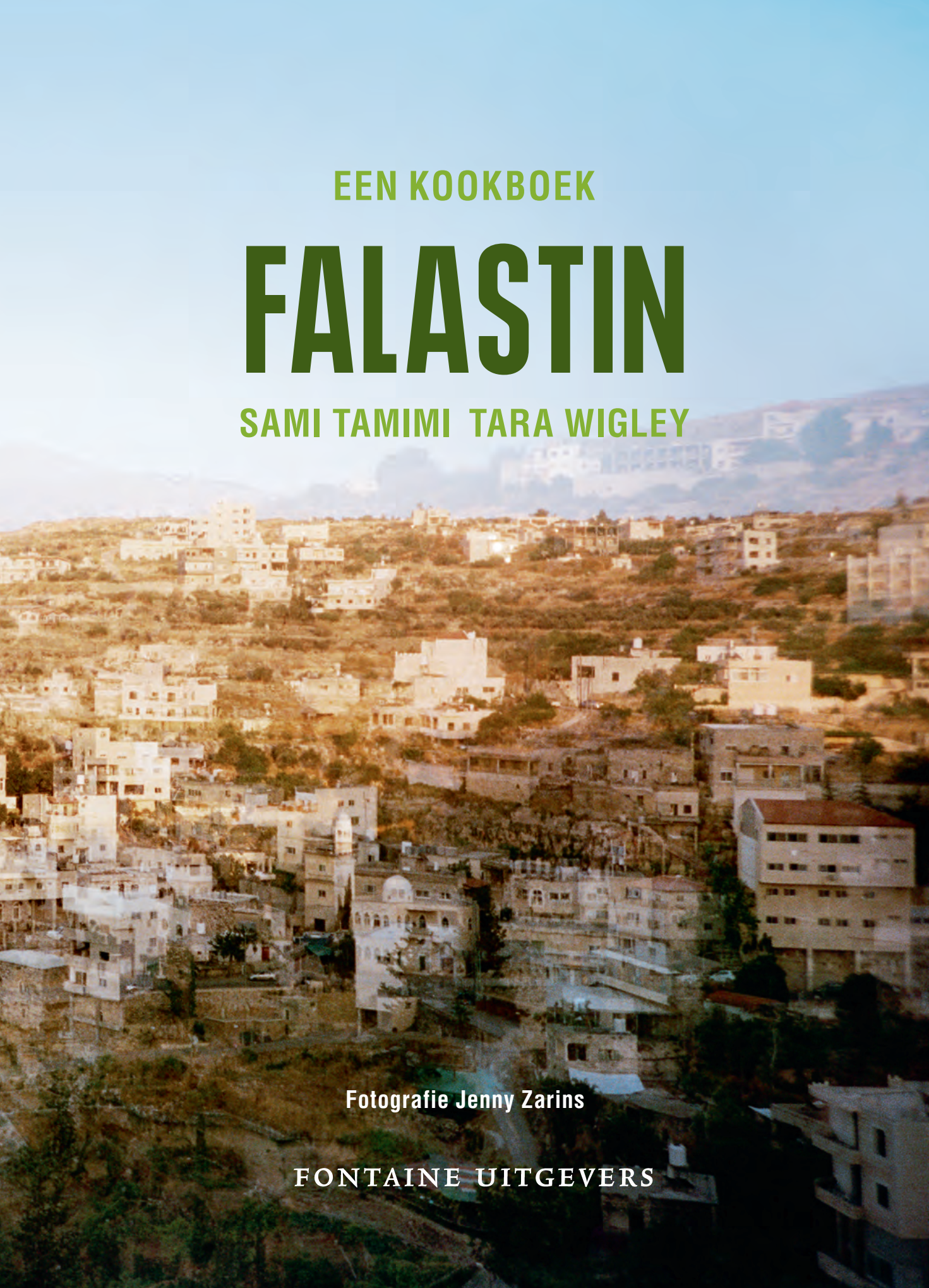




EEN KOOKBOEK

FALASTIN

SAMI TAMIMI TARA WIGLEY

Fotografie Jenny Zarins

FONTAINE UITGEVERS



مركز الولاية
عقبة الولاية
WILAYA ASCENT

WILAYA ASCENT

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	10
Ontbijt	18
Snacks, spreads en sauzen	42
Groentebijgerechten en salades	88
Soep	144
Groenten als hoofdgerecht	158
Vis	186
Vlees	216
Brood en gebak	274
Zoet	298
Woordenlijst	334
Register	343
Dank	350



