

LUGMA

RIJKE GERECHTEN & VERHALEN UIT
MIJN MIDDEN-OOSTEN

NOOR MURAD

Fotografie gerechten door Matt Russell
Fotografie op locatie door Matt Wardle

Omslagillustratie door Ella Ginn
Kalligrafie door Karima Sharabi

FONTAINE UITGEVERS

Over *Lugma* 6

Opmerkingen van de auteur 20

Ontbijt en brunch 24

Mezze, salade en soep 56

Rijst 114

Vegetarisch 142

Vis 186

Vlees 204

Halawa (zoet) 230

Smaakmakers 262

Maaltijdsuggesties 276

Register 280

Dankwoord 286

Over de auteur 287

Over *Lugma*

Ik heb altijd gevonden dat het Midden-Oosten een apart continent zou moeten zijn. Elk land heeft zijn eigen unieke persoonlijkheid, culturele nuances, tradities, streektaal en keuken. Het is onmogelijk om het hele gebied over één kam te scheren, met zo'n rijke historie, al die levendige verhalen, en met alles wat de regio te bieden heeft. Ik beperk me tot de onderwerpen waar ik het meest over weet en die hebben (dat zal geen verrassing zijn) vooral met eten te maken.

Het eerste onderwerp is hummus, en het eenvoudige feit dat ik het niet at toen ik jong was. Het was er zeker wel, maar bij ons thuis stond het niet op tafel tussen de *saloonat dajaj* (zie blz. 227), *mathrooba* (zie blz. 136), *machboos* (zie blz. 132), *mehyawa* (zie blz. 270), *balaleet* (zie blz. 30) en *luqaimat* (zie blz. 242). Dit zijn gerechten die je misschien niet kent, maar die ik erg Midden-Oosters vind. Als mijn opa zijn mouwen opstroopte om zijn rijst te gaan eten, vroeg hij altijd: '*Tabeen lungmat aish?*' (Wil je wat rijst?) Het klassieke Arabische woord voor 'rijst' is eigenlijk *aruz*, maar in Bahrein wordt het *aish* genoemd, wat 'leven' betekent. In Bahrein wordt geen maaltijd zonder rijst gegeten omdat rijst nu eenmaal gelijkstaat aan leven.

Aan de andere kant was daar mijn moeders walnotentaart. Die werd gemaakt met gemalen noten en opgeklopt eiwit en versierd met wat gezeefde poedersuiker. In theorie zouden we daar een paar dagen van hebben kunnen eten, maar dat was nooit het geval. Een puntje bij de thee werden vier puntjes per dag; deze taart was onweerstaanbaar en won het altijd van de fruitschaal. Dat geldt voor al mams baksels: haar Victoria sponge, haar klassieke scones en haar heel populaire kerstpudding, die ze in oktober maakte en waar ze elke twee weken wat cognac aan toevoegde zodat hij in december heerlijk vochtig was. Haar Engelse achtergrond drong door in elk van haar heerlijke creaties. Voor mij staat de geur van mama's keuken gelijk aan die van rijst. Haar hoofd zat altijd in een kookboek, waar ze nieuwe ideeën opdeed of oude favorieten vond van Delia Smith, Ken Hom of Anissa Helou. Wat we aten als we uit school kwamen, was altijd een verrassing, maar haar paddenstoelenrisotto, haar jaarlijkse pannenkoeken (zie blz. 36) en een goede bolognesesaus (zie blz. 223) waren favoriet. Zo leerde mam zichzelf gedurende al die jaren gerechten uit alle hoeken van de wereld te koken, behalve uit één bepaalde regio. Ze kon gewoon geen eten uit de Golfstaten bereiden.

Nu ik daaraan terugdenk, is dat denk ik waar mijn nieuws-gierigheid vandaan kwam. Veel Midden-Oosterse kookboeken gingen toen, en nu, over het eten uit de Levant: heerlijk natuurlijk, maar ook heel anders. De enige manier







Machboos

Machboos is het nationale gerecht van Bahrein: een gekruide rijst, vaak met kip, vlees, vis of garnalen. Dit 'basis'recept kan worden gemaakt met elke gewenste proteïnebron, maar ik maak hem ook vaak zonder en leef me in plaats daarvan uit op de toppings. De topping van spliterwten en ui wordt vaak bij speciale gelegenheden gebruikt, zoals tijdens Eid, als mensen een heel lam op rijst opdienen (*ghouzi*). Dit past heel goed bij de slowcook lams-schouder (zie blz. 228) en de komkommeryoghurt (zie blz. 78).

