindt. Laat hem niet koken, omdat hij dan zal schiften. Breng op smaak met wat zout.

Geef de preien warm of koud, overgoten met de saus.

KNOLSELDERIJ met EI - CITROENSAUS *Terbiyeli kereviz*

Knolselderij is een populaire wintergroente in Turkije. De romige saus met een licht-zoetzuur aroma verhoogt de fijne smaak van de groente. Het gerecht is koud net zo lekker als warm.

4 PERSONEN

1 selderijknol (van ca. 1 kg)
sap van 1 citroen
zout
1 theelepel suiker
2 eidooiers

Snijd de knobbelige schil van de knol en verdeel het vruchtvlees in blokjes van 2 cm. (Het is een heel harde knol en u hebt er een groot, stevig mes en aardig wat kracht voor nodig.)

Doe de blokjes selderij in een pan, overgiet ze krap met water en voeg de helft van het citroensap, het zout en de suiker toe. Breng tegen de kook aan, sluit de pan en laat de selderij op laag vuur in 15-20 minuten beetgaar worden.

Klop vlak voor het opdienen de eidooiers met het resterende citroensap in een kommetje door elkaar. Klop er 2-3 eetlepels van het kookvocht door en giet het mengsel dan stevig roerend bij de groente in de pan. Verwarm het gerecht al roerend maar laat het niet koken omdat het risico van schiften groot is.

Serveer de groente heet of koud, overgoten met de saus.



PLAKKEN AUBERGINE met WALNOTEN en KNOFLOOK

Cevizli patlican

Deze sterk gekruide versie van een heel gebruikelijke meze is afkomstig uit Georgië waar de walnoten in overdaad groeien. Er zit veel knoflook in, maar dit overvleugelt de smaken niet omdat hij wordt gesmoord. De plakken aubergine kunnen ook gefrituurd worden, maar ik rooster ze liever in de oven. Ze worden koud opgediend en kunnen van tevoren worden bereid.

6 PERSONEN

1 kg aubergines
extra vergine olijfolie
2-3 eetlepels wijnazijn
zout
6-7 tenen knoflook, fijngesneden
60 g walnoten
handvol fijngesneden bladpeterselie

Was de aubergines en snijd ze overlangs in circa 1½ cm dikke plakken. Bestrijk ze aan beide kanten royaal met olie en leg ze op een goed ingevet vel aluminiumfolie op een bakplaat. Zet ze 20 minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot ze gaar en lichtbruin zijn; keer ze halverwege.

Schik ze op platte schalen, besprenkel ze met azijn en bestrooi ze licht met zout.

Smoor de knoflook in 1 eetlepel olie op halfhoog vuur tot hij gaat geuren, maar laat hem niet kleuren. Hak de walnoten in een foodprocessor fijn en vermeng ze met de peterselie in een schaal. Voeg de knoflook met een lepel olie en wat zout toe, vermeng alles goed en verdeel de massa over de aubergine.



GEROOSTERDE AUBERGINES *e n* PAPRIKA'S *m e t* YOGHURT *e n* PIJNBOOMPITTEN

Dit is een van mijn favoriete gerechten. Het is een heerlijk voorgerecht, maar ook een uitstekend vegetarisch hoofdgerecht. De groenten kunnen warm of koud worden opgediend en de yoghurt moet op kamertemperatuur zijn. Ik roer de twee soorten yoghurt door elkaar om een goed uit te schenken, dik romig mengsel te verkrijgen.

6 PERSONEN 4 kleine aubergines (ca. 1 kg totaal)
3 grote rode paprika's
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper
1¹/₄ dl naturel (volle) yoghurt
1¹/₄ dl Griekse yoghurt
2 tenen knoflook, fijngesneden
50 g pijnboompitten

Prik de aubergines rondom in met een puntig, mes zodat ze in de oven niet openbarsten. Leg ze met de paprika's op een met aluminiumfolie beklede bakplaat en rooster ze 45-60 minuten in een op 220 °C/gasovenstand 5 voorverwarmde oven tot ze zacht aanvoelen als u erin knijpt. Keer de paprika's na 25 minuten een halve slag en neem ze er voor de aubergines uit als ze gaar zijn en het vel hier en daar is geblakerd.

Doe de paprika's in een plastic diepvrieszak en sluit deze goed. Ontvel ze zodra ze voldoende zijn afgekoeld, verwijder steeltjes en zaadlijsten en snijd elke paprika doormidden of in 4 lange repen.

Pel de aubergines in een vergiet zodra ze koud genoeg zijn. Knijp het vruchtvlees zachtjes in de hand om het vocht te verwijderen. Snijd ze overlangs in vieren en wentel ze door citroensap zodat ze niet verkleuren.

Schik de stukken paprika en aubergine aan de ene kant van een ondiepe schaal. Besprenkel ze met 3 eetlepels olie, bestrooi met zout en peper en schep alles luchtig door elkaar. Vermeng beide soorten yoghurt, klof er de knoflook en wat zout door en giet dit mengsel op de andere kant.

Bak de pijnboompitten vlak voor het opdienen in de resterende olie heel lichtbruin en strooi ze over de yoghurt. Laat de schaal rondgaan, zodat eenieder zichzelf kan bedienen.

AUBERGINES GEVULD met UIEN en TOMATEN

Imam bayildi

Imam bayildi is een van de beroemdste Turkse gerechten. Er zijn wat tegenstrijdige verhalen over de oorsprong van de naam, die 'flauwgevalen imam' betekent. Sommigen menen dat het zo heet omdat een imam flauwviel van genot toen zijn vrouw hem dit gerecht voorzette. Anderen denken dat hem dit van schrik overkwam, toen hij hoorde hoeveel dure olijfolie in het gerecht was verwerkt. U kunt het het beste in een pan maken, maar u vindt de oven misschien gemakkelijker. Dien het koud op.

Gebruik liefst kleine, lange aubergines – maximaal 14 cm, van circa 125 gram. Ze zijn te koop in winkels voor oosterse producten.

6 PERSONEN

6 aubergines (zie boven)
2¹/₂ dl tomatensap van goede kwaliteit
1 theelepel suiker, of meer naar smaak
zout
sap van 1 citroen
1¹/₂ dl extra vergine olijfolie

VOOR DE VULLING

1¹/₂ grote ui, in dunne plakken
2-3 eetlepels extra vergine olijfolie
5 tenen knoflook, fijngesneden
4 tomaten, gepeld en fijngehakt
flinke bos bladpeterselie, fijngesneden
zout

Begin met de vulling. Smoor de uien zachtjes in de olie en laat ze niet kleuren. Voeg de knoflook toe en roer een minuut of twee tot hij gaat geuren. Neem de pan van het vuur en roer de tomaten en peterselie erdoor. Breng op smaak met zout en vermeng alles goed.

Snijd aan de bovenkant een dun schijfje van de aubergines, u kunt de steeltjes laten zitten. Snijd overlangs 1 cm brede repen schil af, zodat er afwisselend schil en vruchtvlees zichtbaar is. Kerf de aubergines over de lengte aan een kant diep in, maar niet helemaal doormidden, zodat er een soort 'zak' ontstaat.

Vul de 'zak' van elke aubergine met de vulling en leg ze dicht tegen elkaar aan met

de opening naar boven in een lage, brede pan. Vermeng het tomatensap met een beetje suiker, zout en citroensap en giet dit met de olie over de aubergines. Sluit de pan en zet hem 45 minuten op laag vuur tot de aubergines gaar zijn en de saus grotendeels is ingekookt.

Of gaar ze in de oven. Leg ze met de vulling naar boven naast elkaar in een ovenschaal en giet de saus eroverheen. Dek af met aluminiumfolie en zet de schaal 1 uur in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot de aubergines gaar zijn. Laat ze afkoelen voor u ze op een serveerschaal legt.

AUBERGINE PILAF

Patlicanli pilav

Dit is een koude pilaf om als voorgerecht te geven. Het is een spannende combinatie van ingrediënten en smaken, en een mengsel van kaneel en piment zorgt voor een mooie, lichtbruine kleur.

4 PERSONEN

500 g aubergines
 zout
 1 dl extra vergine olijfolie
 1 middelgrote ui, fijngesneden
 3 eetlepels pijnboompitten
 200 g langkorrelrijst
 2 middelgrote tomaten, gepeld en fijngehakt
 1½ theelepel suiker
 2 eetlepels krenten of kleine, blauwe rozijnen
 zout en zwarte peper
 1 theelepel kaneel
 ½ theelepel piment
 4 eetlepels fijngesneden dille

Schil de aubergines en snijd ze in blokjes van 2½ cm. Verdeel ze op een bakplaat op een vel aluminiumfolie. Bestrooi ze met zout en overgiet ze met zoveel olie dat ze na het omscheppen allemaal hiermee zijn bedekt. Verwarm de oven voor op de hoogste temperatuur en laat de aubergine in 25 minuten gaar en lichtbruin worden.

Fruit de ui in 2 eetlepels olie gaar en goudbruin. Voeg de pijnboompitten toe en

doe er als ze gaan kleuren de rijst bij; roer tot de korrels vettig zijn. Doe de tomaten en de suiker in de pan en laat alles 5 minuten sudderen.

Voeg de krenten of rozijnen en $3\frac{1}{2}$ dl water toe. Kruid met zout, peper, kaneel en piment en roer rustig. Kook de rijst in de gesloten pan op laag vuur tot al het vocht opgenomen en de rijst gaar is. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of parboiled, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Kijk of er aan het eind van de kooktijd nog vocht in de pan zit en laat dit in de open pan verdampen.

Roer 4-5 eetlepels olie en de dille door de rijst. Schep er luchtig de blokjes aubergine door en dien op.

AARDAPPELPUREE met OLIJFOLIE, BOSUI en PETERSELIE *Patates salatasi*

Dit is heet en koud even lekker en kan als onderdeel van een meze of als bijgerecht dienen.

6 PERSONEN 750 g bloemig kokende aardappelen
zout en peper
6 eetlepels extra vergine olijfolie
ca. 6 bosuien, fijngesneden
handvol fijngesneden bladpeterselie

Schil de aardappelen en kook ze in water met zout gaar. Giet ze af en vang $1\frac{1}{2}$ dl kookvocht op.

Stamp de aardappelen fijn en klop de olie erdoor. Breng op smaak met zout en peper en een beetje kookvocht – het moet een smeugige, wat vochtige puree worden. Roer de bosui en peterselie erdoor.



RODE BIET met YOGHURT

Pancar salatasi

Rode biet kan worden gekookt of in de oven gegaard. Ik vind dat de oven, waarin het veel langer duurt, een heerlijke intense smaak geeft. Koop het liefst kleine exemplaren omdat die sneller gaar zijn. U kunt natuurlijk ook gekookte bieten kopen.

6-8 PERSONEN 1 kg rode biet
 zout
 2 tenen knoflook, fijngesneden (naar keuze)
 1/2 liter Griekse yoghurt
 2 eetlepels citroensap
 6 eetlepels extra vergine olijfolie
 handvol fijngesneden munt of bladpeterselie

Snijd de stengels en bladeren ongeveer 2 cm boven de bieten af. Kook ze in ruim kokend water met zout gaar – reken voor kleine exemplaren 30 minuten, voor grotere 1 1/2 uur. Leg ze om ze te poffen op een bakplaat bekleed met aluminiumfolie, dek ze af met folie en zet ze 2-3 uur in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven, afhankelijk van de grootte, tot ze zacht aanvoelen als u er met een mes in kerft. U kunt ze doormidden snijden en daardoor de oventijd aanzienlijk verkorten.

Ontvel de bieten als ze voldoende zijn afgekoeld en snijd ze in ronde plakken of halve schijven van 1 cm dikte. Draag rubberhandschoenen om uw handen schoon te houden.

Klop de knoflook door de yoghurt en strijk hem op een schaal uit. Schik de plakken biet erop. Klop het citroensap met de olie en wat zout door elkaar, roer er munt of peterselie door en lepel hem over de biet.

VARIANT

In een Libanese versie wordt 1 1/2 theelepel tahina (blz. 11) door de yoghurt geklopt.





WIJNBADEREN GEVULD met
RIJST, ROZIJNEN en
PIJNBOOMPITTEN

Zeytinyağlı yaprak dolması

Gevulde wijnbladeren werden in Perzië al in de vroege zevende eeuw aan het hof van koning Khusrow II opgediend. Ze werden in de hele moslimwereld populair toen de kaliefen van Bagdad de Perzische kooktradities overnamen, terwijl de Osmanen ze in het hele keizerrijk introduceerden. Onderstaande vulling met rozijnen en pijnboompitten is de Turkse versie. Hij wordt koud gegeten.

Gebruik rondkorrel- of risottorijst omdat deze korrels kleverig zijn. Wijnbladeren zijn op pikel in potten te koop en ook vacuüm verpakt, maar gebruik jonge, verse bladeren als u ze kunt vinden. U kunt ze verpakt in folie prima invriezen.

8 OF MEER PERSONEN

250 g wijnbladeren
2 grote uien, fijngesneden
1¹/₂ dl extra vergine olijfolie
2 eetlepels pijnboompitten
1¹/₂ eetlepel tomatenpuree
200 g rondkorrel- of risottorijst
2 eetlepels krenten of kleine, blauwe rozijnen
zout en zwarte peper
1 theelepel gemalen piment
handvol fijngesneden munt
handvol fijngehakte dille
2 tomaten, in plakken
1 theelepel suiker
sap van 1 citroen, of naar smaak

Leg de uitgelekte wijnbladeren op pikel in een schaal en overgiet ze met kokend water. Laat het water goed tussen de lagen dringen. Week ze 25 minuten, spoel ze af onder de koude kraan en laat uitlekken. Dompel verse blaadjes steeds met een paar tegelijk enkele seconden in kokend water, tot ze zachter worden en schep ze eruit. Snijd de steeltjes eraf.

Smoor de uien voor de vulling in olie glazig. Voeg de pijnboompitten toe en bak ze goudbruin. Roer de tomatenpuree erdoor en voeg alle overige ingrediënten tot en met de dille toe. Meng goed.

Leg het eerste blad op een schaal met de nerf naar boven en de steelkant naar u toe. Zet een volle theelepel vulling midden op het blad, sla de steelkant over de vulling heen en vouw de zijkanten naar binnen; rol het op als een sigaar. Knijp het rolletje in uw handpalm een beetje dicht. Vul en rol de overige bladeren op dezelfde manier; na een paar keer gaat dat steeds gemakkelijker.

Bekleed de bodem van een braadpan met een dikke bodem met plakken tomaat en eventueel resterende of beschadigde wijnbladeren. Stapel de gevulde rolletjes erop.

Vermeng de overgebleven olie met 1½ dl water, de suiker en het citroensap en giet dit eroverheen. Zet er een klein bordje op zodat ze niet openrollen, dek de pan af en laat ze 1 uur op laag vuur zachtjes koken tot ze gaar zijn; voeg zo nodig af en toe nog een kopje heet water toe omdat de vloeistof in de pan wordt opgenomen. Laat de gevulde bladeren in de pan afkoelen.

PAPRIKA'S GEVULD met RIJST, ROZIJNEN en PIJNBOOMPITTEN *Zeytinyağlı biber dolmasi*

De klassieke Turkse rijstvulling voor groenten die koud worden opgediend. Koop stevige exemplaren die goed blijven staan. Ik gebruik liefst rode paprika's die zoeter zijn en mooier van kleur, maar in Turkije worden meestal groene gebruikt.

6 PERSONEN

1 grote ui, fijngesneden
6 eetlepels extra vergine olijfolie
250 g rondkorrel- of risottorijst
zout en peper
1-2 theelepels suiker
3 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels krenten of kleine, blauwe rozijnen
1 grote tomaat, gepeld en fijngehakt
1 theelepel kaneel
½ theelepel gemalen piment
handvol fijngesneden munt
handvol fijngehakte dille
handvol fijngesneden bladpeterselie
sap van 1 citroen
6 middelgrote groene of rode paprika's

Opdienen met: 2¹/₂ dl naturel (volle) yoghurt vermengd met 1 fijngesneden teen knoflook (naar keuze)

Smoor voor de vulling de ui in 3 eetlepels olie glazig. Voeg de rijst toe en roer tot de korrels vettig en glazig zijn. Giet er 4¹/₂ dl water op en doe er zout, peper en suiker bij. Roer goed door en kook de rijst 15 minuten tot het water opgenomen en de rijst nog niet helemaal gaar is. Roer de pijnboompitten, krenten of rozijnen, de tomaat, kaneel, piment, munt, dille, peterselie en citroensap door de rijst en ook de overgebleven olie.

Laat de steeltjes zitten en snijd aan de steelkant een kapje van de paprika's en houd ze apart als dekseltjes. Verwijder de zaadlijsten en pitten met een lepel en schep het rijstmengsel erin. Zet de kapjes erop.

Zet ze naast elkaar in een ondiepe ovenschaal met daarin 1 cm water en gaar ze 45-55 minuten in een op 190 °C/gasovenstand 3-4 voorverwarmde oven. Laat ze niet instorten.

Geef ze koud met naar smaak een kom geklopte yoghurt met of zonder knoflook.

TOMATEN GEVULD met RIJST, ROZIJNEN en PIJNBOOMPITTEN *Zeytinyağlı domates dolması*

Gebruik dezelfde vulling als hierboven voor 6 stevige, grote tomaten (liefst vleestomaten) of 12 middelgrote. Snijd er aan de steelkant kleine kapjes af. Schep de kern en de pitten er met een puntige theelepel uit. Vul ze met de rijstvulling uit het bovenstaande recept en plaats de kapjes terug.

Zet de tomaten in een kleine ovenschaal en zet ze 20-30 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3-4 voorverwarmde oven tot ze gaar zijn. Laat ze niet instorten.

Geef ze koud met de met knoflook gekruide yoghurt als u dat wilt.

PASTASCHOTEL met KAAS

Peynirli erişte

Erişte, een op tagliatelle lijkende pasta, is traditioneel Turks en wordt op het platteland nog steeds met de hand gemaakt. Dit recept met feta, eieren en melk is gemakkelijk te maken troostvoedsel. Het kan van tevoren gemaakt en als voor- of hoofdgerecht worden gegeven en vlak voor het opdienen worden opgewarmd.

4 PERSONEN 1/2 liter melk
 4 eieren
 200 g feta, fijngeprakt
 zout
 300 g nestjes tagliatelle

Breng de melk tegen de kook aan. Roer de eieren in een kom los en klop de hete melk erdoor. Voeg de geprakte feta en wat zout toe (dit is nodig ondanks dat de kaas al zout is).

Knijp de nestjes tagliatelle tussen de handen fijn. Doe ze in een pan met royaal kokend water met zout en kook ze in 5-8 minuten *al dente*. Giet ze af en doe ze in een ingevette ovenschaal. Giet het ei-melkmengsel erover en meng goed.

Zet de schaal 45-60 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot het romige mengsel is gestold.

VARIANT

Een sneller gerecht is dezelfde pasta met wat gesmolten boter vermengd, bedekt met een royale laag verkruimelde feta en een flinke portie fijngesneden peterselie.



ARTISJOKKEN GESTOOFD in OLIE met DOPERWTEN en WORTEL

Zeytinyağlı enginar

Deze klassieke Turkse combinatie is zacht gekruid met dille, citroen, knoflook en een snufje suiker. Het ziet er op een schaal prachtig uit.

Ik gebruik de diepvriesartisjokbodems die vaak in winkels voor oosterse producten verkrijgbaar zijn en verse jonge doperwtjes als ik ze bij de groenteman al gedopt kan vinden; maar ook kleine diepvrieserwtjes zijn uitstekend. Zie voor de bereiding van verse artisjokken bladzijde 14.

6 PERSONEN

250 g wortelen, geschapt, in blokjes
2 tenen knoflook, fijngesneden
4 eetlepels extra vergine olijfolie
1 pak van 400 g diepvriesartisjokbodems, ontdooid
zout en peper
200 g verse jonge doperwtjes (gedopt gewicht) of diepvrieserwtjes
sap van 1 citroen, of naar smaak
1 theelepel suiker
2-3 eetlepels fijngehakte dille

Doe de wortelblokjes in een brede pan – die groot genoeg is om er de artisjokbodems naast elkaar in te leggen – met de knoflook, 3 eetlepels olie en 4 dl koud water. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.

Leg de artisjokbodems erin met zout en peper en laat ze in 7-10 minuten net gaar worden; keer ze halverwege. Voeg de erwtjes, citroensap, suiker en dille toe en laat de groenten nog 2-5 minuten pruttelen (voor kleine erwtjes korter) tot de erwtjes gaar zijn.

Leg de artisjokbodems op een platte schaal en schep er wat wortel en doperwtjes op. Giet de resterende saus rondom. Serveer het gerecht koud, besprenkeld met de overgebleven olie.

VARIANTEN

- ◉ Vervang de doperwtjes door tuinbonen. Afhankelijk van de leeftijd moeten ze iets langer koken, doe ze tegelijk met de artisjokken in de pan.
- ◉ Doe om de saus iets te binden 5 minuten voor de wortel een in blokjes gesneden aardappel in de pan.





FILOPIE met KAAS

Peynirli börek

Deze filopie kan warm als voorgerecht, hapje bij de thee of snack worden gegeven. Door elke laag deeg met melk te besprenkelen wordt het gerecht heerlijk zacht en smeuïg. Meestal wordt voor deze pie beyaz peynir of 'witte kaas' gebruikt, een zoutige kaas die erg op feta lijkt. Lor, een andere kaas lijkt erg op cottage cheese of ricotta. Ik vind een combinatie van beide erg lekker.

CIRCA 8 PERSONEN

200 g feta, fijngeprakt
 250 g cottage cheese of ricotta
 2 eieren, losgeklopt
 zwarte peper
 flinke bos peterselie (50-75 g), fijngesneden
 100 g boter, gesmolten, of 5 eetlepels olie
 400 g grote filovellen (48x30 cm)
 1¹/₄ dl melk
 1 eidooier

Vermeng voor de vulling de feta met de cottage cheese en de eieren. Voeg de peper en de kruiden toe en vermeng alles goed.

Gebruik een rechthoekige of ronde vlaaivorm, iets kleiner dan de filovellen en vet hem in met gesmolten boter of olie. Leg een half pak filo (circa 7 vellen) op een stapeltje op de schaalbodem, smeer elke laag in met gesmolten boter of olie en besprenkel met een eetlepel melk. Laat de vellen over de rand van de schaal hangen en druk ze met een deegkwastje goed in de hoeken. Draai de vellen als u een ronde vorm gebruikt zo dat ze steeds op een andere plaats over de rand hangen.

Verdeel de vulling gelijkmatig over het deeg. Dek af met de overgebleven filovellen, bestrijk elk ervan en ook de bovenste met gesmolten boter en besprenkel ze op de laatste twee na met een eetlepel melk.

Snijd met een scherp puntig mes het deeg langs de rand van de vorm af, en kerf in de bovenkant met parallelle lijnen 16 vierkantjes of ruitjes, snijd tot op de vulling en niet door de bodem. Bestrijk de bovenkant met de met wat water losgeroerde eidooier.

Bak de vlaai 30-45 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot hij knapperig en goudbruin is. Dien hem heet op, snijd hem langs de ingekerfde lijnen in stukken, nu ook door de bodem heen.

ROMIGE FILOPIE met SPINAZIE

Ispanakli tepsi böreği

Deze heerlijke romige pie houdt het midden tussen een hartige flan en een spinazielasagne. Het filodeeg wordt een zachte, flinterdunne pasta, dus verwacht niet dat hij knapperig en flinterdun is. Het klinkt ingewikkeld, maar is gemakkelijk en echt de moeite waard; ik vind het eigenlijk een therapeutisch gerecht. Ik weet zeker dat u enthousiast over het resultaat zult zijn. U kunt hem van tevoren maken en weer opwarmen. De pie is in kleine stukjes een heerlijk hapje voor een feestje.

Gebruik een pak met grote filovellen. (Ik koop hiervoor een pak van 400 gram met vellen van 48x30 cm, min twee vellen.) De grote vellen zijn meestal diepgevroren, reken 3 uur om ze te ontdooien (zie blz. 15 voor info over filodeeg). De Turkse kaşar, een scherpe, harde kaas, is in veel Turkse winkels te koop, maar een rijpe goudse kan ook. Gebruik jonge spinazieblaadjes, of verwijder als er alleen oudere spinazie is, de dikke steeltjes.

8 PERSONEN	500 g jonge spinazie
	200 g feta, fijngeprakt
	4 eieren
	75 g boter
	1/2 liter melk
	350 g grote filovellen
	200 g Turkse kaşar of rijpe goudse, geraspt

Was voor de vulling de spinazie en verwijder dikke, taaie steeltjes. Doe ze in een grote pan met 4-5 eetlepels water, met het deksel erop en zet hem op halfhoog vuur. De blaadjes zullen binnen enkele minuten tot een zachte massa zijn geslonken, dus houd ze in de gaten. Giet ze af in een vergiet en knijp er als ze voldoende zijn afgekoeld, het vocht uit. Meng de spinazie met de hand door de feta.

Klop in een grote kom de eieren met een vork los. Verhit de boter in een pan. Giet als hij is gesmolten de melk erbij en laat deze warm worden; klop dit mengsel geleidelijk door de eieren.

Gebruik een rechthoekige of vierkante ovenschaal die iets kleiner is dan de filovellen. Open het pak pas vlak voor u de schaal gaat vullen, en laat ze op een stapeltje liggen zodat ze niet uitdrogen.

Leg een filovel in de ingevette schaal, druk het met een deegkwastje goed in de hoeken en laat de randen boven de schaal uitsteken. Giet er een beetje melk-

eimengsel ($\frac{3}{4}$ dl, dus iets minder dan een soepopscheplepel) op en strijk dit uit. (U hebt deze hoeveelheid voor elk vel nodig, en een iets grotere portie voor op het bovenste.) Strooi er een beetje geraspte kaas over. Leg er een tweede vel op, bestrijk het met het melk-eimengsel en bestrooi met kaas.

Ga zo door tot de helft van de filovellen is gebruikt en strijk nu de spinazievulling gelijkmatig over het deeg. Druk hierbij de klontjes uit het spinazie-fetamengsel tussen de handpalmen plat.

Vul de schaal weer met vellen filodeeg, bestrijk elk ervan met het melk-eimengsel en bestrooi met geraspte kaas tot er nog 2 vellen over zijn. Snijd met een scherp puntig of kartelmes de deegranden strak langs de bovenrand van de schaal af. Leg de overgebleven 2 vellen bovenop, besprenkel het eerste met het melk-eimengsel en bestrooi met kaas en stop de randen rondom in de schaal; snijd ze iets af als het te veel is. Giet het overgebleven melk-eimengsel over de bovenkant.

Bak de vlaai 30-45 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is. Hij zwelt op, maar stort ook weer in. Dien hem heet op, en snijd er punten van.

VARIANT

Vermeng voor een vulling met kaas in plaats van spinazie 200 gram feta met 200 gram cottage cheese of ricotta en meng er circa 50 gram fijngesneden peterselie of dille door.



SPINAZIEROL van BLADERDEEG

İspanaklı börek

Gebruik voor 6-8 personen dezelfde spinazie-fetavulling als in de Romige filopie met spinazie op bladzijde 186.

Snijd 300 gram bladerdeeg doormidden en rol elke helft uit tot een rechthoek van 30x23 cm. Rol het met een deegroller op een bebloemd werkvlak uit. Blijf de deeglap regelmatig omkeren en bestuif hem elke keer met bloem tot hij flinterdun is. Leg de vulling als een brede reep van 23-24 cm op de deeglap en laat aan de korte kanten 2½ cm vrij. Vouw een lange kant over de vulling heen en doe dat ook met de andere kant; het moet nu een langwerpige pakket zijn. Sluit beide uiteinden stevig. Leg de twee pakketten op een bakplaat met de gevouwen kant naar beneden, bestrijk ze met eidooier die met wat water is vermengd en bak ze 35 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot het deeg gezwollen en goudbruin is. Dien hem heet op.

FILOROLLETJES met KAAS

Peynirli sigara böreği

Deze fijne kleine rolletjes of 'sigaren' zijn fantastische hapjes of snacks. De kaas is beyaz peynir of 'witte kaas', een zoute, op feta lijkende kaas. Gebruik grote vellen filodeeg van 48x30 cm en snijd ze in repen. Als het deeg te dun is, zal het waarschijnlijk gaan scheuren en komt de vulling te voorschijn. Gebruik in dat geval 2 repen op elkaar en bestrijk de onderste met gesmolten boter. U hebt dan het dubbele aantal deegvellen nodig. Ik gebruik liefst maar een enkele laag – het geeft een lichter resultaat. (Zie blz. 15 voor informatie over filodeeg.) Serveer de rolletjes heet. Ze kunnen van tevoren worden gemaakt en later opgewarmd.

16 ROLLETJES	200 g feta, met een vork fijngeprakt
	1 ei, losgeklopt
	3 eetlepels fijngesneden munt of dille
	8 grote filodeegvellen
	75 g boter, gesmolten

Vermeng voor de vulling de feta met het ei en de kruiden.

Open het pak filodeeg pas vlak voor gebruik omdat het snel uitdroogt. Snijd ze in 4 rechthoeken van 30x12 cm en leg ze op een stapeltje. Bestrijk de bovenkant dun met boter. Zet een theelepel vulling als een dun worstje aan een korte kant van het deeg op circa 2 cm afstand van de randen. Rol het deeg op als een sigaret. Vouw na ongeveer een derde van de rand de beide kanten naar binnen zodat de vulling is ingesloten en rol het dan verder op.

Vul zo alle deeglapjes met feta. Leg de 'sigaretten' met de naad naar beneden op een bakplaat, bestrijk de bovenkant met boter en bak ze in 30 minuten in een op 150 °C/gasovenstand 2 voorverwarmde oven knapperig en goudbruin.



GORTSOEP met YOGHURT

Yoğurtlu çorbasi

Deze boerensoep uit Anatolië met zijn fijne smaken van munt en saffraan is fantastisch. Ik maak hem als ik een karkas van een gebraden kip heb, of liever nog, als ik er twee heb en eraan heb gedacht ook het braadvocht en uitgesmolten vet te bewaren.

8 OF MEER PERSONEN

1-2 kipkarkassen
zout en witte peper
1 grote ui, fijngesneden
2 eetlepels plantaardige olie
130 g parelgort
flinke snuf saffraandraadjes
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
4 eetlepels fijngesneden munt
1/2 liter naturel (volle) yoghurt

Doe het karkas of de karkassen in een grote pan met circa 2¹/₂ liter water. Voeg zout en peper toe en laat ze 1 uur of langer trekken. Zeef de bouillon en doe er eventuele achtergebleven stukjes kippenvlees in.

Smoor in de afgewassen pan de ui in de olie glazig. Voeg de bouillon, het braadvet en eventueel vet uit de braadslee toe. Breng aan de kook en roer de gort erdoor. Wrijf de saffraandraadjes met de bolle kant van een lepel op een schoteltje fijn en roer ze door de soep. Laat hem op laag vuur circa 30 minuten koken tot de gort gezwollen en gaar is. Roer de peterselie en de munt door de soep en proef of hij goed op smaak is, maar bedenk daarbij dat de yoghurt de soep later iets pittiger maakt.

Klop vlak voor het opdienen in een kom een paar lepels bouillon door de yoghurt. Giet dit mengsel dan flink kloppend bij de soep en verwarm hem al roerend tot net tegen de kook aan. Laat de soep niet koken, hij kan dan gaan schiften.

KOUDE YOGHURTSOEP met KIKKERERWTEN en BULGUR *Yoğurtlu nohut çorbasi*

Ik maakte in Hacı Abdulla's restaurant in Istanbul aantekeningen over dit recept en enkele andere. Het is een koude zomersoep met de plaatselijke basisingrediënten en is in een handomdraai gemaakt.