Woord vooraf

Ik ben verzot op de Palestijnse keuken, misschien is het wel mijn lievelingskeuken. Dat is een heikel dingetje, want ik ben geen Palestijn. Toch heb ik als Joodse jongen in het Jeruzalem van de jaren zeventig en tachtig zo vaak *kubbeh*, *bamia* en *ma'amoul* gegeten dat al dit heerlijk diep in mijn jeugdige ziel wortelde. En dan heb ik het nog niet eens over de gerechten die in de nieuwe Israëlische keuken zijn opgenomen, zoals falafel, hummus en taboulé, die aan de Palestijnen te danken zijn of zijn meegenomen door Joodse immigranten uit de Arabisch-sprekende wereld die zich in de stad vestigden.

Ik woonde al meer dan twintig jaar niet meer in Jeruzalem toen al die prettige herinneringen weer boven kwamen. Ik was toen met Sami Tamimi ons boek *Jeruzalem* aan het schrijven (2012), een hartstochtelijke liefdesverklaring aan de bonte sortering gerechten die Sami en ik als kind graag aten of die hielpen om het wezen van onze stad te begrijpen. Politiek gezien was dat een lastige onderneming, want de olifant in de porseleinkast was natuurlijk de bezetting van de Westelijke Jordaanoever. Maar we deden het ook uit liefde: liefde voor de ingrediënten, liefde voor onze stad, liefde voor onze families en onze jeugdherinneringen. Dankzij onze vriendschap maar ook dankzij de 'gezonde' afstand van 3600 kilometer tussen Jeruzalem en Londen konden we een verhaal vertellen over liefde en genot in hun zuiverste vorm.

Maar toen Sami en ik onze digitale pen neerlegden, wisten we allebei dat er ook nog een ander verhaal te vertellen was, namelijk het bredere verhaal over de Palestijnse keuken als zodanig, het verhaal van een indrukwekkend volk waaraan het Midden-Oosten en de rest van de wereld een aantal verrukkelijke gerechten te danken hebben.

Tara en Sami hebben met hun *Falastin* het stokje van *Jeruzalem* overgenomen. Ook hun boek gaat puur over genot (daar kan ik voor instaan, want ze hebben in mijn aanwezigheid hun recepten getest). Het is gebaseerd op Sami's jeugd in Palestina en Tara's reis naar het universum van de tahini, *za'atar* en lastige rijstgerechten zoals *maqlubeh*. Tara en Sami zijn gastronomische reuzen en ik ken geen betere gidsen dan zij om u – net als ze bij mij hebben gedaan – met volle teugen van die wereld te leren genieten.

Yotam Ottolenghi





Sami Tamimi: uw gastheer

Palestijnse thuishoks zijn meestal vrouwen. Palestijnse kookboeken zijn dan ook meestal door vrouwen geschreven en bevatten gerechten die ze op hun beurt van andere vrouwen in hun leven hebben geleerd. Een traditioneel Palestijns kookboek staat vol verhalen van wijze moeders, grootmoeders en tantes. Maar deze Palestijnse (thuis)kok verloor zijn moeder al vroeg – namelijk toen hij zeven was – en hij is een groot deel van zijn jeugd door tantes en zussen uit de keuken gejaagd.

Waarom staat dit Palestijnse jongetje – buiten de keuken opgegroeid – tegenwoordig tóch het grootste deel van zijn tijd aan het fornuis?

Sami verliet de straatjes van Oost-Jeruzalem op zijn zeventiende. In zijn ouderlijk huis was het altijd druk geweest. Naast de zeven kinderen die Sami's vader Hassan gekregen had met Sami's moeder Na'ama, kreeg Hassan in zijn tweede huwelijk nog vijf kinderen. Voor twaalf kinderen heb je veel brood en een heel grote pan nodig. Sami snakte naar een leven achter de horizon. Hij ging eerst naar West-Jeruzalem, waar hij werk vond als bordenwasser in een hotel-restaurant. Daarna trok hij naar Tel Aviv, waar hij twaalf jaar bleef. Hij leerde er het vak en werkte de laatste vijf jaar in Lilith, het restaurant dat toen in de mode was. Daarna verkaste hij naar Londen, naar het Baker & Spice om precies te zijn, waar hij Yotam Ottolenghi ontmoette en samen met hem het Ottolenghi-restaurant stichtte.

