



LES
DE AMIS
CUISINE

Menu juni 2012

Tabouleh, hummus, muhammara en geroosterde r s el h noutnootjes

Harira

Gevulde sardientjes en Marokkaanse spinaziesalade

Tajine met kip, olijven en gepekeld citroen en tuinbonensalade

Tajine van lamsvlees met pruimen en amandelen en aubergines zalouques

Granaatappel-rozensorbet en muntthee met koekjes

Wijnen

Tabouleh, hummus, muhammara en geroosterde r s el h noutnootjes

MEZZE VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 2-3 personen

Moeilijkheidsgraad: 🧠🧠

Oven voorverwarmen op 200 C

Uitserveren: 20.00 uur

BENODIGDHEDEN VOOR DE NOTEN:

150 gr *blanke amandelen*
150 gr *gepelde pistachenoten*
50 gr *pijnboompitten*
2 el *r s el h nout*
2 tl *notenolie*
fleur de sel

VOOR DE MUHAMMARA:

4 *rode paprika's*
2 *rode Spaanse pepers*
1  el *komijnzaad*
1 el *paprikapoeder*
150 gr *walnoten*
100 gr *gepelde amandelen*
1-2 el *granaatappelmelasse*
(*Marokkaanse/Turkse winkel*)
citroensap
1-2 dl *olijfolie*

VOOR DE HUMMUS:

800 gr *gekookte kikkererwten*
(2 *blikjes*)
2 dl *tahine (sesampasta)*
1  *citroen*
2 *teentjes knoflook*
2 tl *gemalen komijn*
1-2 el *olijfolie*
5 gr *platte peterselie*

VOOR DE TABOULEH:

250 gr *fijne bulgur (of*
couscous)
1-2 *citroenen*
3 *tomaten*
1 *sjalotje*
3 *bosuitjes*
4-5 el *olijfolie*
100 gr *bladpeterselie*
20 gr *verse munt*
1 *krop ijsbergsla*

BEREIDING:

Geroosterde r s el h noutnootjes: Rooster de nootjes apart van elkaar in een droge koekenpan al omscheppend lichtbruin. Meng ze met de notenolie, de r s el h nout en wat fleur de sel. Schud goed om. Laat de noten afkoelen en knapperig worden. Pas op voor snaaiers!!

De muhammara: Rooster de pepers (10 minuten) en de paprika's (ca. 30 minuten) in de voorverwarmde oven tot ze zwart zijn.

Laat ze in een afgesloten plastic zakje afkoelen.

Spoel de afgekoelde paprika's en pepers af onder de koude kraan en ontvel ze. Verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees zo fijn mogelijk (niet malen).

Rooster de komijnzaadjes 1 minuut in een droge koekenpan. Laat op een bord afkoelen.

Maal walnoten en amandelen fijn.

Meng in een kom paprika, pepers, noten, komijnzaad, paprikapoeder en granaatappelmelasse. Breng op smaak met citroensap en zout en peper. Roer er olie door tot het mengsel smeug is.

De hummus: Spoel de kikkererwten in een vergiet met koud water. Bewaar 2 el kikkererwten. Pers de citroenen uit. Pureer de rest van de kikkererwten met 4 el water en de helft van het citroensap.

Pel en snipper de knoflooktenen.

Voeg knoflook, tahine, komijn en 1-2 el olie toe tot het mengsel smeug is.

Breng op smaak met zout, citroensap en peper.

Snijd de peterselie fijn.

De tabouleh: Week de bulgur in ruim koud water ca. 15 minuten.

Pers de citroenen uit.

Pel en snipper het sjalotje heel fijn.

Snijd de bosuitjes in smalle ringen.

Snijd de tomaten in kleine blokjes.

Hak de peterselie fijn (mag in de keukenmachine).

Laat de bulgur uitlekken in een zeef. Druk vocht eruit. Doe over in een kom en voeg naar smaak citroensap, olijfolie en zout en peper toe. Schep er beide soorten ui, de tomaat en de peterselie door. Proef of er citroen bij moet. Laat goed doortrekken.