Voor: 4-6 * Weken: 2 uur

Voor de rijst

55 g ghee (of olijfolie, als vegan alternatief)
1 ui, gesnipperd (180 g)
1 kaneelstokje
1 gedroogde limoen (zwart of gewoon), een paar keer met een scherp mesje ingeprikt (optioneel)
1 groene paprika, in stukjes van 3-4 cm
4 tenen knoflook, fijngeraspt
30 g gemberwortel, geschild, fijngeraspt
1-2 groene chilipepers, met pitjes en al fijngesneden
1½ theel. komijnzaad, fijngemalen in een vijzel
1½ theel. korianderzaad, fijngemalen in een vijzel
4 kruidnagels, fijngemalen in een vijzel
8 kardemompeulen, grofgekneusd
½ theel. gemalen kurkuma
200 g tomaten, fijngesneden (ca. 2 kleine)
10 g dilleblaadjes, fijngesneden
10 g korianderblaadjes en zachte steeltjes, fijngesneden
300 g basmatirijst, gewassen tot het water helder blijft, daarna minstens 20 minuten (tot 2 uur) in water geweekt, afgegoten en uitgelekt
fijn zeezout en gemalen zwarte peper

Voor de topping

75 g gele spliterwten, 2 uur in kokend water geweekt, uitgelekt
3 eieren (laat achterwege voor een vegan versie)
25 g gele rozijnen
1 eetl. appelciderazijn
1 grote ui, gesnipperd
35 g rauwe cashewnoten
40 g ghee (of olijfolie voor een vegan versie)
½ theel. kaneel
5 g koriander, blaadjes en zachte steeltjes
5 g dilleblaadjes, geplukt

Laat 40 gram ghee smelten in een grote pan op halfhoog vuur. Voeg als die heet is de ui, het kaneelstokje en de limoen toe en bak 4 minuten, roer af en toe, tot de ui zacht is en wat kleur krijgt. Bak de groene paprika 3 minuten mee, roer af en toe, en voeg de knoflook, gember, chilipeper en specerijen toe en bak nog 1 minuut, tot ze geuren. Roer de tomaten en kruiden erdoor en bak 5 minuten mee, roer af en toe, tot de tomatenstukjes helemaal uit elkaar vallen. Roer de rijst erdoor met 1¼ theelepel zout en flink wat gemalen peper en schenk er 500 ml heet water bij. Breng aan de kook en verdeel er 15 gram ghee over. Leg een theedoek over de pan en leg daar het deksel op. Bind de hoeken van de doek op het deksel aan elkaar vast met een elastiekje of leg er een knoop in. Draai het vuur laag en laat zonder het deksel op te tillen 20 minuten zacht koken. Draai dan het vuur uit en laat de rijst nog 20 minuten rusten, zonder het deksel op te tillen.

Maak intussen de topping. Vul een pan voor driekwart met water en breng aan de kook. Voeg de uitgelekte spliterwten toe en kook 15-20 minuten, of tot ze gaar zijn maar nog niet uit elkaar vallen. Giet af, laat goed uitlekken en zet opzij. Vul de pan weer met water en kook de eieren erin. Laat ze afkoelen, pel ze en zet opzij.

Doe de gele rozijnen en appelciderazijn in een kommetje en zet opzij.

Verhit een koekenpan op halfhoog vuur. Rooster de ui en cashewnoten (zonder vet) 6 minuten, roer af en toe, tot ze mooi bruin zijn. Roer de ghee en kaneel erdoor, laat de ghee smelten, en roer de spliterwten erdoor met 1/3 theelepel zout en flink wat gemalen peper. Bak nog 4 minuten, roer af en toe, voeg de gele rozijnen en azijn toe en haal de pan van het vuur.