6 PERSONEN

150 g bulgur
zout
1 liter naturel (volle) yoghurt
2 eetlepels fijngewreven gedroogde munt
2 tenen knoflook, fijngesneden (naar keuze)
1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt

Doe de bulgur in een pan met 2¹/₂ dl water en een beetje zout. Breng aan de kook en laat hem op laag vuur 10 minuten koken tot het water is opgenomen en de korrels gaar zijn.

Giet de yoghurt in een schaal, klof er 2¹/₂ dl koud water door en voeg de munt en eventueel de knoflook toe, breng op smaak met zout en vermeng alles goed. Roer de kikkererwten en de bulgur erdoor en dien op.







P O M P O E N S O E P

Kabak çorbası

Dit is de eenvoudigste pompoensoep die er bestaat waarin de zuivere zoete smaak van pompoen met de licht scherpe smaak van yoghurt is gecombineerd. De grote pompoenen met oranje vruchtvlees zijn een wintergroente, maar zijn in winkels voor oosterse producten het hele jaar door verkrijgbaar, ook in delen, zonder zaad en in plastic verpakt.

4 PERSONEN

1¹/₄ kg pompoen

1 liter kippenbouillon (of van 2 bouillontabletten)

1-2 theelepels suiker

zout en zwarte peper

Opdienen met: 2¹/₂ dl naturel (volle) of Griekse yoghurt

Verwijder de schil, pitten en draden van de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. De schil is buitengewoon hard: leg de plakken of parten op hun kant en snijd de schil er met een groot, zwaar mes af.

Doe de stukken in een pan met 3¹/₂ dl bouillon (ze hoeven niet onder te staan), en laat ze in de gesloten pan in circa 15 minuten gaar worden.

Pureer de massa in een foodprocessor en doe de puree in een pan, of pureer alles met een stamper. Voeg de resterende bouillon, de suiker en een beetje zout en peper toe en laat de soep nog even koken. Doe er eventueel nog wat water bij om hem te verdunnen.

Dien de soep heet op en laat de yoghurt (die op kamertemperatuur moet zijn) in een schaal rondgaan zodat ieder zichzelf kan bedienen.



TOMATENSOEP met RIJST

Domatesli piring çorbası

Voor deze fris smakende soep pureer ik tomaten in een foodprocessor tot ze glad en romig zijn en laat ze heel kort koken. Het ei en de citroen zorgen voor een romige textuur. De rijst moet apart worden gekookt en vlak voor het opdienen toegevoegd zodat de korrels niet te veel zwellen. Meestal wordt groene munt gebruikt, maar andere muntsoorten zijn ook goed.

4-6 PERSONEN 75 g basmati- of langkorrelrijst
 2 kippenbouillontabletten
 1 kg rijpe tomaten
 zout en zwarte peper
 3 theelepels suiker, of naar smaak
 2 takjes groene munt, fijngesneden
 1 ei
 sap van 1/2 citroen

Kook eerst de rijst. Was hem in een kom met water, giet hem af in een zeef en spoel na onder de koude kraan. Doe de rijst in een pan met royaal kokend water en kook hem in circa 20 minuten net gaar. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of parboiled, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Giet hem af en zet hem tot gebruik opzij.

Breng in een grote pan 3 dl water aan de kook en doe de verkruimelde bouillontabletten erin.

Snijd de tomaten zonder ze te pellen in vieren en verwijder de harde witte stukjes aan de kant van het kroontje. Pureer de tomaten in een blender glad en doe de puree in de pan. Breng op smaak met zout, peper en suiker en roer de munt erdoor. Roer alles goed door elkaar en laat 5 minuten zachtjes koken.

Roer vlak voor het opdienen de rijst door de soep en voeg als hij te dik is nog een beetje water toe; breng hem aan de kook. Klop in een kommetje het ei los met het citroensap. Voeg een opscheplepel soep toe en roer goed door. Giet het verwarmde eimengsel al roerend bij de soep en verwarm hem enkele seconden tot hij licht gebonden is en neem de pan van het vuur. Laat de soep niet meer koken, er is dan een groot risico van schiften.



Hoofdgerechten

Vlees is het belangrijkste voedsel in Turkije – op vele verschillende manieren bereid. Kip staat op de tweede plaats. Vis en schaal- en schelpdieren werden altijd in de kustgebieden gegeten, vooral in Istanbul en Izmir, maar werden op enkele hooggewaardeerde soorten na als armeluisvoedsel beschouwd, dat in eetstalletjes op straat verkocht en daar ook gegeten werd. Boven aan de Bosporus zag men 's nachts op zee duizenden lichtjes van de kleine bootjes waarmee mannen voor hun gezin vissen gingen. Pas de laatste twintig jaar ontstonden er door de vraag van toeristen visrestaurants, die nu ook bij de lokale bevolking erg populair zijn. Het is verbazingwekkend dat in een land dat aan drie kanten door grote zeeën wordt omringd – de Zwarte, de Egeïsche en de Middellandse Zee, alsook door de kleine Marmarazee – vis niet eenzelfde status als vlees heeft, hoewel hij duurder is. Een reden zou kunnen zijn dat het voor mensen die in de steppegebieden van Centraal-Azië zijn geboren en een atavistische smaak hebben, niet gemakkelijk zal zijn de producten van de zee in hun culinaire tradities in te passen.

Jaren geleden vroeg ik het hoofd van de Vereniging van Turkse chef-koks waarom vlees in Turkije zo belangrijk is. Hij antwoordde dat mannen in de Osmaanse tijd was toegestaan vier vrouwen te hebben en zij gedwongen waren allen gelijkelijk te behagen wat veel kracht en energie vroeg, zodat zij veel vlees moeten eten! Een bepaalde sultan, vertelde hij, was erom bekend dat hij elke dag bij een enkele maaltijd een heel lam at. Ik denk dat hij me voor de gek hield.

Vlees is het eten dat men bereidt als men gasten ontvangt, maar het merendeel van de bevolking kan het zich nauwelijks permitteren en leeft op bulgur, rijst, peulvruchten en groenten. In de stad wordt bijna elke dag rijstpilaf gegeten, soms zowel bij de lunch als het avondmaal, als bijgerecht ofwel als voedzaam hoofdgerecht. Het is basisvoedsel, maar werd ook altijd als een groot en belangrijk feestgerecht beschouwd. Er kan geen bruiloft zijn zonder rijstpilaf. Bulgurpilaf is op het platteland gebruikelijker dan rijst, omdat Anatolië een tarweland is.



GEROOKTE MAKREEL met WALNOTENSAUS

Taratorlu uskumru

Dit kan als voorgerecht worden gegeven, maar ook als koud hoofdgerecht met pickles, plakken rode ui en een groene sla. Koudgerookte makreel is zacht en sappig en verfijnder dan de warmgerookte variant. U kunt als alternatief voor walnoten hazelnoten, pijnboompitten of amandelen, maar dan ook wittebrood gebruiken voor deze klassieke saus, tarator genaamd. Hij kan bij gepocheerde of gegrilde vis worden gegeven, maar is ook lekker bij koude, in olijfolie gekonfijte groenten.

4 PERSONEN

2 koudgerookte makrelen
1 citroen, in vieren

VOOR DE SAUS

100 g halve walnoten
75 g of 3 sneden volkorenbrood, van korstjes ontdaan
2 tenen knoflook, fijngesneden
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels witte-wijnazijn
zout

Maak eerst de saus. Maal de noten in een foodprocessor, voeg het brood, dat u in water hebt geweekt en goed uitgeknepen, met de knoflook toe en vermeng alles. Doe er de olie en azijn, een beetje zout en zoveel water – circa 4 eetlepels – bij dat het een romige saus wordt.

Ontvel en fileer de makrelen en dien ze op met de saus en de parten citroen.



GEGRILDE ZEEBAARS GEFLAMBEERD met RAKI *Raki soslu levrek*

Raki, de nationale Turkse sterkedrank, geeft de gegrilde vis een mild anijsaroma. U kunt hem vervangen door arak, ouzo en zelfs pernod. Ook andere vis, bijvoorbeeld brasem, tarbot en rode mul, kan op deze manier worden bereid.

4 PERSONEN 4 zeebaarsfilets (samen ca. 900 g), met vel
4 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper
4 eetlepels raki

Bestrijk de filets aan beide kanten met 2 eetlepels van de olie en kruid ze royaal met zout en peper. Leg ze op een stuk aluminiumfolie in een ovenschaal met de velkant naar boven en zet de schaal onder de voorverhitte grill. Rooster ze circa 4 minuten tot het vel knapperig en goudbruin is en het visvlees net ondoorschijnend is.

Neem de schaal vanonder de grill, giet de raki over de vis en steek hem snel aan. Serveer de vis zodra de vlammen zijn gedoofd en sprenkel de overgebleven 2 eetlepels olie over de vis.

GEFRITUURDE RODE MUL met KNOFLOOK en PETERSELIE *Barbunya tavasi*

Frituren is de populairste manier om middelgrote vissen in hun geheel te bereiden, en rode mul (barbunya) hoort tot de meest gewaardeerde. Knoflook en peterselie versterken zijn zachtzoete smaak. Vraag de visman bij het schoonmaken de kop te laten zitten. Geef er een salade bij of de Aardappelpuree met olijfolie, bosui en peterselie van bladzijde 174.

4 PERSONEN 4 rode mullen (275-350 g elk)
zout en zwarte peper
5 tenen knoflook, fijngesneden

flinke bos bladpeterselie, fijngesneden
bloem
olijfolie om te frituren
Opdienen met: 1 citroen, in vieren

Wrijf de vissen met ongeveer een kwart van de met zout en peper vermengde knoflook in en vul ze met 5 eetlepels peterselie die met de rest van de knoflook en wat zout en peper is vermengd.

Wentel de vissen zo door de bloem dat ze goed zijn bedekt en frituur ze 4-5 minuten in de hete olie. Schep ze eruit en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Dien ze op, bestrooid met de overgebleven peterselie en met de parten citroen.



KORT GEBAKKEN TONIYN met CITROENDRESSING

Izgara orkinoz

In Turkije wordt bij elke gegrilde of gebakken vis een dressing van olijfolie en citroensap met peterselie of dille gegeven. Tonijn is het allerlekkerste als hij nog bijna rauw is – snel aan beide kanten aangebakken waardoor het vlees vanbinnen nog rozerood en bijna rauw is. Geef er een salade of de Aardappelpuree met olijfolie, bosui en peterselie van bladzijde 174 bij.

4 PERSONEN

sap van 1 citroen
zout en zwarte peper
6 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie of dille
4 dikke tonijnsteaks

Klop voor de dressing het citroensap met zout, peper en 4 eetlepels olie door elkaar en roer de kruiden erdoor.

Verhit de overgebleven 2 eetlepels olie in een grote koekenpan met een dikke bodem en liefst een antiaanbaklaag. Leg de tonijnsteaks erin en bak ze op hoog vuur minder dan 1 minuut per kant, bestrooi ze met een beetje zout. Prik met de punt van een mes in een steak om te zien of hij goed is; dit is afhankelijk van de dikte. Hij moet rauw en rozerood vanbinnen zijn. Bak iets langer voor een iets gaardere vis, maar houd er rekening mee dat deze vis al snel te gaar is.

Serveer de tonijn overgoten met de dressing.



K I P m e t P R U I M E N

Erikli tavuk

Dit gerecht komt oorspronkelijk uit Georgië dat aan noordwest-Turkije grenst. Het land is befaamd om zijn pruimenbomen en heerlijke pruimensaus. Onze lichtzure donkerrode pruimen zijn ook heel geschikt.

6 PERSONEN

6 kipfilets, van borst of dijen, ontveld
2-3 tenen knoflook, fijngesneden
35 g boter
1 eetlepel zonnebloemolie
zout en peper
9 pruimen

VOOR DE SAUS

4 eetlepels pruimenjam
1 eetlepel rode- of witte-wijnazijn
1 teen knoflook, fijngesneden
snuf chilivlokken of gemalen chilipeper

Bak de kipfilets met de knoflook in de boter met de olie in een grote koekenpan op laag vuur. Bak ze 10-15 minuten, tot ze vanbinnen niet roze meer zijn als u er met de punt van een mes in prikt. Bestrooi ze met zout en peper en keer ze minstens eenmaal.

Snijd vlak voor het opdienen de pruimen doormidden en verwijder de pitten. Schep de kipfilets uit de pan en houd ze warm terwijl u de pruimen in 7-10 minuten gaar bakt. Keer ze halverwege de tijd. Leg de stukken kip weer in de pan en laat ze heet worden.

Verwarm voor de saus de jam met de azijn in een steelpan, roer de knoflook en de chilivlokken erdoor en laat even sudderen.

Dien de kip op met de saus eroverheen en garneer met de halve pruimen.



RIJSTPILAF

Pilav

Dit is het basisrecept voor de rijst die bij grillgerechten en stoofpotten wordt gegeven. Hoewel veelal langkorrelrijst wordt gebruikt, geven fijnproevers tegenwoordig de voorkeur aan basmatirijst. Ik vind hem de lekkerste voor pilaf. Hij heeft een heerlijke smaak en geur, en de korrels blijven licht, luchtig en kleven niet. U kunt water of bouillon gebruiken, liefst echte kippenbouillon, maar ook van tabletten is goed. Gebruik $1\frac{1}{2}$ tablet of $\frac{3}{4}$ dl water.

6-8 PERSONEN 500 g langkorrel- of basmatirijst
 $\frac{3}{4}$ liter water of kippenbouillon
 75 g boter
 zout

Was de rijst (kijk op de verpakking). Giet er koud water over in een kom, roer goed en laat hem enkele minuten staan, giet hem af in een zeef en spoel onder koud stromend water.

Breng het water of de bouillon in een pan aan de kook. Voeg de boter in stukjes toe en, zodra ze zijn gesmolten, de uitgelekte rijst. Roer goed, breng weer aan de kook en laat de rijst in de gesloten pan 18-20 minuten ongestoord op laag vuur koken tot hij gaar is, al het vocht is opgenomen en er putjes in het oppervlak zijn ontstaan. Voeg als hij te droog wordt nog een beetje water toe. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of parboiled, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Draai het vuur uit en haal een vork door de korrels om de massa luchtiger te maken. Zet de rijst als u hem moet opwarmen, goed afgedekt in een op 150 °C/gasovenstand 2 voorverwarmde oven en laat hem in 15-20 minuten goed heet worden.

VARIANT

Kook de rijst voor nohutlu pilav (rijst met kikkererwten) zoals hierboven. Smoor 1 fijngesneden ui in 2 eetlepels zonnebloemolie glazig. Voeg uitgelekte kikkererwten uit 1 blik van 400 gram toe en verwarm; meng dit door de rijst.

Dit gerecht behoort tot de Osmaanse folklore. In het Topkapipaleis tijdens de regering van sultan Mehmet de Veroveraar (hij nam in 1453 Constantinopel in), werd een bolletje goud ter grootte van een kikkererwt in de rijst verborgen, waardoor de opgewonden gasten allemaal hoopten dit op hun bord te vinden.

G E B A K K E N K I P m e t T O M A T E N P I L A F

Tavuk ve domatesli pilav

Gebakken kipkebabs zijn veel zachter en sappiger dan gegrilde aan pennen die vaak in kebabrestaurants worden geserveerd. Geef er een tomatenpilaf en een Komkommersalade met yoghurt (blz. 161) bij. De donker-wijnrode specerij sumak (blz. 11) geeft de kip een scherpe, citroenachtige smaak.

4 PERSONEN 4 ontbeende en ontvelde kipfilets, van borst of dij
1 eetlepel zonnebloemolie
35 g boter
zout en zwarte peper
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
Garneren met: 1 citroen, in vieren, of sumak

VOOR DE TOMATENPILAF

300 g langkorrel- of basmatirijst
500 g rijpe tomaten, ontveld
1 kippenbouillontablet
2 theelepels suiker
zout en zwarte peper
75 g boter

Maak eerst de pilaf. Overgiet de rijst in een kom met koud water en laat hem een paar minuten staan, giet hem af in een zeef en spoel onder de koude kraan.

Snijd de tomaten in vieren, verwijder de harde steelaanzet en pureer ze in een blender. Meet de hoeveelheid af en voeg zoveel water toe dat het 6½ dl is. Giet hem in een pan, voeg het verkruimelde bouillontablet, de suiker en een beetje zout en peper toe en breng aan de kook.

Roer de rijst erdoor. Laat hem in de gesloten pan in 18-20 minuten op laag vuur koken tot de vloeistof opgenomen en de rijst gaar is. Roer niet tijdens het koken en voeg als hij te droog wordt een beetje water toe. Spatel de boter in stukjes door de rijst. Proef en voeg zo nodig nog wat zout en peper toe.

Snijd de kip intussen in stukjes van 3½ cm. Verhit de olie en de boter in een koekenpan en bak de stukjes kip in 6-8 minuten goudbruin; keer ze eenmaal en voeg zout en peper toe. Bestrooi de kip met peterselie en geef er de parten citroen of sumak om erover te strooien en de rijst bij.



GEBRADEN KIP met PILAF met PIJNBOOMPITTEN en ROZIJNEN *Pilavli ve tavuk firinda*

Veel gerechten die tijdens de Osmaanse tijd aan het hof in Constantinopel populair waren, verspreidden zich in het hele keizerrijk. Deze pilaf is een van de klassiekers die in alle steden die vroeger buitenposten van het keizerrijk waren te vinden is. Hij is vooral lekker als bijgerecht bij gebraden kip en wordt ook vaak als vulling hiervoor gebruikt.

4-6 PERSONEN

1 grote kip
2 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en peper

VOOR DE PILAF

400 g langkorrel- of basmatirijst
1 grote ui, fijngesneden
3 eetlepels zonnebloemolie
100 g pijnboompitten
 $\frac{3}{4}$ liter kippenbouillon (of $1\frac{1}{2}$ bouillontablet)
 $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen piment
1 theelepel kaneel
zout en peper
3 eetlepels krenten of kleine, blauwe rozijnen
60-75 g boter, in kleine blokjes

Wrijf de kip in met een mengsel van olie, zout en peper. Leg haar op de borstkant in een braadslee, zodat het vet erlangs kan lopen waardoor het borstvlees niet uitdroogt. Schep 4 eetlepels water in de braadslee. Braad de kip 1 uur in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven, keer haar om en braad haar afhankelijk van het formaat nog 15-20 minuten tot ze gaar en goudbruin is.

Maak in die tijd de pilaf. Overgiet de rijst in een kom met koud water en laat hem een paar minuten staan, giet af in een zeef en spoel onder de koude kraan.

Fruit de ui in een grote pan in de olie gaar en goudbruin. Bak de pijnboompitten mee tot ze lichtgekleurd zijn. Voeg de rijst toe en roer hem op halfhoog vuur tot de korrels vetzig zijn. Giet de bouillon erop en roer de piment, kaneel, zout (houd wel rekening met hoe zout de bouillon is), peper en de krenten of rozijnen erdoor. Breng aan de kook, sluit de pan en laat de rijst ongestoord 20 minuten op laag vuur

staan tot hij gaar is en de vloeistof is opgenomen. Voeg zo nodig nog een klein beetje water toe.

Roer de boter door de pilaf, proef of er nog zout bij moet. Serveer hem heet bij de kip.

GEBRADEN KIP met BULGURPILAF met WALNOTEN

Tavuk firinda ve bulgur pilav

Op het platteland van Turkije is bulgurpilaf dagelijkse kost. Bulgur zijn hele tarwekorrels die worden gekookt, gedroogd en dan fijngemalen. Vroeger, voor de mechanisatie, werd bulgur op het platteland gezamenlijk gemaakt, wat op sommige plaatsen nog steeds het geval is. De mannen oogsten het graan, de vrouwen dorsen de korrels uit het kaf. Zij wassen ze en koken ze urenlang in reuzenpannen tot zij splijten. Daarna worden ze in de zon gedroogd, uitgespreid op grote vellen die op de platte daken van de huizen of op het veld worden gelegd. Als de korrels droog en hard zijn worden ze tussen molenstenen gemalen. De drie soorten – grof, middelgrof en fijn – zijn bij ons verkrijgbaar in winkels voor oosterse producten. De grove soort is het lekkerste voor pilaf, maar de middelgrove, die goed verkrijgbaar is, is ook lekker.

Braad de kip zoals hiernaast is beschreven. Maak de bulgurpilaf van tevoren en verwarm hem voor het opdienen in de oven.

BULGURPILAF VOOR 8 PERSONEN

- 500 g grove of middelgrove bulgur
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 liter kippenbouillon (of 1½ bouillontablet)
- zout en peper
- 1½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemalen piment
- 200 g walnoten, grofgehakt
- 75-100 g boter, in kleine stukjes

Was de bulgur (hoewel dat met de zuivere kwaliteit tegenwoordig niet echt nodig is). Giet er koud water over in een kom, roer om, spoel onder de koude kraan en laat

uitlekken. Fruit de ui in de olie gaar en goudbruin. Roer de bulgur erdoor en overgiet met de hete bouillon. Voeg zout (bedenk dat de bouillon al zout is), peper, kaneel en piment toe. Roer alles door elkaar en laat de bulgur in de gesloten pan ongestoord 15 minuten op zeer laag vuur staan tot de vloeistof is opgenomen en de korrels gaar zijn. Proef of hij goed op smaak is en voeg eventueel zout toe.

Spatel de walnoten en de stukjes boter erdoor.



PILAF van KIP in een PIE

Perdeli pilav

Perdeli pilav betekent 'gesluierte pilaf'. De sluier is een koepelvormige deegkorst. Het kost tijd en zorg, maar als u van artistieke en opvallende resultaten houdt, is het meer dan de moeite waard. Veel kan van tevoren worden bereid, maar het laatste deel – de kip in bladerdeeg verpakken – moet vlak voor het opdienen gebeuren.

6 PERSONEN

- 1 kip
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- zout en zwarte peper
- 1 middelgrote ui, in vieren
- 300 g langkorrel- of basmatirijst
- 1¹/₂ kippenbouillontablet
- 50 g boter, in kleine blokjes
- 50 g pistachenoten, grofgehakt
- 50 g blanke amandelen, grofgehakt
- 500 g bladerdeeg
- 1 ei, gesplitst

De kip wordt gebraden, en van het karkas wordt een saus gemaakt die bij de pie wordt gegeven. Wrijf de kip in met olie, zout en peper. Leg haar op de borstkant in een braadslee, waardoor het vet langs de borst loopt en uitdrogen voorkomt. Schep 4 eetlepels water in de braadslee. Braad de kip 45 minuten in een op 200 °C/ gasovenstand 4 voorverwarmde oven, keer haar met de borstkant naar boven en braad haar nog 20 minuten.

Snijd de kip als ze voldoende is afgekoeld in 6 grote stukken en verwijder vel en botjes (bewaar deze voor de saus). Snijd vlees dat op het karkas is achtergebleven in kleine stukjes. Bewaar het afgedekt met plasticfolie, zodat het niet uitdroogt. Bewaar eveneens het uitgelopen braadvet uit de braadslee voor de rijst.

Doe vel, botten en karkas met de ui in een pan en overgiet ruim met water, voeg wat zout toe en laat op laag vuur 1 uur trekken tot een ingekookte, geurige bouillon, zeef hem. Dit wordt de 'saus' bij de pie.

Giet koud water over de rijst in een kom, roer en laat hem een paar minuten staan, giet hem in een zeef en spoel onder de koude kraan. Breng $\frac{1}{2}$ liter water met de verkruimelde bouillontabletten aan de kook en roer de rijst erdoor. Voeg eventueel nog zout toe. Kook de rijst in de gesloten pan ongestoord tot hij net gaar is. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of *parboiled*, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.)

Voeg het braadvocht uit de braadslee en de stukjes kip aan de rijst toe. Vouw er boter, pistachenoten en amandelen door en eventueel nog wat zout, omdat de rijst pittig moet zijn. Hij kan eventueel ook van tevoren worden bereid.

Maak de pie pas vlak voor de gasten komen. Rol het deeg op een bebloemd werkvlak met een bebloemde deegroller tot een groot vierkant van 36-40 cm uit; keer het regelmatig en bestuif het met bloem. Leg het op een grote bakplaat of een stuk bakpapier. Schep de rijst in het midden en vorm hem tot een koepel met een middellijn van circa 25 cm. Schik de 6 stukken kip bovenop. Sla het deeg over de berg rijst en kip heen tot de vier punten elkaar raken en draai ze in elkaar. Nu komt het kunststuk. De pie moet op een Osmaanse koepel lijken!

Breng de deegranden om de openingen aan de zijkanten te sluiten van onder tot boven tegen elkaar aan en sluit de vulling daarbij volledig in. Snijd het teveel aan deeg weg en sluit de naden door ze stevig tegen elkaar aan te drukken. Bestrijk ze met wat eiwit, dan plakken ze beter. Door de randen van onder tot boven dicht te knijpen ontstaat er een schulprand (zoals de zoom van een vrouwenhemdje). Dit soort rand vindt u rond de meeste midden-oosterse pies. Rol de afsnijsels uit, steek er een rondje van circa 4 cm doorsnee uit en zet dit met een beetje eiwit boven op de koepel vast om de punten te verbergen.

Bestrijk de hele koepel met eidooier waardoor een drupje water is geroerd en bak hem in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot het deeg goudbruin en knapperig is.

Serveer de gezeefde en verwarmde bouillon als saus hierbij.

VARIANT

Als u wel de kippilaf wilt maken, maar dan zonder deegkorst, kunt u de pilaf in een ring- of koepelvorm maken en hem in de oven verwarmen. Stort hem op een schaal en leg de stukken kip rondom.



VLEESPASTEITJES met ROZIJNEN en PIJNBOOMPITTEN

Talaş böreği

Deze eenpersoons pasteitjes zijn lekker, elegant en heel gemakkelijk te maken. Ze zijn met een salade een heerlijke, lichte maaltijd.

4 STUKS

1 grote ui, fijngesneden
2 eetlepels zonnebloemolie
500 g lams- of rundergehakt
zout en zwarte peper
1/2 theelepel kaneel
1/2 theelepel gemalen piment
30 g pijnboompitten
2 eetlepels krenten of kleine blauwe rozijnen
handvol fijngesneden bladpeterselie
400 g bladerdeeg
1 ei, gesplitst

Maak eerst de vulling. Fruit de ui in de olie gaar en goudbruin. Voeg het gehakt, zout en peper en de specerijen toe. Schep het vlees om en maak met een vork de klontjes fijn. Bak 10 minuten tot het gehakt niet roze meer is en het vocht is opgenomen. Roer de pijnboompitten, krenten of rozijnen en de peterselie erdoor en laat afkoelen.

Snijd het deeg in 4 stukken. Rol elk stuk tot een vierkant, of een rechthoek van 18x10 cm uit, groot genoeg om platte pakjes te maken. Rol het op een bebloemd werkvlak met een bebloemde deegroller, keer de lappen regelmatig en bestuif met bloem. Spreid een kwart van de gehaktvulling op de ene helft van elk stuk deeg en laat aan drie kanten een rand van 1 1/4 cm vrij. Bestrijk de randen met ei, zodat ze beter plakken. Vouw het deeg over de vulling heen dubbel. Snijd het teveel rondom de vulling weg en druk de randen stevig op elkaar. Leg de deegpakketjes omgekeerd met de gladde kant naar boven op een ingevette bakplaat en bestrijk de bovenkant met eidooier waaraan een drupje water is toegevoegd.

Bak ze 25-30 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot het deeg gezwollen en goudbruin is.

KOFTE KEBAB met TOMATENSAUS en YOGHURT

Yoğurtlu köfte kebabi

Dit is een pijler van een Turks kebabrestaurant waar hij meestal wordt geserveerd onder een koperen, koepelvormig deksel, het soort dat vroeger in het paleis van de sultans werd gebruikt. Ik gebruik een grote, ronde aardewerken schaal die in de oven kan worden verwarmd.

Het is een buitensporig gerecht met vele lagen. Eerst geroosterd pitabrood met tomatensaus erop. Daarop yoghurt, bestrooid met pijnboompitten. Bovenop gegrilde kebabs van gehakt of shish kebab, of beide. Het vraagt een goede organisatie: alles moet op het laatste moment gebeuren, omdat de pitabroodjes knapperig moeten blijven. De tomatensaus en het vlees moeten gloeiend heet zijn en de yoghurt lauw.

4-6 PERSONEN 2 pitabroodjes
750 g runder- of lamsgehakt
zout en zwarte peper
1 middelgrote ui, fijngesneden (naar keuze)
bos bladpeterselie (50 g), fijngesneden
1 theelepel sumak, plus iets extra (blz. 11)
1/2 liter naturel (volle) yoghurt
2 eetlepels boter of extra vergine olijfolie
2-3 eetlepels pijnboompitten

VOOR DE TOMATENSAUS

1 kleine ui, fijngesneden
2 eetlepels extra vergine olijfolie
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 chilipeper, van zaad ontdaan, fijngesneden
750 g tomaten, gepeld en fijngehakt
zout en zwarte peper
1-2 theelepels suiker

Begin met de tomatensaus. Smoor de ui glazig in de olie. Voeg knoflook en chilipeper toe en roer kort. Doe de tomaten met zout, peper en suiker in de pan, laat ze 10 minuten op halfhoog vuur sudderen tot ze zachter zijn. Houd hem warm.

Open de pitabroodjes, rooster ze knapperig en breek ze in uw handen in stukjes.

Kruid voor de kofte kebabs het gehakt met zout en peper, en vermeng alles met de hand tot een soepele massa. Meng de ui en de peterselie erdoor. Vorm er 2 cm dikke en 7 cm lange worstjes van. Leg ze op een met olie ingevet vel aluminiumfolie en rooster ze 8 minuten onder een hete grill tot ze goudbruin maar vanbinnen nog lichtroze en sappig zijn; keer ze halverwege de tijd.

Verdeel de stukjes pitabrood op een schaal en bestrooi ze met een snufje sumak. Giet de hete tomatensaus eroverheen en schep daarop een laag losgeklopte yoghurt.

Verhit de boter of olie met de pijnboompitten en roer de lepel sumak erdoor. Giet de olie als hij sist over de yoghurt. Schik de kebabs erop en dien onmiddellijk op.

VARIANT

Bak voor een boerse yoghurtlu kebab kleine stukjes lamsvlees in olie met gehakte ui, zout en peper. Leg ze op een bedje van geroosterd, gebroken pitabrood en giet er warme yoghurt overheen. Roer een beetje paprikapoeder door sissende boter en sprenkel over de yoghurt.



GEVULDE AUBERGINES

Karniyarik

Deze aubergines, gevuld met vlees met munt – de Turkse naam karniyarik betekent ‘geplette buik’ – worden als warm hoofdgerecht met rijstpilaf (blz. 203) opgediend. Gebruik kleine langwerpige aubergines – niet langer dan 14 cm van 125 gram per stuk.

6 PERSONEN

6 lange, dunne, middelgrote aubergines
 zout
 zonnebloemolie
 2 uien, fijngesneden
 400 g runder- of lamsgehakt
 1 eetlepel tomatenpuree
 2 grote tomaten
 1 theelepel kaneel
 1/2 theelepel gemalen piment
 zwarte peper
 2 1/2 dl tomatensap

Snijd een klein kapje van de aubergines, maar laat de steeltjes zitten. Snijd overlangs steeds een reep van 1 1/4 cm van de schil af en laat dan 1 1/4 cm schil zitten. Leg ze 30 minuten in water met 1 eetlepel zout, giet ze af en dep ze droog. Bak steeds 2-3 aubergines kort, regelmatig kerend, in een dun laagje olie in een koekenpan rondom bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Fruit voor de vulling de uien in een andere pan in 2-3 eetlepels olie glazig. Bak het gehakt 10 minuten mee, maak het fijn met een vork en schep het om totdat het niet roze meer is. Voeg de tomatenpuree, 1 gepelde, fijngehakte tomaat, kaneel, piment en zout en peper toe. Roer goed en laat 10 minuten sudderen tot de vloeistof is opgenomen.