Het leven ging zijn gangetje. Voordat Sami het wist, verstreken zeventien jaar voordat hij zijn familie terugzag. Zeventien jaar is een hele tijd. Er was veel veranderd. Terwijl Sami roem oogstte als kok, werden dertig neven en nichten

geboren; familieleden waren gescheiden en hertrouwd; en Hassan was overleden. Er was inderdaad veel veranderd, maar toen hij na bijna twintig jaar zijn familie weer opzocht, was alles toch nog hetzelfde.

Terwijl Sami zich op een van de enorme sofa's tegen de muren van zijn zus Sawsans zitkamer liet zakken, wist hij precies wat er zou gaan gebeuren. Eerst een koud glas zoet vruchtensap, waardoor het net leek alsof hem de stroom voedsel, roddels en plagerijen bespaard zou blijven. Verkeerd gedacht! Er kwamen allemaal schaalpjes noten en zure groente, schoteltjes olijfolie met za'atar, gehakte salade, Arabische salade, monnikensalade en taboulé. Daarna een magnifieke maqlubeh, omgekeerd gestort op een grote schaal, klaar om op aan te vallen en opgediend met uitgelekte yoghurt.

En dan natuurlijk ook plagerijen, want dit zijn allemaal familieleden. Na een zo lange scheiding zijn er genoeg gewichtige zaken te bespreken, maar Sami en de anderen maken alleen grappen. Over oud worden en een buikje krijgen en over de dingen die ze als kinderen altijd deden. Iedereen vindt de anderen een tikje geschift – iedereen is een tikje geschift! – en niemand luistert, maar de liefde in de lucht is dik genoeg om in een fles te doen. Ze hebben geen woorden voor hun verlangen naar contact, en daarom krijgt het voedsel die rol. Iemand scheurt een stuk van het brood en geeft het door.

Dit tafereel bevat misschien antwoord op de vraag waarom Sami begon te koken en dat is blijven doen. Het was misschien de herinnering aan het eten van zijn moeder, dat in de eerste fase van zijn leven zo'n belangrijke rol speelde, of zijn verlangen om die band nooit te laten verdwijnen. Of misschien was het de herinnering aan het Palestijnse voedsel in het algemeen, een herinnering die elke keer bovenkomt wanneer hij tahini op toast druppelt of zijn eieren of witte kaas 's ochtends met za'atar bestrooit. Een andere reden kan zijn geweest dat niemand je iets vraagt als je in de keuken staat en keihard aan het werk bent. Het maakt je misschien al gelukkig als je iets op tafel zet voor hongerige mensen die daarvan hopelijk net zo gelukkig worden als jij. Of anders komt het omdat hij gewoon fabuleus lekkere plakken aubergine kan roosteren, of gaat het om al die dingen samen.

Met *Falastin* is de cirkel voor Sami rond. Het boek is een liefdesbrief aan zijn land en aan zijn moeder. Maar ook aan zijn hele Palestijnse familie, die hij lang geleden heeft verlaten maar voor wie hij eigenlijk nog elke dag kookt.

Tara Wigley: uw gids

Tara hoort sinds 2010 bij de Ottolenghi-familie. Ze kwam ooit aangefietst, rechtstreeks vanuit haar Ierse koksschool, waar ze drie maanden was geweest. Ze was erheen gegaan met haar tweeling van anderhalf en een enorme Bosnische hond die Andie heette. Tara had tien jaar op een uitgeverij gewerkt. Waarom verruilde ze het gedrukte woord voor eten en koken? Dat wist ze ook zelf niet goed.

Maar gelukkig hoefde ze dat probleem niet op te lossen. In de Ottolenghi-familie was al gauw duidelijk dat het ene het andere niet uitsloot. Ze kon leren

koken en toch blijven schrijven. Ze werkte een paar jaar met Yotam in de testkeuken, waar ze dingen kookte en noteerde. Daarna wijdde ze zich alleen nog maar aan het schrijven. Maar ze blijft een hartstochtelijke thuiskok en kookt feestmaaltijden als geen ander.