Haal het deksel en de theedoek van de rijst en leg een grote, ronde, platte schaal op de pan. Keer pan en schaal in een vloeiende beweging samen om. Schud de schaal zachtjes en gebruik een lepel om de rijst over de schaal te verspreiden. Schep het spliterwtenmengsel erover, halveer de eieren, breng ze op smaak met wat zout en peper en leg ze ook op de rijst. Garneer met de kruiden.





Zahra bilaban: bloemkool met warme yoghurt en paprikaboter

Ik voerde ooit een verhitte maar vriendschappelijke discussie met een andere Arabische kok die ik nauwelijks kende, over warme yoghurt. Zijn standpunt was dat het niet bij de 'Londense smaak' zou passen en dus maar beter vermeden kon worden. 'Maar dat komt omdat ze het niet kennen,' had ik tegengeworpen. 'Het is een van de lekkerste dingen in de wereld!' Daar waren we het wél over eens. Yoghurt is belangrijk in veel Midden-Oosterse keukens, zowel bij het ontbijt, in de vorm van labneh, gefermenteerd voor *jameed* (gedroogde en gefermenteerde schapen- of geitenyoghurt) of in een saus, zoals hier. Ik gebruik ook parmezaan, wat erg ongebruikelijk is, maar ik vind dat het iets lekkers toevoegt – je kunt de kaas ook achterwege laten.

Voor 4 personen

1 grote bloemkool, bijgesneden, in flinke roosjes verdeeld (700 g)
4 eetl. olijfolie
300 g yoghurt
2½ theel. maizena
25 g Parmezaanse kaas of vegetarisch alternatief, fijngeraspt
5 tenen knoflook, in dunne plakjes
15 g boter
½ theel. paprikapoeder
¼ theel. nigellazaad
1 eetl. muntblaadjes, grofgesneden
1 eetl. korianderblaadjes, grofgesneden
½ citroen
2 eetl. granaatappelpitjes, voor erover fijn zeezout

Verhit de oven tot de hoogste temperatuur en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Schep de bloemkool, 2 eetlepels olie en ½ theelepel zout door elkaar op de bakplaat en bak 20 minuten, of tot de roosjes mooi bruin en beetgaar zijn.

Klop intussen in een pannetje de yoghurt, 6 eetlepels water, de maizena en ½ theelepel zout door elkaar. Zet op laag vuur en verwarm 10 minuten zachtjes, klopf veel, tot de saus lekker warm is. Draai het vuur eventueel lager; de yoghurt moet niet gaan schiften. Roer driekwart van de parmezaan erdoor en houd de saus tot gebruik warm op heel laag vuur.

Doe 2 eetlepels olie en de knoflook in een kleine koekenpan en zet dat op halfhoog vuur. Verwarm 10-12 minuten, roer af en toe, tot de plakjes goudkleurig en krokant zijn. Roer de boter erdoor, het paprikapoeder, nigellazaad en een piepklein snufje zout en verwarm nog een paar minuten, tot de boter is gesmolten en schuimt. Roer de munt en koriander erdoor en haal de pan meteen van het vuur.

Leg de geroosterde bloemkool in een ondiepe kom en schenk de warme yoghurt erover. Knijp de halve citroen erboven uit en schep het knoflook-botermengsel erover. Bestrooi met de rest van de parmezaan en de granaatappelpitjes. Dien warm op.

Pistachetaart met labnehroom en kataifi

Mijn moeder kan heel goed bakken. Ze bakte elk weekend een taart en die zag er altijd perfect uit. Ze had een keer haar beroemde Victoria sponge gemaakt toen de bel ging. Toen ze een paar tellen later weer de keuken in liep, zag ze alleen een leeg bord, en een kruimelspoor dat naar onze hond Max leidde, die met schuldige ogen en een neus vol poedersuiker naar haar opkeek. Mijn relatie met bakken was minder perfect. Ik was ongeduldig, zenuwachtig en onhandig – drie dingen die niet van pas komen als het om desserts gaat. Maar met wat tijd, en misschien met de jaren, ben ik van het proces gaan genieten, zolang ik er iets eigenaardigs aan kan toevoegen. Ik ben supertrots op deze taart, vooral op de grappige, knapperige kataifi bovenop. Als je geen kataifi kunt vinden bij de Turkse of Midden-Oosterse supermarkt, dan kun je ook wat vellen filodeeg in dunne reepjes snijden, om een soortgelijk effect te krijgen.