Snijd de blaadjes munt vlak voor serveren in reepjes (munt wordt snel bruin). Schep ze door de salade.

Maak 15 blaadjes los van de ijsbergsla als bootjes. Leg de ijsbergsla in de kleine bruine aardewerkschaaltjes. Verdeel de tabouleh over de bootjes.

Zie vervolgpagina

Vervolgpagina Tabouleh etc.

VOOR AFWERKING EN PRESENTATIE:

*2 el kikkererwten (van de hummus)
paprikapoeder
1 pak flatbread (Haagse Markt of Marokkaanse winkel)*

Eet smakelijk (AvE, RW, EvS, HL, Pvd)

AFWERKING EN PRESENTATIE:

Leg op elk bord een bootje met tabouleh en schep er met een ijsboltang een bol muhammara en een bol hummus naast.

Vermeng de bij de hummus apart gehouden 2 el kikkererwten met wat paprikapoeder en gebruik dit als garnering op de bol hummus.

Zet de nootjes en de overgebleven muhammara en hummus in bakjes op tafel.

Serveer er flatbread bij in broodmandjes. Scheur hier stukjes af en gebruik die als lepel. Of geef elk een pitabroodje. Halveer de broodjes, scheur in stukjes en gebruik als lepel.

Def_Am2012-06-01

Harira

SOEP VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 1 persoon

Moeilijkheidsgraad: 🧠

Uitserveren: 20.30 uur

BENODIGDHEDEN:

500 gr Lamslappen van de bout
2 uien
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
2 tl zwarte peper
2 tl gemberpoeder
1 tl (10 draadjes) saffraan
1 pak (500 ml) gezeefde
tomaten
1 blikje (400 gr)
tomatenblokjes
2 l vleesbouillon (verdunde
fond)
200 gr bruine linzen
20 gr koriander
30 gr bladselderij
1 blik kikkererwten (400 gr)
3 el maïzena

BEREIDING:

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Verhit de olie in een soeppan en bak hierin vlees, uien en knoflook ca. 3 minuten.
Voeg peper, gemberpoeder, saffraan en zout toe.
Roer de tomatensaus en de tomatenblokjes met het sap erdoor en schenk de bouillon erbij.
Voeg de linzen toe.
Hak koriander en selderij fijn en roer de helft door de soep.
Laat de soep ca. 1 uur zachtjes koken.
Spoel de kikkererwten met koud water af. Roer door de soep en verwarm 10 minuten mee.
Roer de maïzena met een kopje water glad en bind hiermee de soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper en roer er de rest van selderij en koriander door.

AFWERKING EN PRESENTATIE:

Verdeel de soep over 15 kommen. (Geef er (thuis) desgewenst Marokkaans brood bij.)
In Marokko serveren ze er soms partjes citroen bij en/of dadels.

In Marokko eet men deze soep elke dag tijdens de ramadan. De soep kan ook met rundvlees gemaakt worden. De kooktijd is dan 2 uur (of gebruik 2 potten bouillon met rundvlees).

Eet smakelijk: (AvE, RW, EvS, HL, Pvd)

Def_Am2012-06-02

Gevulde sardientjes en Marokkaanse spinaziesalade

WARM VOORGERECHT VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 2 personen

Moeilijkheidsgraad: 🧠🧠

Uitserveren: 21.00 uur

BENODIGDHEDEN VOOR DE SARDINES:

30 verse sardines
4 teentjes knoflook
½ grote bos koriander (50-60 gr)
50 gr platte peterselie
3 tl paprikapoeder
3 tl gemalen komijn
1 citroen
6 el bloem
6 el paneermeel
zonnebloemolie voor het bakken

VOOR DE SPINAZIESALADE:

1 kilo spinazie
20 gr platte peterselie
20 gr koriander
2 teentjes knoflook
1 dl olijfolie
3 citroenen
2 tl paprikapoeder
2 tl gemalen komijn
100 gr taggiasche olijven

BEREIDING:

De sardines: Maak de sardines schoon: trek de kop aan de buikzijde van de vis omlaag. Voorzichtig!!! Maak de vis niet kapot. Trek tegelijk de ingewanden eruit. Spoel de vissen schoon met koud water. Wrik de graat over de lengte voorzichtig los (b.v. met de duim) en rits deze met de staart eruit. Snijd met een mes de fijne graadjes aan de zijkant weg. Spoel nogmaals schoon en laat uitlekken.

