

# 100 RAMADAN RECEPTEN

ELISABETH SCHOLTEN & AICHA EL ABDI

De lekkerste internationale gerechten voor suhoor,  
iftar, eid en andere momenten

FONTAINE UITGEVERS



# Voorwoord

🌐 [ellouisacooking.nl](http://ellouisacooking.nl)  
📷 [ellouisacooking](https://www.instagram.com/ellouisacooking)

Wat leuk dat je dit boek hebt aangeschaft! Een boek dat ik al jaren wilde maken en nu is het eindelijk zover: 100 ramadanrecepten gebundeld in één kookboek. Al sinds ik begon met het online delen van mijn recepten merkte ik dat die recepten tijdens de ramadan veel meer worden bekeken. Hoewel je zou denken dat iemand die aan het vasten is liever niet naar eten kijkt, is juist het tegenovergestelde waar. Vaak wordt de hele dag gezocht naar gerechten om voor de iftar (de maaltijd na het vasten) te maken. Voor het eigen gezin, of voor bezoek dat langskomt om het vasten samen te verbreken. Het aantal recepten dat je online kunt vinden is inmiddels enorm en dat zorgt voor een stuk gevarieerdere iftartafels dan vroeger. Er zijn gerechten die traditioneel echt bij de ramadan horen en niet mogen ontbreken. Dat verschilt natuurlijk per cultuur en in dit boek heb ik er een aantal opgenomen uit verschillende landen. Zo staan er Marokkaanse harira, shebakia en sellou in, maar ook Turkse rodelensoep, pide en tulumbe. En ik heb zes vrouwen gevraagd om een typisch ramadangerecht uit hun land te delen. Naast die traditionele ramadanrecepten vind je in dit boek genoeg gerechten die je wellicht nog niet kent. Van lekkere en voedzame ontbijtjes, soepen, salades en gezonde hapjes tot de heerlijkste broodjes en snacks, en recepten met bladerdeeg of filodeeg. Uiteraard is er ook een hoofdstuk met recepten voor Eid el-Fitr, het feest dat de ramadan afsluit. En ten slotte vind je een hoofdstuk speciaal voor kinderen, met lekkere kidsproof recepten en leuke traktaties.

Aan het begin van dit boek zal ik wat meer vertellen over de ramadan en de rol die eten hierin speelt. Daarbij vind je ook een aantal tips van de Marokkaanse diëtiste Ahlam. Die kunnen je helpen om deze maand van vasten goed door te komen.

Anders dan mijn twee vorige boeken heb ik dit boek niet alleen gemaakt! Zoals sommigen weten, ben ik al ruim twintig jaar samen met een Marokkaanse man en heb ik een grote Marokkaanse schoonfamilie, die voor een deel in Marokko woont, zoals mijn schoonouders. Mijn schoonmoeder Aicha heeft meegewerkt aan dit boek. Je vindt er dan ook een aantal van haar signature dishes in terug, zoals Marokkaanse sfenj en msemmen. Ze kwam speciaal voor het boek naar Nederland. Samen stonden we in de keuken om een aantal gerechten te bereiden en die vervolgens op de foto te zetten. Omdat mijn schoonmoeder geen Nederlands spreekt, heb ik haar recepten en tips zo goed mogelijk opgeschreven voor je. Het was heel erg leuk om dit samen te doen en hopelijk maken we je blij met dit mooie, gevarieerde boek! Gebruik het zelf of geef het cadeau aan iemand die je dierbaar is, zodat diegene er ook mee aan de slag kan. Enne... niemand zegt natuurlijk dat je dit boek niet het hele jaar door kunt gebruiken!

**Wij wensen jullie veel kook- en bakplezier en uiteraard een gezegende ramadan ofwel:**

**ramadan mubarak!**

# Inhoud

## ONTBIJT

Mugcakes	15
Omeletwraps	16
Toast van Turks brood met avocado en zalm	16
Overnight oats	19
Baked oats	19
Laxoox – <i>Somalische ontbijtpannenkoeken van Muna</i>	20
Granola cookies	23

## ZOET

Sellou – <i>Marokkaans kruimelmengsel</i>	26
Knafeh nabulsiyeh – <i>Palestijnse kunefe van Diana</i>	29
Shebakia – <i>Marokkaanse honingkoeken</i>	30
Tulumbe – <i>Turkse zoete deegstaafjes</i>	32
Zlabia – <i>Oosterse zoete spiralen</i>	32
Amandelbriwat – <i>Marokkaanse amandeldriehoekjes</i>	35
Turon banana – <i>Filipijnse bananenloempia van Cheryl</i>	36
Muakacha – <i>baklavacake</i>	39
Chocoladedadels	40
Dadelballetjes	40
Dadel-vijgenrol	40

