

Marokkaans menu

2 personen

De Marokkaanse keuken is sterk beïnvloed door de kooktradities van de Berbers, de Moren, de Arabieren, en Andalusië. Couscous is het basisvoedsel en veel maaltijden bestaan uit een tajineschotel. Lam is de dominante vleessoort gevolgd door rund, konijn, kip en kalkoen.

Brik met gamba-tonijnvulling

Voorgerecht



70 minuten + 2 uur

DIT HEB JE NODIG:

- ½ pak Filo bladerdeeg (diepvries)
- ½ grote aardappel
- 100 g gamba's
- ½ kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 15 g verse peterselie
- 1 el kappertjes
- mespuntje gemalen kurkuma (koenjit)
- 100 g tonijn op olijfolie (90 g)
- zout en peper
- ½ fijngesneden rode peper OF ½ el harissa (zie tip voor recept)
- 300 ml (arachide)olie
- 1 eiwit
- 2 kleine eieren
- 2 citroenen

Materiaal: keukenpapier, vochtige schone theedoek

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDING

1. De plakjes filodeeg in de verpakking ca. 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.
2. Aardappel ongeschild in bodempje water in ca. 20 minuten gaar koken en laten afkoelen.
3. Aardappel pellen en in fijne stukjes snijden.
4. Gamba's pellen en in stukjes snijden.
5. Ui en knoflook pellen en fijn snipperen.
6. Blad van peterselie fijn knippen.
7. Kappertjes fijn hakken.
8. In pan 50 ml olie verhitten, hierin ui en knoflook fruiten.

BEREIDEN

9. Gamba's, aardappel, peterselie en kappertjes en kurkuma toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes bakken.
10. Pan van vuur nemen.
11. Tonijn afgieten en door gambamengsel scheppen.
12. Vulling op smaak brengen met zout, peper en harissa.
13. Deeg uitvouwen.
14. Met scherp mes 4 cm van lange kant van filodeeg snijden, zodat vierkante vellen van ca. 23 x 23 cm ontstaan.
15. 1 filo-vel met eiwit bestrijken en op tweede vel leggen.
16. Randen met eiwit bestrijken.
17. Kwart van vulling in hoek scheppen. Met vingers halve maan van vulling vormen, met bolle kant aan hoekzijde.
18. Telkens 1 eitje breken in holte van maanvorm, of ei splitsen en dooier op filodeeg leggen.
19. Filodeeg diagonaal over vulling vouwen en dichtdrukken.
20. Afdekken met vochtige theedoek (om uitdroging te voorkomen).
21. Zo nog een driehoek (= brik) maken.
22. In diepe koekenpan of braadpan flinke laag olie verhitten.
23. Briks een voor een behoedzaam in hete olie laten glijden en aan beide zijden goudbruin bakken, voorzichtig omkeren.



24. Brik op keukenpapier laten uitlekken en warmhouden.
25. Intussen 'sokkeltjes' van de citroenen snijden: onderkant eraf snijden en in de lengte diepe inkepingen maken.
26. Op twee borden citroen zetten en warme brik in inkeping plaatsen.
27. Aan tafel brik naar wens met citroensap besprenkelen.

TIP: Harissa: Pureer voor een dipsaus of smaakmaker 6 rode pepers (zonder zaadjes) met 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 gesnipperd sjalotje en 2 theelepels karwijzaad. Roer er 1 theelepel zout, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2-3 eetlepels olijfolie door, zodat het een smeulige pasta wordt. Doe de harissa in een schaaltje en sprenkel er nog wat olijfolie over. Afgedekt blijft harissa enkele dagen goed in de koelkast.

Harira

Tussengerecht



45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 middelgrote ui
-  1 teen knoflook
-  1½ el milde olijfolie
-  1½ stengel bleekselderij
-  100 g wortelen
-  2 cm verse gember
-  1½ el ras el hanout
-  ¼ tl zout
-  1 el tomatenpuree
-  2 tomaten
-  ½ el ghee
-  ½ liter water
-  50 g vermicelli
-  100 g linzen in blik
-  100 g kikkererwten in blik
-  7½ g verse koriander
-  7½ g verse platte peterselie
-  ½ citroen