Pel en snipper de knoflook. Hak de kruiden fijn. Pers 1 citroen uit. Meng kruiden, knoflook, citroensap, paprikapoeder, komijn en wat zout. Vouw de sardines open en dep met keukenpapier droog. Leg een lepel vulling op de binnenkant van een visje. Leg hierop een tweede vis met de binnenkant omlaag. Zet de vis ½ uur weg om de vulling in te laten trekken. (als er tijd voor is).

Meng bloem en paneermeel. Wentel de vis hierdoor. Schud overtollige bloem af.

Verhit een laag van 2-3 cm zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de sardines in porties lichtbruin (3-4 minuten).

Laat op keukenpapier uitlekken. De vis wordt meestal lauwwarm gegeten.

De spinaziesalade: Verwijder harde stelen. Was de spinazie indien nodig.

Hak peterselie en koriander fijn.

Pel en snipper de knoflook.

Laat de spinazie met aanhangend water slinken. Schep steeds om.

Laat uitlekken in een vergiet. Werk af 5 minuten voor serveren.

Snijd 2 citroenen in 15 partjes, pers de derde uit.

Verhit de olie in een wok. Fruit hierin de kruiden en de specerijen.

Voeg de spinazie toe en de helft van de olijven en laat warm worden.

Breng op smaak met het sap van ½ - 1 citroen, zout en peper.

AFWERKING EN PRESENTATIE:

Schep wat spinazie op de borden.

Leg er een sardine op.

Garneer met olijven en een partje citroen.

Tajine met kip, olijven en gepekeld citroen en tuinbonensalade

HOOFDGERECHT VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 2 personen

Moeilijkheidsgraad: 🍴

Uitserveren 21.30 uur (samen met de tajine van lamsvlees)

BENODIGDHEDEN VOOR DE TAJINE:

15 kippendijen met bot of drumsticks
10 saffraandraadjes
2 el gemberpoeder
2 el gemalen komijn
4 el r s el h nout
1 tl kurkuma (=koenjit)
3 - 4 uien
20 gr platte peterselie
5 gr verse koriander
5 - 6 el zonnebloemolie
150 gr groene olijven zonder pit
2 gepekeld citroenen (uit een pot)

VOOR DE TUINBONENSALADE:

2 kilo tuinbonen
2 sjalotjes
2 vleestomaten
4 el olijfolie
1½ el (pikante) paprikapoeder
1-1½ el citroensap
10 gr verse koriander
versgemalen zwarte peper

1 groot Marokkaans of Turks brood

BEREIDING:

De tajine van kip:

Verkruimel de saffraandraadjes. Meng ze met gemberpoeder, komijn, r s el h nout, kurkuma en zout en peper.

Wrijf de stukken kip in met het specerijenmengsel.

Pel de uien en snijd in smalle repen of halve ringen.

Verhit de olie in een braadpan (of in een tajine die op een vlamverdeler staat). Bak hierin de kip rondom lichtbruin.

Voeg de uien toe en bak ze 3 minuten. Schenk er zoveel warm water bij tot de kip voor de helft onderstaat.

Voeg fijngehakte peterselie en koriander toe. Laat de kip in 30 - 35 minuten gaar worden met een deksel op de pan.

Snijd de citroenen elk in 8 reepjes.

Laat de jus op hoog vuur tot de helft inkoken.

Leg olijven en citroen op de kip in de pan en warm nog 5 minuten door.

Breng de jus op smaak met zout en peper.

De tuinbonensalade:

Maak de tuinbonen schoon. Kook in ruim water met zout in 8-10 minuten gaar. Laat uitlekken.

Pel de sjalotten en snijd in smalle reepjes.