Tara is dus van alles – receptenschrijver, feestvierder, thuiskok, moeder – maar ze komt inderdaad niet uit Palestina. Ze heeft het land verscheidene keren bezocht, liep per ongeluk de Palestijnse marathon (het plan was om maar een halve te lopen) en geniet volop van het Palestijnse voedsel. Maar het is haar niet met de paplepel ingegoten. Als het gesprek over Palestina gaat, zijn de vragen over legitimiteit, eigendom en ‘wie vertelt het verhaal?’ nooit ver weg. Dat is een van de redenen waarom we via onze portretten veel verhalen hebben willen vertellen, en niet alleen maar ‘een’ verhaal of ‘het’ verhaal en evenmin ‘Sami’s verhaal’.

Tara’s verhaal gaat over haar jeugd in Zuid-Londen. Ze at er veel platgeslagen, gepaneerde en gebakken varkenslapjes. Wat ze van haar oma’s leerde, was niet veel exotischer dan een pakje dessertpoeder dat je in een kom doet en opklopt met melk. Ze kon uit vijf smaken kiezen en stak een koekje in de zijkant. Dat was zo’n beetje het culinaire topniveau in de jaren tachtig.

Heel anders dus dan de wereld van de tahini en de olijfolie waarin ze zich tegenwoordig heeft gestort. Granaatappelpitten en za’atar kende en proefde ze pas dertig jaar later. Ze weet nog wat ze helemaal in het begin tegen Sami zei, namelijk dat ze ingelegde citroenen naar zeep vond smaken. Toen wist ze nog niet dat die smaakbommetjes het begin van een culinaire openbaring zouden worden – dat de gastronomische wereld groter is dan vijf smaken met een koekje erin, dat haar huis even later zou geuren naar aubergines onder de grill en dat haar vruchtenbowl vervangen zou worden door citroenen. Tegenwoordig verwerkt ze in bijna elke maaltijd fijngehakte schil en vruchtvlees van ingelegde citroenen. In elke avondmaaltijd gebruikt ze tahini, elk ei voorziet ze van za’atar en druppels olijfolie, en shatta is zo’n verslaving geworden dat zij en Sami het ‘shattara’ noemen. Tara staat tot aan haar knieën in de tahini, en iedereen die weleens zo diep in tahini heeft gestaan, weet dat het idioot moeilijk is om daar weer uit te komen. Dit boek is geen verhaal van Tara maar wel haar avontuur. Als een van onze lezers ook maar half zo geobsedeerd raakt door tahini of shatta als Tara sinds ze die ontdekte, dan weten we dat zij niet de enige is die dat avontuur heeft beleefd.

Sahtein! Welkom in Falastin: een boek vol recepten en verhalen. Sami is – met de houten lepel in zijn hand – uw gastheer en Tara heeft haar pen in de aanslag om uw gids te zijn. We hopen dat u dankzij de recepten fantastische maaltijden gaat koken, heerlijke momenten beleeft en een sterke band met de Palestijnse keuken ontwikkelt. De verhalen prikkelen hopelijk uw nieuwsgierigheid, zodat u steeds meer gaat praten en vragen. Het verhaal van de Palestijnen – het verleden, het heden en vooral ook de toekomst – moet verteld, gehoord en belicht worden.

De aangegeven oventemperatuur is voor een heteluchtoven. Verhoog de oventemperatuur met 10 procent als u een conventionele oven gebruikt.

Geklopte rode shakshuka

Shakshuka: het ontbijtrecept bij uitstek van het Midden-Oosten. Het is een heerlijk informeel gerecht, dat in de pan waarin het is gemaakt op tafel wordt gezet en rechtstreeks uit de pan wordt geserveerd. Er zijn vele versies van shakshuka, en alle varianten zijn gebaseerd op hetzelfde thema: eieren die in een lekkere dikke saus worden gegaard. De eieren worden meestal gesmoord, zoals in het recept op de bladzijde hiernaast. In dit recept zijn ze zachtjes geroerd.