Voor 10 personen

Voor de taart

170 g gedopte pistachenoten
190 g zelfrijzend bakmeel
½ theel. kaneel
zaden uit 15 kardemompeulen,
fijngemalen in een vijzel
½ theel. baksoda (zuiveringszout)
½ theel. fijn zeezout
280 g fijne suiker
170 g boter, op kamertemperatuur,
in klontjes van 3 cm
190 g eiwit, op kamertemperatuur
(van ca. 5 grote eieren)
120 g Griekse yoghurt, op
kamertemperatuur
1 eetl. vanillepasta
240 ml volle melk

Voor de topping

60 g kataifi, ontdooid als het uit
de vriezer komt, in stukjes van
grootweg 4 cm gesneden
1 theel. fijne suiker
¼ theel. kaneel
25 g boter

Voor de labnehroom

180 g labneh, gekocht of zelfgemaakt
(zie blz. 240)
130 g mascarpone
140 g roomkaas
50 g poedersuiker, gezeefd

Verhit de oven tot 165 °C. Vet de bodem en zijkanten van twee springvormen van 20 cm doorsnede in en bekleed ze met bakpapier. (Heb je maar één bakvorm, dan kun je die twee keer gebruiken.)

Hak de pistachenoten fijn in een keukenmachine tot ze op gemalen amandelen lijken. Schep 150 gram in een grote kom (bewaar de rest voor erover), met het zelfrijzend bakmeel, de kaneel, kardemom, baksoda en het zout en klop door elkaar.

Doe de suiker en zachte boter in een andere grote kom en klop 3-4 minuten met een handmixer op halfhoge stand tot ze licht en luchtig zijn. Schraap het mengsel van de zijkanten met een spatel naar onderen. Verlaag de stand tot halfhoog en voeg steeds een derde deel van de eiwitten toe; mix steeds tot ze helemaal zijn opgenomen in het beslag voor je het volgende deel toevoegt. Schraap het mengsel van de zijkanten weer met een spatel naar onderen, verhoog de stand tot hoog en klop 1 minuut, tot het mengsel mooi glad is. Klop de yoghurt en vanille er 30 seconden door en schraap het mengsel nog een keer van de zijkanten naar onderen. Verlaag de stand tot laag en voeg steeds een derde van het meel-mengsel en een derde van de melk toe. Klop tot ze zijn opgenomen door het beslag voor je het volgende deel toevoegt. Je moet een glad beslag krijgen.

Verdeel het beslag over de ingevette springvormen (ca. 650 g per vorm). Bak 37-40 minuten, of tot een spies schoon uit het midden van de taart komt. Laat de oven aan staan. Laat beide taarten helemaal afkoelen in de springvormen. (Het liefst laat je beide taarten helemaal afkoelen in hun vormen, maar als je maar één vorm, laat dan de eerste iets afkoelen en haal hem voorzichtig uit de vorm. Bekleed de springvorm opnieuw en bak de volgende taart.)

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schep in een kom de ingrediënten voor de topping door elkaar. Scheid de kataifi-reepjes met je vingers zodat ze niet aan elkaar kleven. Verspreid ze over de beklede bakplaat en bak in 15-20 minuten goudbruin; schep halverwege om. Zet opzij en laat helemaal afkoelen.

Klop met een handmixer (of met een garde en een sterke arm) in een kom de ingrediënten voor de labnehroom ongeveer 1 minuut door elkaar, tot er zachte pieken zijn. Is de room te dik, voeg dan een scheutje melk toe om het wat smeerbaarder te maken. Zet tot gebruik in de koelkast.

Zijn de taarten afgekoeld, haal ze dan uit de springvormen en gooi het bakpapier weg.

Stel de taart samen: leg een van de taarten op een taartplateau (een draaiende is het best, als je die hebt). Smeer met een geknikte spatel net iets minder dan de helft van de labnehroom over de bovenkant van de taart; smeer het gelijkmatig uit. Leg de tweede taart erop. Bestrijk met de spatel de boven- en zijkant van de taart met de rest van de labnehroom. Je wilt het rustiek houden dus het hoeft niet perfect te worden. Bestrooi de bovenkant van de taart met de kataifi, gevolgd door de achtergehouden gemalen pistachenoten.