Ontvel de tomaten (even in kokend water dompelen). Snijd de tomaten in partjes.

Tot hier de voorbereiding. 10 minuten voor serveren verder gaan.

Verhit de olie in een pan en bak hierin de reepjes sjalot 2-3 minuten op laag vuur.

Bak de tomaatpartjes 2 minuten mee.

Voeg tuinbonen, paprikapoeder, citroensap en koriander toe en laat 2-3 minuten doorwarmen.

Breng op smaak met zout en royaal zwarte peper.

AFWERKING EN PRESENTATIE:

Halveer Marokkaans of Turks brood in de lengte en snijd het in repen. Zet in mandjes op tafel.

Verdeel kip met olijven en lamsvlees met pruimen en beide salades over grote vierkante borden. Zet de rest van de saus in kommen op tafel.

Zet thuis beide tajines van kip en van lam met de warme salades en brood op tafel.

Tajine van lamsvlees met pruimen en amandelen en aubergines zalouques

HOOFDGERECHT VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 2 personen

Moeilijkheidsgraad: 🧠🧠

Uitserveren: 21.30 uur (samen met de tajine van kip)

BENODIGDHEDEN VOOR DE TAJINE:

*1,5 kilo lamsvlees van de bout
zonder bot
6 sjalotten
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
40 gr boter
3 eetlepels r s el h nout
2 - 3 tl zwarte peper
2 tl gemberpoeder
1 kaneelstokje
400 gr voorgewelde pruimen
(pruneaux)
200 gr gepelde amandelen
2 el sesamzaadjes
3 - 4 el honing
1 tl kaneelpoeder
2-3 el allesbinder*

AUBERGINES ZALOUQUES

*3 groene paprika's
2 aubergines
1 blik gepelde tomaten
(400 gr)
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
2 tl paprikapoeder
2 tl gemalen komijn (djinten)
5 gr verse koriander*

BEREIDING:

De tajine van lamsvlees: snijd het vlees in gelijke lapjes van 100 gram. Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook. Verhit olie en boter in een braadpan (of in een tajine die op een vlamverdeler staat). Bak hierin het vlees bruin. Bestrooi het vlees tijdens het bakken met r s el h nout, zwarte peper, gemberpoeder en wat zout. Bak de sjalotjes en knoflook even mee. Schenk zoveel warm water in de pan dat het vlees net onderstaat en voeg het kaneelstokje toe.

Laat het vlees met een deksel op de pan in 1 – 1   uur (afhankelijk van het vlees) gaar worden op laag vuur. Leg de pruimen op het vlees, lepel er stoomvocht over en laat ze 15 minuten meepruttelen. Rooster de amandelen in een koekenpan met anti-aanbaklaag in 2 el olie lichtbruin. Laat op keukenpapier uitlekken. Rooster de sesamzaadjes lichtbruin. Laat afkoelen.

Laat het stoomvocht desgewenst wat inkoken. Breng de jus op smaak met honing, kaneel, zout en peper. Bind de jus met allesbinder tot een lichtgebonden saus. Bestrooi het vlees vlak voor serveren met amandelen en sesamzaad.

Aubergines zalouques: prik de paprika's op een vork en rooster ze boven de gasvlam tot ze zwartgeblakerd zijn (of rooster ze in de oven op 200 C ca. 30 minuten). Stop de paprika's 10 minuten in een plastic zakje zodat het vel loskomt. Houd de paprika's onder de koude kraan en verwijder het vel en de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Schil de aubergines met een dunschiller en snijd het vruchtvlees in dobbelstenen. Pel en snipper het sjalotje en de knoflook. Prak de tomaten fijn. Hak de koriander fijn. Verhit de olie en fruit hierin de sjalotjes en de knoflook 2 min. op laag vuur. Voeg de aubergines, de paprika, de tomaten, de koriander, paprikapoeder, komijn, zwarte peper en wat zout toe. Laat het gerecht 20 minuten zacht koken. Roer regelmatig. Breng op smaak met zout en peper voor het uitserveren.