Vooruitwerken: U kunt de basissaus een dag of twee van tevoren maken tot aan het punt waarop de eieren worden toegevoegd. U kunt de feta ook maximaal 3 dagen van tevoren marinieren. Maak als u wilt een iets grotere portie feta dan hier is aangegeven: het is erg lekker om er geroosterde partjes zoete aardappel mee te bestrooien, of allerlei soorten salades.

Experimenteren: U kunt de shakshukabasis op allerlei manieren en in verschillende kleuren bereiden: rood, zoals in dit recept, van de tomaten en rode paprika, of groen met eventueel overgebleven bladeren en kruiden die echt op moeten. Welke manier u ook kiest, het is een zeer voedzaam en stevig gerecht, dus voel u vrij om met de specerijen en toevoegingen te variëren. Wat specerijen betreft, is gerookte-paprikapoeder en grof gekneusd karwijzaad erg lekker in de rode shakshuka in plaats van komijnzaad en gewoon paprikapoeder. U kunt beide shakshukavarianten garneren met blokjes pittige feta, zwarte olijven of fijngehakte ingelegde citroenschil. Het is ook erg lekker om ze met wat tahini of een lepel yoghurt te besprenkelen, en ze samen met wat knapperig, vers brood en een frisse groene salade te serveren.

Doe de feta in een kom met de peterselie, $\frac{1}{2}$ theelepel chilivlokken, 3 eetlepels olie en $\frac{1}{2}$ theelepel korianderzaad. Meng alles goed en zet (als u het van tevoren maakt) tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Doe de overgebleven 2 eetlepels olie in een grote hapjespan (met een deksel) en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Voeg de uien toe en laat ze 5 minuten zachtjes gaar en lichtbruin bakken. Doe de paprika erbij, laat het uimengsel 5 minuten smoren en voeg knoflook, komijn, tomatenpuree, paprikapoeder en de overgebleven theelepel korianderzaad toe. Bak alles nog zachtjes 1 minuut tot het geurt en doe er alle tomaten, de shatta (of harissa), 80 ml water, 1 theelepel zout en een flinke draai zwarte peper bij. Laat het circa 15 minuten op halfhoog vuur smoren en roer af en toe tot de tomaten uiteen zijn gevallen en de saus is ingedikt.

Meng een snuf zout en een flinke draai zwarte peper door de eieren. Giet ze bij het tomatenmengsel, beweeg daarbij de pan heen en weer en schep het geheel een paar keer met grote slagen om: het is niet de bedoeling dat de eieren er volledig doorheen gemengd worden. Zet het vuur halfhoog tot laag en laat de shakshuka met het deksel op de pan 4 minuten sudderen.

Neem de pan van het vuur, schep de gemarineerde feta eroverheen en bestrooi met de overgebleven $\frac{1}{4}$ theelepel aleppo-chilipeper; serveer de shakshuka meteen.

Foto op bladzijde 30

Royaal voor twee personen

45 g feta, grof verkruimeld
5 g peterselieblaadjes, grof-
gesneden
75 ml olijfolie
 $1\frac{1}{2}$ theel. korianderzaad, licht
geroosterd en grof gekneusd in
een vijzel
1 ui, in dunne ringen (150 g)
1 rode paprika, zaadjes verwijderd,
in lange repen van 1 cm dik (140 g)
3 tenen knoflook, fijngehakt
 $\frac{1}{2}$ theel. komijnzaad, licht geroos-
terd en grof gekneusd in een vijzel
1 theel. tomatenpuree
 $\frac{1}{4}$ theel. paprikapoeder
5-6 tomaten, grofgehakt (500 g)
75 g cherrytomaatjes
2 theel. shatta (zie blz. 73)
(of rozenharissa, als alternatief)
4 eieren, losgeklopt
zout en zwarte peper



Hummus op twee manieren

Als iets u op de been kan houden tot de lunch, dan is dat wel een gerecht met hummus om de dag mee te beginnen. Het is voedzaam en stevig en past bij allerlei soorten ingrediënten. Als u gehaktballetjes een beetje té vindt als ontbijt (hoewel ze niet epischer zijn dan het spek of de worstjes waar we nooit een moment over na hoeven denken), probeer dan de versie met de gebakken aubergine. Blokjes aubergine hebben een 'vlezige' smaak waardoor het goede vleesvervangers zijn, mocht u daarnaar op zoek zijn.