Leg de aubergines naast elkaar in een ondiepe ovenschaal. Kerf elk ervan met een scherp, puntig mes overlangs in een geschild stuk tot op 2 1/2 cm van de uiteinden in. Open de inkepingen en druk er met een kleine lepel een holte in.

Verdeel de vulling in de aubergines en leg er een plakje tomaat op. Giet het tomatensap in de schaal, dek af met aluminiumfolie en zet hem circa 40 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot de aubergines gaar zijn.

GEVULDE KWEËËN

Ayva dolmasi

Dit is echt verrukkelijk. Kweeën zijn een groot deel van het jaar verkrijgbaar in winkels voor oosterse producten. Hier worden ze met een vleesmengsel gevuld en heet opgediend. Kweeën zijn hard en hebben een lang verblijf in de oven nodig voor u ze kunt snijden en vullen, maar dit kan van tevoren gebeuren – zelfs de dag ervoor. Ik gebruikte hiervoor heel grote exemplaren, omdat ze er nu eenmaal waren, maar u kunt ook 4 kleine nemen, waarvoor de baktijd korter is.

Geef ze heet met rijst met kikkererwten of rijstpilaf (blz. 203).

4 PERSONEN

2 grote kweeperen (elk van ca. 500 g)
 1 middelgrote ui, fijngesneden
 1½ eetlepel plantaardige olie
 3 eetlepels pijnboompitten
 200 g mager runder- of lamsgehakt
 1 theelepel kaneel
 ½ theelepel gemalen piment
 zout en zwarte peper

Was de kweeperen en wrijf het lichte dons dat ze hier en daar bedekt eraf. Leg ze op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 1-2 uur (de tijd varieert) in een op 170 °C/gasovenstand 2 voorverwarmde oven tot ze zacht aanvoelen als u erin knijpt.

Smoor voor de vulling de ui glazig. Roer de pijnboompitten erdoor en schep ze om en om tot ze goudbruin zijn. Doe het gehakt in een kom en voeg kaneel, piment, zout en peper toe; vermeng alles goed met de hand. Doe de gebakken ui en pijnboompitten erbij en kneed alles door elkaar.

Snijd de kweeperen als ze voldoende zijn afgekoeld overlangs doormidden. Steek met een puntig mes de klokhuizen eruit en gooi ze weg. Schep met een puntige lepel ongeveer een derde van het vruchtvlees eruit en vermeng dit met het gehakt. Schep in elke halve vrucht een kwart van het gehaktmengsel en druk het erin.

Zet de 4 halve gevulde kweeperen weer op de bakplaat 30 minuten in de op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven.





L A M S S T O O F P O T m e t A U B E R G I N E S A U S *Hünkâr beğendi*

Een legende over de naam van de saus, Hünkâr beğendi, wat 'Vreugde van hare majesteit' betekent, dateert van 1869 toen sultan Abdul Aziz keizerin Eugénie (mijn grootmoeder in Istanbul werd naar haar vernoemd), vrouw van Napoleon III, ontving in zijn witte rococopaleis in Beylerbey aan de Aziatische kant van de Bosporus. De keizerin was zo verrukt van de romige auberginepuree dat ze erom vroeg het recept aan haar koks te geven. De chef-kok van de sultan legde uit dat hij dat niet kon omdat hij 'met zijn ogen en zijn neus' kookte.

In Turkije doen ze rijpe kaşar of gruyèrekaas in de saus, maar u kunt ook rijpe goudse gebruiken. Geef er rijstpilaf (blz. 203) bij.

6 PERSONEN

1 grote ui, fijngesneden
3 eetlepels zonnebloemolie
1 kg ontbeende lamsbout of -schouder
500 g tomaten, gepeld en fijngehakt
1 theelepel suiker, of naar smaak
zout en zwarte peper

VOOR DE AUBERGINESAUS

1½ kg aubergines
40 g boter
35 g bloem
½ liter hete melk
zout
flinke snuf nootmuskaat
50 g geraspte kaas (zie boven)

Smoor de ui voor de stoofpot glazig. Snijd het vlees in blokjes van 3 cm, doe ze in de pan en bak ze rondom bruin. Voeg de tomaten, suiker, zout en peper toe. Overgiet met warm water en stoof het vlees 1 uur met het deksel op de pan tot het boterzacht is; voeg als het te droog wordt extra water toe, maar laat het vocht tegen het einde van de bereidingstijd in de open pan inkoken.

Prik voor de puree de aubergines met een puntig mes rondom in zodat ze in de oven niet openbarsten. Leg ze op een stuk aluminiumfolie op een bakplaat 45-55

minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot ze heel zacht aanvoelen als u erin knijpt en de schil is gerimpeld. Schil ze zodra u ze kunt vastpakken en doe ze in een zeef of een vergiet met fijne gaatjes. Druk er zoveel mogelijk vocht uit. Hak het vlees nog in de zeef met een puntig mes fijn en prak het met een vork of houten lepel waarbij het vocht wegl loopt.

Maak een bechamelsaus: smelt de boter in een pan, roer de bloem erdoor en blijf 2 minuten op laag vuur roeren. Roer de melk van het vuur geleidelijk door de roux, klop flink zodat er geen klontjes ontstaan. Voeg zout en nootmuskaat toe en verwarm de saus al roerend circa 15 minuten op laag vuur tot hij gaar en gebonden is.

Klop van het vuur af de auberginepuree door de saus, zet de pan weer op het vuur en klop flink tot alles goed is vermengd. Roer de kaas door de saus tot hij is gesmolten en voeg zo nodig nog wat zout toe.

Schep het gare vlees in een ondiepe schaal en giet de auberginesaus eromheen.



L A M S S T O O F P O T m e t S J A L O T J E S e n K A S T A N J E S *Kestaneli kuzu*

Dit gerecht kan goed van tevoren worden gemaakt. In Turkije doen ze er een beetje pekmez, druivenmelasse, bij die in Turkse winkels te koop is, maar ik vind het gerecht zo al zoet genoeg met de uien, kastanjes en suiker.

Geef het heet met rijst of rijst met kikkererwten (blz. 203)

- 6-8 PERSONEN**
- 750 g sjalotjes of mini-uitjes
 - 1½ kg ontbeende lamsbout of -schouder
 - 4 eetlepels zonnebloemolie
 - 1 theelepel kaneel
 - ½ theelepel gemalen piment
 - 1 theelepel suiker
 - zout en zwarte peper
 - 500 g diepvries- of vacuüm verpakte kastanjes

Blancheer de sjalotjes of uitjes om ze gemakkelijker te kunnen pellen 5 minuten in kokend water. Zo gaat het velletje losser zitten. Pel ze als ze voldoende zijn afgekoeld en snijd de wortelschijfjes eraf.

Snijd het vlees in 6-8 stukken. Verwijder eventuele vliesjes en een deel van het vet.

Fruit de sjalotjes in een grote pan in de olie op halfhoog vuur rondom bruin.

Schep ze eruit en doe het vlees in de pan. Bak de stukken rondom bruin.

Overgiet het vlees krap met heet water. Breng aan de kook, schuim af en voeg kaneel, piment, suiker, zout en peper toe. Stoof het in de gesloten pan in circa 1½ uur botergaar, schep het af en toe om en voeg zo nodig extra water toe opdat het niet uitdroogt. Doe de sjalotjes er weer bij en stoof nog 15 minuten. Doe er dan de kastanjes bij en laat het gerecht nog 10 minuten sudderen.

LAMSSCHENKEL met EI - CITROENSAUS *Terbiyeli kuzu incik*

U kunt dit gerecht met lamsschenkel, kalfsschenkel (osso buco) of met in blokjes gesneden vlees, bijvoorbeeld lamsschouder maken. Bij de slager zijn verse lamsschenkels van circa 300 gram te koop en diepvriesschenkels uit Nieuw-Zeeland van de achterbout van 400-500 gram. Langzaam gestoofde lamsschenkel wordt heerlijk zacht zonder draderig te zijn en er ontstaat een verrukkelijke saus. Hoewel de bereidingstijd lang is, vragen ze weinig aandacht. Dit is de klassieke Turkse terbiyeli, ei-citroensaus.

6 PERSONEN

4 grote of 6 kleine lamsschenkels
3 tenen knoflook, gepeld
zout en zwarte peper
400 g kleine sjalotjes of mini-uitjes
3 grote wortelen, in schijfjes
1 selderijknol, geschild en in blokjes
3 middelgrote, nieuwe aardappelen, in vieren
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
2 eetlepels fijngehakte dille
2 eidooiers
sap van 1 citroen
1 theelepel suiker

Doe de schenkels in een grote pan en overgiet ze ruim met water. Breng ze aan de kook, schuim af en voeg de knoflook, zout en peper toe. Laat ze met het deksel op de pan 2-2¹/₂ uur op heel laag vuur staan, voeg indien nodig af en toe heet water toe opdat het vlees bedekt blijft, tot het zo zacht is dat u het van het bot kunt trekken. Schep de schenkels uit de pan, pluk met de vingers het vlees eraf en doe het in een schaal met bouillon zodat het sappig blijft. Schep er zoveel mogelijk vet af. Kook de bouillon als u te veel hebt (u hebt alleen voldoende nodig om er het vlees en de groenten mee te bedekken) in.

Doe de groenten in de bouillon (blancheer de sjalotjes of uitjes om ze gemakkelijker te kunnen pellen 5 minuten in kokend water zodat het velletje losser gaat zitten; pel ze nog warm) en kook ze 20 minuten tot alle groenten botergaar zijn. Doe het vlees weer in de pan en roer de peterselie en dille erdoor.

Klop vlak voor het opdienen de eidooiers met het citroensap en de suiker in een kommetje door elkaar. Giet er een lepel kokende bouillon uit de pan bij en klopflink. Giet dit mengsel al roerend bij het vlees en verwarm het gerecht kort zonder het te laten koken, omdat het dan kan schiften.

OPMERKING

Het is soms verstandig een dag tevoren met dit gerecht te beginnen omdat het garen van de schenkels veel tijd kost. Laat ze in dat geval 2-2¹/₂ uur zachtjes garen, laat ze in de bouillon afkoelen en zet ze in de koelkast. Schep de volgende dag het gestolde vet van de bovenkant en maak het gerecht af zoals is beschreven.









Nagerechten

Een groot aantal met noten gevulde, stroperige deegpakketjes, melkdesserts en vruchtencompotes zijn het meest typerende en essentiële onderdeel van de Osmaanse gastronomie. Ze horen van oudsher bij elke feestelijke gebeurtenis, of het nu een huwelijk, de geboorte van een baby, een besnijdenis of de inwijding van een nieuw huis is; snoeperijen en zoetigheid is het eerste voedsel waarover wordt beslist bij de planning van het feest. Ze symboliseren de hoop dat een huwelijk gelukkig, het kind gezond of een familie succesvol zal zijn. Ze betekenen ook dat een gast welkom is. Sommige zoetigheden zijn vooral met bijzondere religieuze feesten verbonden.



met ROOM GEVULDE ABRIKOZEN

Kaymakli kayisi tatlisi

Gebruik voor deze beroemde Turkse snoeperij grote gedroogde abrikozen. Ze moeten een hele nacht in water worden geweekt (ook als u de halfgedroogde soort gebruikt). In Turkije wordt hiervoor kaymak gebruikt, een dikke room van buffelmelk. Hier is mascarpone het beste alternatief.

4-6 PERSONEN 250 g grote gedroogde abrikozen, een nacht in water geweekt
3 dl water
250 g suiker
1 eetlepel citroensap
250 g mascarpone
3 eetlepels pistachenoten, fijngehakt

Laat de abrikozen uitlekken. Maak een siroop van het water met de suiker en het citroensap. Laat de abrikozen hierin 20 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn en de siroop zover is ingekookt dat hij over de bolle kant van een lepel blijft hangen. Laat hem afkoelen.

Maak een inkeping aan een kant van elke abrikoos en vul hem met een beetje mascarpone. Leg ze op een schaal en dien ze op, bestrooid met pijnboompitten.

COMPOTE van VERSE ABRIKOZEN

Kayisi kompostosu

Compotes van verse of gedroogde vruchten in siroop zijn in Turkije populaire desserts. Ze zijn het laatste gerecht dat er op feestjes wordt opgediend, als teken dat hierna niets meer komt. De pittig-smakende compote van verse abrikozen is heerlijk. Ik voeg pistachenootjes voor de kleur en de smaak toe en ze moeten voor dit gerecht worden gepeld. Pocheer ze 1-2 minuten in water en laat ze uitlekken; trek als ze voldoende zijn afgekoeld het vliesje eraf.

6 OF MEER PERSONEN 1 kg abrikozen, gewassen en ontpit
 $\frac{1}{2}$ liter water

200 g suiker
 50 g blanke amandelen of pistachenootjes
 50 g pijnboompitten
 Opdienen met: 2¹/₂ dl naturel (volle) yoghurt of slagroom (naar keuze)

Breng de abrikozen met het water en de suiker in een wijde, lage pan tegen de kook aan en pocheer ze enkele minuten tot ze zachter zijn; keer ze halverwege als ze niet helemaal onderstaan. Schep ze eruit en houd ze apart. Kook het kookvocht in tot een dikke siroop die over de bolle kant van een lepel blijft hangen. Doe de abrikozen er weer in, voeg de amandelen of pistachenootjes en de pijnboompitten toe en laat nog 1-2 minuten sudderen. Dien ze koud op, eventueel met yoghurt of room.

S I N A A S A P P E L P U D D I N G

Portakalli tatlisi

Deze sinaasappelgelei met schijfjes sinaasappel kan ook worden gemaakt van het sap van vlezige uitgeperste bloedsinaasappelen en mandarijnen. In veel supermarkten is tegenwoordig versgeperst sap te koop waarmee de pudding snel klaar is. Hij is met aardappelmeel gebonden en niet zo stijf als die met gelatine.

8 PERSONEN 1 liter sinaasappel- of mandarijnensap, versgeperst
 125 g suiker
 70 g aardappelmeel
 3 grote sinaasappelen
 pitten van 1 granaatappel
 Opdienen met: 2¹/₂ dl slagroom, lobbij geklopt

Breng het sap met de suiker aan de kook. Roer het aardappelmeel glad met 2¹/₂ dl water en roer het door het zachtjes koken de sap. Blijf in een richting roeren tot het is gebonden en laat het op laag vuur 15 minuten doorkoken.

Schil de sinaasappelen, dik zodat ook het witte vlies eraf is. Snijd elke vrucht in dikke plakken en elke plak in 4 stukjes. Verwijder de pitjes.

Laat de sinaasappel- of mandarijnensaus afkoelen en giet hem in een glazen schaal. Roer de stukjes sinaasappel erdoor, dek de schaal af met plasticfolie en zet hem enkele uren in de koelkast.

Bestrooi het gerecht met granaatappelpitten en geef er slagroom bij.



GEROOSTERDE KWEËËN

Ayva tatlisi

Ik ben dol op deze geroosterde kweeën, meer nog dan op de beroemde kweeën op siroop waarover ik in mijn andere boeken schreef, omdat de vrucht op deze manier zijn natuurlijke en unieke smaak en aroma behoudt. Kweeën kunnen klein als een appel zijn of peervormig en enorm, tot wel zo'n 500 gram per stuk. Reken circa 250 gram per persoon, dus een grote is voldoende voor twee. De gaartijd wisselt afhankelijk van formaat en graad van rijpheid. Kweeën zijn nu een groot deel van het jaar verkrijgbaar.

In Turkije wordt hierbij kaymak (blz. 226) gegeven, maar mascarpone is ook heerlijk.

6 PERSONEN

3 of 6 kweeperen, ca. 1½ kg
35 g boter
6 eetlepels suiker
Opdienen met: 150 g mascarpone

Was de kweeperen en wrijf de schil af om het lichte dons te verwijderen. Leg ze in een op 190 °C/gasovenstand 3-4 voorverwarmde oven tot ze zacht aanvoelen. Afhankelijk van formaat en rijpheid duurt dat 1-2 uur, houd ze goed in de gaten. (Voor de drie die ik gaarde, samen 1 kg, duurde dat 1½ uur.)

Snijd ze als ze voldoende zijn afgekoeld overlangs doormidden, verwijder de donkere uiteinden en steek met een puntig mes het klokhuis eruit. Leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat met op elke halve kweeper een stukje boter en bestrooi ze met 1 eetlepel suiker.

Zet ze weer ½-1 uur in de oven tot ze heel gaar en mooi dieprood zijn. Leg ze eventueel enkele seconden onder de grill tot de suiker gaat karameliseren. Ze vullen de keuken met een zoete geur.

Geef ze heet met de mascarpone.



P O M P O E N D E S S E R T

Kabak tatlisi

Pompoen wordt in Turkije in veel hartige en zoete gerechten gebruikt. Dit is een 'kaas' met een aparte, heerlijke smaak. Hij kan het beste de avond tevoren worden bereid en is enkele dagen in de koelkast houdbaar. Koop de grote pompoenen met het zoete, oranje vruchtvlees. Deze zijn een wintergroente, maar in winkels voor oosterse producten het hele jaar door te koop. Ze worden per punt of schijf van $1/2$ -1 kg verkocht, zonder pitten en draderige vezels. Ook de groenteman verkoopt ze op deze manier.

In Turkije wordt bij dit dessert kaymak (blz. 226), een dikke room gegeven, maar mascarpone is een goede vervanging. Het is een machtig gerecht, dus geef kleine porties.

10 PERSONEN 2 kg plakken pompoen
 400 g kristalsuiker
 150 g walnoten, fijngehakt
 Opdienen met: 200 g mascarpone

Begin met de pompoen. Schraap eventueel draderig vlees en pitten weg. De schil is heel dun en hard. Het is gemakkelijker het vruchtvlees eerst in stukken te verdelen. Leg ze met de schilkant naar u toe en snijd hem er met een scherp en zwaar mes af.

Snijd het vruchtvlees in stukjes van 3-4 cm. Doe ze in een wijde pan met $2\frac{1}{2}$ dl water en sluit hem goed, zodat er stoom kan ontstaan. Breng ze aan de kook en laat het vruchtvlees op laag vuur in circa 20 minuten gaar worden. Giet af en maak het met een pureestamper fijn. Laat het nu in de open pan koken tot het grootste deel van het vocht is ingekookt.

Roer de suiker erdoor en laat koken tot al het vocht is opgenomen, roer regelmatig, erop lettend dat de puree niet aanbrandt.

Strijk de puree op een schaal uit, dek af met plasticfolie en zet hem een nacht in de koelkast. Dien de puree koud op, bestrooid met de walnoten en vergezeld van de mascarpone.

YOGHURTTAART

Yoğurtlu tatlısı

Er zijn vele versies van de Turkse yoghurttaart. Deze lijkt op een lichte, luchtige, fris smakende kwarktaart. U kunt er als u wilt een siroop bij maken die er in een kan bij wordt gegeven zodat eenieder zichzelf kan bedienen. Ik eet hem liever puur en eenvoudig, zonder siroop.

6 PERSONEN

4 grote eieren, gesplitst
100 g fijne kristalsuiker
3 eetlepels bloem
4 dl Griekse yoghurt
rasp van 1 citroen, zonder waslaag
sap van 1 citroen

VOOR DE SIROOP

1½ dl water
250 g kristalsuiker
1 eetlepel citroensap
rasp van 1 sinaasappel, zonder waslaag

Klop de eidooiers met de suiker tot een lichte en luchtige massa. Klop de bloem erdoor, gevolgd door de yoghurt, citroenrasp en -sap tot alles goed is vermengd.

Klop de eiwitten tot een stevig schuim en vouw dit door het yoghurtbeslag. Giet het in een ingevette ronde bakvorm met een antiaanbaklaag (circa 23 cm doorsnee). Bak de taart 40-60 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot de bovenkant bruin is. Hij moet als een soufflé gezwollen zijn en weer iets inzakken.

Stort hem op een schaal en geef hem warm of koud.

Kook als u de siroop maakt het water met de suiker, citroensap en sinaasappelrasp in 3-5 minuten in. Laat hem afkoelen en in de koelkast koud worden.







AMANDELPUDDING

Keşkül

In Turkije kent men een groot aantal melkdesserts. Ik heb eens een groot deel van de nacht doorgebracht bij mensen die in deze gerechten waren gespecialiseerd en eindeloos in enorme koperen pannen vol room roerden. Ze zeiden dat ze wel 's nachts moesten werken, omdat de melk dan werd afgeleverd en zij beklagden zich erover dat dat de reden was waarom ze geen jonge mensen voor dit werk konden vinden. Ik geloof dat ik hen dat niet kwalijk neem. Deze pudding met gemalen amandelen is mijn favoriet.

6 PERSONEN

100 g blanke amandelen
 1 liter volle melk
 4 eetlepels gemalen rijst
 100 g kristalsuiker
 2-3 druppels amandelessence
 Garneren met: 2 eetlepels fijngehakte pistachenoten

Maal de amandelen in een blender fijn. Breng de melk liefst in een pan met een antiaanbaklaag aan de kook (zodat hij niet aanzet) en neem hem van het vuur.

Roer in een kommetje de rijst met 4-5 eetlepels water glad. Voeg dit flink roerend (steeds in dezelfde richting) met een houten lepel aan de melk toe, zodat er geen klontjes ontstaan en laat 15 minuten zachtjes koken tot het mengsel bindt. (U kunt de pudding als er klontjes in zitten met een handmixer redden.)

Roer de amandelen erdoor en laat de pudding 20 minuten, af en toe roerend, op zo laag mogelijk vuur koken tot hij de consistentie van een dunne pap heeft. Voeg de suiker toe en blijf steeds in dezelfde richting roeren tot deze is opgelost. Schraap niet over de bodem van de pan; als hij iets is aangezet of aangebrand zouden er stukjes in de pudding kunnen komen.

Roer de amandelessence erdoor en laat de pudding afkoelen, giet hem in een glazen schaal of schaalpjes. Geef hem gekoeld, bestrooid met de pistachenoten.

OPMERKING

Het is in Turkije de gewoonte er een volle theelepel kaymak (blz. 226) op te scheppen, maar u kunt mascarpone gebruiken. Kerf elke portie iets in en schep er een volle theelepel mascarpone in.



RIJSTPUDDING met ROZENWATER

Sütlaç

Eidooiers geven deze rijstpudding een heel romige textuur. Hij heeft een fijne smaak van rozenwater en mastiek (blz. 10). Stamp en maal de kleine klontjes met een theelepel suiker in een vijzel met een stamper tot fijn poeder (of met een specerijenmolentje). Gebruik echt heel weinig, anders geeft mastiek een onaangename smaak. Als u geen mastiek kunt vinden, zijn enkele druppels vanille-essence een goed alternatief.

Dit dessert is aantrekkelijk, huiselijk troostvoedsel. Een knapperige karamellaag maakt hem luxueuzer.

6 PERSONEN

150 g rondkorrel- of paprijs
 3¹/₂ dl water
 1¹/₄ liter volle melk
 150 g kristalsuiker
 1-1¹/₂ eetlepel rozenwater
 1/4 theelepel fijngemalen mastiekkorrels of
 3 druppels vanille-essence
 4 eidooiers
 Voor de karamellaag: 4 eetlepels fijne kristalsuiker

Doe de rijst met het water in een pan. Breng aan de kook en laat 8 minuten sudderen tot het water is opgenomen. Voeg de melk toe en laat de rijst op heel laag vuur 30-40 minuten koken tot hij botergaar is, maar er nog wat vloeistof in de pan zit. Roer af en toe met een houten lepel, zodat de rijst niet op de panbodem aanzet.

Roer de suiker erdoor tot hij is opgelost. Voeg het rozenwater toe, draai het vuur uit en strooi de mastiek erop; roer flink. Doe als u vanille gebruikt deze er tegelijk met de suiker bij.

Roer de eidooiers in een kommetje los en klop er een flinke opscheplepel rijstepudding door. Giet dit mengsel al roerend in de pan en blijf dat enkele seconden doen tot de melk iets is gebonden (hij wordt romiger), maar laat hem niet koken omdat hij anders kan schiften. Giet de pudding in een schaal – een vuurvaste als u een karamellaag maakt – en laat afkoelen, zet hem in de koelkast.

Als u de karamellaag maakt moet de pudding eerst ijskoud zijn. Bestrooi de bovenkant met de suiker en zet hem onder een hete grill. De suiker gaat borrelen en wordt een donkere karamel. Als hij te dicht onder de grill staat zullen er brandplekken ontstaan. U kunt de laag er in dat geval na het opstijven afscheppen. Geef de pudding gekoeld.

PISTACHE TAART

Deze smeugige notentaart in een siroop gedrenkt is een heel modern gebak. Maak hem minstens 2 uur voor het opdienen zodat de siroop tijd heeft om in te trekken. Er zijn ongezoeten gedopte pistachenoten te koop.

10-12 PERSONEN 5 eieren, gesplitst
 200 g fijne kristalsuiker
 200 g pistachenoten, fijngemalen
 50 g pistachenoten, heel grofgehakt
 Opdienen met: 250 g mascarpone (naar keuze)

VOOR DE SIROOP

300 g kristalsuiker
 1³/₄ dl water
 1 eetlepel citroensap
 2 eetlepels rozenwater

Maak eerst de siroop. Breng de suiker met het water en het citroensap aan de kook en laat zachtjes koken tot de suiker is opgelost, roer dan het rozenwater erdoor. Laat de siroop afkoelen en in de koelkast koud worden.

Klop de eidooiers met de suiker tot een lichte, luchtige massa en meng de gemalen pistachenoten erdoor. Klop de eiwitten stijf en vouw het schuim door de dooiermassa. Giet het beslag in een ingevette vorm van 23-25 cm doorsnee met een antiaanbaklaag en strooi de grofgehakte pistachenoten erop. Bak hem 45 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven.

Stort het gebak in een diepe schaal. Prik met een breinaald kleine gaatjes in de bovenkant en giet de siroop erover. Door de gaatjes zal dit snel gaan.

Geef er naar smaak mascarpone bij.



TEL KADAYIF met DIKKE ROOM en PISTACHENOTEN

U hebt voor dit zoete gerecht het zachte vermicelliachtige deeg nodig dat in Turkije kadayif heet en hier in winkels voor oosterse producten onder de Griekse naam kataifi verkrijgbaar is. In Egypte noemen we het konafa. Ik zag in een restaurant in Istanbul dat ze dit gerecht in een grote koekenpan maakten, maar bakken in de oven is gemakkelijker. Het is zowel warm als koud heerlijk. Ik eet het zelfs nog na enkele dagen, als de siroop is ingetrokken en het gebak zacht is – het is goed houdbaar in de koelkast. U kunt gedopte ongezoeten pistachenoten kopen in dezelfde winkel als die waar u het deeg kocht.

In Turkije geven ze hier kaymak (blz. 226) bij, maar mascarpone is een goed alternatief.

12 PERSONEN 400 g kataifideeg
200 g boter, gesmolten
400 g mascarpone
100 g pistachenoten, middelfijn gehakt

VOOR DE SIROOP
400 g kristalsuiker
2¹/₂ dl water
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels oranjebloesemwater (naar keuze)

Maak eerst de siroop. Breng de suiker met het water en het citroensap aan de kook en laat zachtjes koken tot de suiker is opgelost, roer er dan eventueel het oranjebloesemwater erdoor. Laat de siroop afkoelen en in de koelkast koud worden.

Doe het deeg in een grote kom. Trek de draden zoveel mogelijk met de vingers uit elkaar. Giet de boter erover en vermeng alles luchtig met de vingers, trek de draden los van elkaar en keer ze om en om, zodat ze niet aan elkaar kleven en goed met boter zijn vermengd.

Verdeel de vette deegdraden over de bodem van een grote ronde vlaai vorm van 27-30 cm doorsnee (of in twee kleinere). Druk de laag met de handpalmen aan. Bak het in 40-45 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven goudbruin. Zet de schaal op halfhoog vuur op het fornuis en beweeg hem enigszins zodat het deeg lichtbruin wordt.

Ga met een scherp mes rondom langs de wand om het deeg los te halen en stort het gebak op een grote ronde schaal. Giet de koude siroop eroverheen. Strijk de mascarpone erop en stort de taart omgekeerd op een grote serveerschaal; bestrooi royaal met gehakte pistachenoten.

U kunt ook alleen de helft van de siroop eroverheen gieten en de rest er in een kommetje bij geven.







Libanon



Toen ik als kind in Egypte woonde, was Beiroet het Parijs van het Midden-Oosten. Het Libanongebied was ons Zwitserland. De mensen gingen erheen om 'bij te komen' – zo zeiden ze het tenminste in onze familie – en kwamen terug met fantastische verhalen over eindeloos gevarieerde mezze (hapjes, hetzelfde als in Turkije maar anders geschreven) die ze in de restaurants in de bergen hadden gegeten. Mijn familie kwam uit de stad Aleppo in Syrië, die als de parel van de Arabische keuken werd beschouwd, dus als ze enthousiast waren, moest het wel heel bijzonder zijn. Tegenwoordig vertegenwoordigen Libanese restaurants met hun kenmerkende menu's overal ter wereld de hele Arabische keuken. Ze hebben zo'n grote faam, dat Syrische restaurants in Londen zichzelf 'Libanees' noemen en dat hotels in Egypte bij een typisch Egyptisch buffet Libanese gerechten serveren. Hoe kan dat? Onder andere omdat Libanezen levensgenieters zijn die het beste van hun culinaire erfgoed weten te maken. Het zijn uitstekende ondernemers, de eersten die in het Midden-Oosten restaurants openden. Datzelfde hebben ze ook in Europa en elders gedaan, toen de burgeroorlog van de jaren zeventig en tachtig velen van hen dwong hun geluk in het buitenland te beproeven.

Een keuken die het verleden weerkaatst

De Libanese keuken heeft veel met die van Turkije gemeen en lijkt ook veel op die van Syrië, Palestina en Jordanië. Libanon deelt met die landen ook een lange geschiedenis van voortdurend wisselende buitenlandse overheersing. Tot het begin van de twintigste eeuw vielen ze alle onder het Osmaanse Rijk en daarna werd Libanon een deel van Syrië. Landsgrenzen bestaan hier pas sinds de jaren veertig van de vorige eeuw, toen de staten onafhankelijk werden. Libanon heeft met zijn buurlanden een zeer oude cultuur gemeen, die allerlei invloeden heeft ondergaan.

Libanezen zijn werelds van aard en hebben een scherp zakelijke intuïtie. Ze schrijven deze karaktertrekken graag toe aan de Feniciërs, die de Middellandse Zee beheersten en zich rond 2500 v Chr. aan het nu Libanese deel van de kust vestigden. Ze stichtten er steden en openden overzeese handelsroutes. De Egyptische, Perzische, Griekse en Romeinse beschavingen hebben alle hun sporen in Libanon achtergelaten, in de vorm van monumenten en kunstvoorwerpen. In de vierde eeuw werd het gebied in het Byzantijnse Rijk opgenomen. De Hellenistische cultuur werd ingevoerd en de godsdienst werd streng christelijk-orthodox. De vele gerechten zonder vlees tonen nog de invloed van de christelijke religie op de eetcultuur.

Na de komst van de islam en het zich vestigen van de Omajjaden, de eerste grote dynastie van het Arabische Rijk, in 658 in Damascus, begon zich een eigen Levantijnse moslimkeuken te ontwikkelen. Honderd jaar later werden de Omajjaden verdreven en verplaatste de nieuwe dynastie van de Abbasiden de hoofdstad naar Bagdad, waar Perzische kooktradities de hofkeukens beheersten. Vanaf de negende eeuw werd Syrië, dat ook Libanon omvatte, geregeerd door een reeks kleine dynastieën die hun basis in Egypte hadden. De kruisvaarders vielen in 1095 samen met het Byzantijnse leger het gebied aan om het Heilige Land te bevrijden en vestigden zich aan de Syrische en de Libanese kust. Ze werden aan het eind van de dertiende eeuw verjaagd. De Mamelukken, oorspronkelijk slavensoldaten die hun in Egypte gevestigde meesters de baas werden, regeerden driehonderd jaar over Syrië en Egypte, tot de Osmaanse Turken het gebied in de zestiende eeuw innamen.