AFWERKING EN PRESENTATIE:

Verdeel vlees en salades samen met de kip (gerecht 4) over borden. Zet brood in mandjes en jus in sauskommen op tafel.

Granaatappel-rozensorbet en muntthee met koekjes

NAGERECHT VOOR 15 PERSONEN

Uitvoering: 2-3 personen

Moeilijkheidsgraad: 🧠🧠

Oven voorverwarmen op 175°C

Uitserveren: 22.00 uur

BENODIGDHEDEN:

VOOR HET IJS:

- 100 gr suiker
- 1 eiwit (30 gr uit fles)
- 1 liter granaatappelsap (pak)
- 4 el citroensap
- 3 eetlepels rozenwater
(Marokkaanse of Turkse winkel)
- 1 rijpe granaatappel

VOOR DE BREWATS:

- ½ pak Loempiavellen
- 450 gr amandelspijs (1½ pakje van 300 gr)
- 1 tl kaneel
- ½-1 dl oranjebloesemwater
- 1 ei
- zonnebloemolie (om te frituren)
- 1 grote pot bloemenhoning of 2 jampotten honing

VOOR DE CHORIBA (AMANDEL-KOKOSKOEKJES):

- ca. 20 stuks
- 100 gr boter
- 100 gr witte (gepelde) amandelen
- 2 eieren (M)
- 100 gr fijne tafelsuiker
- 100 gr gemalen kokos
- 100 gr bloem
- 1 zakje vanillesuiker
- ½ zakje bakpoeder
- poedersuiker om te bestrooien

VOOR DE DADELKOEKJES (CA. 30 STUKS):

- 125 gr boter
- 250 gr bloem
- 1 volle lepel suiker
- 1 dl oranjebloesemwater

VOOR DE VULLING:

- 75 gr walnoten
- 200 gr zachte dadels zonder pit
- 3 el poedersuiker

BEREIDING:

Het granaatappel-rozenijs: Breng in een kleine pan 1 dl water met 100 gr suiker aan de kook. Laat de suiker oplossen. Laat de siroop afkoelen.

Klop het eiwit stijf.

Meng granaatappelsap met suikersiroop, citroensap en rozenwater. Dit mengsel mag best een sterke rozensmaak hebben, want het bevroren zwakt de smaak af.

Meng er het eiwit door. Bereid de sorbet in de ijsmachine.

Bewaar de sorbet in de vriezer.

Snijd de granaatappel doormidden en haal met een vork de granaatappelpitten los. Bewaar in een kommetje.

De brewats: Laat de loempiavellen in de verpakking ontdooiden. Splits het ei in dooier en eiwit. Knead in een kom amandelspijs, kaneel, het eiwit en 2-3 eetlepels oranjebloesemwater door elkaar. Bevochtig de handen met oranjebloesemwater en draai walnootgrote bolletjes van het spijs. Knip de loempiavellen doormidden. Leg aan het begin van elk vel wat spijs. Vouw er driehoekjes van. Plak de naad dicht met losgeklopte eidooier. Verhit de olie tot een blokje brood goudbruin kleurt. Verwarm de honing in een pannetje tot vloeibaar en lauwwarm. Frituur de brewats met enkele tegelijk goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit het vet en dompel ze enkele minuten in de honing. Laat ze op een rooster uitlekken. Leg bakpapier onder het rooster. (De honing kan hergebruikt worden. Zet de pan afgedekt op de werkbank van het nagerecht). Ook de olie kan nog gebruikt worden.

De choriba: Verwarm de oven voor op 175°C. Smelt de boter. Hak of maal de amandelen tot korrels. Klop de eieren een beetje los met de suiker.

Meng in een kom amandelen, kokos, bloem, vanillesuiker, bakpoeder, eimengsel en boter tot een soepel deeg. Laat indien nodig even opstijven.