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
2. Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui en knoflook 3 minuten
3. Snijd de bleekselderij in dunne boogjes, snijd de wortel in blokjes van een ½ cm en rasp de gember.
4. Voeg de bleekselderij, wortel en gember toe aan het uienmengsel en bak 3 minuten
5. Voeg de ras el hanout, het zout en de tomatenpuree toe, roer goed door en bak 2 minuten
6. Snijd de tomaten in kwarten en voeg toe.
7. Roer de ghee erdoor en voeg het water toe.
8. Breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes doorkoken.
9. Voeg de vermicelli toe en kook nog 10 minuten
10. Laat ondertussen de linzen en kikkererwten uitlekken, spoel af onder koud stromend water en voeg toe.
11. Verwarm de soep nog 2 minuten en breng op smaak met peper en eventueel zout.
12. Snijd de koriander en peterselie fijn en de citroen in parten.
13. Serveer de soep met een partje citroen en bestrooi royaal met de fijngesneden kruiden.

TIP: De soep is ook de volgende dag nog erg lekker.



Kruidige kiptajine met couscous

Hoofdgerecht



15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  ½ ui
-  150 g winterpeen
-  150 g (wahid) kipfilet
-  125 g couscous
-  1½ el traditionele olijfolie
-  ½ courgette
-  10 g verse platte peterselie
-  1 tl ras el hanout specerijenmelange (blikje à 80 g)
-  200 g tomatenblokjes (blik 400 g)

ZO MAAK JE HET:

1. Snij de ui in ringen, de winterpeen in blokjes en de kipfilet in reepjes.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking met ⅓ van de olie.
3. Verhit de rest van de olie in een hapjespan.
4. Fruit de ui.
5. Voeg de kip toe en bak 2 minuten mee.
6. Halveer ondertussen de courgette in de lengte en snijd in dunne plakjes.
7. Schep de peen en courgette door de kip en bak nog 2 minuten.
8. Snijd de peterselie grof. Voeg de ras el hanout en de tomatenblokjes toe.
9. Breng aan de kook en stoof de kiptajine met de deksel op de pan in 5 minuten gaar.
10. Roer de couscous los met een vork. Voeg de peterselie, peper en eventueel zout toe.
11. Serveer met de kiptajine.

TIP: Vervang voor een fris accent de peterselie door 5 g fijngesneden munt.



Marokkaanse appeltaart

Nagerecht



30 + 30 + 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 perssinaasappel
-  400 g zelfrijzend bakmeel
-  200 g lichtbruine basterdsuiker
-  250 g ongezouten roomboter
-  1 middelgroot ei
-  1 mespunt zout
-  0,05 g saffraan (zakje à 0.05 g)
-  4 elstar-appels
-  3 tl gemalen kaneel
-  1 tl gemalen kardemom
-  2 el rietsuiker
-  250 g verse dadels
-  55 g amandelschaafsel (bakje à 55 g)
-  1 el poedersuiker

Materiaal: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Boen de sinaasappel schoon.
2. Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit.
3. Meng met je vingertoppen het zelfrijzend bakmeel met de basterdsuiker en boter in een kom
4. Klop het ei los.



5. Voeg het losgeklopte ei, het zout en sinaasappelrasp toe aan de kom.
6. Kneed het deeg tot een bal en laat afgedekt met vershoudfolie 30 minuten rusten in de koelkast.
7. Week ondertussen de saffraan in het sinaasappelsap.
8. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes van 1 x 1 cm.
9. Doe ze in een kom, schenk het saffraan-sinaasappelsap erover en meng met het kaneelpoeder, de kardemom en rietsuiker.

BEREIDEN

10. Verwarm de oven voor op 175°C.
11. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
12. Rol het deeg met de deegroller uit op een met bakmeel bestoven werkblad tot een lap van een ½ cm dik.
Rol het deeg om de deegroller en rol uit op de bakplaat.
13. Verwijder de pitten uit de dadels en snijd ze in stukjes.
14. Verdeel de dadels en appelblokjes over het deeg en druk licht aan.
15. Strooi het amandelschaafsel erover.
16. Bak de taart in ca. 40 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar.
17. Laat de taart 30 minuten afkoelen.
18. Meng de kaneel met de poedersuiker en strooi voor het serveren over de taart.

TIP: Maakt ongeveer 16 stukken, dus ook lekker bij de koffie of thee.