Meestal maken we een dubbele hoeveelheid hummus en we maken in dat geval ook beide toppings zodat iedereen kan kiezen (sommigen kiezen zelfs beide mogelijkheden!). We serveren de hummus hoe dan ook met warm pitabrood (zie blz. 278, of kant-en-klaar gekocht) om de hummus mee op te scheppen, en ook een gehakte salade (zie blz. 92) om het geheel wat luchtiger te maken. En als het u allemaal wat veel lijkt als ontbijt, is dat geen probleem: het is net zo lekker als lunch of avondmaal.

Vooruitwerken: In het ideale geval wordt hummus opgediend als het vers gemaakt en nog warm is. Voor iedereen die is opgegroeid met kleine bakjes uit het koelvak van de supermarkt, zal de warme, gladde, romige en 'luchtige' versie een openbaring zijn. U kunt de hummus als u wilt ook van tevoren maken: bewaar hem in een luchtdicht gesloten vershouddoos maximaal 4 dagen in de koelkast. Als er een 'vlies' op de hummus ontstaat, roert u hem voor het serveren goed door. Het belangrijkste is dat u hummus die u in de koelkast bewaart voor gebruik op kamertemperatuur laat komen zodat hij warm en luchtig is.

U kunt de gehaktballetjes de dag voor u ze serveert maken en ze vlak voor gebruik bakken. Bewaar ze in dat geval maximaal 3 dagen in een goed gesloten vershouddoos in de koelkast. Leg ze niet te dicht tegen elkaar aan: het moeten natuurlijk mooi ronde balletjes blijven. U kunt ze ook maximaal een maand in de vriezer bewaren. Als u de balletjes direct uit de vriezer bakt, moeten ze nog een paar minuten in de oven doorwarmen.

Giet voor de hummus de kikkererwten af en zet ze in een middelgrote pan op hoog vuur. Voeg het zuiveringszout toe en laat ze al roerend circa 3 minuten warmen. Doe er 1½ liter water bij en breng dat aan de kook. Laat de kikkererwten 30 minuten koken – de kooktijd kan variëren van 20 tot 40 minuten, afhankelijk van hoe vers ze zijn, schep in die tijd regelmatig het schuim van het oppervlak. De kikkererwten zijn gaar als u ze gemakkelijk tussen duim en wijsvinger kunt pletten: bijna maar niet echt tot puree.

Giet de kikkererwten af en doe ze in een keukenmachine. Maal ze tot een stevige puree en voeg terwijl de motor draait tahini, citroensap, knoflook en 1½ theelepel zout toe. Sprenkel er tot slot het ijswater bij en mix nog 5 minuten: dat lijkt misschien wel lang, maar is echt nodig om een heel gladde en romige massa te verkrijgen. Schep de hummus in een schaal en zet hem tot gebruik bij kamertemperatuur opzij. Schep de hummus als u hem van tevoren maakt, in een goed gesloten vershouddoos en zet die in de koelkast. Haal hem een halfuur van tevoren uit de koelkast zodat de hummus op kamertemperatuur kan komen, en roer flink als er een vlies op is ontstaan.

Vervolg op bladzijde 38

Voor zes personen

Hummus

250 g gedroogde kikkererwten,
een nacht geweekt in het dubbele
volume aan water
1 theel. zuiveringszout
270 g tahini
60 ml citroensap
4 tenen knoflook, fijngehakt
100 ml ijswater
zout

Gehaktballetjes (voor de versie met kofta)

500 g runder- of kalfsgehakt (of een
mix van beide)
1 kleine ui, grof geraspt (120 g)
1 flinke tomaat, grof geraspt en schil
verwijderd (65 g)
20 g peterselie, fijngesneden
1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd
en fijngehakt
ca. 45 ml olijfolie, om te bakken
zwarte peper

Garnering (voor de versie met kofta)

1 eetl. olijfolie
25 g pijnboompitten
5 g peterselie, grofgesneden
½ theel. aleppo-chilivlokken
(of ¼ theel. gewone chilivlokken)
enkele kleine muntblaadjes
(optioneel)

Aubergines (voor de versie met aubergine)