Elke bezetting liet een erfenis achter in de architectuur: paleizen, moskeeën, khans (*caravanserais* of herbergen) en *hamams* (badhuizen), en voegde ook iets toe aan de keuken. Een paar gerechten in dit boek, zoals vlees in azijn met ui en aubergine, hadden zo uit een dertiende-eeuws culinair manuscript uit Bagdad kunnen komen. Falafel en tuinbonensalade komen voort uit de vroegere banden met Egypte. De Osmaanse Turken konden hun greep op de streek alleen handhaven door plaatselijke feodale heren (emirs) bij hun bewind te betrekken, maar behielden een sterke invloed, die in de keuken bovendien blijvend was. Na de val van het Osmaanse Rijk gaf de Volkenbond het mandaat over Syrië en Libanon in 1920 aan Frankrijk en in 1946 werd Libanon onafhankelijk. Libanon stond aan het eind van de negentiende eeuw al aan westerse invloeden bloot door de aanwezigheid van Europese missiescholen in de bergen en de Amerikaanse Universiteit in Beiroet. En de Fransen verleenden de tafel nog wat extra stijl en elegantie.



Een heel klein land met een buitengewoon gevarieerde keuken

Het gemiddelde menu in een Libanees restaurant staat zo vast als een huis, maar bij de mensen thuis in de steden en de dorpen wordt buitengewoon gevarieerd gegeten. U vraagt zich misschien af hoe een land dat vier keer zo klein is als Nederland zo'n afwisselende keuken kan hebben, maar wie erheen gaat, begrijpt dat meteen. Het land heeft hoge bergen en een lange, smalle kust in drie klimaatzones. Pas in de jaren zestig van de vorige eeuw zijn er wegen aangelegd naar het tot dan toe ontoegankelijke binnenland. Het is nog steeds moeilijk om er te komen, zodat de dorpen in de bergen en valleien nog steeds in een isolement verkeren. Daardoor heeft hun keuken, die op plaatselijke producten is gebaseerd, zijn individuele karakter kunnen behouden. De gemeenschappen in dit islamitisch-christelijke land staan nog verder van elkaar af omdat ze in allerlei sectarische religieuze groeperingen zijn verdeeld die vaak in hun eigen dorpen of stadswijken wonen. Er zijn sjiitische en soennitische moslims. Er zijn druzen. De grootste christelijke groep wordt gevormd door de maronieten, die van oorsprong oosters rooms-katholiek zijn. Verder zijn er Grieks-orthodoxen, Grieks-katholieken en Syrisch-katholieken. Ook zijn er nog Chaldeïsche, protestantse en Armeense kerken.

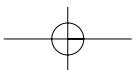
Toch ben ik telkens wanneer ik een nieuw gerecht of nieuwe variatie ontdek nog steeds verrast en gefascineerd. Toen ik door mijn vrienden Mai Ghoussoub en haar man Hazim Saghie werd uitgenodigd om te komen zien hoe Hazims moeder voor een feest kookte toen ze bij hen in Londen logeerde, was ieder gerecht dat ze maakte nieuw voor mij. Ze waren allemaal even heerlijk. Khalida Saghie komt uit het dorp Beino, in de streek Akkar dicht bij de Syrische grens. Vroeger was iedereen in het dorp Grieks-orthodox, maar nu wonen er ook enkele maronitische en islamitische gezinnen. Khalida had zelfgemaakte granaatappelsiroop, gefermenteerde kaas en versgemalen, fijne bulgur (die in Libanon burghul heet) meegenomen. Ze ging aan het werk en stopte pas toen alle gasten er waren.

Hazim, die columns schrijft voor de Arabische krant *Al Hayat*, vertelde me wat meer over het eten in Libanon. Het uitermate vruchtbare land vormt samen met Syrië, Palestina, Jordanië en Irak 'de Vruchtbare Sikkel'. Vroeger leefde het grootste deel van de bevolking van wat het land hun opbracht. Het bijzondere van Libanon is dat het als het enige land in het Midden-Oosten een klassiek soort feodalisme kent. In de andere landen wonen landeigenaren elders, maar in Libanon was het land vanaf de Middeleeuwen verdeeld in 'heerlijkheden' en leefden de feodale heren tussen hun boeren.

Families zoals de Maan en de Chehabs stichtten feodale vorstendommen en bouwden paleizen voor zichzelf in de bergen. Daardoor kon het platteland zich ontwikkelen en ontstond er in de bergdorpen een eigen, rijke culinaire traditie. Ze verbouwden tarwe in de valleien en teelden olijfbomen, wijnstokken, fruitbomen en moerbeibomen voor de zijderupsen op de hellingen. Sommige dorpen, zoals Zahlé, Beit Chehab en Mashgara, groeiden uit tot stadjes of steden.

Tegen het einde van de negentiende eeuw, toen Beiroet een kleine maar kosmopolitische stad en een commercieel en intellectueel centrum was geworden, begonnen de christenen uit de bergen en de kuststeden, waar voornamelijk soennitische moslims en Grieks-orthodoxen woonden, naar Beiroet te trekken. (Net als andere minderheden hadden de christenen om te overleven en hun onafhankelijkheid te waarborgen zich hoog in de bergen teruggetrokken.) Doordat de Osmaanse grotestadskeuken van de kust in aanraking kwam met de plattelandskeuken, dus de stedelijke rijstcultuur met de bulgurecultuur, kon de hedendaagse, klassieke Libanese keuken ontstaan.

Het conserveren van voedsel is een belangrijk deel van de plattelandstraditie. De voorraden die 's zomers worden aangelegd, dienen om de winter door te komen en vormen zo de basis van de Libanese keuken met zijn bijzondere smaak. Deze tradities of *mune* waren oorspronkelijk een middel om te overleven in een land met dramatisch wisselende seizoenen, korte perioden van overvloed en lange perioden van schaarste. Vijgen, abrikozen en tomaten werden op het veld op bladen gespreid om in de zon te drogen. Voor graan, peulvruchten en noten gebeurde dat op het dak. Vlees werd langzaam bereid en in vet geconserveerd. Het sap van zure granaatappels werd ingekookt tot een stroperige melasse. Tomaten werden tot puree ingekookt. Van uitgelekte yoghurt werd zachte hangop gemaakt, die in balletjes werd gerold en in olijfolie bewaard. Boter werd goed gehouden door hem te klaren. Van groente en fruit werd jam en tafelzuur gemaakt. Olijven werden geconserveerd in zout of voor olijfolie gebruikt. Gedistilleerd rozen- en oranjebloesemwater werd gemaakt door de blaadjes in een alambiek (distilleerkolf) te koken. Deze zaken zijn nu in winkels te koop en worden in de stad als lekkernij beschouwd, maar er zijn nog steeds mensen die ze zelf maken. Op het platteland in het binnenland leven de boeren nog van de opbrengst van het land. Vroeger (en ook nu nog) had ieder huis op het platteland een voorraadkamer voor de *mune*. Huisvrouwen waakten over de sleutel van de voorraden waarvoor ze, vaak samen met de burens, hard hadden moeten werken. Toen in de laatste langdurige burgeroorlog de wegen waren afgesloten en niemand durfde te reizen, werden *mune* weer belangrijk.





Libanezen staan bekend als goede emigranten. Migratie naar het buitenland, voornamelijk naar Afrika en Amerika, begon aan het eind van de negentiende eeuw en deed zich vooral voor onder christenen. Maar ze keerden ook vaak terug en hielden dan vast aan de kwaliteit van leven waaraan ze gewend waren geraakt. Ze bouwden prachtige huizen en gaven geld uit aan lekker eten. Ze gebruikten geen geklaarde boter en schapenstaartvet meer, maar verse boter en olie. Ze vonden zichzelf geen bergbewoners en ook geen kustbewoners, maar iets daartussenin.

Niet alleen de geografie van het land, maar ook sociale en economische tegenstellingen hebben aan de culinaire diversiteit bijgedragen. Daarom bestaan er van elk gerecht zoveel verschillende versies. De welvaart is geconcentreerd in Beiroet en langs de kust. Afgezien van de 'aristocratie' in de bergen en de rijke dorpen van migranten die uit Afrika, Latijns Amerika en elders zijn teruggekeerd, is het platteland, dat van oudsher van de landbouw heeft geleefd, overwegend arm.



De Mezze traditie

In dit pluralistische land was alcohol niet verboden en dat heeft een belangrijke rol in de ontwikkeling van de Libanese fijne keuken gespeeld. De Kerk bezat wijngaarden en de kloosters produceerden wijn. Wijn en vooral *arak*, een krachtige sterke drank van zoete, witte druiven gekruid met anijszaad, hebben een cruciale bijdrage aan de verfijning van de Libanese keuken geleverd.

Achter de hele filosofie en praktijk van de mezzetraditie zit het drinken van *arak* (*raki* in Turkije en *ouzo* in Griekenland). De *mezze* vormen een nationaal instituut, de exponent van een levenskunst waarin het sociale leven centraal staat. De traditie ontstond omdat *mezze* de alcohol in het nationale drankje kunnen opnemen. *Arak* wordt liefkozend 'leeuwenmelk' genoemd, omdat het door toevoegen van water ondoorzichtig wordt. Het wordt gemengd met koud water (meestal twee delen water op een deel *arak*) en opgediend met een klont ijs.

Arak wordt in de Bekaavallei geproduceerd en daarom wil de legende dat de bijzondere Libanese *mezze* daarvandaan komen. Daar zijn ook Libanese wijnhateaus als Kefraya en Kasara te vinden. De Bekaavallei ligt hoog, ingeklemd tussen twee parallel lopende bergketens, het Libanongebergte en de Anti-Libanon. Het is een belangrijke landbouwstreek, bekend om zijn frisse lucht, natuurlijke bronnen en de rivier de Bardaouni, die zich langs de hellingen naar beneden stort. Het is ook een pleisterplaats voor reizigers uit het Syrische Damascus.

De toeristenplaats Zahlé, waar aan de oever van de rivier de populairste restaurants van Libanon staan, heeft op gastronomisch gebied een mythische reputatie verworven. In 1920 werden de eerste twee cafés aan de rivier geopend. Die gaven gemengde noten, zaden, olijven, stukjes kaas en rauwe groente bij de plaatselijke *arak*. Langzaam maar zeker vulde de hele vallei zich met openluchtcafés, het ene nog groter en weelderiger dan het andere, die met steeds gevarieerdere *mezze* om de klanten streden die uit het hele Midden-Oosten toestroomden. De faam van de hapjes uit de plaatselijke bergdorpen verspreidde zich wijd en zijd, zowel in Libanon als daarbuiten. Het menu in ieder Libanees restaurant ter wereld is dus gebaseerd op die *mezze*. Op het platteland maakt het niet uit of er borden staan of niet. Daar pakt iedereen vrolijk met de hand wat hij wil hebben, waar op tafel het ook staat. In de stad krijgt iedereen altijd een bord en wordt er niet over tafel gereikt. Dat is minder gezellig, zegt Hazim, en niet echt in de geest van de *mezze*.

Terwijl in restaurants vooral mezze en geroosterd vlees worden gegeten, draait de gezinsmaaltijd thuis om een hoofdgerecht, meestal een stoofschotel met vlees en groente of gevulde groente zoals courgettes. Daar wordt bulgur of rijst en soms ook yoghurt bij gegeven, met radijsjes, kleine komkommers, bosuitjes en meiknolletjes in het zuur of een salade. Daarna fruit en tot slot Turkse koffie. Nagerechten en gebak worden meestal niet aan het eind van de maaltijd geserveerd, maar wel aan bezoekers die 's middags langskomen.

Gastvrijheid en gezelligheid zijn in het Libanese leven uitermate belangrijk. Ik ben in het Midden-Oosten aan grote gastvrijheid gewend, maar de elegante, warme, vreugdevolle manier waarop ik in Libanon werd onthaald, had ik niet eerder meegemaakt. Iedereen is altijd onderweg naar vrienden of iets anders gezelligs. Ik vroeg me af waar ze in dit deel van het Midden-Oosten met zijn beroemde ondernemingszin de tijd vandaan haalden om te werken. Iedereen vraagt iedereen altijd te eten. Mezze zijn favoriet. Wie onverwacht ergens op bezoek komt, wordt altijd gevraagd iets te blijven drinken. Dan verschijnt er plotseling een kleurrijk assortiment mezze. Een bescheiden verzameling bestaat bijvoorbeeld uit geroosterde pompoenzaden of kikkererwten en pistachenoten, olijven, meiknol of komkommer uit het zuur, tomaten, slahartjes, radijs, bosuitjes, *labneh* (tot balletjes gerolde hangop), feta en haloumikaas.

Familieëunies zijn altijd gigantische feesten die met mezze beginnen. Daarna komen er *kibbeh* (zie blz. 323), hartige pasteitjes, vleespizzaatjes, allerlei gevulde groenten, omeletjes, geroosterde kwartels, *bottarga* en verscheidene dips en salades. Daarbij wordt ongedesemd Arabisch brood of dunne, grote Libanese *markouk* (zie blz. 253) opgediend om de gerechtjes op te pakken. Na de mezze komen de hoofdgerechten en het gebak.

Tijdens de zeventien jaar van betrekkelijke rust tussen de burgeroorlogen van 1958 en 1975, toen er wegen werden aangelegd en de verbindingen beter werden, ontstond er een echte Libanese keuken en brak er een bloeitijd voor de restaurants aan. In tegenstelling tot andere Midden-Oosterse landen zoals Syrië en Egypte, had Libanon een regime dat niet socialistisch of militair was, maar het particulier initiatief bevorderde. Dat trok geld en investeringen aan, waardoor dat deel van het Midden-Oosten een ongekende welvaart kon bereiken en er een zeer brede middenklasse ontstond die het zich kon veroorloven restaurants te bezoeken. In die tijd werden er veel restaurants geopend. Toen de laatste burgeroorlog uitbrak, gingen veel restauranteigenaars naar het buitenland om daar opnieuw te beginnen. Daardoor schoten Libanese restaurants overal als paddestoelen uit de grond.

De belangrijke rol van groente

Groenten en peulvruchten zijn bijzonder populair in Libanon en zitten zowel in dagelijkse als in feestelijke versies van mezza, tafelzuur, salades, hoofd- en bijgerechten. De Arabieren maakten het land al vroeg bekend met de verbouw van groenten als spinazie en aubergine, terwijl gewassen uit de Nieuwe Wereld pas laat hun intrede deden, soms zelfs pas in de negentiende eeuw. Tomaten werden bijvoorbeeld in 1851 in Syrië geïntroduceerd en ‘frandji’ genoemd, wat Frans betekent. Alles wat uit Europa kwam, heette toen Frans.

In ieder land met een grote boerenbevolking, die zich zelden vlees kan veroorloven, zijn groenten belangrijk maar in Libanon spelen ze wel een heel speciale rol. Doordat de Oosters-orthodoxe, de katholieke en de Armeense Kerk vastenperiodes voorschreven, zijn veel vegetarische gerechten uit deze christelijke gemeenschappen afkomstig. Tot voor enkele decennia hielden de christenen zich nog aan de strenge regels die hen verplichtten tot ofwel gedeeltelijke onthouding, wat hier wil zeggen dat ze eenmaal per dag bij de hoofdmaaltijd vlees mochten eten, of tot gehele onthouding. Zo was elk dierlijk voedsel, soms inclusief eieren en zuivelproducten, verboden gedurende veertig dagen voor Kerstmis, vijftien dagen voor Maria Hemelvaart, tijdens de zeven weken voor Pasen en ook nog op iedere woensdag en vrijdag van de rest van het jaar. De meeste voorschriften zijn nu afgeschaft, maar de traditionele vleesloze gerechten met granen, groenten en peulvruchten zijn enthousiast overgenomen door de steden, waar ze het trendy, gezonde voedingspatroon vertegenwoordigen dat de stadsbevolking nu nastreeft.

Toen ik laatst in Libanon was, heb ik veel tijd in de keuken doorgebracht met iemand die geniaal is met groenten. Kamal Mouzawak, culinair schrijver en televisiekok, geeft cursussen in vegetarisch en verfijnd, gezond koken. Hij is coördinator van de Slow-Foodbeweging en heeft in Beiroet een boerenmarkt opgezet. Hij woont samen met zijn partner, de modeontwerper Rabih Kayrouz. Ze zijn beroemd om hun diners in hun prachtige oude appartement of op het dakterras. Rabih verzorgt dan altijd de indrukwekkende aankleding. Ik heb ze eens geholpen met een diner voor zestig gasten. Ook ben ik eens met Kamal bij zijn moeder Fariba in haar dorp op bezoek geweest. Voor verscheidene recepten in dit boek heb ik me door hem en zijn moeder laten inspireren.

Kamal presenteert samen met Mariam Nour een Libanees televisieprogramma, dat in de hele Arabische wereld populair is. Mariam staat bekend om de grote



toewijding waarmee ze haar ideeën over de genezende kracht van vegetarisch en macrobiotisch voedsel uitdraagt, vermengd met ideeën over spiritualiteit, filosofie, levenskunst, zelfkennis, identiteit, meditatie en soortgelijke therapieën. Toen ik daar te gast was, verschenen er twee vrouwen met mandenvol producten van hun boerencoöperatie in het zuiden van het land, zoals linzen die nog aan de tak zaten, wilde andijvie en kruiden. Die hebben toen voor ons een salade van bulgur met tomatenpasta en tarwepap met yoghurt gemaakt.

Over brood

Brood wordt gebruikt om hapjes eten op te pakken, saus op te nemen en het wordt in purees gedoopt. Ook worden stukken brood wel tot kleine hoorntjes gerold en gevuld. Een veel voorkomende broodsoort is *khobz halabi* (Aleppobrood), een heel dun, rond pitabroodje. Het kan verschillende afmetingen hebben. Een iets karakteristieker brood is *markouk*, dat op een gebogen, metalen *saj* wordt gemaakt en op een heel dunne reuzenpannekoek lijkt. Er is ook *ka'ak bil semsum*, sesambrood, dat op straat wordt verkocht en op een handtas met een rond hengsel lijkt. Het wordt gegeten met *za'tar*, een mengsel van gedroogde tijm, sumak, sesamzaad en zout.

Over dranken

Er wordt ongeveer hetzelfde gedronken als in Turkije: *ayran*: een koele yoghurt drank, *sahlab* (*salep* in het Turks, zie blz. 157): een verwarmende, dikke, melkachtige drank, Turkse koffie, muntthee, kaneelthee, kruidendranken zoals *karkade* (gemaakt van hibiscus), siroop van bijvoorbeeld abrikozen, dadels, tamarinde of zoethout. Een karakteristiek Libanees drankje voor na het eten, een alternatief voor Turkse koffie, is 'witte' koffie, dat wil zeggen kokend water met een druppeltje oranjebloesemwater. Dat zou u eens moeten proeven.





Voorgerechten en Mezze

De traditie van de *mezze* – kleine hapjes en voorgerechten die met drankjes worden gegeven – strekt zich over het hele mediterrane gebied uit, maar Libanon verslaat elk land door de grote hoeveelheid en verscheidenheid die in de restaurants worden aangeboden; soms staan er wel veertig of vijftig op de kaart. Thuis verschijnen sommige ervan op de zondagse lunchtafel als de hele familie tezamen komt (iedereen gaat op zondag zijn ouders in de bergdorpjes bezoeken) en er bestaat geen buffettafel zonder een bekende selectie.

Ik ging naar Zahlé, de ‘hoofdstad’ van de Arabische *mezze* (zie blz. 249). Mijn vader en veel van mijn neven in Egypte waren regelmatige bezoekers van het berggebied en hun omschrijvingen werden de basis van een idyllische plaatje dat in mijn geest ontstond. Het is nu de hoofdstad van de Bekaavallei, vol echte huizen en in het seizoen dé trekplaats voor toeristen in de Arabische wereld. Maar nog altijd zijn de open restaurantjes zij aan zij langs de rivier heel aantrekkelijk met hun *mezzemenu*’s die op de plaatselijke tradities zijn gestoeld.

Mezze zijn het beste onderdeel van een Libanese maaltijd. Het is altijd heerlijk om wat van allerlei kleine hapjes met verschillende smaken en textuur te nemen. Maar ook het gastronomische aspect van deze traditie is heel belangrijk. Het hoogtepunt van een recent verblijf in Libanon was een bruiloftsfeest bij de oude stad Baalbek in de Bekaavallei. Nadim Khattar, een architect die in Londen werkt, en Andrea Kowalski, een Venezolaanse die bij de BBC werkt, hadden voor hun gasten vanuit de hele wereld op een veld midden op het platteland een enorm feest georganiseerd. De lunch duurde uren omdat er op lange tafels gerechtje na gerechtje werd opgediend, het ene nog lekkerder dan het andere, waarom eenieder zich verdrong, terwijl er lammetjes boven open vuren werden geroosterd en muzikanten speelden. Het was puur genieten, beter dan alles wat ik me in mijn jeugd had voorgesteld. Het bruiloftsfeest duurde twee dagen. Het plezier en de gezelligheid van dat langdurige genieten van *mezze* is iets wat iedereen eens zou moeten ervaren.

Begin een etentje met een zorgvuldig gekozen reeks *mezze* (het kunnen er ook maar twee of drie zijn). Geef er warm brood bij – *khobz halabi*, het dunne Libanese op pita lijkende ronde brood of *markouk*, flinterdunne vellen (blz. 253) of gewoon pitabrood – en zet olijven, rauwe groenten, radijs, tomaten, komkommer en bosui op tafel.

Alle gerechten in dit hoofdstuk, behalve de soepen, kunnen als onderdeel van een *mezze* worden opgediend. Sommige zijn lekkere kleine hapjes en kunnen met dips bij de borrel worden gegeven. Andere zijn een heerlijk voorgerecht of zelfs een lichte snack.

DIP van KAAS en YOGHURT

Jibne wa labneh

Deze dip is snel gemaakt. Geef er knapperig geroosterd platbrood bij, en als u wilt ook zwarte olijven, reepjes komkommer, partjes pomodorotomaatjes en bosui. In winkels voor oosterse producten is tegenwoordig ook labneh, de Libanese hangop, verkrijgbaar.

6-8 PERSONEN 250 g feta
2¹/₂ dl dikke Libanese of Griekse yoghurt
4 eetlepels extra vergine olijfolie

Prak de feta met een vork fijn, voeg de yoghurt toe en vermeng alles goed. Spreid de dipsaus op een platte schaal uit en sprenkel de olijfolie erover.

AUBERGINE DIP met TAHINI

Baba ghanouj

Deze versie van de beroemde dip – een bijzondere met yoghurt – is onweerstaanbaar lekker en romig. Geef er pitabrood of Libanees brood bij.

6-8 PERSONEN 2 aubergines (samen ca. 650 g)
3 eetlepels tahini
sap van 2 citroenen
1¹/₄-2 dl Griekse yoghurt
2 tenen knoflook, fijngesneden, of naar smaak
zout
2 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Prik de aubergines op verschillende plaatsen rondom in met de punt van een mes zodat ze in de oven niet openbarsten. Draai ze boven een gasvlam of een hete barbecue, of onder de grill tot de schil rondom is geblakerd (dit geeft ze een aparte rokerige smaak) en ze zacht aanvoelen als u erop drukt. Of leg ze op een vel aluminiumfolie 45-60 minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde

oven tot de schil is gerimpeld en de vruchten zacht aanvoelen.

Schil de aubergines zodra u ze kunt vastpakken en leg ze in een zeef of een vergiet met fijne gaatjes. Druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd ze nog in de zeef met een puntig mes fijn en prak ze met een vork of een houten lepel om er zoveel mogelijk vocht uit te drukken dat door de gaatjes verdwijnt. Als u een klein kneepje citroensap toevoegt, blijft de puree blank en aantrekkelijk.

Klop in een kom de tahini met het citroensap (de tahini wordt eerst stijf en daarna weer zachter) en meng de yoghurt erdoor. Voeg de auberginepuree, knoflook en wat zout toe. Klop alles flink door elkaar en proef of er meer zout bij moet.

Spread de puree op een platte schaal uit en garneer met wat olijfolie en de peterselie.

VARIANT

Mijn vriend Kamal, die ik in zijn keuken in Beiroet zag koken, voegt het sap van een bittere sinaasappel toe. Laat in dat geval de yoghurt weg.



H U M M U S

K I K K E R E R W T E N D I P m e t T A H I N I

Hummus bi tehine

Hummus is tegenwoordig ook hier heel populair. Het is het soort gerecht dat je naar eigen smaak maakt, met misschien wat meer citroen, knoflook, zout of tahini. Geef er warm pitabrood bij.

6 PERSONEN 250 g kikkererwten, een nacht in water geweekt
 3-4 eetlepels tahini
 sap van 2 citroenen
 3 tenen knoflook, fijngesneden
 zout
 4 eetlepels extra vergine olijfolie

Giet de geweekte kikkererwten af en doe ze in een pan met ruim schoon water. Breng ze aan de kook, schuim af en kook ze in 1½ uur op laag vuur botergaar. Giet ze af en vang het kookvocht op.

Pureer de kikkererwten in een foodprocessor. Voeg de overige ingrediënten behalve de olie, en net voldoende kookvocht toe voor een zachte, romige massa. Proef en breng naar wens op smaak.

Spread de hummus op een platte schaal uit en besprenkel met de olie.

MOGELIJKE GARNERINGEN

Bestrooi royaal met fijngesneden peterselie; maak een sterpatroon met lijnen paprikapoeder en gemalen komijn; of bestrooi met sumak (blz. 11) en wat fijngesneden bladpeterselie; garneer met wat hele kikkererwten of met kort in boter gebakken pijnboompitten.

VARIANTEN

Giet de hummus voor een warme versie in een ondiepe ovenschaal en zet hem 15-20 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven. Rooster 100 gram pijnboompitten kort in 4 eetlepels boter of olijfolie en strooi ze met de boter of olie over het gerecht.

Balila is een warme salade. Kook de geweekte, uitgelekte kikkererwten 1½ uur in ruim water. Doe ze in een schaal met een beetje ingekookt kookvocht en plet ze licht met een vork. Roer er naar smaak royaal extra vergine olijfolie, een flinke portie knoflook, eventueel een snufje chilipeper en wat fijngesneden munt door.

T A B B O U L E H

Er hangt een mystiek waas rond de bereiding van deze beroemde salade. Ik zag hoe mijn vriend Kamal in Beiroet hem maakte, en zijn advies was de peterselie te snijden en niet te hakken, zodat hij niet geplet en moezig wordt. Gebruik de fijne bulgur die in winkels voor oosterse producten verkrijgbaar is. Ze verkopen hier ook bosjes peterselie van 200-300 gram met de steeltjes. Vermeng de salade pas vlak voor u hem opdient.

6 PERSONEN

flinke bos bladpeterselie (ca. 250 g)
bos munt (ca. 50 g)
75 g fijngemalen bulgur
sap van 2 citroenen
400 g rijpe stevige tomaten, in fijne blokjes
6 bosuitjes, in smalle ringetjes
5 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper
1 kropsla of 2 little gems

Houd de bos peterselie bij elkaar en dompel hem in een kom koud water. Schud de blaadjes uit en laat ze op een theedoek drogen. Druk de bos met de hand stevig op een snijplank en snijd de blaadjes met een scherp mes in zo fijn mogelijke, smalle reepjes. Was en snijd de muntblaadjes op dezelfde manier en doe ze bij de peterselie.

Spoel de bulgur kort in een zeef onder koud water en druk het teveel eruit. Vermeng de bulgur 20 minuten voor u het gerecht opdient met het citroensap en de tomaten zodat hij in hun vocht zachter wordt.

Meng vlak voor het opdienen alle ingrediënten door elkaar. De traditionele manier om tabbouleh te eten is met een slablaadje er wat van op te scheppen. Haal de bladeren los en leg ze op een schaal of steek ze in de tabbouleh.

OPMERKING

Gebruik middelfijne bulgur als u de fijne niet kunt vinden en week die 20-30 minuten in het water.





مربى الرمان
Mélasses de grenade
Pure pomegranate

PASCALIS LTD
0181-4520707
BEST BEFORE

10 FL. OZ. (300 ml)

WALNOTENSALADE met GRANAATAPPELPITTEN *Muhammara*

Dit is een versie van een verrassende puree die je ook in Turkije vindt. Granaatappelmelasse geeft hem een intrigerende zoetzure smaak (blz. 10). Sommigen hebben hem liefst heel pittig met chilivlokken of -pasta (zie variant hieronder); ik voeg liefst alleen een vleugje rood chilipoeder toe.

6 PERSONEN

- 100 g gepelde walnoten
- 50 g bruinbrood, van korstjes ontdaan
- 1 eetlepel granaatappelmelasse
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen komijn
- snufje rood chilipoeder
- zout
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- 40 g pijnboompitten (naar keuze)

Maal de walnoten in een foodprocessor. Week het brood in water, knijp het uit en doe het bij de walnoten. Voeg de granaatappelmelasse, komijn, chilipoeder, beetje zout, olijfolie en 3 eetlepels water toe en meng alles tot een zachte puree. Doe er als hij te stijf is nog een scheutje water bij.

Spreek de salade op een platte schaal uit, eventueel bestrooid met pijnboompitten die u in een drupje olie lichtbruin bakt.

VARIANTEN

Voeg als u van heet houdt, 1 theelepel of meer harissa toe, de Noord-Afrikaanse chilipuree die in tubes en potten te koop is. In sommige winkels is een 'ambachtelijk' versie te koop die erg lekker is.

Een variant op deze muhammara bestaat uit 50/50 gemalen walnoten en pijnboompitten.



BULGURSALADE met KIKKERERWTEN Safsouf

Deze eenvoudige salade uit de Bekaavallei staat zelden op een restaurantmenu. Het was oorspronkelijk een restje vleesloze vulling voor wijnbladeren. Maak hem met fijne bulgur.

- 6 PERSONEN
- 200 g fijngemalen bulgur
 - 2 tenen knoflook, fijngesneden
 - sap van 2¹/₂-3 citroenen
 - zout en zwarte peper
 - 7 eetlepels extra vergine olijfolie
 - 1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt
 - flinke bos bladpeterselie (ca. 250 g)
 - flinke bos munt (ca. 90 g)

Week de bulgur circa 20 minuten in koud water, giet hem af en druk het teveel aan water eruit. Vermeng knoflook, citroensap, zout, peper en olie in een kom. Laat de kikkererwten hierin 10 minuten marineren en schep de bulgur erdoor.

Snijd de kruiden ragfijn en meng ze vlak voor het opdienen door de salade.





SALADE van MUNT en PETERSELIE met RIJST

Tabbouleh bi roz

Dit is een heel groene en erg lekkere kruidensalade, ook oorspronkelijk een restje vulling voor in olie gegaarde groenten. Hij moet heel pittig zijn, maar begin met 1 citroen en voeg indien nodig, na het proeven, nog meer toe.

4 PERSONEN

100 g basmatirijst
flinke bos bladpeterselie (ca. 150 g), fijngesneden
5 takjes munt, fijngesneden
7 bosuitjes, in smalle ringetjes
sap van 1-1½ citroen
5 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper
5 rijpe en stevige tomaten, in fijne blokjes
1 krop little gems (naar keuze)

Kook de rijst 10-20 minuten in ruim kokend water met zout. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of parboiled, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Laat hem uitlekken als hij net gaar is. Zet opzij om af te koelen.

Meng de rijst vlak voor het opdienen met peterselie, munt en bosui. Maak hem aan met een mengsel van citroensap, olie, zout en peper en vermeng alles goed. Schep hem op een platte schaal en verdeel de tomatenblokjes erop, aangemaakt met wat zout.