## SOEP

Harira – <i>Marokkaanse ramadansoep</i>	44
Tom kha kai – <i>Thaise kippensoep met kokos</i>	47
Marokkaanse kippensoep	48
Merçimek çorbasi – <i>Turkse rodelinzensoep</i>	51
Kerriesoep	51
Chorba frik – <i>Tunesische freekehsoep</i>	52
Chorba beyda – <i>Algerijnse witte soep</i>	52
Vissoep	55

## SALADES EN GEZONDE HAPJES

Couscoussalade met kip en feta	58
Pastasalade met champignons en rucola	58
Salade met kip en mango	61
Orzo saladeglaasjes	62
Garnalenspiesjes met ananassalsa	65
Zalmrolletjes met courgette	66
Sushibollen	69
Tajine – <i>Tunesische frittata</i>	70

## BROODJES

Gevulde msemmen met gehakt – <i>Marokkaanse gevulde laagjespannenkoeken</i>	74
Bao buns met sticky kipballetjes – <i>Chinese gestoomde broodjes</i>	77
Simitbroodjes – <i>Turkse sesambroodjes</i>	78
Pizza maanbrood	81
Patatesli saç böregi – <i>Turkse platbroden met aardappel</i>	82
Spinazieplaatbrood	85
Pides met kip en kaas – <i>Turkse bootbroden</i>	86
Fricassée – <i>Tunesische gevulde beignets</i>	89
Cheeseburgerpistoletjes	90
Burritopistoletjes	90
Batbot met kefta – <i>Marokkaanse panbroodjes met gehakt</i>	93

## SNACKS 95

Big mac tosti	96
Sateh ayam – <i>Indonesische kipsaté van Madelon</i>	99
Chicken taco's	100
Shoarmapizzaatjes	103
Falafelburrito's	104
Kiploempia's	107
Pizzarolls met tonijn	108
Corndogs	108
Visburger	111
Sambusa – <i>Afrikaanse driehoekpasteitjes</i>	112

## BLADERDEEG EN FILODEEG 115

Goulash – <i>Egyptische filodeeghapjes met gehakt</i>	116
Brik – <i>Tunesische driehoeken met tonijn en ei van Abba</i>	119
Kipbestilla's – <i>Marokkaanse filopasteitjes met kip</i>	120
Kipgehaktvlechtjes	123
Gehaktpakketjes met spinazie	123
Visbriwat – <i>Marokkaanse filodriehoekjes met vis</i>	124
Merguezhapjes	127
Champignonhapjes	127
Upside down bladerdeegtaartjes	128

## TOETJES EN SHAKES 131

Kokosdessert	132
Turkamisu	132
Ward el sham – <i>Libanese filogebakjes met room van Mayssa</i>	135
Bladerdeegdessert met fruit	136
Kadaiftoetje	139
Speculoosmilkshake	140
Avocadosmoothie	140
Ananas-mangosmoothie	143
Watermeloensmoothie	143

## EID EL-FITR 145

Msemmen	146
Gringo – <i>Marokkaanse gaatjespannenkoeken</i>	149
Sfenj – <i>Marokkaanse donuts</i>	150
Roomcroissants	153
Marmenkoekjes	154
Marokkaanse dadelkoekjes	157
Amandelkoekjes met karamel	158
Meringuekoekjes met jam	161
Pinda-kokosghribia	162
Amandelstaafjes	162
Pistacherolletjes	165
Tiramisutruffels	166
Stroopwafelbonbons	166

## KIDS 169

Ramadan mubarak cupcakes	170
Ramadankebabs	173
Dadelsticks	173
Mini crispy chicken wraps	174
Mini-pretzeldogs	174
Eid mubarak cakepops	177
Eid party poppers	178
Arabische chocoladeletter	181
Eid traktatie zoenen	182
Eid traktatie stroopwafels	182
Eid traktatierolls	185
Eid traktatie soepstengels	185

## REGISTER 187

### VERKLARING SYMBOLEN

-  melkvrij
-  glutenvrij
-  vegetarisch
-  vegan
-  ★ moeilijkheidsgraad

# Laxoox

## Somalische ontbijtpannenkoeken van Muna



### INGREDIËNTEN VOOR 10 STUKS

260 g bloem  
65 g gierstmeel  
½ eetl. instantgist  
2 eetl. suiker  
½ theel. zout  
500 ml lauwwarm water  
poedersuiker, honing  
of olijfolie

### BEREIDING

- Meng de bloem met het gierstmeel, de gist, suiker en het zout.
- Voeg eerst 250 ml van het water toe en mix dit erdoor met een garde of staafmixer.
- Doe het resterende water er beetje bij beetje bij en mix tot een glad beslag.
- Dek het af en laat het 30 minuten rijzen op een warme plaats of zet het een nacht op je aanrecht.
- Verwarm daarna een koekenpan zonder olie en bak 1 soeplepel beslag per keer.
- Gebruik de onderkant van de lepel om het beslag vanuit het midden uit te smeren in een spiraal, meteen nadat je het in de pan hebt geschept.
- Plaats een deksel op de pan en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten aan één kant.
- De bovenkant moet droog zijn, dan is hij klaar.
- Serveer met poedersuiker, honing of olijfolie.