2 grote aubergines, in blokjes van
ca. 2 cm (500 g)
ca. 300 ml zonnebloemolie, om te
bakken
160 g halve walnoten, grofgehakt
10 g peterselieblaadjes, grof-
gesneden
10 g muntblaadjes, grofgesneden
2 eetl. citroensap
2 eetl. olijfolie
½ theel. aleppo-chilivlokken



Geroosterde pompoen en courgette met geklopte feta en pistachenoten

Dit is erg lekker als voorgerecht of als onderdeel van een aantal gerechten. Het is bovendien een heerlijk bijgerecht, bij gehaktballetjes of gebraden kip. Probeer gele courgettes te vinden: de combinatie van verschillende kleuren ziet er heel mooi uit met de pompoen.

Vooruitwerken: Rooster de pompoen en de courgettes een paar uur voor u ze serveert en meng als u dat van tevoren doet ook de dressing erdoor. Ze kunnen heel goed 3-4 uur voor het serveren bij kamertemperatuur worden klaargezet. Ook de mix van geklopte feta en yoghurt kan maximaal een dag van tevoren worden gemaakt en tot gebruik in de koelkast worden bewaard.

Experimenteren: U hoeft niet per se zowel courgette als pompoen te gebruiken als u een van beide minder lekker vindt. U kunt ook met andere groenten variëren: wortels zijn bijvoorbeeld net zo lekker als de pompoen.

Verhit de oven tot 230 °C.

Doe de pompoen in een grote schaal met 1½ eetlepel olie, ¾ theelepel zout en een flinke draai zwarte peper. Meng alles goed, verdeel het in een enkele laag op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 25 minuten in de oven; schep de pompoen halverwege die tijd om zodat de stukken aan beide kanten zijn gekleurd. Haal de bakplaat uit de oven en laat de pompoen afkoelen. Laat de oven aan.

Vet als de pompoen wordt geroosterd een grillpan in met olie en zet op hoog vuur. Doe de courgettes in een grote kom met de overgebleven eetlepel olie, ½ theelepel zout en een flinke draai zwarte peper. Voeg als de pan goed heet is de parten courgette toe, doe dat eventueel in twee porties, en gril ze circa 3 minuten, keer de parten zodat er een ruitpatroon op ontstaat. Zet ze op een met bakpapier beklede bakplaat 5 minuten in de oven tot deze beetgaar zijn.

Meng de honing, 1 teen knoflook, de appelazijn, dragon en ⅛ theelepel zout in een grote mengkom. Schep er heel losjes de pompoen en courgette door tot ze met de dressing zijn omhuld. Zet tot gebruik opzij.

Doe de ricotta, yoghurt, 60 gram feta, de citroenrasp en het citroensap, de overgebleven teen knoflook, ⅛ theelepel zout en een flinke draai peper in een kom. Roer alles door elkaar en breek de feta met een garde tot het mengsel glad is. Strijk het ricottamengsel uit op een grote schaal en verdeel de courgettes en pompoen erover. Bestrooi met de overgebleven feta, gevolgd door de pistachenoten, korianderzaad en chilivlokken. Bestrooi tot slot met de muntblaadjes en dien het gerecht op.

Voor vier personen

½ kleine flespompoen, over de lengte gehalveerd (maar ongeschild), zaden verwijderd, elke helft overdwers in 1½ cm dikke plakken (550 g)
2½ eetl. olijfolie
3-4 gele (of groene) courgettes (500 g), over de lengte gehalveerd en deze helften overdwers gehalveerd (zodat elke courgette 4 stukken oplevert), halveer elk kwart weer over de lengte
25 g vloeibare honing
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 eetl. appelazijn
5 g dragonblaadjes, grofgesneden
250 g ricotta
50 g yoghurt Griekse stijl
100 g feta, grof verkruimeld
1 (bio)citroen: haal er met een fijne rasp 1 theel. schil af en pers er 1½ eetl. sap uit
zout en zwarte peper

Garnering

50 g pistachenoten, geroosterd (zie blz. 339), grofgehakt
1½ theel. korianderzaad, geroosterd en grof gekneusd in een vijzel
¾ theel. aleppo-chilivlokken (of ½ theel. gewone chilivlokken)
ca. 5 g fijne muntblaadjes, voor erbij