Garneer eventueel met wat slabladeren die langs de rand zijn gestoken.



BROODSALADE met SUMAK

Fattoush

Dit is de favoriete Libanese salade voor iedere dag. Sumak (blz. 11) geeft hem een kenmerkende, scherpe smaak. De klassieke manier was het geroosterde brood met water en een beetje citroensap te bevochtigen voor het in de dressing werd geweekt waardoor het heerlijk smeuïg werd. Tegenwoordig wordt het geroosterde brood in stukjes gebroken en vlak voor het opdienen door een salade gemengd, zodat het knapperig blijft. Kleine komkommers (die lekkerder smaken) zijn in winkels voor oosterse producten te koop.

- 6-8 PERSONEN**
- 1½ pitabroodje
 - 1 kropsla, in snippers van 1½ cm breed
 - ca. 100 g postelein of lamsoren
 - 4 stevige rijpe tomaten, ontveld, in plakjes
 - 4 kleine komkommers, geschild, in dikke schijfjes
 - 1 groene paprika, van zaadjes ontdaan, in smalle snippers
 - 1½ milde ui of 8 bosuitjes, fijngesneden
 - flinke handvol fijngesneden bladpeterselie
 - 4-5 takjes munt, fijngesneden
 - 1 dl extra vergine olijfolie
 - sap van 1 citroen
 - zout en zwarte peper
 - 1 eetlepel sumak

Snijd de pitabroodjes rondom door en leg ze open neer. Rooster ze onder de grill of in de oven knapperig; keer ze halverwege. Breek ze met de handen in kleine stukjes.

Doe alle groenten en kruiden in een grote kom. Roer voor de dressing de olie met citroensap, zout, peper en sumak door elkaar.

Strooi vlak voor het opdienen de stukjes pitabrood over de salade en meng de dressing erdoor.

AUBERGINESALADE met TOMAAT

Batinjan raheb

Een heerlijke salade die er schitterend uit ziet.

- 6-8 PERSONEN**
- 2-3 aubergines (ca. 1 kg)
 - sap van 1/2-1 citroen
 - 3 tenen knoflook, fijngesneden
 - 4 eetlepels extra vergine olijfolie
 - zout en zwarte peper
 - flinke handvol fijngesneden peterselie
 - 4 takjes munt, fijngesneden
 - 4 bosuitjes, in smalle ringetjes
 - 4 pomodorotomaten, (niet gepeld) in blokjes
 - handvol verse granaatappelpitten (naar keuze)

Prik de aubergines op verschillende plaatsen rondom in met de punt van een mes zodat ze in de oven niet openbarsten. Draai ze boven een gasvlam of een hete barbecue, of onder de grill tot de schil rondom is geblakerd (dit geeft ze een aparte rokerige smaak) en ze zacht aanvoelen als u erop drukt. Of leg ze op een vel aluminiumfolie 45-60 minuten in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot de schil is gerimpeld en de vruchten zacht aanvoelen.

Schil de aubergines zodra u ze kunt vastpakken en leg ze in een zeef of een vergiet met fijne gaatjes. Druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd ze nog in de zeef met een puntig mes fijn en prak ze met een vork of een houten lepel om er zoveel mogelijk vocht uit te drukken dat door de gaatjes verdwijnt.

Vermeng de auberginepuree met het citroensap, knoflook, olijfolie, zout, peper, peterselie en munt. Spreid de puree op een grote platte schaal uit. Bestrooi hem met bosui, tomatenblokjes en eventueel de granaatappelpitten.





PLAKJES AUBERGINE met GRANAATAPPEL, YOGHURT en TAHINI

Batinjan bil rumman wal laban

De dressing van granaatappelmelasse en azijn geeft de plakjes aubergine een zoetzure smaak. Geef ze heet of koud, met de yoghurt op kamertemperatuur.

6 PERSONEN

4 aubergines (1¹/₄ kg)
extra vergine olijfolie
zout
1¹/₂ eetlepel granaatappelmelasse (blz. 10)
1¹/₂ eetlepel rode- of witte-wijnazijn
1/2 liter naturel (volle) yoghurt
1 teen knoflook, fijngesneden
2 eetlepels tahini
50 g pijnboompitten

Snijd de aubergines overlangs of overdwars in 1¹/₄ cm dikke plakken. Bestrijk ze aan beide kanten met olie, bestrooi ze licht met zout en leg ze op een met olie ingevet vel aluminiumfolie op een bakplaat of rooster. Zet ze circa 30 minuten in een hete, op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven tot ze gaar en goudbruin zijn; keer de plakjes halverwege de bereidingstijd. Schik ze op een serveerschaal.

Vermeng de granaatappelmelasse met de azijn en 2 eetlepels olie en bestrijk de plakjes aubergine hiermee. Klop de yoghurt met de knoflook en tahini en verdeel dit over de aubergine. Bak de pijnboompitten kort in 1/2 eetlepel olie en roer tot ze rondom heel lichtbruin zijn, strooi ze over de yoghurt.

VARIANT

Garneer met de rozerode granaatappel- in plaats van pijnboompitten.



FRISÉE met GEKARAMELISEERDE UIEN

Hindbeh

Voor deze Libanese bergsalade wordt wilde andijvie gebruikt. De zoete gekarameliseerde uien contrasteren met de licht bittere groente. Soms zijn er in winkels voor oosterse producten bosjes wilde andijvie te koop, met lange, donkergroene bladeren, maar ook frisée of krulandijvie is heel geschikt. De salade kan ook met molsla worden gemaakt.

4-6 PERSONEN ca. 1 kg frisée of krulandijvie
2 grote uien, in plakken
6 eetlepels extra vergine olijfolie
4-6 tenen knoflook, fijngesneden
zout en zwarte peper
2 citroenen

Snijd de stelen van de andijvie en verwijder verkleurde bladdelen, was ze goed. Laat ze enkele minuten in kokend gezouten water slinken, giet af en druk het teveel aan water eruit. Snijd de bladeren in stukjes van 4-6 cm lengte.

Fruit de uien regelmatig omscheppend in een grote pan in een beetje olie op halfhoog vuur tot ze bruin en gekarameliseerd zijn. Schep ongeveer driekwart ervan uit de pan om op de salade te scheppen en laat ze op keukenpapier uitlekken. Doe de knoflook bij de overgebleven uien en zodra het aroma vrijkomt ook de andijvie. Voeg zout en peper en het sap van een halve citroen toe en laat een minuutje sudderen.

Serveer de andijvie koud op een platte schaal en verdeel de gekarameliseerde uien erop. Snijd de overgebleven citroen in parten en geef ze erbij.

VARIANT

Voeg aan de uien in de pan tegelijk met de andijvie de goed uitgelekte inhoud van 1 blik van 400 gram kikkererwten of witte bonen toe.

AUBERGINES met TOMATEN en KIKKERERWTEN *Mussaka 'a menazzaleh*

Dit gerecht kan koud als salade worden opgediend of heet als bijgerecht bij vlees of kip. Het heeft een fijne zoetzure smaak.

6 PERSONEN

2 aubergines
extra vergine olijfolie
zout
2-3 tenen knoflook, fijngesneden
500 g tomaten, gepeld en fijngehakt
2 theelepels suiker
zwarte peper
1½ eetlepel granaatappelmelasse (blz. 10)
1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Snijd de aubergines overlangs doormidden en elke helft in 2½ cm dikke plakjes. Bestrijk ze royaal met olie, bestrooi ze licht met zout en rooster ze 15 minuten onder de grill of op een met olie ingevette grillpan; keer ze halverwege de tijd. Ze hoeven niet echt gaar te worden, omdat ze nog in de saus meestoven.

Verhit de knoflook in een grote pan al roerend 1 minuut in 1 eetlepel olie tot hij gaat kleuren. Voeg de tomaten toe en plet ze in de pan. Doe er suiker, zout en peper bij en laat ze 15 minuten sudderen. Roer de granaatappelmelasse erdoor, leg de plakken aubergine erin en laat ze 20-30 minuten sudderen tot ze heel gaar zijn. Voeg aan het eind de kikkererwten toe.

Serveer het gerecht bestrooid met peterselie.







AARDAPPELEN uit DE OVEN met CITROEN en KORIANDER

Batata bel lamoun wal cosbara

Deze aardappelen worden gewoonlijk gefrituurd of in olijfolie gebakken, maar ze zijn uit de oven even lekker. Ze worden koud opgediend, hoewel ik ze liever warm eet.

6 PERSONEN

1 kg nieuwe aardappelen, geschild of niet
zout en zwarte peper
5-6 eetlepels extra vergine olijfolie
4 tenen knoflook, fijngesneden
sap van 1½ citroen
flinke handvol fijngesneden koriander

Kook de aardappelen 10 minuten in kokend water met zout, giet ze af en leg ze in een grote ovenschaal. Snijd ze in blokjes van 1¼ cm, bestrooi met zout en peper, besprenkel met de olie en verdeel de knoflook erover. Vermeng alles zodat de aardappelblokjes rondom vet zijn.

Laat ze in een op 240 °C/gasovenstand 6-7 voorverwarmde oven in circa 30 minuten knapperig en bruin worden. Neem ze eruit, besprenkel ze met citroensap, bestrooi met koriander en meng alles luchtig, zodat de aardappelblokjes heel blijven.

K A A S O M E L E T

Ijji al jibne

Deze eenvoudige kruidenomelet kan met een salade als licht hoofdgerecht worden gegeven. Dien hem warm of koud op. Snijd hem als onderdeel van een mezze in kleine puntjes, of maak kleine koekjes (zie variant).

4-6 PERSONEN

8 eieren, losgeklopt
175 g feta, fijngeprakt
6 bosuitjes, in smalle ringetjes
handvol fijngesneden munt
flinke handvol fijngesneden bladpeterselie
witte peper
3 eetlepels olijfolie

Klop de eieren in een kom met de overige ingrediënten behalve de olie.

Verhit 2 eetlepels olie in een grote antiaanbak koekenpan. Giet er als hij gaat sissen het eimengsel in. Bak het 10 minuten op laag vuur tot de onderkant is gestold. Sprenkel de overgebleven olie over de omelet en zet hem enkele minuten onder een hete grill tot hij lichtgekleurd is. Serveer hem in punten gesneden.

VARIANT

Schep steeds kleine porties – een halve opscheplepel – eimengsel in een koekenpan met een antiaanbaklaag, ingevet met olie en keer hem om zodra de onderkant is gestold.

COURGETTES met AZIJN, MUNT en KNOFLOOK *Koussa bil khal*

Deze courgetteplakjes worden meestal gebakken, maar gegrild zijn ze net zo lekker. U kunt ze uren, zelfs een dag, van tevoren maken.

6 PERSONEN

5 grote courgettes (ca. 1 kg)
zout
extra vergine olijfolie
2 eetlepels witte-wijnazijn
2 theelepels fijngewreven, gedroogde munt
2-3 tenen knoflook, fijngesneden

Snijd aan beide kanten een schijfje van de courgettes en snijd ze overlangs in $\frac{3}{4}$ cm dikke plakken. Vet ze aan beide kanten royaal in met olie, bestrooi ze met zout en leg ze naast elkaar op een met aluminiumfolie beklede bakplaat die met olie is bestreken.

Laat ze onder een hete grill lichtbruin worden, keer ze om en grill ook die kant bruin. Roer azijn, munt en knoflook door elkaar en bestrijk de plakken ermee. Geef ze lauw.

VARIANTEN

✳️ Fruit de knoflook in 2 eetlepels olie in een kleine koekenpan tot het aroma vrijkomt in plaats van hem rauw te gebruiken.

✳️ Schep wat Griekse yoghurt op de courgettes.

SPINAZIE en BONEN met GEKARAMELISEERDE UIEN *Sabanekh bi loubia*

Gebruik voor dit gerecht zwartoogboontjes of bruine bonen. Diepvriesspinazie is ook prima bruikbaar (ontdooi hem goed). Was verse spinazie goed en verwijder dikke stelen.

4-6 PERSONEN 1 grote ui, in plakken
6 eetlepels extra vergine olijfolie
3 tenen knoflook, fijngesneden
250 g verse spinazie
zout en zwarte peper
1 blik van 400 g bonen, uitgelekt
sap van $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ citroen

Bak de plakken ui omscheppend in 2 eetlepels olie tot ze bruin en gekarameliseerd zijn.

Verhit de knoflook kort in een pan in 2 eetlepels olie tot hij geurt. Doe de spinazie erbij, sluit de pan en laat de groente in een minuut of twee slinken. Breng op smaak met zout en peper.

Roer de bonen en de gebakken uien door de spinazie: doe er citroensap bij en verwarm alles goed. Voeg de overgebleven olie toe en dien koud op.

VARIANT

U kunt in plaats van bonen ook kikkererwten gebruiken.







L I N Z E N m e t P A S T A e n G E K A R A M E L I S E E R D E U I E N *Rishta bi addas*

Rishta bi addas kan heet of lauw als een pastasalade worden gegeten. De tagliatelle wordt gewoonlijk in het kookvocht van de linzen gekookt wat hem een mooi aardse kleur en smaak geeft, maar u kunt hem ook afzonderlijk koken.

4-6 PERSONEN 1 grote ui, in plakken
6-7 eetlepels extra vergine olijfolie
100 g grote, groene of bruine linzen
100 g gedroogde tagliatellenestjes
zout en zwarte peper
flinke handvol fijngesneden bladpeterselie

Bak de plakken ui omscheppend in 2 eetlepels olie tot ze bruin en gekarameliseerd zijn. Begin met het deksel op de pan – zo worden ze sneller gaar.

Was de linzen en kook ze in ruim kokend water net gaar. Sommige soorten zijn al in 10-15 minuten zo ver, bij andere duurt het langer. Lees het voorschrift op de verpakking en houd ze goed in de gaten.

Breek de nestjes tagliatelle in de handen in stukjes en doe ze bij de linzen – er moet voldoende water zijn om ze te bedekken. Voeg zout toe en kook alles borrelend tot de pasta *al dente* is.

Giet alles snel af en vermeng het luchtig met de overgebleven olijfolie, een beetje zout en peper, de gebakken uien en de peterselie.



KIKKERERWTEN met GEROOSTERD BROOD en YOGHURT

Fattet hummus bi laban

Een laagje kikkererwten op geroosterd brood dat in het kookvocht is geweekt, bedekt met yoghurt met een heel licht tahini aroma en een laagje pijnboompitten klinkt misschien zwaar, maar het is verrassend licht en zacht om te eten, en de combinatie van texturen, temperaturen en smaken is een genot. Het moet flinterdun platbrood zijn, khobz halabi genaamd dat in Londen bij Libanese bakkers verkrijgbaar is. U hebt 1 groot brood nodig van circa 30 cm doorsnee, of 2 kleinere. Pitabrood is een goede vervanger.

- 6-8 PERSONEN**
- 250 g kikkererwten, een nacht in water geweekt
 - zout
 - 2 tenen knoflook, fijngesneden
 - 1 groot of 2 kleinere Libanese platte broden (zie boven)
 - 2¹/₂ eetlepel tahini
 - 1 liter naturel (volle) yoghurt, op kamertemperatuur
 - 100 g pijnboompitten
 - 1¹/₂ eetlepel extra vergine olijfolie

Giet de kikkererwten af en doe ze in een pan met zoveel water dat ze onderstaan, laat ze op laag vuur in 1¹/₄-1¹/₂ uur met het deksel op de pan zachtjes gaarkoken. Voeg zo nodig extra water toe zodat het steeds 1 cm boven de erwten staat. Voeg zout en knoflook pas tegen het einde van de kooktijd toe als de velletjes van de erwten al zacht zijn.

Rooster het brood in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven knapperig. Leg het in een ovenschaal en breek het in stukjes door er met de handpalm op te drukken. Giet de hete kikkererwten erop met zoveel kookvocht dat ze goed zijn bedekt. Als u nog niet gaat opdienen kunt u het gerecht later in de oven verwarmen.

Klop de tahini door de yoghurt en giet dit vlak voor het opdienen over de kikkererwten. Bak de pijnboompitten al omscheppend snel in de olie lichtbruin en strooi ze over het gerecht.

VARIANTEN

- ✿ Bak de pijnboompitten in 3 eetlepels boter goudbruin, voeg 2 eetlepels fijngevreven gedroogde munt en $\frac{1}{2}$ eetlepel wijnazijn toe.
- ✿ Voor *tasseia*, een variant, worden de kikkererwten fijngeprakt en met 2-3 eetlepels tahini, het sap van $\frac{1}{2}$ citroen en 1 fijngesneden teen knoflook vermengd. U kunt dit in de foodprocessor doen met een beetje kookvocht. Knijp wat citroensap boven het kookvocht uit voor u het over het brood giet, verdeel de kikkererwtenspuree erop en bedek met yoghurt. Garneer zoals boven.
- ✿ Sommige mensen snijden het brood in driehoekjes en frituren ze knapperig in hete olie. Laat ze op keukenpapier uitlekken.





GARNALEN met KNOFLOOK
en KORIANDER
Kreidess bi cosbara

Gebruik voor dit gerecht grote rauwe garnalen die grijs zijn en bij het garen roze worden. Ze zijn vaak al gepeld te koop.

4 PERSONEN

16 grote rauwe garnalen
3 eetlepels extra vergine olijfolie
3 tenen knoflook, fijngesneden
handvol fijngesneden koriander
1 citroen, in vieren

Trek als de garnalen nog niet zijn gepeld de kop en de pootjes eraf, breek de schaal open en verwijder hem, maar laat het staartje zitten. Kerf de garnaal eventueel aan de bovenkant van de rug iets in en trek de donkere draad eruit.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak ze 1 minuut. Keer ze om, voeg knoflook en koriander toe en bak nog 1 minuut tot de garnalen roze zijn. Er is geen zout nodig. Geef ze met een partje citroen erbij.



OKRA met MINI-UITJES en TOMATEN

Bamia bi banadoura

Op deze manier bereid, in olijfolie, wordt het gerecht meestal koud als salade opgediend, maar ik vind het ook erg lekker met rijst of als bijgerecht bij vlees of kip.

4-6 PERSONEN 500 g middelgrote okra's
250 g mini-uitjes of sjalotjes
5 eetlepels extra vergine olijfolie
6 hele tenen knoflook, gepeld
500 g tomaten, gepeld en fijngehakt
zout en zwarte peper
1 theelepel suiker
bos koriander, fijngesneden

Was de okra's en snijd er met een puntig mesje de kegelvormige steelaanzet uit zonder in de peul te snijden. Dompel de uitjes of sjalotjes om ze makkelijker te kunnen pellen in kokend water en laat ze 5 minuten sudderen. Giet ze af en pel ze zodra ze koud genoeg zijn.

Fruit de uitjes en de tenen knoflook in een grote pan in 3 eetlepels olie op laag vuur, schud de pan af en toe zodat ze gelijkmatig licht kleuren. Bak de okra's 5 minuten mee en schep ze om in de pan.

Voeg de tomaten, zout, peper en suiker toe en laat alles 15 minuten sudderen tot de okra's gaar zijn en de saus is ingekookt. Proef en breng zo nodig nog eens op smaak, roer de koriander erdoor en laat nog een minuutje op het vuur staan. Roer de overgebleven olie door het gerecht en serveer het op kamertemperatuur.

VARIANT

Voeg tegen het eind van de kooktijd het sap van $\frac{1}{2}$ citroen of 1 eetlepel granaatappelmelasse (blz. 10) toe. Laat de suiker weg als u melasse gebruikt.



GEGRILDE KIPPENVLEUGELTJES met CITROEN en KNOFLOOK

Jawaneh

Kippenvleugeltjes zijn een heel populaire mezze. Ze moeten sterk naar citroen en knoflook smaken. Eet ze uit de hand.

4 PERSONEN

3 eetlepels extra vergine olijfolie
sap van 1 citroen
zout en zwarte peper
2-4 tenen knoflook, fijngesneden
16 kippenvleugeltjes
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Vermeng olie, citroensap, zout, peper en knoflook en marineer de vleugeltjes hierin. Zet ze afgedekt met plasticfolie 1 uur in de koelkast. Leg de vleugeltjes dan op een met aluminiumfolie beklede bakplaat, giet de marinade erover en zet ze 7 minuten onder een hete grill, keer ze halverwege om.

Reken op de barbecue boven gloeiende houtskool dezelfde tijd. Dien ze op bestrooid met peterselie.

GEGRILDE KWARTELS

Siman meshwi

Kwartels maken deel uit van de mezzetraditie. Eet ze uit de hand.

4 PERSONEN

4 kwartels
2 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en peper
1 eetlepel fijngesneden bladpeterselie

Leg de kwarteltjes op de borstkant. Knip aan een kant langs de ruggengraat, dan aan de andere kant en haal hem weg. Open de vogeltjes en keer ze om. Snijd de vleugeltjes en boutjes zo ver in dat u ze opzij kunt trekken en druk zo stevig met de hand op de borst dat de kwartels plat zijn.

Leg ze op een vel aluminiumfolie op een bakplaat. Wrijf ze in met olie en bestrooi met zout en peper. Rooster ze circa 8 minuten onder een hete grill, keer ze halverwege. Serveer ze bestrooid met peterselie.





SPINAZIE in BLADERDEEGPAKKETJES *Fatayer bi sabanikh*

Dit is een beroemde Libanese specialiteit: ze zijn heerlijk pittig en hebben een fijne citroensmaak. Een goede kwaliteit kant-en-klaar deeg is prima. Ze zijn warm en koud erg lekker.

U kunt diepvriesspinazie gebruiken in plaats van verse. Laat hem ontdooien en knijp hem goed uit.

CIRCA 24 STUKS

500 g verse spinazie
1 grote ui, fijngesneden
4 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en peper
1/2 theelepel gemalen piment
sap van 1 citroen of 1 eetlepel sumak (blz. 11)
400 g bladerdeeg
bloem

Was de spinazie en ontdoe hem van dikke stelen (de dunne steeltjes van heel jonge spinazie kunnen blijven zitten). Doe de bladeren in een grote pan (zonder water – er hangt genoeg aan de bladeren) en stoom hem met het deksel op de pan een minuut of twee tot hij is geslonken. Giet af in een vergiet en knijp het vocht er met de handen uit. Hak de spinazie grof.

Fruit de ui in een grote koekenpan in 3 eetlepels olie af en toe roerend goudbruin. Voeg de spinazie, zout en peper, piment en citroensap of sumak toe en vermeng alles goed. Laat de pan even op het vuur staan, zodat eventueel vocht kan verdampen.

Snijd het deeg doormidden zodat het makkelijker uit te rollen is. Bestuif het werkvlak en de deegrol met bloem. Rol elke helft tot een dunne lap uit, keer hem af en toe en bestuif zo nodig met bloem. Steek er met een deegsteker van 10 cm doorsnee rondjes uit. Rol de afsnijdsels opnieuw tot een lap uit. Leg de deeglapjes op elkaar en verpak ze in plasticfolie. Verwerk zo al het deeg.

Leg een deeglapje plat in de hand en schep een eetlepel vulling in het midden. Til voor de Libanese driehoekige pakketjes twee kanten van het deeg op en druk de

naast elkaar liggende randen tegen elkaar tot een geribbelde naad. Til de derde kant omhoog en druk beide randen tegen de andere twee zodat een kleine driehoekige piramide met een ronde bodem ontstaat. Druk de randen van onder tot boven stevig tegen elkaar, het is niet erg als de bovenkant iets open blijft zodat de vulling zichtbaar is. Vul zo alle deeglapjes.

Leg de pakketjes op een met aluminiumfolie beklede bakplaat, bestrijk de bovenkant met de overgebleven olie en bak ze in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven in 25-30 minuten goudbruin.

VARIANT

Doe 75 gram pijnboompitten bij de gebakken uien en laat ze licht kleuren voor u de spinazie erbij doet.





KLEINE VLEESPIZZA'S

Lahma bi ajeen

Het deeg hiervoor is een variant die voor de beroemde Arabische 'pizza's' wordt gebruikt die lahma bi ajeen of sfiha worden genoemd. Het bevat yoghurt en olijfolie en is zacht en smeuïg. Kleine pizza's zijn prima hapjes; grote zijn een fantastische snack. Ze kunnen van tevoren worden gemaakt en opgewarmd.

Maak ook eens onderstaande varianten op de vulling.

CIRCA 20 KLEINE PIZZA'S

VOOR HET DEEG

ca. 2¹/₂ dl warme yoghurt
2 theelepels gedroogde gist
snufje suiker
¹/₂ dl warm water
500 g straffe bloem of meel voor wittebrood
1 theelepel zout
4 eetlepels extra vergine olijfolie

VOOR DE VLEES-TOMATENVULLING

1 grote ui
600 g lamsgehakt
3 grote tenen knoflook, fijngesneden
¹/₂ theelepel gemalen piment
zout en zwarte peper
2 eetlepels granaatappelmelasse (blz. 10)
500 g tomaten, niet gepeld, fijnggehakt
50 g pijnboompitten (naar keuze)

Zet de pot yoghurt om hem te verwarmen 1 uur in een pan heet – niet kokend – water. Los de gist met de suiker op in het water en laat het 10 minuten staan tot het mengsel schuimt. Vermeng in een grote kom de bloem of het broodmeel met het zout en de olie, voeg het gistmengsel en een beetje yoghurt toe zodat een samenhangende deegbal ontstaat. Meng eerst met een vork en daarna met de hand. Kneed circa 10 minuten tot het glad en elastisch is. Doe een drupje olie in de kom en

wentel de deegbal erdoor tot hij rondom vet is en er geen droog vlies omheen ontstaat.

Dek de schaal af met plasticfolie en zet hem 1½ uur op een warme plaats tot het deeg in volume is verdubbeld.

Druk de bal in elkaar en kneed 1 minuut. Neem voor minipizza's walnootgrote stukjes deeg, of ter grootte van een ei voor grote pizza's en rol ze met een deegroller op een werkvlak tot 3 mm dikke rondjes uit. Er is geen bloem nodig omdat het deeg heel vet is en niet zal plakken. Leg de rondjes op met aluminiumfolie beklede bakplaten.

Hak voor de bovenlaag de ui in een foodprocessor fijn en laat het vocht eruit lekken. Doe het gehakt, ui, knoflook, piment, zout, peper en granaatappelmelasse in een schaal. Vermeng alles met de hand tot een gladde massa. Meng de tomaten en eventueel pijnboompitten erdoor. Spreid een dikke laag vulling over elk deeglapje uit; helemaal tot de rand omdat de vulling bij het bakken iets krimpt en het deeg uitzet.

Bak steeds 1 bakplaat 15 minuten op de bovenste richel in een op 200 °C/ gasovenstand 4 voorverwarmde oven. Dien de pizza's heet op.

VARIANTEN

✳ Vleesvulling met yoghurt: Vermeng 600 gram lamsgehakt met 1 grote ui (in de foodprocessor fijngehakt en uitgelekt), 1 dl naturel (volle) yoghurt, het sap van ½ citroen, zout en peper, ½ theelepel gemalen piment en 50 gram pijnboompitten.

✳ Vlees-tomatenvulling met chilipeper: Maak een puree van 1 grote ui (in de foodprocessor fijngehakt en uitgelekt), ½-1 fijngesneden chilipeper, 600 gram lamsgehakt, 4 eetlepels dikke tomatenpuree, 2 eetlepels granaatappelmelasse, zout en peper.



OUVED SOUSS
OLIVE OIL
1.2: £ 3.50
2.1: FCR: £ 6.50

K A A S F L A P J E S

Sambousek bi jibne

Deze smeltendzachte kaassambousek zijn ideaal voor een feestje. Ze kunnen warm of koud worden gegeten. U kunt ze van tevoren maken en ze voor het opdienen verwarmen. Gebruik vers of diepvriesbladerdeeg.

32 STUKS

500 g bladerdeeg
bloem
40 g boter, gesmolten

VOOR DE VULLING

250 g mozzarella
250 g feta
2 eieren, losgeklopt

Het is belangrijk dat u het deeg zo dun mogelijk uitrolt, wat gemakkelijker gaat als u het in 4 gelijke stukken verdeelt en elk afzonderlijk bewerkt. Bestuif het werkvlak en de deegroller met bloem. Rol elk stuk uit tot u er 6 rondjes van 10 cm doorsnee uit kunt steken. Maak een bal van de afsnijdsels, rol hem opnieuw uit en steek er 2 rondjes uit. Leg ze alle acht op elkaar en verpak ze in plasticfolie. Verwerk het overige deeg op dezelfde manier.

Pureer voor de vulling de mozzarella in een foodprocessor. Prak de feta met een vork en vermeng hem goed met de mozzarella in een kom, roer de eieren erdoor.

Zet aan een kant van elk deeglapje een eetlepel vulling. Doop uw wijsvinger in water en bevochtig de deegranden (zodat ze beter plakken), vouw de lege helft over de vulling heen en druk de lapjes stevig op elkaar tot halve maantjes. De traditionele manier is de randjes te plooien zodat er een schelp-effect ontstaat; of druk ze met een vork op elkaar.

Leg ze op een met aluminiumfolie beklede bakplaat. Bestrijk de bovenkant met gesmolten boter en bak ze 15-20 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot ze gezwollen en goudbruin zijn.

VARIANTEN

✿ In plaats van ze te bakken kunt u ze ook in plantaardige olie frituren. Keer ze halverwege en laat ze op keukenpapier uitlekken.

✿ Bestrijk ze voor een mooie glans met eidooier vermengd met een drupje water in plaats van met boter.



RODE - LINZENSOEP met RIJST

Makhlouta

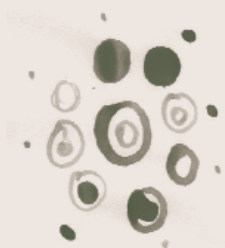
Geef Libanees plat brood bij deze romige soep. Snijd ze in driehoekjes, breek ze open, bestrijk ze met olijfolie en rooster ze in de oven goudbruin.

- 6-8 PERSONEN**
- 2 grote uien, in plakken
 - 2 eetlepels extra vergine olijfolie
 - 1³/₄ liter kippenbouillon (van 2 bouillontabletten)
 - 200 g rode linzen
 - 100 g risotto- of rondkorrelrijst
 - zwarte peper
 - 2 theelepels gemalen koriander
 - zout
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - 2 citroenen, in parten

Zet de uien aan in de olie. Sluit de pan en smoor ze op laag vuur af en toe roerend tot ze gaar zijn. Draai het vuur weer hoog en bak ze af en toe roerend tot ze goudbruin en gekarameliseerd zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken en zet opzij.

Breng de bouillon aan de kook en doe de linzen en de rijst erin. Voeg peper en koriander toe en laat alles 35 minuten sudderen tot de linzen uiteenvallen en de soep romig van textuur is. Voeg tegen het einde van de kooktijd een snufje zout toe, maar bedenk dat de bouillontabletten al zout zijn, en verdun de soep als hij te dik is met wat water tot hij licht romig wordt.

Serveer de soep in diepe borden, bestrooid met een snufje komijn en wat gebakken uien. Geef er de parten citroen bij.





GROENE - GROENTESOEP

Deze voorjaarssoep is groen en geurig. Hij wordt voedzamer als u hem op rijst opdiert. U kunt ook andere groenten toevoegen, bijvoorbeeld artisjokbodems (diepvries zijn prima: blz. 95), in stukken gesneden, doperwtten of tuinbonen.

- 6-8 PERSONEN**
- 200 g langkorrel- of basmatirijst
 - zout en witte peper
 - 2 liter kippen- of groentebouillon (van 2 tabletten)
 - 2 preien
 - 1 kleine struik bleekselderij met blad
 - 3-4 tenen knoflook, fijngesneden
 - sap van 1 citroen
 - 1 theelepel suiker, of meer naar smaak
 - 200 g courgettes
 - 2 eetlepels fijngewreven gedroogde munt

Doe de rijst in een pan met royaal kokend water met wat zout en kook hem in 10-18 minuten gaar (de precieze tijd hangt van de rijstsoort af), giet hem direct af. Zet hem tot gebruik opzij.