### Muna Hajibaana

'Mijn naam is Muna, mijn vrienden noemen mij Moen, vandaar de Instagramnaam tothemoen. Mijn liefde voor eten is mij echt met de papelepel ingegoten. Als klein meisje keek ik vroeger naar mijn moeder, tantes en oma's in die keuken stonden en altijd de meest lekkere gerechten op tafel toverden. Eten is voor mij, naast dat het essentieel is, ook iets dat altijd verbindt. Vooral tijdens de ramadan! Ramadan is de maand van aanbidding, bezinning en verbinding. Je bent vooral bezig met je geloof, maar zoekt ook verbinding met je naasten. Samen de hele dag vasten, is samen uitkijken naar de iftar. Ik vind het altijd leuk om te kijken naar hoe iemand geniet van die eerste hap na een dag vasten. Laxoox is voor mij echt een ontbijtgerecht. De pannenkoekjes worden vaak met goede (pure) olijfolie, een beetje suiker en thee gegeten. Het is voedzaam en zorgt ervoor dat je de dag goed door kan komen. Perfect dus tijdens de ramadan!'

@ tothemoen



# Tajine

## Tunesische frittata



### INGREDIËNTEN VOOR 15 STUKKEN

250 g kipfilet  
1 theel. zout  
½ theel. zwarte peper  
½ theel. paprikapoeder  
½ theel. kurkumapoeder  
½ theel. korianderpoeder  
2 eetl. gehakte verse  
platte peterselie  
1 ui  
1 teen knoflook  
50 ml milde olijfolie  
+ wat extra om in te  
vetten  
450 g aardappelblokjes  
8 eieren  
100 g geraspte kaas  
150 g doperwten  
(diepvries)

Een Marokkaanse tajine ken je misschien al wel. Maar ken je ook de Tunesische tajine? De Marokkaanse variant is een stoofschotel die meestal wordt gemaakt met vlees of kip en groenten en traditioneel wordt bereid in een aardewerken tajine, maar dit is een soort frittata op basis van ei en aardappel. De combinatie van kip en doperwtjes doet het heel goed! Het is ook leuk om dit gerecht in een siliconen muffinvorm te maken, zodat je individuele porties krijgt.

### BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de kipfilet in blokjes en meng met de helft van de specerijen en kruiden.
- Snipper de ui en pers de knoflook uit.
- Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook tot de ui glazig is.
- Voeg de kipfilet toe en bak mee tot het rondom goudbruin is.
- Kook ondertussen de aardappelblokjes in water met wat zout in 5 minuten gaar en giet af.
- Klop de eieren los met de rest van de specerijen en kruiden en de kaas.
- Voeg de kip, aardappelblokjes en doperwten hier aan toe.
- Vet een rechthoekige bakvorm van circa 20x35 cm of ovenschaal in met olie en giet hierin het eimengsel.
- Bak de tajine in 30-35 minuten goudbruin en gaar.
- Laat 10 minuten rusten voor je het in stukken snijdt.

**VEGATIP:** Gebruik vega kipstukjes als vleesvervanger of doe er extra groenten in.







# Shoarmapizzaatjes

Shoarma op pizza, dat smaakt echt zo goed! Buiten de ramadan kun je er knoflooksaus op doen, maar maak je ze tijdens de ramadan, dan is een frisser sausje van mayonaise en yoghurt een goed alternatief.

## BEREIDING

- Meng de bloem met de suiker, gist, olijfolie en het zout.
- Voeg beetje bij beetje het water toe tot je een samenhangend deeg krijgt.
- Kneed dit 10-15 minuten tot het soepel is.
- Laat afgedekt 45-60 minuten rijzen.
- Bak ondertussen de shoarma in een koekenpan in een paar minuten bruin.
- Snijd de ui in ringen en verwarm de oven voor op 220 °C.
- Rol na het rijzen het deeg uit en steek er rondjes uit met een uitsteekvorm of een kommetje.
- Leg je deegplakjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk ze met tomato frito en beleg ze met de shoarma en ui.
- Bestrooi met de geraspte kaas.
- Bak ze in ongeveer 15 minuten goudbruin en gaar.
- Maak een sausje van de mayonaise, bieslook en Griekse yoghurt en breng op smaak met zout en zwarte peper.
- Verdeel na het bakken over alle pizzaatjes een dotje van de saus en bestrooi met nog wat ijsbergsla en rode ui.