Voeg bloem toe als het te slap is. Wrijf de handen in met olie. Draai walnootgrote balletjes van het deeg (ca. 20 stuks). Druk ze iets plat en leg ze –niet te dicht op elkaar– op een of twee met bakpapier beklede bakplaat(en). Bestrooi de koekjes met wat poedersuiker. Keep de koekjes ter versiering kruiselings in met een mes. Bak de koekjes in 10-15 minuten lichtbruin. Laat ze op een rooster afkoelen.

De dadelkoekjes: Smelt de boter. Verwarm de oven voor op 175°C. Zeef de bloem boven een kom. Voeg suiker, een snufje zout en oranjebloesemwater toe. Voeg de boter in gedeelten toe. Knead alles tot een soepel deeg.

Snijd de dadels in stukjes. Hak de walnoten fijn. Meng dadels en walnoten en maak er balletjes zo groot als een knikker van.

Vorm van het deeg kleine bolletjes, druk ze plat (handpalm) en vouw ze om de dadelknikker.

Bak ze op een met bakpapier beklede bakplaat in 15-20 min. tot ze stevig, maar nog wit zijn.

Laat afkoelen en wentel ze door poedersuiker

Zie vervolgpagina

VOOR DE MUNTTHEE:

(voor 3-4 potten)

*8 theelepels groene Chinese
thee*

2 bosjes verse munt

*8 eetlepels suiker (of naar
smaak)*

Bereid de thee vlak voor het opdienen.

AFWERKING EN PRESENTATIE: Er is een theepot.

Verdeel de koekjes over 15 bordjes.

Zet thee. Neem per pot: 2 tl Chinese thee, 2 el suiker en ½ bos munt. En/of doe in theeglazen ½ tl Chinese thee, 1 tl suiker en 2 takjes munt, schenk er water bij en serveer.

Schep met een ijsboltang een of twee bolletje sorbet in glazen coupes.

Versier met granaatappelpitten. Zet op de bordjes naast de koekjes.

Wijnen

Witte wijn	
Land van herkomst:	Frankrijk
Regio:	Côtes du Rhône
Domein / Château:	Domaine des Treilles
Jaar van productie:	2010
Druivensoort(en):	Viognier en Roussanne
Serveertemperatuur:	8°C
Notitie wijncie.:	<p>Bij de kruidige Marokkaanse gerechten, past een stevige witte wijn, met een lage zuurgraad. Beide druivensoorten dragen daartoe bij. Beide druivensoorten zijn aromatisch, met de geur en smaak van onder andere abrikoos, perzik en groene appel.</p> <p>Deze wijn komt uit de Drôme, uit de buurt van Nyons, iets boven de Mont Ventoux gelegen. De wijn is geheel biologisch geproduceerd. Het is een wijn met een hoog alcoholpercentage (14%).</p>

Rode wijn	
Land van herkomst:	Marokko
Regio:	Meknes, Beni M'tir
Domein / Château:	Bonassia
Jaar van productie:	2010
Druivensoort(en):	Merlot en Cabernet Sauvignon
Serveertemperatuur:	16°C
Notitie wijncie.:	<p>Bij deze Marokkaanse gerechten, een "autochtone" Marokkaanse rode wijn, uit de buurt van Meknes, het belangrijkste wijngebied van Marokko, aan de voet van het Atlasgebergte. De wijngaarden liggen op 600 meter hoogte, waardoor sprake is van nachtelijke afkoeling die de druiven een eigen karakter geeft. Een mooie rode kleur en een volle zachte smaak, met rood fruit, vanilletonen en kruiden, die zich staande zal houden tegen de kruidige gerechten.</p> <p>Beide druivensoorten komen van oude wijnstokken. De wijn is een half jaar gerijpt op Amerikaans en Frans eiken vaten.</p> <p>Deze wijn is bij uitstek gekozen voor bij het lamsgerecht, maar de "roodliefhebbers" kunnen de wijn ook al bij het kipperecht drinken.</p>

Kookschema juni 2012

	Ma. Avond	Di. Avond	Wo. Avond	Do. Avond	Vrij. Middag	Vrij. Avond
I	–	5	6	7	–	8
II	11	12	13	14	15	15
III	–	19	20	21	–	22
IV	25	26	27	28	–	29