Verwarm de bouillon in een grote pan. Snijd de preien en bleekselderij in $\frac{3}{4}$ cm dikke schijfjes en doe ze in de pan. Laat ze 30 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn.

Voeg zout (bedenk dat de blokjes al zout zijn), peper, knoflook, citroensap en suiker toe. Snijd aan beide kanten een dun plakje van de courgettes, snijd ze overlangs doormidden en verdeel elke helft in $\frac{3}{4}$ cm dikke schijfjes. Doe ze in de pan, kook de soep 5 minuten, voeg de munt toe en laat de soep nog 5 minuten sudderen. Proef of hij goed op smaak is.

Schep de soep in soepborden over een portie rijst.



Hoofdgerechten

Iedereen in Libanon houdt van de oude, traditionele gerechten die nu de nationale keuken uitmaken. Het repertoire bestaat vooral uit de verfijnde, geraffineerde gerechten van de oude Griekse-orthodoxen en Soennitische *grande bourgeoisie* van Beiroet en die van de maronitische *grands seigneurs* uit de bergen, in combinatie met eenvoudige gerechten van het platteland en de gerechten die in verband staan met kerkelijke feesten. Er zijn traditionalisten; de modernisten die de gerechten simpelweg wat lichter maken en voedsel op een vernieuwde manier presenteren; en er zijn mensen die zichzelf toestaan creatief te zijn.



ZEEBRASEM met SAFFRAANRIJST

Samak wal roz bi zafaran

Vraag de visman de vis na het schoonmaken te schubben en vinnen en kieuwen te verwijderen, maar de kop te laten zitten. Deze rijst – die in olijfolie in plaats van boter wordt gegaard – wordt er in Libanon van oudsher bij gegeven. Soms wordt de saffraan door geelwortel vervangen. Begin met de rijst.

4 PERSONEN 4 zeebrasems (elk ca. 400 g)
zout en zwarte peper
2 eetlepels extra vergine olijfolie
1 citroen, in parten

VOOR DE RIJST
6 eetlepels extra vergine olijfolie
1/2 theelepel saffraanpoeder of -draadjes
300 g Amerikaanse langkorrelrijst
5 1/2 dl kokend water
zout en zwarte peper
2 middelgrote uien, in plakken
75 g pijnboompitten

Verhit voor de rijst 2 eetlepels olie in een pan. Roer de saffraan erdoor, gevolgd door de rijst en blijf roeren tot de rijstkorrels geel en transparant zijn. Giet het kokende water erop, roer er zout en peper door en laat de rijst in de gesloten pan ongestoord 10-20 minuten (de juiste tijd hangt af van de soort) op laag vuur staan tot al het water is opgenomen en de rijst gaar is. Roer er nu 2 eetlepels olie door.

Fruit de uien in de overgebleven 2 eetlepels olie goudbruin; schep ze af en toe om. Voeg de pijnboompitten toe en roer tot ze licht zijn gekleurd.

Kerf de vissen op het dikste deel 2 of 3 maal 3/4 cm diep in, zodat ze gelijkmatig gaar worden. Leg ze naast elkaar in een ovenschaal, bestrooi met zout en peper en wrijf ze royaal in met olie. Zet ze circa 15 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven.

Serveer de vis met de parten citroen en geef de rijst apart, als een berg in een schaal geschept en met pijnboompitten en uien gegarneerd.



GEBAKKEN RODE MUL met TAHINISAUS *Sultan Ibrahim makli bi tehine*

Het populairste gerecht op het menu in de visrestaurants langs de Libanese kust is gefrituurde mul met een tahinisaus en flinterdun knapperig gefrituurd brood. Ze worden in hun geheel gefrituurd, gepaneerd met bloem, maar thuis vind ik het gemakkelijker ze in de koekenpan te bakken.

4 PERSONEN

8 rode-mulfilets (elk ca. 80 g), met vel
zout en zwarte peper
2-3 eetlepels extra vergine olijfolie
1 citroen, in parten

VOOR DE TAHINISAUS

$\frac{3}{4}$ dl tahini
sap van 1 citroen
 $\frac{3}{4}$ dl koud water
zout
 $\frac{1}{2}$ -1 teen knoflook (naar keuze)

Begin met de saus. Roer de tahini in een potje los. Klop met een vork het citroensap erdoor. Het zal een stijve massa worden. Voeg geleidelijk het water toe en blijf kloppen tot het de consistentie van blanke vloeibare room heeft. Doe er een beetje zout en eventueel de knoflook bij en giet hem in een serveerschaaltje.

Zout en peper de mulfilets en bak ze in de hete olie in een koekenpan met een antiaanbaklaag eerst 2 minuten op de velkant, keer ze en bak de andere kant nog een halve minuut.

Dien de vis direct op met de partjes citroen en laat ieder er een beetje tahinisaus naast gieten.

VARIANT

Kruid 4 visfilets (150-200 g), bijvoorbeeld kabeljauw of schelvis met zout, witte peper en $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen komijn. Wentel ze door bloem en bak ze in een koekenpan in sissend hete olie aan beide kanten. Laat ze op keukenpapier uitlekken en dien ze op met de tahinisaus.

VIS met RIJST en UIENSAUS

Sayyadie

De aparte smaak van dit beroemde Arabische visgerecht met rijst komt van de gekarameliseerde uien in de bruine bouillon die in de rijst trekt en hem lichtbruin kleurt. Gebruik ontvelde witte-visfilets: brasem, tarbot, schelvis of kabeljauw.

4 PERSONEN

600 g uien, in plakken
 4-5 eetlepels extra vergine olijfolie
 2 vis- of kippenbouillontabletten
 zout en zwarte peper
 1/2 theelepel gemalen komijn
 1/2 theelepel gemalen piment
 300 g langkorrel- of basmatirijst, gewassen
 4 visfilets (elk van 150-200 g)
 sap van 1/2-1 citroen
 100 g pijnboompitten

Bak de uien in een grote pan in 2 1/2 eetlepels olie op laag vuur met het deksel erop tot ze gaar en glazig zijn; roer af en toe. Neem het deksel weg en laat ze donkerbruin worden en karameliseren. Pureer ze in een blender en doe ze weer in de pan.

Voeg circa 1 liter kokend water en de verkruimelde bouillontabletten toe; breng op smaak met zout, peper, komijn en piment en laat 10 minuten trekken.

Meet 5 1/2 dl uienbouillon af om de rijst erin te koken. Houd de rest apart om als saus te fungeren. Doe de rijst in de afgemeten bouillon met wat zout, roer goed en kook hem in 10-18 minuten in de gesloten pan op laag vuur gaar. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of *parboiled*, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Zet de rijst apart tot u hem opdient.

Bak de visfilets, met zout en peper bestrooid, in de overgebleven olie 2-3 minuten aan elke kant tot het vlees net niet meer doorschijnend is. Sprenkel er wat citroensap overheen. Bak de pijnboompitten in een drupje olie lichtbruin. Verwarm de uiensaus en voeg naar smaak wat citroensap toe.

Serveer de rijst als een bergje op de borden en giet er saus over. Leg de visfilets erop of eromheen en bestrooi met pijnboompitten.



VARIANTEN

- ✿ U kunt dit gerecht van tevoren maken: vul dan een diepe ovenschaal laagsgewijs – eerst pijnboompitten, dan vis, dan rijst – en verwarm hem in de oven. Stort hem omgekeerd op een schaal en geef de saus apart.
- ✿ U kunt bij dit gerecht ook de tahinisaus van bladzijde 302 geven in plaats van de bruine saus.
- ✿ Voor een ‘witte’ versie van dit gerecht smooft u de uien gaar en glazig, maar laat ze niet kleuren.

K A B E L J A U W m e t
P I J N B O O M P I T T E N S A U S
Samak bil tarator bi senobar

Dit gerecht wordt koud opgediend en is heel geschikt voor een buffet. Het ziet er mooi en indrukwekkend uit. Koop een grote witte vis – zeebaars is heerlijk, maar wel duur; kabeljauw en schelvis zijn ook heel geschikt. (Hoewel zalm niet in Libanon wordt gegeten, en ook geen mediterrane vis is, is hij toch lekker voor deze bereiding.) Laat de vis stropen en eventueel ook fileren en vraag om kop en staart. Als vis in folie wordt bereid, stoomt hij in eigen vocht en blijft hij heerlijk sappig. De tarator bi senobar, pijnboompittensaus, heeft een verfijnde smaak.

- 8-10 PERSONEN 2 eetlepels extra vergine olijfolie
1 hele kabeljauw van ca. 2¹/₂ kg
zout
1 citroen, in dunne schijfjes
Garneren met: 3 eetlepels pijnboompitten of 4 eetlepels
fijngesneden bladpeterselie, en 2 citroenen, in plakjes

VOOR DE PIJNBOOMPITTENSAUS

- 3 sneden goede kwaliteit wittebrood
250 g pijnboompitten
sap van 2 citroenen
2 tenen knoflook, fijngesneden
zout

Vet een groot stuk aluminiumfolie in met een beetje olie. Leg de vis in het midden (leg filets op elkaar), bestrooi hem licht met zout en wrijf hem met de overgebleven

olie in. Strooi een beetje zout in de buikholte en leg de citroenschijfjes erin. Vouw het pakket losjes dicht en draai beide uiteinden goed vast. Verpak kop en staart in een ander stuk aluminiumfolie.

Laat beide pakketjes in 30-45 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven gaar worden. Prik in het dikste deel van het vissenvlees en kijk of het ondoorschijnend is en iets uiteenvalt. Haal kop en staart na 20 minuten uit de oven.

Snijd voor de saus de korstjes van het brood (er is nu circa 70 gram) en week de sneetjes in water. Maal de pijnboompitten tot puree in een blender of foodprocessor. Voeg het uitgeknepen brood, citroensap en knoflook toe en vermeng alles goed. Voeg een snufje zout en 3-4 eetlepels visvocht of koud water toe, zodat het een dikke romige massa is.

Dien de vis koud op, overdekt met de saus en de kop en staart op hun plaats. Garneer de vis met een patroon van pijnboompitten, of met peterselie en halve schijfjes citroen.

KIPPENPASTEI met UIEN en SUMAK *Musakhan*

Deze verleidelijke, geurige pastei is een verfijnde versie van musakhan die afkomstig is van de bedoeïenen en in dun Arabisch brood wordt gebakken. Hij is heerlijk en u moet hem echt proberen. Hij kan van tevoren worden gemaakt en voor het opdienen verwarmd. Gebruik grote vellen filodeeg (circa 48-30 cm) die in de diepvries verkrijgbaar zijn en in 3 uur ontdooien: zie bladzijde 15 voor informatie over het gebruik van filodeeg.

6 PERSONEN

600 g uien, in plakken
2¹/₂ eetlepel zonnebloemolie
6 ontbeende kippendijen (zonder vel)
1¹/₂ eetlepel sumak (blz. 10)
1 theelepel kaneel
1/2 theelepel gemalen kardemom
sap van 1/2-1 citroen
zout en zwarte peper
7 vellen filodeeg (ca. 200 g)
60 g boter, gesmolten

Smoor de uien voor de vulling in de olie met het deksel op de pan op laag vuur, roer af en toe tot ze gaar zijn. Neem het deksel weg en laat ze op halfhoog vuur kleuren. Snijd de kip in stukjes van 2½ cm en doe ze bij de uien. Bak ze regelmatig omscheppend tot ze rondom lichtgekleurd zijn. Voeg sumak, kaneel en kardemom toe, en citroensap, zout en peper naar smaak en vermeng alles goed.

Zorg dat u de pastei snel kunt afwerken, zodat het filodeeg geen kans krijgt uit te drogen. Vet een grote ronde bakvorm van 28 cm doorsnee in met gesmolten boter. Leg het eerste vel deeg er zo in dat het de bodem bedekt en beide uiteinden over de rand hangen, bestrijk het snel met gesmolten boter en druk het met de kwast goed in de rand. Leg op deze manier nog 4 vellen filo in de vorm en draai ze zo dat de gehele rand met overhangend deeg is bedekt.

Verdeel de vulling gelijkmatig in de deegbak en vouw het overhangende deeg eroverheen, bestrijk elk stuk met gesmolten boter. Dek de bovenkant af met de twee overgebleven vellen, elk met boter bestreken. Knip een stuk van het overhangende deeg af en vouw de rest rondom de pastei in de vorm.

Bak hem 25 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven goudbruin. Stort hem omgekeerd op een platte schaal en dien hem heet op. Snijd hem met een fijn kartelmes in punten.

VARIANT

Vul voor een huiselijke snack pitabroodjes met de warme vulling en verwarm ze in de oven.



KIP met KIKKERERWTEN en YOGHURT

Fattet djaj

Een aantal gerechten die onder de algemene naam fatta vallen, hebben met elkaar gemeen dat ze worden opgediend op een bedje van geroosterd brood dat in bouillon wordt geweekt en met yoghurt bedekt. De naam slaat op de manier waarop het knapperig geroosterde brood in de hand wordt gebroken. Mij doet dit denken aan Josephine Salam. Jaren geleden kreeg ik een brief van haar uit Beiroet waarin ze schreef dat ze een aantal recepten had die ik wel lekker zou vinden. Bij onze eerste ontmoeting in Claridges tearoom, waar een band kerstliedjes speelde, bood ze aan bij mij thuis te komen en me te laten zien hoe ze fatta met kip maakte. We maakten samen dat gerecht en nog vele andere. Het was burgeroorlog in Libanon en omdat ze steeds heen weer ging naar haar land, kreeg ik een doorlopend verslag over het dagelijkse leven in die verwoeste stad waar ze woonde. Haar dochter Rana was kunstenaar en ontwerper. Zij vroeg me haar voor haar dissertatie aan het Royal College of Art in Londen, een college over de geschiedenis van het eten in het Midden-Oosten te geven. Ze had een afficheschilder gevraagd tien portretten van mij op doek te schilderen (hij gebruikte daarvoor foto's die ik Rana had gegeven) en hing ze op rond het college om de gebeurtenis aan te kondigen. Ze spreidde levensmiddelen en specerijen op dezelfde manier uit als in de zoek, zette Egyptische straatgeluiden en muziek op een band, en presenteerde Arabische snoeperijen. Toen ze me enkele jaren later met haar echtgenoot en baby bezocht, zette ik haar een fatta met gevulde aubergines van blz. 312 voor.

8 PERSONEN

- 1 liter naturel (volle) yoghurt
- 2 dl Griekse yoghurt
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1¹/₂ eetlepel fijngewreven gedroogde munt
- zout
- 1 grote kip
- 1 grote ui, doormidden
- 1 grote wortel, in stukjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 6-8 kardemompeulen
- witte peper
- 3 flinterdunne Libanese broden of 2 pitabroodjes

3-4 eetlepels witte-wijnazijn
1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt
100 g pijnboompitten
2 eetlepels extra vergine olijfolie

Roer beide soorten yoghurt in een schaal door elkaar en klof er de knoflook en munt met wat zout door. Laat op kamertemperatuur komen.

Leg de kip in een grote pan en overgiet met water. Breng aan de kook en schuim af. Voeg de ui, wortel, laurier, kaneel en kardemom, en wat zout en peper toe. Laat de kip in de gesloten pan op laag vuur 1-1½ uur pruttelen tot het vlees botergaar is en bijna van het bot valt.

Breek het Libanese brood of de pitabroodjes open. Rooster ze onder een hete grill knapperig en lichtbruin. Breek ze in de hand in stukjes en verdeel ze op de bodem van een lage ovenschaal. Roer de wijnazijn door 3 dl gezeefde kippenbouillon en giet dit over het brood, voeg zo nodig nog wat meer toe tot het geheel geweekt en soppig is. Strooi de kikkererwten erover.

Neem de kip uit de pan en verwijder botten en vel. Verdeel het kippenvlees over het brood en de kikkererwten en dek de schaal af met aluminiumfolie. Verwarm het gerecht voor het opdienen 20 minuten in de oven – het moet heel heet zijn.

Giet vlak voor het opdienen de yoghurt gelijkmatig over het gerecht uit. Bak de pijnboompitten kort in de olijfolie lichtbruin en strooi ze eroverheen.

VARIANT

Klop in plaats van munt 3 eetlepels tahini door de yoghurt.





GEGRILDE PIEPKUIKENS met SUMAK

Farrouj meshwi bil sumac

Piepkuikens hebben in dit land meestal een flauwe smaak, maar met citroen, sumak en olijfolie zijn ze echt verrukkelijk.

2 PERSONEN

2 piepkuikens
sap van $\frac{1}{2}$ citroen
2 eetlepels extra vergine olijfolie
zout en zwarte peper
1 theelepel sumak (blz. 12)

Knip met een gevogelte- of keukenschaar aan beide kanten langs de ruggengraat en haal hem weg. Snijd de vleugeltjes en boutjes zo ver in dat u ze opzij kunt trekken, leg de kuikens open neer en druk zo stevig met de handpalm op de borst dat ze helemaal plat liggen. Wrijf ze in met een mengsel van citroensap, olie, zout en peper. Laat het op een koele plaats 30 minuten intrekken.

Leg de kuikens op een vel aluminiumfolie op een bakplaat onder een hete grill of op de barbecue, met de vleeskant op 10 cm afstand van het vuur en rooster ze 10 minuten; keer ze om en rooster nog 5-10 minuten. Prik met een puntig mes in een dij; ze zijn gaar als er helder vocht uitloopt en het vlees nog sappig is. Bestrooi ze met sumak en dien ze op met Libanees of pitabrood.

SUGGESTIES VOOR EEN BIJGERECHT

Snijd 1 grote rode of witte ui in flinterdunne plakken en bestrooi ze royaal met zout. Laat ze 30 minuten staan tot het vocht eruit loopt en de ui zijn sterke smaak kwijt is. Spoel af en vermeng hem met 4 eetlepels fijngesneden bladpeterselie.





GEVULDE AUBERGINES,
GEROOSTERD BROOD,
TOMATENSAUS en YOGHURT

Fattet batinjan

Dit is een ingewikkeld gerecht dat tijd vraagt, maar het ziet er prachtig uit en is erg lekker met zijn verschillende smaken en texturen. Ik voeg graag nog twee ingrediënten toe: granaatappelmelasse (blz. 10) die de tomatensaus een bruine kleur en zoetzure smaak geeft, en de tahini die voor een nootachtige smaak van de yoghurt zorgt. Koop liefst kleine aubergines, 10-11 cm lang, die meestal in winkels voor oosterse producten te vinden zijn.

- 6 PERSONEN
- 2-3 eetlepels plantaardige olie
 - 350 g mager runder- of lamsgehakt
 - zout en zwarte peper
 - 1 theelepel kaneel
 - 1/2 theelepel gemalen piment
 - 75 g pijnboompitten
 - 6 kleine aubergines (samen ca. 800 g)
 - 1 kg tomaten, gepeld en fijngehakt
 - 2 theelepels suiker
 - 1 1/2 eetlepel granaatappelmelasse (naar keuze)
 - 2 pitabroodjes
 - 1/2 liter naturel yoghurt, op kamertemperatuur
 - 2 eetlepels tahini (naar keuze)
 - 2 tenen knoflook (naar keuze)

Verhit voor de vulling 2 eetlepels olie in een koekenpan. Doe het gehakt erin met zout, peper, kaneel en piment. Roerbak het vlees een minuut of acht en maak het fijn met een vork tot het niet roze meer is en het vocht is verdampt.

Bak in een kleine koekenpan de pijnboompitten in een drupje olie rondom bruin; schud de pan af en toe. Roer de helft ervan door het gehakt.

Was de aubergines, snijd aan de steelkant een dun schijfje af en hol ze met een appelboor uit. Steek de boor er aan de steelkant in en beweeg hem licht draaiend tot u de andere kant hebt bereikt; draai hem daar en trek het vruchtvlees eruit. Herhaal deze handeling of schraap de kanten met een scherp mes zodat de vrucht alleen nog

uit een $\frac{1}{2}$ cm dikke wand bestaat; de schil mag niet worden beschadigd. Vul de holte met het gehaktmengsel.

Doe de tomaten in een lage pan met de suiker, een beetje zout en peper en eventueel de granaatappelmelasse. Roer goed en laat ze 5 minuten sudderen. Leg de aubergines in de saus en stoof ze 45 minuten op laag vuur tot ze gaar zijn; keer ze halverwege.

Open de pitabroodjes door ze rondom met een schaar open te knippen en rooster ze onder de grill knapperig en lichtbruin. Roer de yoghurt glad met de tahini en de knoflook.

Combineer alle onderdelen vlak voor het opdienen in een grote, diepe schaal. Breek het geroosterde brood in de hand in stukjes en verdeel ze op de bodem. Schep de aubergines uit de saus en houd ze apart. Giet de tomatensaus over het brood zodat het zachter wordt en zwelt. Giet de yoghurt eroverheen en leg de aubergines erin. Bestrooi het gerecht met de overgebleven pijnboompitten.

OPMERKING

U kunt het uitgeschepte auberginevruchtvlees in een salade of een omelet verwerken. Leg het in een schaal water met zout en citroensap zodat het niet verkleurt. Giet het af en bak het in olijfolie voor u het met een citroendressing aanmaakt of door eieren mengt voor een omelet.



GEVULDE COURGETTE in TOMATENSAUS

Koussa mahshi bi banadoura

Dit is een voedzame huiselijke maaltijd, vooral lekker met vermicellirijst (blz. 316).

4-6 PERSONEN

1 kg kleine courgettes (10-12 cm lang)
1 grote ui, fijngesneden
2 eetlepels zonnebloemolie
3 tenen knoflook, fijngesneden
1 kg tomaten, gepeld en fijngehakt
zout en zwarte peper
1 eetlepel tomatenpuree
1-2 theelepels suiker
sap van 1-1½ citroen
1 theelepel fijngewreven gedroogde munt

VOOR DE VULLING

150 g mager lamsgehakt
50 g Italiaanse rondkorrelrijst
zout en peper
½ theelepel kaneel
½ theelepel gemalen piment

Was de courgettes, snijd een dun schijfje van de kant van het steeltje en schrap aan de andere kant een schijfje dunne schil af. Maak vanuit de steelkant met een appelboor een holte in de courgettes tot bijna aan de andere kant en schep het vruchtvlees eruit; steek niet in schil en zorg ervoor dat het andere uiteinde heel blijft. Graaf u daarom rustig een weg door de hele courgette, draai als u bijna bij de andere kant bent de boor snel en trek het vruchtvlees eruit. Oefening baart in dit geval kunst. Steek met de appelboor of een scherp mesje nog wat vruchtvlees uit maar laat de rand intact.

Vermeng de ingrediënten voor de vulling in een schaal en kneed ze goed. Vul de courgettes tot op 1 cm van de rand, zodat de rijst bij het garen iets kan uitzetten.

Fruit de ui voor de saus in de olie goudbruin. Gebruik een pan waarin de courgettes in een of twee lagen passen. Roer er knoflook door tot deze geurt en doe

de tomaten erbij. Voeg zout en peper naar smaak toe en roer de tomatenpuree, de suiker en het sap van $\frac{1}{2}$ citroen erdoor.

Leg twee lagen gevulde courgettes naast elkaar in de saus. Voeg zo nodig nog wat water toe zodat ze onderstaan en zet het deksel op de pan, sudder ze in 45 minuten op laag vuur gaar.

Schep de courgettes er voorzichtig uit op een schaal. Roer de munt en het resterende citroensap door de saus en laat hem nog een paar minuten koken. Giet hem over de courgettes.

OPMERKING

Maak van het overgebleven courgettevruchtvlees een salade; laat het een minuut of twee in water koken, giet af en meng aan met olijfolie, citroensap, zout en peper.

GEVULDE COURGETTES in YOGHURTSAUS

Koussa mahsi bi laban

Bereid de courgettes voor zoals in bovenstaand recept. Leg ze in een wijde pan, overgiet ze krap met lams- of kippenbouillon (van $1\frac{1}{2}$ tablet) en laat ze in de gesloten pan 25 minuten zachtjes koken tot de vloeistof is opgenomen en de courgettes bijna gaar zijn.

Klop in een andere pan 1 liter naturel (volle) yoghurt met wat zout tot hij vloeibaar is. Men 1 eetlepel maïzena aan met 2-3 eetlepels water, roer dit door de yoghurt en klopf goed. Dit 'stabiliseert' de yoghurt en voorkomt dat hij gaat schiften. Breng hem langzaam op laag vuur aan de kook en roer steeds in dezelfde richting (dat is heel belangrijk), draai het vuur zo laag mogelijk zodat de yoghurt net niet beweegt en laat hem in de open (men denkt dat dit ook van belang is) pan 10 minuten zachtjes binden.

Giet de yoghurt over de courgettes en stoof ze nog 20 minuten. Wrijf vlak voor het opdienen 3 tenen knoflook met een beetje zout fijn en roer er 2 theelepels fijngewreven gedroogde munt door. Bak dit een paar tellen in 1 eetlepel boter en roer door de yoghurt.

VERMICELLIRIJST

Roz bil shaghrieh

Roz bil shaghrieh is een rijstgerecht dat in Libanon bij stoofpotten, gevulde groenten en grillgerechten wordt gegeven. Sommigen eten het ook wel als afzonderlijk gerecht overgoten met wat yoghurt. Vanouds wordt de Egyptische rondkorrelrijst gebruikt, maar tegenwoordig heeft men liever basmati. In winkels voor oosterse producten is filini, korte Italiaanse vermicelli te koop, maar u kunt ook vermicellinestjes in de hand in stukjes van 2 cm breken.

4 PERSONEN

250 g basmatirijst
100 g filini of gebroken vermicellinestjes
30 g boter
ca. 4¹/₂ dl kokend water
zout

Was de rijst kort in koud water, spoel hem af in een vergiet en laat uitlekken. Rooster de filini of gebroken vermicelli in een droge koekenpan op halfhoog vuur al roerend gelijkmatig lichtbruin. Let goed op, ze kleuren snel.

Verwarm de boter in een pan op halfhoog vuur, doe de rijst erin en roer tot de korrels vet zijn. Voeg het water, de vermicelli en wat zout toe en roer goed. Laat de rijst in de gesloten pan op laag vuur gaar worden en al het water opnemen. Sommige merken basmatirijst zijn tegenwoordig in 10 minuten gaar, bij andere duurt het wel 20 minuten; lees zorgvuldig de gebruiksaanwijzing op het pak en draai het vuur misschien al na 10 minuten uit.



GEVULDE ARTISJOKKEN met VLEES en PIJNBOOMPITTEN

Ardishawki mahshi

Probeer in winkels voor oosterse producten diepvriesartisjokbodems te vinden. Er zitten in een pak van 400 gram circa 9 stuks. Geef er hete vermicellirijst (blz. 316) bij.

4 PERSONEN

1 grote ui, fijngesneden
3 eetlepels zonnebloemolie
300 g mager lams- of rundergehakt
zout en zwarte peper
 $\frac{1}{2}$ theelepel gemalen piment
50 g pijnboompitten
400 g diepvriesartisjokbodems, ontdooid
1 eetlepel bloem
sap van $\frac{1}{2}$ citroen

Fruit de ui in 2 eetlepels olie goudbruin. Voeg het gehakt, zout, peper en piment toe en roerbak tot het niet roze meer is; druk met een vork de klontjes eruit. Bak de pijnboompitten in een kleine koekenpan in de overgebleven olie tot ze licht zijn gekleurd en meng ze door het gehakt.

Leg de artisjokbodems naast elkaar in een ondiepe ovenschaal en verdeel de vulling erover. Roer de bloem en het citroensap door elkaar en roer er geleidelijk 2 dl water door. Giet het in de schaal bij de gevulde artisjokken. Dek hem af met aluminiumfolie en zet hem circa 25 minuten in een op 180 °C/gasovenstand 3 voorverwarmde oven tot de artisjokken gaar zijn.

SHISH BARAK 'NIEUWE STIJL'

Shish barak zijn kleine op tortellini lijkende deegpakketjes met een vleesvulling die eerst worden gebakken en dan in een yoghurtsaus gestoofd. Deze versie in 'nieuwe stijl' van grote spiraalvormige pasteien werd door Kamal Mouzawak geïnspireerd (kijk naar de variant voor zijn vegetarisch alternatief). Het is een opwindende mengeling van smaken, texturen en temperaturen en ziet er schitterend uit. Rakakat, het Libanese deeg dat hiervoor wordt gebruikt is anders dan filodeeg – maar ook hiermee gaat het prima. Gebruik de grote vellen van 48x30 cm die meestal in de diepvries te vinden zijn; zie bladzijde 15 voor tips voor het gebruik.

VOORGERECHT VOOR 12; HOOFDGERECHT VOOR 6 PERSONEN

VOOR DE VULLING

2 grote uien, fijngesneden
 3 eetlepels zonnebloemolie
 500 g mager lams- of rundergehakt
 zout en zwarte peper
 2 theelepels kaneel
 1/2 theelepel gemalen piment
 1/2 theelepel nootmuskaat
 1-2 eetlepels granaatappelmelasse (blz. 10)
 75 g pijnboompitten

VOOR HET DEEG

6 vellen filodeeg (ca. 170 g)
 90 g boter, gesmolten

VOOR SAUS EN GARNERING

1 liter naturel (volle) yoghurt, op kamertemperatuur
 zout
 2-3 tenen knoflook (naar keuze)
 4 eetlepels extra vergine olijfolie
 1 theelepel fijngewreven gedroogde munt





Fruit de uien voor de vulling in de olie af en toe omscheppend goudbruin. Voeg het gehakt, zout, peper, kaneel, piment en nootmuskaat toe. De vulling moet pittig gekruid zijn omdat zowel filodeeg als yoghurt flauw van smaak is. Roerbak het op halfhoog vuur en zorg dat er geen klontjes in zitten, tot het niet roze meer is en het vocht is verdampt. Roer er de granaatappelmelasse door en bak nog 1-2 minuten. Bak in een kleine koekenpan de pijnboompitten in een drupje olie en schep ze om tot ze gaan kleuren, maar heel kort. Roer ze door het vlees en laat afkoelen.

Snijd elk vel filodeeg doormidden tot 2 rechthoeken van 30x24 cm en leg ze allemaal op elkaar met de lange kanten naar u toe. Bestrijk het bovenste vel met boter. Zet een reep vulling – 3-4 eetlepels – langs de lange rand tot op 2 cm van elke kant en maak hiervan een lange, dunne rol. Vorm er een goed gesloten spiraal van, en plooi het deeg daarbij licht zodat het niet scheurt; leg hem op een met aluminiumfolie (u hoeft het niet in te vetten) beklede bakplaat. Verwerk de overige filovellen en vulling op dezelfde manier en leg ze dicht bijeen, zodat ze elkaar steunen. Bestrijk de bovenkant met gesmolten boter.

Bak de pasteien ongeveer 30 minuten voor u ze wilt opdienen in een op 200 °C/ gasovenstand 4 voorverwarmde oven goudbruin.

Klop voor de saus de yoghurt met een beetje zout en eventueel de knoflook los. Vermeng de olijfolie voor de garnering met de munt.

Dien de pasteitjes direct uit de oven op. Sprenkel over elk 3 eetlepels yoghurt en ongeveer 1 theelepel olijfolie met munt overheen.

VARIANT

Fruit voor Kamals vegetarische vulling 4 grote, in plakken gesneden uien in 4 eetlepels olie bruin, voeg 150 gram pijnboompitten, zout, peper, 3 theelepels gemalen, gemengde specerijen (kaneel, piment, nootmuskaat, gember, kruidnagel en komijn) en 1¹/₂ eetlepel granaatappelmelasse toe.