## INGREDIËNTEN VOOR 9 STUKS

- 200 g bloem
- snufje suiker
- 4 g instantgist
- 2 eetl. olijfolie
- ½ theel. zout
- 75-100 ml lauwwarm water
- 300 g lamsshoarma
- 1 ui
- 200 ml tomato frito
- 100 g geraspte kaas
- 2 eetl. mayonaise
- 2 eetl. gehakte verse bieslook
- 75 ml Griekse yoghurt
- 50 g ijsbergsla
- ½ rode ui in reepjes

# Visbriwat

## Marokkaanse filodriehoekjes met vis

★★★

### INGREDIËNTEN VOOR 35-40 STUKS

400 g visfilet naar keuze  
300 g grote garnalen,  
gepeld  
1 grote ui  
1 teen knoflook  
1 rode puntpaprika  
2 wortels  
50 g groene olijven  
2 eetl. olijfolie  
2 eetl. gehakte verse  
platte peterselie  
1 eetl. gehakte koriander  
1 theel. zout  
1 theel. paprikapoeder  
1 theel. kurkumapoeder  
1 theel. gemberpoeder  
½ theel. komijnpoeder  
sap van ½ citroen  
125 g mihoen  
1 pak filodeeg  
125 g gesmolten  
roomboter  
50 ml zonnebloemolie

Crispy filodriehoekjes met een kruidige vulling van vis, garnalen, groenten en mihoen. Wij zijn er dol op, zeker met chilisaus! Het leuke is dat ik deze briwat aan mijn schoonmoeder heb geleerd. Zij heeft in Marokko namelijk alleen een Marokkaanse gasoven voor brood en broodjes. Filodeeghapjes kun je daar niet zo goed in bereiden, waardoor zij ze eigenlijk nog nooit heeft gemaakt.

### BEREIDING

- Snijd de visfilet in blokjes van circa 1 cm en was de garnalen goed.
- Snipper de ui en pers de knoflook uit.
- Snijd de paprika en wortels in blokjes en de olijven in plakjes.
- Verhit olijfolie en bak hierin de ui en knoflook even aan.
- Doe de paprika en wortel erbij. Voeg de kruiden toe en meng goed.
- Laat op zacht vuur even bakken tot het zacht is en meng de olijven erdoor.
- Doe de vis en garnalen erbij en meng goed, laat dit ongeveer 5 minuten bakken.
- Knijp de ½ citroen erover uit en zet het vuur uit.
- Maak de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel af met koud water.
- Knip met een schaar in kleinere stukjes en laat even uitlekken.
- Meng met de vis en groenten en laat het geheel afkoelen en uitlekken in een vergiet.
- Snijd van je rol filodeeg rollen van ongeveer 10 cm breed en vouw deze uit tot lange plakjes.
- Leg steeds 2 plakjes filodeeg op elkaar en bestrijk met een mengsel van boter en olie.
- Schep onderaan wat vulling en vouw dit op tot een driehoek.
- Je vouwt eerst de punt rechtsonder over de vulling naar linksboven.
- Dan vouw je de punt linksonder naar rechtsboven (en dus niet ook naar linksboven!).
- Vouw zo verder tot je deeglapje op is en leg je driehoekje op een bakplaat met bakpapier.
- Bak je briwats in een voorverwarmde oven van 200 °C in ongeveer 15 minuten goudbruin en gaar.





# Kadaiftoetje

Kadaif ken je misschien wel van kunefe, een traditioneel gerecht van kadaif dat in veel landen in het Midden-Oosten wordt gegeten, meestal gebakken met een witte kaasvulling en siroop. Maar je kunt er ook veel andere lekkere dingen mee maken. Zoals deze toetjes met karamelroom en pistache. Mijn zoon kon niet wachten om hiervan te proeven nadat ik ze had gemaakt.

## BEREIDING

- Breek de kadaif met je handen in kleinere stukjes.
- Smelt de roomboter in een koekenpan en bak hierin de kadaif al roerend goudbruin.
- Klop de slagroom stijf en mix er de helft van de karamelpasta door.
- Klop de mascarpone los en klop door de room.
- Maak laagjes in glazen of schaalpjes.
- Begin met de kadaif en daarop de room, dan weer kadaif en weer room.
- Eindig met een laagje room en garneer deze met nog wat gesmolten karamelpasta en pistachenoten.

**TIP:** Kadaif kun je bij Turkse winkels kopen.



## INGREDIËNTEN

- 200 g kadaif
- 50 g roomboter
- 200 ml slagroom
- 100 g karamelpasta
- 250 g mascarpone
- 50 g grof gehakte pistachenoten