KEBABS van GEHAKT

Kafta meshwiyeh

Het gehakt voor deze kebabs – ik gebruik meestal lamsschouder – moet royaal vet bevatten, zodat het zacht en sappig blijft. Het meeste vet zal door de hitte van de grill wegsmelten. Gebruik spiesen met een plat, breed blad, zodat het vlees goed blijft zitten en niet gaat draaien. U kunt van het gehakt ook burgers vormen, dat gaat sneller en gemakkelijker. Geef er Arabisch plat brood bij of de flinterdunne Libanese markouk (blz. 253), en een salade en verschillende mezze.

4 PERSONEN

2 middelgrote uien
60 g bladpeterselie
750 g lamsschouder met wat vet
zout en zwarte peper

Rasp de uien of hak ze in een foodprocessor fijn, laat ze uitlekken en doe ze in een kom. Snijd de peterselie fijn en voeg hem bij de ui. Maak blokjes van het vlees en pureer ze met zout en peper in de foodprocessor fijn. Vermeng het gehakt met de hand met ui en peterselie.

Verdeel de massa in 8 porties en kneed ze elk om een spies tot een lang dun worstje; knijp flink zodat het goed stevig vastzit. Of vorm 8 burgers. Leg de spiesen op een met olie ingevette grillplaat, boven gloeiend houtskool of op een rooster onder een hete grill en rooster ze 5-8 minuten; keer ze halverwege tot ze vanbuiten bruin en vanbinnen nog roze zijn.

Kafta yoghurtliya

Volg bovenstaand recept, maar vorm kleine balletjes ter grootte van een walnoot. Bak ze in porties in een beetje olie in een grote koekenpan al kerend tot ze rondom bruin, maar vanbinnen nog roze zijn. U kunt dit eventueel van tevoren doen en ze later afgedekt met olie in de oven verwarmen.

Open een pitabroodje, rooster het onder de grill en verdeel het in stukjes gebroken op de bodem van een ovenschaal. Giet er vlak voor het opdienen 1 liter naturel (volle) yoghurt over die op kamertemperatuur moet zijn en verdeel de gehaktballetjes hierop. Bak 25 gram pijnboompitten snel in 25 gram boter lichtbruin en strooi ze met de boter over het gerecht.

GEHAKTBALLETJES met PIJNBOOMPITTEN in TOMATENSAUS

Daoud Basha

Dit gerecht is genoemd naar de gouverneur die in de Osmaanse tijd tussen 1861 en 1868 Mount Libanon bestuurde. Geef er gewone of vermicellirijst (blz. 316) bij.

6 PERSONEN 2 middelgrote uien, geraspt of fijngesneden
750 g mager lamsgehakt
zout en peper
1½ theelepel kaneel
½ theelepel gemalen piment
100 g pijnboompitten
plantaardige olie
1 kg tomaten, al dan niet gepeld
2 theelepels suiker
3 tenen knoflook (naar keuze)

Rasp de uien of hak ze in een foodprocessor fijn, laat ze uitlekken en doe ze in een kom. Voeg het gehakt met zout, peper, kaneel en piment toe en vermeng alles goed, kneed het met de hand tot een stevige massa. Vorm er balletjes ter grootte van een walnoot van. Maak met de wijsvinger in elk balletje een gat, vul de holte met wat pijnboompitten en druk hem dan goed dicht.

Of kneed de pijnboompitten door het gehakt en vorm er balletjes van.

Giet een beetje olie in een soepbord en wentel de balletjes erdoorheen. Leg ze in een ovenschaal en zet ze 10-15 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot ze zijn gekleurd.

Hak voor de saus de tomaten fijn en pureer ze in een foodprocessor of blender. Voeg een beetje zout en peper, de suiker en eventueel knoflook toe en giet dit over de gehaktballetjes. Bak ze nog 20 minuten in de oven en keer ze halverwege om.

VARIANT

Roer het sap van 1 citroen en een flinke snuf chilivlokken door de saus.



KIBBEH uit de OVEN, BEDEKT met UIEN en PIJNBOOMPITTEN

Kibbeh saniyeh

Kibbeh maakt een belangrijk deel uit van de nationale Libanese gerechten. Er zijn talloze varianten, van rauwe vleespasta tot ovalen schelpjes met een gehaktvulling die gefrituurd of in yoghurt of bitter sinaasappelsap worden gegaard, alsook vegetarische varianten met pompoen, tomatenpuree of aardappel, en een met vis – elke versie kent weer een aantal regionale varianten. Bulgur (in Libanon burghul) is hun gemeenschappelijk ingrediënt. Doordat de meeste arbeidsintensief zijn en vaardigheid en toewijding vragen, zijn ze niet het soort gerecht dat je maakt als je geen deel van hun cultuur uitmaakt.

Ik was daarom erg enthousiast toen ik een traditionele kibbeh ontdekte die heerlijk en toch relatief gemakkelijk was, met maar een enkele laag kibbeh met een geurige bovenlaag van uien en pijnboompitten. Ik vond het bij Kibbet zaman (Kibbeh van gisteren), een restaurantje in Beiroet. U kunt het warm of koud (ik heb liever warm) als hoofdgerecht opdienen, of in stukjes als een mezze. Het is echt de moeite waard. Geef er baba ghanouj (blz. 256), hummus (blz. 258) en een salade bij.

6 PERSONEN

VOOR DE KIBBEH BODEM

125 g fijngemalen bulgur
1 middelgrote ui, in vieren
500 g mager lamsvlees, van de bout
1/2 theelepel zout
zwarte peper
1 theelepel kaneel
2 eetlepels plantaardige olie

VOOR DE BOVENLAAG

500 g uien, gesnipperd
3 eetlepels extra vergine olijfolie
50 g pijnboompitten
zout en zwarte peper
1/2 theelepel kaneel
snuf gemalen piment
1/2-1 eetlepel granaatappelmelasse (blz. 10) (naar keuze)



Spoel voor de kibbehbodem de bulgur in een zeef onder koud water en laat goed uitlekken. Pureer de ui in een foodprocessor. Voeg het vlees, zout, peper en kaneel toe en maal alles tot puree. Doe de bulgur erbij en maal nog kort tot het een zachte massa is.

Druk het mengsel met de hand uit op de bodem van een ondiepe, ronde ovenschaal of taartvorm van 11 cm doorsnee; druk de bovenkant aan, strijk hem glad en bestrijk met de olie. Kerf met een scherp mes 6 punten tot in het midden van de kibbeh en haal het mes rondom tussen kibbeh en schaal. Zet hem circa 30 minuten in een op 190 °C/gasovenstand 3-4 voorverwarmde oven tot hij goudbruin is.

Maak de bovenlaag terwijl de kibbeh in de oven staat. Fruit de uien, regelmatig roerend, in de olie goudbruin. Bak de pijnboompitten mee tot ze licht zijn gekleurd. Voeg een beetje zout, peper, kaneel en piment, en als u van een licht zoetzure smaak houdt (ik wel) de granaatappelmelasse toe. Bak al roerend een paar minuten.

Verdeel het uienmengsel over de kibbeh en serveer.

VARIANTEN

☛ Gebruik in plaats van pijnboompitten 75 gram gedopte walnoten, in stukjes gebroken en, als u wilt, 2 eetlepels rozijnen die 15 minuten in water zijn geweekt en uitgelekt. (Laat in dat geval de granaatappelmelasse weg.)

☛ Voeg aan de uien 1 eetlepel sumak (blz. 11) toe en laat de melasse weg.



L A M S S T O O F P O T m e t A Z I J N e n A U B E R G I N E S

Lahma bi khal

Dit gerecht ziet er niet echt lekker uit – het is modderbruin – maar het smaakt heerlijk en uitgesproken en het vlees is boterzacht. Geef er gewone rijst of vermicellirijst (blz. 316) bij.

6-8 PERSONEN	500 g mini-uitjes of sjalotjes
	1 kg ontbeende lamsschouder
	zonnebloemolie
	8 hele tenen knoflook
	zout en peper
	1 theelepel kaneel
	1/2 theelepel gemalen piment
	1 theelepel suiker
	3 middelgrote aubergines
	4 eetlepels rode- of witte-wijnazijn
	1 eetlepel fijngewreven gedroogde munt

Dompel de uitjes of sjalotjes om ze makkelijk te kunnen pellen in kokend water en pocheer ze 5 minuten, giet ze af en pel ze nog warm.

Snijd het vlees in 8 grote stukken en verwijder een deel van het vet. Verhit 2 eetlepels olie in een grote pan en bak het vlees rondom bruin, schep het eruit. Er zal heel wat vet uitgelopen zijn. Fruit de uitjes of sjalotjes hierin met de tenen knoflook al roerend goudbruin. Schep alles uit de pan en houd apart.

Giet het vet eruit en doe het vlees er weer in, overgiet met heet water en breng aan de kook. Schuim af en voeg knoflook, zout en peper, kaneel, piment en suiker toe. Stoof het vlees 1-1½ uur in de gesloten pan tot het botergaar is. Vul zo nodig af en toe het water aan zodat het bedekt blijft.

Snijd de aubergines in 1½ cm dikke, ronde plakjes. Bestrijk ze met olie en rooster ze onder een voorverhitte grill of in een grillpan aan beide kanten bruin. Ze hoeven niet gaar ze zijn.

Doe de uitjes bij het vlees, voeg azijn en munt toe en stoof alles nog 10 minuten in de gesloten pan. Doe de aubergines erbij en laat het nog 20 minuten stoven.

LAMSSCHENKEL in YOGHURT

Laban ummo

De naam van het gerecht, die ‘moeders melk’ betekent, betekent dat het vlees van een heel jong dier in zijn moeders melk wordt gegaard. Het kan met kleine lamsschenkels worden gemaakt of met een kalfsschenkel (osso buco) of blokjes vet vlees. Ik heb lamsschenkels gebruikt. Geef er gewone of vermicellirijst (blz. 316) bij. De yoghurt wordt een heerlijke soepige saus, dus leg ook lepels op tafel.

6 PERSONEN 6 lamsschenkels (elk van 300-400 g)
 zout en witte peper
 500 g sjalotjes of mini-uitjes
 2 liter naturel yoghurt
 2 eetlepels maïzena
 3 tenen knoflook (naar keuze)
 Opdienen met: fijngewreven gedroogde munt

Leg de schenkels in een grote pan en overgiet ze met water. Breng aan de kook, schuim af en voeg zout en peper toe. Zet het deksel op de pan en pocheer de schenkels 1½-2 uur; vul het water tussendoor aan. Dompel de uitjes of sjalotjes om ze makkelijk te kunnen pellen in kokend water en pocheer ze 5 minuten, giet ze af en pel ze nog warm. Doe ze bij het vlees en laat het nog 30 minuten op laag vuur staan tot de uitjes gaar zijn en het vlees zo zacht is dat het van het bot valt.

De yoghurt moet ‘gestabiliseerd’ worden, zodat hij bij het koken niet gaat schiften. Giet hem in een grote pan en klop tot hij vloeibaar is. Roer de maïzena glad met 3-4 eetlepels water en klop dit door de yoghurt tot het goed is vermengd. Breng de yoghurt langzaam aan de kook en blijf steeds in een richting roeren, draai het vuur zo laag dat de yoghurt net niet meer beweegt en laat hem 10 minuten in de open pan staan. Zet er geen deksel op: men meent dat een druppel stoom die van het deksel in de yoghurt valt, het hele gerecht kan verknoeien. Ik weet niet of dat echt waar is.

Laat de schenkel en de uitjes uitlekken – u kunt het bot eruit halen of laten zitten, wat u wilt – en schep alles in de yoghurt. Roer er een beetje zout en eventueel wat knoflook door en laat in de open pan 10-15 minuten sudderen.

Laat bij het opdienen een klein schaaltje gedroogde munt rondgaan, waaruit ieder zelf een theelepel kan nemen om door de saus te roeren.

L A M S G E B R A A D m e t R I J S T , G E H A K T e n N O T E N *Ouzi*

Op een Arabisch feest is het hoofdgerecht altijd lamsvlees – schouder of bout – à la cuillère gebraden, dat wil zeggen zo zacht dat u het ‘met een lepel’ kunt eten, vergezeld van rijst met gehakt en noten.

Dit recept is afkomstig van cateraar Nazira Bitar die de koningin van de bruidstaarten in heel de Arabische wereld is. Zij maakte een banket in Stockholm dat de koning van Jordanië koning Carl Gustav en koningin Sylvia van Zweden aanbood.

- 6-8 PERSONEN**
- 1 lamsbout (van ca. 2¹/₄ kg) of 2 schouders (2x1³/₄ kg)
 - 1 theelepel kaneel
 - ¹/₂ theelepel gemalen piment
 - ¹/₂ theelepel gemalen komijn
 - ¹/₂ theelepel gemalen kardemom
 - zout en zwarte peper
 - 2 eetlepels zonnebloemolie
 - 1 ui, in vieren
 - 1 bol knoflook, overlangs doormidden

VOOR DE RIJST

- 500 g langkorrel- of basmatirijst
- 1 grote ui, fijngesneden
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 250 g rundergehakt
- zout en zwarte peper
- 1 theelepel kaneel
- ¹/₂ theelepel gemalen piment
- ¹/₂ theelepel nootmuskaat
- ¹/₂ theelepel kruidnagelpoeder
- 1 liter lams- of kippenbouillon (van 2 tabletten)
- 50 g halve blanke amandelen
- 50 g pistachenoten
- 50 g pijnboompitten

Wrijf de lamsbout rondom in met de specerijen, zout, peper en de olie. Leg hem in een grote braadslee in een op 220 °C/gasovenstand 5 voorverwarmde oven. Neem hem er na 20 minuten uit en giet er 1 liter heet water bij. Voeg ui en knoflook toe, dek het vlees af met een groot stuk aluminiumfolie en zet het weer in de oven. Schakel naar 150 °C/gasovenstand 2 en braad het 2¹/₂-3 uur.

Maak in die tijd de rijst. Was hem in een zeef onder de koude kraan en laat uitlekken. Smoor de ui in een grote pan in 2 eetlepels olie tot hij gaar en lichtgekleurd is. Voeg het gehakt toe en roerbak tot het verkleurt; druk met een vork eventuele klontjes eruit. Voeg zout, peper en de specerijen toe. Roer goed en roer de rijst erdoor.

Giet de kokende bouillon erover en laat de rijst op laag vuur in 10-20 minuten gaar worden. (Sommige soorten die niet zijn voorgekookt of *parboiled*, zijn al in 8-10 minuten gaar, dus lees de gebruiksaanwijzing.) Voeg nog wat water toe als de rijst te droog wordt. Giet af en zet opzij tot u gaat opdienen.

Bak de amandelen, pistachenoten en pijnboompitten afzonderlijk in de overgebleven olie tot ze lichtgekleurd zijn. Leg het vlees als het gaar is op een grote schaal met de rijst. Snijd het vlees van de bout in plakken van het bot. Strooi de gebakken noten over de rijst. Geef er een saus bij van het geurige braadvocht uit de braadslee: giet het vet eraf, verwarm de braadresten met een scheut water en serveer in een juskom.





Nagerechten

In Beiroet en andere grote steden in Libanon, maakt men geen enkel gebak zelf – ze kopen alles – behalve die met religieuze feesten te maken hebben, en zelfs dan worden ze alleen gedurende de desbetreffende feestperiode gemaakt. Het maken van gebak is een van de legendarische ambachten van het land en de belangrijkste stad hiervoor is Tripoli. Ik mocht in de keukens van een van de befaamde banketbakkers, Abdul Rahman en zonen, kijken, waar ik dozijnen verschillende soorten gebak zag bereiden. Ik werd ook door een Libanees uit Tripoli, Abdel Karim al Chaar – een vriend van de vrienden die me mee naar Tripoli namen – door de *soeks* van de oude stad geleid om nog meer gebak van kleine ambachtslieden te proeven. Abdel Karim is een beroemd zanger, hij zingt in de moskeeën verzen uit de koran en brengt concerten van de klassieke Arabisch-Andalusische *tarab*. Hij kwam met zijn dochter Ranine die op dat moment finaliste was in het inter-Arabische auditieprogramma ‘Superstar’ op Future tv. Abdel Karim werd door de oude mensen in de *soek* begroet, terwijl zich allerlei jonge meisjes met hoofddoekjes rond Ranine hadden verzameld en haar beloofden dat zij voor haar zouden duimen. En ook in de banketbakkerijen kregen we een voorkeursbehandeling.

In het centrum van de *khan* die in geparfumeerde zeep is gespecialiseerd, zagen we *mai ward*, rozenwater, en *mai zahr*, oranjebloesemwater die in een reeks primitieve alambieks (zie blz. 10) werden gemaakt. Het water geeft veel Libanese nagerechten en gebak een bijzondere smaak. Zelfs in de openlucht was de geur bedwelmend.

In Beiroet ging ik naar Nazira Bitar, een banketbakker wier bruidstaarten in heel de Arabische wereld beroemd zijn. Ze liet me een fotoalbum zien vol fantastische, ingewikkelde taarten met eetbare bloemen, vogeltjes, vlinders, vruchten, schelpen en juwelen. Haar laatste zijn kroonluchters die van het plafond tot de grond reiken.



M E L K P U D D I N G

Muhallabiya

Muhallabiya is het populairste Libanese nagerecht. Het wordt in restaurants meestal met maïzena bereid. Thuis wordt gemalen rijst gebruikt, of een mengsel van beide. Sprenkel er voor een luxeversie een beetje honingsiroop overheen en garneer met een flinke portie gehakte noten. Het is heel gemakkelijk te maken, maar vraagt aandacht en geduld omdat er langdurig moet worden geroerd.

6 PERSONEN

2 eetlepels maïzena
 50 g gemalen rijst
 1 liter melk
 100 g kristalsuiker, of meer naar smaak
 1 eetlepel oranjebloesemwater (blz. 10)
 1½ eetlepel rozenwater (blz. 11)
 3 eetlepels vloeibare honing
 50 g blanke amandelen, grofgehakt
 50 g pistachenoten, grofgehakt

Roer de maïzena en de rijst met 1 dl melk tot een glad mengsel; er mogen geen klontjes inzitten. Breng de rest van de melk in een grote pan liefst met antiaanbaklaag aan de kook. Voeg het mengsel toe en klop flink met een houten lepel.

Draai het vuur laag en blijf roeren tot u een lichte weerstand voelt. Laat nog 15-20 minuten op laag vuur staan en roer af en toe tot de pudding is gebonden, maar niet over de bodem: meestal zet de pudding daar licht aan en kunnen er stukjes van in de pudding komen die een verbrande smaak geven. Voeg aan het eind van de bereiding de suiker toe.

Roer er het oranjebloesemwater en 1 eetlepel rozenwater door en laat nog even koken. Laat hem afkoelen en giet hem in een glazen schaal. Zet hem dan afgedekt met plasticfolie in de koelkast.

Maak als de pudding koud is de honingsiroop. Breng in een steelpan de honing met 1¼ dl water aan de kook. Roer goed en voeg de overgebleven ½ lepel rozenwater toe. Laat hem afkoelen en giet hem over de koude pudding. Hij zal er iets intrekken.

Serveer het gerecht bestrooid met mooi een patroon van gehakte amandelen en pistachenoten.

VARIANT

Laat de garnering van noten weg, maar verdeel er wat rozenjam overheen die in winkels voor oosterse producten en delicatessenwinkels te koop is.

ROOMIJS met MASTIEK
en ROZENWATER
Bouza bi halib

Een prachtig wit roomijs met een wat stevige textuur gemaakt met sahlab (in Turkije salep), de gemalen wortel van een orchidee, dat thuis heel moeilijk te maken is, dus hier is een moderne versie die ik heerlijk vind. Hij is zonder sahlab, dus niet zo stevig, maar de traditionele smaken van mastiek en rozenwater geven hem een bijzondere aantrekkingskracht.

4-6 PERSONEN

4 eidooiers
100 g kristalsuiker
3 dl halfvolle slagroom
1-2 eetlepels rozenwater (blz. 11), naar smaak
1/4 theelepel fijngemalen mastiek
3 dl slagroom

Klop de eidooiers met de suiker in een grote kom licht en luchtig. Breng de halfvolle room al roerend aan de kook en giet hem geleidelijk steeds roerend bij de dooiermassa.

Zet de kom op een pan met zachtjes borrelend water of in de bovenpan van een bain marie en blijf roeren tot het een gebonden vla is. Voeg het rozenwater toe, neem de pan van het vuur en strooi de mastiek eroverheen (als u hem op één plekje strooit, wordt het een dikke klont) en klop flink.

Klop de slagroom lobbige en spatel deze door de afgekoelde vanillevla.

Giet het mengsel in een met plasticfolie beklede vorm en dek ook met folie af. Zet hem een nacht in de diepvries. Neem hem er 5-10 minuten voor het opdienen uit, verwijder de folie en stort het ijs op een schaal.



RIJSTPUDDING met ABRIKOZENCOMPOTE *Roz bi halib wal mishmish*

Dit is een lekkere, huiselijke pudding. Met een laag vruchtencompote bedekt, bijvoorbeeld abrikozencompote, wordt het een elegant feestgerecht. Hij is ook lekker met rozenjam. Mastiek geeft deze pudding een intrigerende, en voor mij heerlijke smaak, maar het hoeft niet. Dien hem koud op.

6 PERSONEN

200 g rondkorrel- of paprijs
3¹/₂ dl water
1 liter melk
150 g suiker, of naar smaak
2 eetlepels oranjebloesem- of rozenwater (blz. 10 en 11)
1/2 theelepel fijngewreven mastiek (blz. 10) (naar keuze)

ABRIKOZENCOMPOTE

1 kg abrikozen
4 dl water
150 g suiker
sap van 1 citroen

Kook de rijst 8 minuten in het water tot dit is opgenomen. Voeg de melk toe en laat de rijst op laag vuur 30 minuten koken, roer af en toe om te voorkomen dat hij op de bodem aanzet en verbrandt.

Voeg als de rijst heel gaar is en nog niet alle melk is opgenomen de suiker toe en roer tot deze is opgelost. Voeg als hij wat te droog is nog wat melk toe. Roer er oranjebloesemwater of rozenwater (of een mix hiervan) door en laat nog een minuutje koken. Draai het vuur uit, strooi de mastiek over het oppervlak en roer goed; doe de pudding in een schaal. Hij moet nog flink vochtig zijn, dat neemt hij bij het afkoelen op, met een romige pudding als resultaat. Giet hem in een wijde schaal en zet hem afgedekt met plasticfolie in de koelkast.

Was de abrikozen, snijd ze doormidden en verwijder de pit. Doe ze in een pan met een dikke bodem met het water, suiker en citroensap. Laat in de gesloten pan op laag vuur 10 minuten koken tot de vruchten uiteenvallen. Laat ze afkoelen en zet ze in de koelkast voor u de compote over de rijstpudding verdeelt.



OSMALIYAH met een ROOMVULLING

Kataifi met roomvulling

Mijn Egyptische familie kende osmaliyah jarenlang als konafa en ik gaf het recept al eerder. Ik neem het in dit boek weer op, omdat dit de lekkerste is van alle Libanese gebaksoorten die goed thuis te maken zijn en bij een etentje kunnen worden gegeven; dit is het recept van mijn moeder. Het moet eigenlijk warm worden gegeten, maar is koud ook heerlijk.

Het zachte, witte vermicelliachtige deeg is in de diepvries te vinden in winkels voor oosterse en Midden-Oosterse producten. Het heet knafe in Libanon, maar is bij ons als kataifi, de Griekse naam, verkrijgbaar in pakjes van 400 gram; reken 2-3 uur voor het ontdooien. Onderstaande hoeveelheden zijn voor groot gebak voor 10 personen, maar u kunt ook twee kleinere maken, een om te serveren en een om ongebakken in de diepvries te zetten en later te bakken.

10 PERSONEN

VOOR DE SIROOP

400 g kristalsuiker
2¹/₂ dl water
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels oranjebloesemwater (blz. 10)

VOOR DE ROOMVULLING

125 g gemalen rijst
9¹/₂ dl melk
1¹/₄ dl slagroom
4 eetlepels kristalsuiker

VOOR HET DEEG

400 g kataifi(knafa)deeg, ontdooid
200 g boter, gesmolten
Garneren met: 100 g pistachenoten, fijngehakt

Maak eerst de siroop. Kook de suiker met het water en het citroensap 5-10 minuten op laag vuur tot hij dik genoeg is om de bolle kant van een lepel te bedekken. U kunt ook een druppel op een koud bordje laten vallen en als hij niet als water uitloopt is de siroop goed. Roer het oranjebloesemwater erdoor en laat nog een minuutje koken. Laat hem afkoelen en zet hem in de koelkast. (Als de siroop te lang is gekookt en hij na het afkoelen te dik is, kunt u een scheutje water toevoegen en hem nog even aan de kook brengen.)

Roer voor de vulling de gemalen rijst met wat koude melk tot een glad, romig mengsel. Breng de rest van de melk met de slagroom aan de kook. Voeg al roerend met een houten lepel de aangemengde rijst toe. Laat de vla steeds roerend op laag vuur 15-20 minuten zachtjes koken tot hij is gebonden, zorg ervoor dat hij niet aanzet op de bodem en verbrandt. Roer de suiker erdoor.

Doe het kataifideeg in een grote kom. Trek het met de vingers uiteen en haal de draden zoveel mogelijk los van elkaar. Giet de iets afgekoelde, gesmolten boter over het deeg, meng goed met de vingertoppen, haal de draden los en wentel ze zo dat ze niet meer plakken en geheel met boter zijn bedekt.

Verdeel de helft van het deeg op de bodem van een grote ronde vorm van 28-30 cm doorsnee. Breng hierover de roomvulling aan en dek af met de rest van het deeg. Druk het stevig aan met uw handpalm. Bak de pie circa 45 minuten in een op 180 °C/ gasovenstand 3 voorverwarmde oven. Sommigen willen de bodem graag iets laten bruinen – deze wordt na het storten de bovenkant – door de vorm kort op het vuur te zetten. Anderen houden van blanker gebak.

Ga vlak voor het opdienen met een mes rondom tussen *osmaliyah* en schaal om de rand los te maken en stort hem op een grote schaal. Giet de koude siroop gelijkmatig over het hete gebak en bestrooi het royaal met pistachenoten.

Of giet maar de helft van de siroop erover en geef de rest er in een kannetje bij zodat iedereen naar smaak meer kan nemen.



OSMALIYAH met KAASVULLING

Dit is nog zo'n verrukkelijk dessert dat ik u van harte aanbeveel. Het is sneller en gemakkelijker te maken dan het vorige met de roomvulling. Maak het gebak op dezelfde manier als op bladzijde 336 maar vul hem met 500 gram mozzarella die in een foodprocessor met 250 gram ricotta, 2 eetlepels kristalsuiker en 2 eetlepels oranjebloesemwater is vermengd. Bak als in het vorige recept en giet de siroop erover als hij uit de oven komt, vlak voor het opdienen. Serveer hem heet of minstens warm zodat de kaas nog zacht is.



BELLAWRIEH

Dit wordt van kataifideeg op dezelfde manier gemaakt als de Osmaliyah met een roomvulling (blz. 336). Gebruik in plaats van de roomvulling 500 gram hele pistachenoten of gehakte walnoten vermengd met enkele eetlepels suikersiroop om ze bijeen te houden. Geef dit gebak koud.



PANNEKOEKJES GEVULD met WALNOTEN *Atayef bil jawz*

Het kost veel tijd om deze pannenkoekjes te bakken, ze met met walnoten te vullen en ze in een siroop, atayef genaamd, te dopen (en ze zijn ook nog dikmakend), maar ze zijn hemels en als u ze een paar keer hebt gemaakt, vindt u het niet moeilijk meer. De hoeveelheid siroop is meer dan u nodig hebt, maar u kunt hem er apart bij geven voor degenen die nog wat extra willen nemen.

CIRCA 20 PANNEKOEKJES

VOOR HET BESLAG

1 theelepel gedroogde instantgist
1 theelepel kristalsuiker
3¹/₂ dl lauw water
200 g bloem
zonnebloem- of andere plantaardige olie om te bakken

VOOR DE SIROOP

500 g kristalsuiker
3 dl water
1 eetlepel citroensap
1-2 eetlepels oranjebloesem- of rozenwater (blz. 10 en 11)

VOOR DE VULLING

250 g walnoten, fijngenhakt
100 g kristalsuiker
1¹/₂ theelepel rozenwater

Los voor het beslag de gist en de suiker op in 1 dl lauw water. Laat het 10 minuten staan tot er schuim op staat. Doe de bloem in een grote kom. Klop er geleidelijk het gistmengsel en het resterende lauwe water door zodat het een romig, glad beslag is. Zet de schaal afgedekt met plasticfolie 2 uur op een warme plaats, zodat het kan rijzen en luchtig en elastisch wordt.

Breng voor de siroop de suiker met het water en het citroensap in een pan aan de

kook en laat 5-8 minuten zachtjes koken tot het dik genoeg is om de bolle kant van een lepel te bedekken. Roer het oranjebloesem- of rozenwater erdoor en laat nog enkele seconden op het vuur staan. Laat de siroop afkoelen en zet hem in de koelkast.

Vermeng voor de vulling de walnoten, suiker en rozenwater.

Klop het beslag na het rijzen flink door. Wrijf een koekenpan met een antiaanbaklaag met een stukje keukenpapier met olie in zodat hij over de hele bodem met een dun laagje olie is bedekt. Zet de pan op het fornuis en laat hem heel heet worden, schakel dan naar halfhoog.

Schep steeds 3 porties van circa 2 eetlepels (of een derde soepopscheplepel) in de pan. Strijk het beslag met de achterkant van een vork uit tot koekjes van 9-10 cm doorsnee of tot ovaaltjes. Bak ze maar aan één kant. De andere kant blijft ongebakken en vochtig zodat de randen op elkaar zullen plakken. Schep de pannekoekjes zodra ze hun witte kleur kwijt zijn, er kleine gaatjes in ontstaan en ze van de bodem loskomen uit de pan en stapel ze op een bord.

Schep in het midden van de ongebakken kant steeds een eetlepel vulling. Vouw ze tot halvemaantjes en druk de randen rondom de vulling stevig aan.

Frituur de pannekoekjes met een paar tegelijk heel kort in sissende, niet al te hete olie, keer ze om tot ze net gaan kleuren. (Als u dat te lang doet, worden ze hard.) Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Wentel ze nog heet door de siroop zodat ze die iets opzuigen en leg ze op een schaal.

Serveer ze warm of koud. Geef de overgebleven siroop er in een kannetje bij voor mensen die van veel zoet houden.

VARIANT

U kunt de pannekoekjes ook in de oven bakken in plaats van ze te frituren. Schik ze op een ingevette bakplaat, bestrijk ze met olie of gesmolten boter en zet ze 15-20 minuten in een oven die op 200 °C/gasovenstand 4 is voorverwarmd.







KLEINE OPEN PANNEKOEKJES met ROOM en ROZENJAM *Atayef bil ashta*

Deze zijn gemakkelijk te maken en heerlijk. Maak de pannenkoekjes zoals in Pannenkoekjes gevuld met walnoten (blz. 339), maar bak ze steeds van 1 eetlepel beslag en ook aan beide kanten. Wentel elk koekje door de siroop en leg ze op een platte schaal. Strijk op elk ervan een lepel dikke room of mascarpone (u hebt circa 250 gram nodig) en zet er een theelepel rozenjam op. U kunt ongeveer 30 stuks van het beslag bakken. Of vervang de rozenjam door gehakte pistachenoten (u hebt circa 150 gram nodig).

PANNEKOEKJES GEVULD met KAAS *Atayef bil jibne*

Volg het recept van bladzijde 339, maar vervang de walnotenvulling door 375 gram mozzarella in een foodprocessor vermengd met 4 eetlepels kristalsuiker en 2 theelepels rozenwater.

BLADERDEEGFLAPJES met AMANDELVULLING *Sambousek bi loz*

Deze met noten – amandelen, pijnboompitten, pistache- of walnoten – gevulde pasteitjes kunnen bij de thee of koffie worden gegeven, met poedersuiker bestoven of in een siroop gedompeld. Koop kant-en-klaar of diepvriesbladerdeeg.

24 PASTEITJES

500 g bladerdeeg
bloem om te bestuiven
40 g boter, gesmolten
poedersuiker

VOOR DE AMANDELVULLING

250 g gemalen amandelen

125 g fijne kristalsuiker

3 eetlepels oranjebloesemwater (blz. 10)

Het is belangrijk dat u het bladerdeeg zo dun mogelijk uitrolt. Het gaat gemakkelijker als u het in 4 porties verdeelt en elk velletje apart bewerkt. Bestuif het werkvlak en de deegroller met bloem en rol elk stuk, keer het regelmatig om en bestuif indien nodig met bloem, tot het groot genoeg is om er met een steker van 10 cm doorsnee 6 rondjes uit te steken. Leg ze op elkaar en wikkel ze in plasticfolie. Verwerk zo ook de rest van het deeg.

Vermeng de ingrediënten voor de vulling tot een stevig geheel. Leg op elk rondje een theelepels vulling en druk de randen eroverheen tegen elkaar aan zodat een half maantje ontstaat. Druk de randen goed opeen. Een traditionele manier is deze om te vouwen zodat er een schelp-effect ontstaat; u kunt ze ook met de tanden van een vork op elkaar drukken.

Leg de pasteitjes naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met gesmolten boter en bak ze 15 minuten in een op 200 °C/gasovenstand 4 voorverwarmde oven tot ze gezwollen en lichtbruin zijn. Laat ze afkoelen en bestuif ze met poedersuiker.

VARIANTEN

- ☛ Vermeng 400 gram pijnboompitten in een foodprocessor met 200 gram fijne kristalsuiker en 4 eetlepels oranjebloesemwater (blz. 10).
- ☛ Vermeng 400 gram pistachenoten in een foodprocessor met 200 gram fijne kristalsuiker en 4 eetlepels rozenwater (blz. 11).
- ☛ Vermeng 400 gram walnoten in een foodprocessor met 200 gram fijne kristalsuiker, rasp van 1 sinaasappel en 4 eetlepels versgeperst sinaasappelsap.
- ☛ Breng voor de siroop 3 dl water met 500 gram kristalsuiker en 1 eetlepel citroensap aan de kook en laat 3-5 minuten pruttelen tot de suiker is opgelost. Laat hem afkoelen en zet in de koelkast. Maak de pasteitjes als in bovenstaand recept of met een andere vulling. Bestuif ze niet met poedersuiker, maar wentel ze zodra ze uit de oven komen door de koude siroop.



PISTACHEGEBAK GEVULD met ROOM *Bohsalino*

Ik had dit gebak nooit eerder gezien. Ik proefde het in Beiroet waar een paar banketbakkers zeiden dat zij het hadden bedacht. Bohsali, een van hen, noemde het Bohsalino; een ander Taj el Malek. Het vraagt enige vaardigheid, die door oefening beter wordt. In Libanon worden ze gevuld met de dikke room die bij het koken van volle buffelmelk bovenop komt drijven. Ze zijn door de room niet langer dan een dag of twee houdbaar.

200 g gedopte pistachenoten
100 g fijne kristalsuiker
2 eetlepels rozenwater (blz. 11)
ca. 100 g mascarpone
poedersuiker om te bestuiven

Maal de pistachenoten in een blender, voeg de suiker en het rozenwater (echt niet meer dan is aangegeven) toe en maal tot het een zachte, kneedbare en iets olieachtige massa is. Het mengsel zal er eerst als nat zand uitzien, maar de olie uit de pistachenoten zorgt ervoor dat het hanteerbaar is.

Wrijf uw handen in met olie, zodat het niet blijft plakken. Neem stukjes ter grootte van een walnoot, rol er een balletje van, maak er met de wijsvinger een gaatje in en vergroot dit door op de randen te drukken tot er een soort koepelvormig potje ontstaat.

Vul het holletje met 1 eetlepel mascarpone. Zet het potje op een met olie ingevet bord, zodat het niet blijft plakken en maak een dekseltje: neem een stukje notenmassa ter grootte van een olijf, druk het tussen de handen plat en leg het over de room. Druk de randen goed op elkaar en leg het met het deksel naar beneden in een papieren cakevormpje.

U kunt het ook in kleine cakevormpjes maken, bekleed ze met plasticfolie, druk het notenmengsel erin uit, vul het met room en leg er een dekseltje op.

Bewaar de snoeperijen tot gebruik in de koelkast – de room moet worden gekoeld en het ‘deeg’ stijft op. Serveer ze bestoven met poedersuiker.

VARIANT

Doe hetzelfde met amandelen en gebruik 2 eetlepels oranjebloesemwater (blz. 10) in plaats van rozenwater.

Register

- aardappelen
aardappelsalade met olijven 55
aardappel-tomatenkoek 75
met selderij en venkel 67
puree met olijfolie, bosui en peterselie 174
uit de oven met citroen en koriander 274
- abrikozen
compote van verse abrikozen 226
gebraden eend met abrikozen 101
lamstajine met abrikozen 114
met room gevulde abrikozen 226
rijstpudding met abrikozencompote 335
- amandelen
bladerdeegflapjes met amandelvulling 343
couscousvulling met rozijnen en amandelen 104-105
dadel-amandelpuree 106
dadels gevuld met amandelpers 138-139
makarons 138
pudding 234
rolletjes in honingsiroop 140-141
'slang' 136-137
Anatolia, Turkije 146, 147
andijvie
frisée met gekarameliseerde uien 270
appelsalade met geroosterde paprika en tomaat, 61
arganolie 39
artisjokken
bodems 14
gevuld met vlees en pijnboompitten 317
in olie gestoofd met doperwten en wortel 182
salade met tuinbonen en ingemaakte citroen 64
tajine van kalfsschenkel met peren en 108
tajine van kip ingemaakte citroen, olijven en 95
aubergines 14
auberginedip met tahini 256-257
auberginepilaf 173-174
auberginepuree met yoghurt 160
aubergines met tomaten en kikkererwten 271
aubergines gevuld met uien en tomaten 172
auberginesalade met tomaat 266
geroosterde aubergines en paprika's met yoghurt en pijnboompitten 171
gepulde 214
gepulde aubergines, geroosterd brood, tomatensaus en yoghurt 312
lamsstoofpot met auberginesaus 218-219
lamsstoofpot met azijn en aubergines 326
plakjes aubergine met granaatappel, yoghurt en tahini 269
plakken aubergine met walnoten en knoflook 169
salade van auberginepuree met tomaten 52-53
tajine van kalfsschenkel met aubergines 109
ayran 157
Bekaavallei, Libanon 249
bellawrieh 338
bleekselderij met aardappelen en venkel 67
Bolu, Turkije 151, 153
bonen en spinazie met gekarameliseerde uien 276
boza 156
brasem met chermoulasaus, gefrituurde 88
brood 40, 159, 253
broodsalade met sumak 265
gepulde aubergines, geroosterd brood, tomatensaus en yoghurt 312
kikkererwten met geroosterd brood en yoghurt 280
kip met kikkererwten en yoghurt 307-308
bulgur 197
bulgursalade met kikkererwten 262
gebraden kip met bulgurpilaf met walnoten 207
kibbeh uit de oven, bedekt met uien en pijnboompitten 323
pittige bulgursalade 165
tabbouleh 259
- chermoula**
gefrituurde brasem met chermoulasaus 88
geroosterde kabeljauw met aardappelen en tomaten 86
- citroen
ei-citroensaus 167, 168, 220-221
gegrilde kippenvleugeltjes met citroen en knoflook 285
kort gebakken tonijn met citroendressing 201
citroenen, ingemaakt 10, 45-47
citroen gekookt in pekel en ingemaakt op olie 47
citroen in pekel 47
citroen in zout en citroensap 46
rogvleugel met ingemaakte citroen en groene olijven 92
salade van artisjokken en tuinbonen met ingemaakte citroen 64-65
spinaziesalade met ingemaakte citroen en olijven 64
tajine van kip met ingemaakte citroen en olijven 94
compote van verse abrikozen 226
courgettes
courgettekoekjes 162
courgettepuree met minipomodoro tomaatjes 51-52
courgettes met azijn, munt en knoflook 275
gepulde courgettes in tomatensaus 314
gepulde courgettes in yoghurt 315
couscous 32-36, 120
bereiden 120
en dadelvulling 119-120
gebraden lamsschouder

- gevuld met couscous en dadels 119
- met lamsvlees, uien en rozijnen 123-124
- met voorjaarsgroenten 121
- rozijnen-amandelvulling 104-105
- zoete 135
- crèmesoep van gedroogde tuinbonen 83
- dada's** (Marokkaanse koks) 24-25
- dadels**
 - couscous-dadelvulling 119-120
 - dadel-amandelouree 106
 - dadelrolletjes in honingsiroop 143
 - gevuld met amandel- of pistachepers 138
 - kip met 100
 - lamstajine met dadels en amandelen 114-115
- deegflapjes 37
- deegpakketjes met verse geitenkaas en olijven 71
- dips**
 - aubergine met tahini 256-257
 - dip van kaas en yoghurt 256
 - hummus 258
 - zie ook: purees
- doperwtten**
 - in olie gestoofde artisjokken met doperwtten en wortel 182
 - lamstajine met aardappelen en doperwtjes 110
 - tajine van kalfsschenkel met artisjokken en doperwtjes 108
- dranken 41, 156-157, 249, 253
- duiven**
 - mediterrane, gevuld met couscous 105
 - mediterrane, gevuld met dadel-amandelpuree 106
- eend met abrikozen**, gebraden 101
- eieren**
 - aardappel-tomatenkoek 75
 - ei-citroensauzen 167, 168, 220-221
 - kaasomelet 274-275
- fetakaas**
 - dip van kaas en yoghurt 256
- filopie met kaas 185
- kaasflapjes 294
- kaasomelet 274
- pastaschotel met kaas 181
- romige filopie met spinazie 186-188
- spinazierol van bladerdeeg 188-189
- filodeeg 15, 76
- filorolletjes met kaas 188
- frisée met gekarameliseerde uien 270
- fruit**
 - salade met honing en oranjebloesemwater 130
 - zie ook verschillende soorten
- garnalen**
 - garnalen in pittige tomatensaus 91
 - garnalen met knoflook en koriander 283
- geelwortel (kurkuma) 38
- gebak**, zoet 331
 - amandel'slang' 136
 - bellawrieh 338
 - flapjes met notenvulling 343-344
 - in honingsiroop 140-143
 - met room gevuld
 - pistachegebak 345
 - osmalyah 336-338
- gehaktballetjes met pijnboompitten in tomatensaus 322
- geitenkaas**
 - deegpakketjes met verse geitenkaas en olijven 71
 - geroosterde paprika en kikkererwtten met verse geitenkaas 62
 - gortsoep met yoghurt 190
- granaatappel**
 - granaatappelmelasse 10, 260
 - plakjes aubergine met granaatappel, yoghurt en tahini 269
 - walnotensalade met granaatappelpitten 261
- groenten 251-253
 - couscous met voorjaarsgroenten 121
 - geroosterd met yoghurt en verse tomatensaus 166
 - groene-groentensoep 297
- zie ook de verschillende soorten
- honing**
 - amandelrolletjes in honingsiroop 140
 - dadelrolletjes in honingsiroop 143
 - kip met gekarameliseerde mini-uitjes en honing 96
 - walnotenrolletjes in honingsiroop 143
- hoofdgerechten 85-126, 197-221, 299-329
- hummus 258
- ijs**, roomijs met mastiek en rozenwater 333
- in olie gestoofde artisjokken met doperwtten en wortel 182
- 'begraven in vermicelli' 125
- Istanbul, Turkije 146, 154
- Janissaries 149
- kaas**
 - filopie met kaas 185
 - kaasflapjes 294
 - kaasomelet 274
 - osmalyah met kaasvulling 338
 - zie ook: feta; geitenkaas; mozzarella
- kabeljauw**
 - geroosterde kabeljauw met aardappelen en tomaten 86
 - kabeljauw met pijnboompittensaus 304
 - tarama 161
- kalfsvlees**
 - tajine van schenkel met artisjokken en peren 108
 - tajine van schenkel met aubergines 109
 - tajine van schenkel met venkel 109
- kastanjes**
 - kip met 99
 - lamsstoofpot met sjalotjes en kastanjes 219-220
 - lamstajine met 117
- kataifi, gebak 238, 336
- kebabs**
 - kebabs van gehakt 321
 - kofte kebab met tomatensaus en yoghurt 212-213
- kemla 49
- kibbeh 323

- kibbeh uit de oven, bedekt met uien en pijnboompitten 323
- kikkererwten
- bulgursalade met kikkererwten 262
 - geroosterde paprika en kikkererwten met verse geitenkaas 62
 - hummus 256
 - kikkererwten met geroosterd brood en yoghurt 280-281
 - kikkererwtensoepp met linzen 80
 - kip met kikkererwten en yoghurt 307-308
- kip
- gebakken met tomatenpilaf 204
 - gebraden gevuld met couscous, rozijnen en amandelen 104-105
 - gebraden met pilaf met pijnboompitten en rozijnen 206-207
 - gebraden met bulgurpilaf met walnoten 207-208
 - gegrilde kippenvleugeltjes met citroen en knoflook 285
 - 'begraven in vermicelli' 125-126
 - met dadels 100
 - met gekarameliseerde mini-uitjes en honing 96
 - met gekarameliseerde mini-uitjes en kweeën 97
 - met gekarameliseerde mini-uitjes en peren 97
 - met kastanjes 99
 - met kikkererwten en yoghurt 307-308
 - met pruimen 202
 - met verse vijgen en walnoten 100
 - pastei met ui 76-77
 - pastei met uien en sumak 305-306
 - pilaf in een pie 208-210
 - rolletjes met ui 73
 - tajine met artisjokbodems, ingemaakte citroen en olijven 94-95
 - kleine open pannenkoekjes met room en rozenjam 343
 - kleine vleespizza's 291
 - knoflook 14
 - gefrituurde rode mul met knoflook en peterselie 199-200
 - gegrilde kippenvleugeltjes met citroen en knoflook 285
 - plakken aubergine met walnoten en knoflook 169
 - knolselderij met ei-citroensaus 168
 - koffie 41, 157, 253
 - kofte kebab met tomatensaus en yoghurt 212
 - komkommersalade met yoghurt 161
 - kruiden 10
 - kwartels, gegrilde 285
 - kweeën
 - geroosterde 229
 - gepulde 215
 - kip met gekarameliseerde mini-uitjes en kweeën 97
 - lamstajine met gekarameliseerde mini-uitjes en kweeën 113
- lamsvlees**
- couscous met lamsvlees, uien en raita 123-124
 - gebraad met rijst, gehakt en noten 328-329
 - gebraden schouder gevuld met couscous en dadels 119
 - gehaktballetjes met pijnboompitten in tomatensaus 322
 - gepulde courgettes 314-315
 - kebabs van gehakt 321
 - kleine vleespizza's 291
 - schenkel in yoghurt 327
 - schenkel met ei-citroensaus 220-221
 - shish barak 'nieuwe stijl' 318-320
 - stoofpot met auberginesaus 218-219
 - stoofpot met azijn en aubergines 326
 - stoofpot met sjalotjes en kastanjes 219-220
 - tajine met aardappelen en doperwtjes 110
 - tajine met abrikozen 114
 - tajine met dadels en amandelen 114-115
 - tajine met gedroogde pruimen en amandelen 116
 - tajine met gekarameliseerde mini-uitjes en kweeën 113
 - tajine met gekarameliseerde mini-uitjes en peren 111-113
 - tajine met kastanjes 117
 - Libanon 242-253
 - recepten 255-345
 - linzen
 - kikkererwtensoepp met linzen 80
 - linzen met pasta en gekarameliseerde uien 278
 - rode-linzensoepp met rijst 296
- mahya** 41
- makreel met walnotensaus, gerookte 198
- Marokko 20-41
- recepten 45-143
- mastiek 10
- roomijs met mastiek en rozenwater 333
- mediterrane duiven of piepkuijken gevuld met couscous 105
- mediterrane duiven of piepkuijken gevuld met dadel-amandelpuree 106
- melk
- amandelpudding 234
 - melkpudding 332-333
 - roomijs met mastiek en rozenwater 333
- meze, Turkse 152, 159-195
- mezze, Libanese 249-250, 255-294
- mozzarella
- kaasflapjes 294
 - kleine open pannenkoekjes met room en rozenjam 343
- mune 245
- munt
- salade van geraspte komkommer en munt 54
 - salade van munt en peterselie met rijst 264
 - thee 41
 - wortel met knoflook en munt 57
- nagerechten** 129-143, 225-239, 331-345
- noten
- lamsgebraad met rijst, gehakt en noten 328-329
 - zie ook de verschillende soorten
- okra** met mini-uitjes en tomaten 284

- olijven 45
 - aardappelsalade met olijven 55
 - deegpakketjes met verse geitenkaas en olijven 71
 - sinaasappelsalade met olijven en uien 58
 - spinaziesalade met ingemaakte citroen en olijven 64-65
 - tajine van kip met artisjokbodems, ingemaakte citroen en olijven 95
 - tajine van kip met ingemaakte citroen en olijven 94
- olijfolie 10
- oranjebloesemwater 10
- Omaanse Rijk 146, 147-150
- osmaliyah met een roomvulling 336
- osmaliyah met kaasvulling 338
- pannekoekjes**
 - gevuld met kaas 343
 - gevuld met walnoten 339-340
 - kleine open pannenkoekjes met room en rozenjam 343
- paprika's 14-15
 - geroosterde aubergines en paprika's met yoghurt en pijnboompitten 171
 - geroosterde paprika en kikkererwten met verse geitenkaas 62
 - paprikapuree 50-51
 - paprika's gevuld met rijst, rozijnen en pijnboompitten 179
 - salade van geroosterde paprika, tomaat en appel 61
 - tonijn met rode-paprikasaus 90
- parelgort, gortsoep met yoghurt 190
- pasta
 - linzen met pasta en gekarameliseerde uien 278
 - pastaschotel met kaas 181
 - zie ook vermicelli
- pastei/pie
 - deegpakketjes met verse geitenkaas en olijven 71-72
 - filopie met kaas 185
 - kaasflapjes 294
 - kippenpastei met ui 76-77
 - kippenpastei met uien en sumak 305
 - pilaf van kip in een pie 208-210
 - romige filopie met spinazie 186-188
 - shish barak 'nieuwe stijl' 318-320
 - spinazie in bladerdeegpakketjes 288-289
 - vleespasteitjes met rozijnen en pijnboompitten 211
- peren
 - kip met gekarameliseerde mini-uitjes en peren 97
 - lamstajine met gekarameliseerde mini-uitjes en peren 111
 - salade van peer en bladgroente 56
- peterselie
 - gefrituurde rode mul met knoflook en peterselie 199-200
 - salade van munt en peterselie met rijst 264
 - tabbouleh 259
- piepkuiken
 - gegrilde met sumak 309
 - gevuld met couscous 105
 - gevuld met dadel-amandelpuree 106
- pijnboompitten
 - gebraden kip met pilaf met pijnboompitten en rozijnen 206
 - gehaktballetjes met pijnboompitten in tomatensaus 322
 - kabeljauw met pijnboompittensaus 304-305
 - kibbeh uit de oven, bedekt met uien en pijnboompitten 323-325
 - wijnbladeren gevuld met rijst, rozijnen en pijnboompitten 178-180
- pilaf zie bulgur; rijst
- pistachenoten
 - bellawrieth 338
 - dadels gevuld met pistachepers 138
 - met room gevuld pistachegebak 345
 - pistachetaart 237
 - tel kadayif met dikke room en pistachenoten 238-239
 - pizza's, kleine vlees- 291-292
 - pompoen
 - pompoendessert 230
 - pompoensoep 194
 - prei met ei-citroensaus 167
 - pruimen, kip met 202
 - pruimen, gedroogde, lamstajine met amandelen 116
 - purees
 - aubergine met yoghurt 160
 - courgettepuree met minipomodotomaatjes 51
 - paprika 50-51
 - zoete tomaten- 50
 - zie ook dips
 - raki** 156, 159
 - gegrilde zeebaars geflambeerd met raki 199
 - ras el hanout 38
 - restaurants 28, 152-153
 - rijst 197
 - auberginepilaf 173-174
 - lamsgebraad met rijst, gehakt en noten 328
 - pilaf 203
 - pilaf met pijnboompitten en rozijnen 206-207
 - pilaf van kip in een pie 208-210
 - pudding met abrikozencompote 335
 - pudding met rozenwater 236
 - rode-linzensoep met rijst 296
 - salade van munt en peterselie met rijst 264
 - tomatenpilaf 204
 - tomatensoep met rijst 195
 - vermicellirijst 316
 - vis met rijst en uiensaus 303
 - vulling met rozijnen en pijnboompitten 178-180
 - zeebrasem met saffraanrijst 300
 - rode biet met yoghurt 175
 - rode mul
 - gefrituurde met knoflook en peterselie 199-200
 - gebakken met tahinisaus 302
 - rogvleugel met ingemaakte citroen en groene olijven 92
 - room 226
 - met room gevuld pistachegebak 345
 - roomijs met mastiek en rozenwater 333

- rozenjam, kleine open
pannekoekjes met room en
343
rozenwater 11
rijstpudding met 236
roomijs met mastiek en
rozenwater 333
rozijnen
couscous met lamsvlees,
uien en rozijnen 123-124
couscousvulling met
rozijnen en amandelen
104-105
pilaf met pijnboompitten en
rozijnen 206-207
rijstvulling met rozijnen en
pijnboompitten 178-180
rundvlees zie vlees
saffraan 11, 38
zeebrasem met saffraanrijst
300
salades
aardappelsalade met olijven
55
auberginesalade met tomaat
266
broodsalade met sumak 265
bulgursalade, pittige 165
bulgursalade met
kikkererwten 262
frisée met gekarameliseerde
uien 270
kikkererwten- 258
komkommersalade met
yoghurt 161-162
salade van artisjokken en
tuinbonen met
ingemaakte citroen 64-65
salade van auberginepuree
met tomaten 52-53
salade van geraspte
komkommer en munt 54
salade van geroosterde
paprika, tomaat en appel
61
salade van munt en
peterselie met rijst 264
salade van peer en
bladgroente 56
sinaasappelsalade 131
sinaasappelsalade met
olijven en uien 58
tabbouleh 259
tarama 161
vruchtensalade met honing
en oranjebloesemwater
130
wortelsalade met komijn en
knoflook 57
zoete-aardappelsalade
65-66
salep 157
Seljuk dynastie, Turkije 147
shish barak 'nieuwe stijl' 318
sigaren (rolletjes)
filorolletjes met kaas 188
vleesrolletjes 72
sinaasappel
sinaasappelpudding 227
sinaasappelsalade 131
sinaasappelsalade met
olijven en uien 58
sinaasappelschijven,
gekonfijte 132
smaakstoffen 10-11, 38
soepen
crèmesoep van gedroogde
tuinbonen 83
gortsoep met yoghurt 190
groene-groentensoep 297
kikkererwtensoepp met
linzen 80
linzensoep met rijst, rode-
296
pompoensoep 194
tomatensoep met rijst 195
yoghurtsoep met
kikkererwten en bulgur,
koude 191
specerijen 10-11, 38
spinazie
romige filopie met spinazie
186-188
spinazie en bonen met
gekarameliseerde uien
276
spinazie in
bladerdeegpakketjes
288-289
spinazierol van bladerdeeg
188
spinaziesalade met
ingemaakte citroen en
olijven 64
straatvoedsel in Marokko 26
sumak 11
broodslade met 265
gegrilde piepkuikens met
sumak 309
kippenpastei met uien en
sumak 305
tabbouleh 259
tahini 11
auberginedip met tahini
256-257
gebakken rode mul met
tahinisaus 302
hummus 258
plakjes aubergine met
granaatappel, yoghurt en
tahini 269
tajines 29-30, 85
kip, 'in vermicelli begraven'
125
lams- met aardappelen en
doperwtjes 110
lams- met abrikozen 114
lams- met dadels en
amandelen 114-115
lams- met gedroogde
pruimen en amandelen
116
lams- met gekarameliseerde
mini-uitjes en peren
111-113
lams- met kastanjes 117
van kalfsschenkel met
artisjokken en doperwtjes
108-109
van kip met ingemaakte
citroen en olijven 94-95
tarama 161
tel kadayif met dikke room en
pistachenoten 238
thee 41, 157
tomaten
aardappel-tomatenkoek 75
aubergines gevuld met uien
en tomaten 172
aubergines, gevulde met
geroosterd brood,
tomatensaus en yoghurt
312-313
aubergines met tomaten en
kikkererwten 271
auberginesalade met tomaat
266
courgette in tomatensaus,
gepulde 314-315
courgettepuree met
minipomodoro tomaatjes
51-52
garnalen in pittige
tomatensaus 91
gehaktballetjes met
pijnboompitten in
tomatensaus 322
geroosterde 60
geroosterde groenten met
yoghurt en verse
tomatensaus 166
geroosterde kabeljauw met
aardappelen en tomaten
86
gepulde met geroosterde
paprika, tonijn,
kappertjes en olijven 68

- gevuld met rijst, rozijnen en pijnboompitten 180
 kofte kebab met
 tomatensaus en yoghurt 212-213
 okra met mini-uitjes en tomaten 284
 pilaf 204
 puree, zoete 50
 saus, verse 166-167
 soep met rijst 195
 salade van auberginepuree met tomaten 52-53
 salade van geroosterde paprika, tomaat en appel 61
tonijn
 kort gebakken met
 citroendressing 201
 met rode-paprikasaus 90
tuinbonen
 crèmesoep van gedroogde tuinbonen 83
 salade van artisjokken en tuinbonen met
 ingemaakte citroen 64-65
 Turkije 146-157
 recepten 1590239
uien
 aardappelpuree met
 olijfolie, bosui en peterselie 174
 aubergines gevuld met uien en tomaten 172
 couscous met lamsvlees, uien en raita 123-124
 frisée met gekarameliseerde uien 270
 gebakken zeebaars met kruiden en uienconfit 89
 kibbeh uit de oven, bedekt met uien en pijnboompitten 323
 kip met gekarameliseerde mini-uitjes en honing 96
 kip met gekarameliseerde mini-uitjes en kweeën 97
 kip met gekarameliseerde mini-uitjes en peren 97
 kippenpastei met ui 76
 kippenpastei met uien en sumak 305
 kiprolletjes met ui 73
 lamstajine met
 gekarameliseerde mini-uitjes en peren 111-113
 linzen met pasta en gekarameliseerde uien 279
 okra met mini-uitjes en tomaten 284
 sinaasappelsalade met olijven en uien 58
 spinazie en bonen met gekarameliseerde uien 276
 vis met rijst en uiensaus 303
venkel
 aardappelen met bleekselderij en 67
 tajine van kalfsschenkel met venkel 109
vermicelli
 ‘begraven in vermicelli’ 125
 vermicellirijst 316
 vijgen en walnoten, kip met verse 100
 vis 197
 koekjes 70-71
 met rijst en uiensaus 303-304
 zie ook verschillende soorten
vlees 197
 gevulde artisjokken met vlees en pijnboompitten 317
 gevulde aubergines 214
 gevulde kweeën 215
 kofte kebab met tomatensaus en yoghurt 212-213
 shish barak ‘nieuwe stijl’ 318-320
 vleespasteitjes met rozijnen en pijnboompitten 211
 vleesrolletjes 72-73
 zie ook kip; lamsvlees, piepkuiken; kalfsvlees
 voorgerechten 49-83, 159-195, 255-297
 vruchtensalade met honing en oranjebloesemwater 130
walnoten
 bellawrieth 338
 bladerdeegflapjes met walnotenvulling 343
 gebraden kip met bulgurpilaf met walnoten 207
 gerookte makreel met walnotensaus 198
 kip met verse vijgen en walnoten 100
 pannenkoekjes gevuld met walnoten 339
 plakken aubergine met walnoten en knoflook 169
 walnotenrolletjes in honingsiroop 143
 walnotensalade met granaatappelpitten 261
 warka 37
 wijnbladeren gevuld met rijst, rozijnen en pijnboompitten 178
 wijnen, Marokkaanse 41
 wortelen
 wortel met knoflook en munt 57
 wortelsalade met komijn en knoflook 57
yoghurt 159
 aubergines en paprika’s met yoghurt en pijnboompitten, geroosterde 171
 aubergine met granaatappel, tahini en 269
 auberginepuree met 160
 courgettes in yoghurtsaus, gevulde 315
 dip van kaas en 256
 geroosterde groenten met verse tomatensaus en 166
 gortsoep met 190
 kikkererwten met geroosterd brood en 280
 kip met kikkererwten en 307-308
 kofte kebab met tomatensaus en 212-213
 komkommersalade met 161
 lamsschenkel in 327
 rode-biet met 175
 soep met kikkererwten en bulgur, koude 191
 taart 231
Zahl  , Libanon 249
 zeebaars
 gebakken, met kruiden en uienconfit 89
 gegrilde, geflambeerd met raki 199
 zeebrasem met saffraanrijst 300
 zoete-aardappelsalade 65
 zoete couscous 135
 zoete tomatenpuree 50

Dank

Gedurende de tientallen jaren waarin ik mij heb toegelegd op onderzoek naar de Midden-Oosterse en Noord-Afrikaanse keukens hebben heel veel mensen me recepten, adviezen en brokjes informatie gegeven, die allemaal hun weg naar dit boek hebben gevonden. Ik zal ze niet allen bedanken, maar ze moeten wel weten dat ik hun bijdrage bijzonder waardeer en altijd vol liefde aan hen denk.

Van degenen die me bijzonder veel bij de voorbereiding van dit boek hebben geholpen, ben ik vooral Nevin Halici veel dank verschuldigd, voor haar fantastische begeleiding op mijn reis door Turkije. Tügrül Şavkai, helaas onlangs overleden, was bijzonder behulpzaam en ik mis hem heel erg. Kamal Mouzawak was mijn belangrijke, onderhoudende en hoffelijke gids in Libanon. Ik kan hem niet genoeg bedanken, en dank ook zijn moeder Fariba voor haar gastvrijheid en waardevolle informatie. Anderen die me Libanon deden liefhebben (en dat zelf ook doen) zijn mijn vrienden Mai Ghoussoub, haar echtgenoot Hazim Saghie en hun familie: Hazims moeder Khalida Saghie, Mai's moeder Maggie, haar zuster Hoda, zwager Kamal, neef Maher en zijn jonge vrouw Natasha. Ook ben ik dank verschuldigd aan cateraar Nazira Hadad Bitar. Fatema Hal, een Marokkaans restaurateur, antropologe en buitengewoon kundig culinair auteur heeft mij veel informatie verschaft. Ik ontmoette haar voor het eerst in Marokko en later op Sicilië, in Parijs en Barcelona.

Door de jaren heen heb ik een groot aantal Arabische, Turkse, Noord-Afrikaanse en Iraanse kookboeken verzameld waaruit ik allerlei informatie opdoe. Toen ik met schrijven begon waren het er maar drie of vier, nu zijn het er vele.

Mijn grootste dank gaat naar mijn uitgever Camilla Stoddart voor haar visie en haar enthousiaste steun; Jenny Dereham voor haar intelligente en zorgvuldige redactie; Jason Lowe voor de schitterende foto's; mijn agent Jacqueline Korn voor haar voortdurende aanmoediging.

De eerste keer dat ik Carolinda Tolstoys keramiek zag, viel ik er al voor. Het zijn arabesken. Er werden er enkele van voor de fotografie gebruikt, maar u moet beslist haar website bezoeken: www.carolinda-tolstoy.co.uk.

Penguin wil graag de mensen van Goldbourne Road, Stoke Newington, Green Lane en Edgware Road danken dat we er konden fotograferen, in het bijzonder de volgende bedrijven: Mangal in Arcola Street, Urfa Sofrasi en Özantepliler in Stoke Newington Road.