



INHOUD

INLEIDING	6
DE MIDDEN-OOSTERSE VOORRAADKAST	11
ONTBIJT & BROOD	16
MEZZE & DIPS	52
SALADES & GROENTES	88
OVEN & GRILL	120
VIS & ZEEVRUCHTEN	138
SOEP & STOOFGERECHTEN	154
GRANEN & PEULVRUCHTEN	180
DESSERTS & DRANKJES	206
FEESTMENU'S	246
REGISTER	250
DANKWOORD	256

Het recept voor deze man'ousha, belegd met spinazie en feta, kregen we van de moeder van Firas, een van de Syrische koks die taart en gebak voor ons maakt. Toen ik het eenmaal geproefd had, wilde ik het meteen op het menu zetten, en dat deden we dan ook de volgende dag. (Zie de foto op blz. 47.)

PLATBROOD MET FETA & SPINAZIE

MAN'OUSHA SABANEKH WA JABNAT AL FETA

VOOR HET DEEG

1 tl droge gist
1 tl fijne suiker
100 ml lauw water
250 g broodbloem, wit
1 el plantaardige olie
50 ml melk
½ tl zout

VOOR DE TOPPING

2 el olijfolie
1 kleine ui, fijngesnipperd
1 teen knoflook, geperst
zout en zwarte peper
snuffje sumak, plus extra
voor eroverheen
400 g spinazie
1 citroen, gehalveerd
75 g feta, verkruimeld
30 g pijnboompitten

VOOR ERBIJ

handje verse
granaatappelpitjes
handvol muntblaadjes
granaatappelmelasse
extra vierge olijfolie

Doe de gist in een schaalje en voeg een snuffje van de suiker toe. Schenk de helft van het water erbij en zet 5 minuten weg tot de gist is geactiveerd.

Zeef de bloem in een andere schaal, maak een kuultje in het midden, schenk het gistmengsel erin en voeg de rest van de suiker toe, de rest van het water, de olie, melk en het zout. Roer tot er een deegbal ontstaat en kneed op het aanrecht tot een soepel deeg. Leg het deeg in een schone schaal, dek af en laat 20-30 minuten rijzen.

Maak de topping: verhit de olie in een middelgrote pan en fruit de ui 10-15 minuten op laag vuur. Roer de knoflook erdoor, plus zout, peper en sumak, en bak 1-2 minuten mee. Voeg de spinazie toe en knijp er een halve citroen boven uit. Warm alles een paar minuten op en roer de spinazie erdoor zodat de blaadjes slinken. Zet een zeef op een schaal, schep het mengsel erin en laat uitlekken. Hierdoor wordt de man'ousha niet zompig.

Verwarm de oven voor tot de hoogste stand – hij moet erg heet zijn. Leg een pizzasteen in de oven of gebruik twee grote bakplaten.

Vorm platbroden van het deeg: verdeel het deeg in drieën en rol elk deel uit tot een schijf. Leg de deegbodems op de hete pizzasteen of bakplaten. Verdeel het spinaziemengsel erover tot de randen, bestrooi met feta en pijnboompitten en bak 7-10 minuten in de oven tot het brood goudkleurig is.

Laat de platbroden als ze gaar zijn op een snijplank glijden. Bestrooi met de granaatappelpitjes, munt en een snuffje sumak. Besprenkel met melasse en olijfolie. Knijp er nog wat citroensap over en dien op.

VOOR 6







Als je in een dorpje bij mensen naar binnen kon gluren, zou je Libanese moeders deze lekkere kleine pasteitjes zien klaarmaken.

PASTEITJES MET FETA & HALLOUMI OF OLIJVEN SAMBOUSSEK

500 g tarwebloem, plus
extra voor bestuiven
20 g suiker
1 el zout
1 el losgeklopt ei, plus
1 groot ei, losgeklopt,
voor het bestrijken
1 el plantaardige olie
15 g roomboter,
gesmolten, iets
afgekoeld
250 ml water

VOOR DE KAASVULLING

125 g halloumi, geraspt
125 g feta, verkruimeld
½ el nigellazaad, plus
extra voor eroverheen
3 lente-uitjes,
fjngesneden
10 g takjes munt,
blaadjes fjngesneden

VOOR DE OLIJVENVULLING

200 g groene olijven en
zwarte kalamataolijven,
pit eruit, grofgesneden
10 g takjes tijm, blaadjes
fjngesneden
½ el rode-paprikapasta
1 teen knoflook,
fjngesneden
½ tl zwarte peper
sesamzaad of
nigellazaad, voor
eroverheen

Verwarm de oven voor tot 200 °C/gasstand 6.

Zeef de bloem in een grote kom en roer de suiker en het zout erdoor. Maak een kuiltje in het midden en schenk de eetlepel losgeklopt ei erin, de olie, gesmolten boter en het water. Roer alles door elkaar tot je een grof deeg hebt, laat het op je aanrecht of een snijplank glijden en kneed tot het soepel is. Zet weg.

Roer de ingrediënten voor de kaasvulling in een schaal door elkaar en de ingrediënten voor de olijvenvulling in een andere schaal.

Rol het deeg uit op een licht met bloem bestoven werkvlak tot het ongeveer ½ cm dik is. Steek er met een uitsteekvormpje van 9 cm rondjes uit. Je kunt als dat makkelijker is het deeg eerst in vieren verdelen en die delen een voor een uitrollen.

Schep de kaasvulling op de helft van de deeggrondjes (ongeveer 20) en de olijvenvulling op de andere twintig. Sluit de rondjes door ze dubbel te vouwen en de rand dicht te knijpen. Bestrijk met losgeklopt ei. Bestrooi met nigella- of sesamzaad. Leg ze op een bakplaat en bak in 15 minuten in de oven tot ze goudkleurig zijn. Bestrijk ze halverwege nog een keer met het eierglazuur als je denkt dat dat nodig is.

VOOR 36-40 STUKS



TONY'S TIP

Je hebt hier geen speciale keukenhulpjes nodig – als je geen uitsteekvormpje hebt, kun je ook een glas gebruiken om de deeggrondjes mee uit te steken. Je kunt in dit recept ook andere vullingen gebruiken: pittig lamsgehakt, kaas met kruiden, of spinazie met kruiden. Gebruik niet te veel vulling per pasteitje want dan gaan ze stuk. Ik doop mijn samboussek graag in tahin of harissa.





Dit recept houdt het midden tussen een salade en een dipsaus. In onze restaurants leggen we de aubergines op de houtskoolgrill en keren we ze een paar keer om tot ze helemaal gaar zijn, waarvan ze een heerlijk diepe rookmaak krijgen. Thuis kun je dit doen onder een heel hete grill of op de barbecue. Het is belangrijk dat de schil zwart wordt en blaren krijgt zodat het vruchtvlees helemaal gaar wordt. Het bitter smakende vocht dat vrijkomt kan je er het best uit zeven, anders wordt de salade te vochtig.

SALADE VAN GEGRILDE AUBERGINE

SALATETE EL RAHEB

plantaardige olie, voor
het inwrijven
3 grote aubergines
½ rode en ½ groene
paprika, pitjes eruit,
fijngesneden
4 lente-uitjes, fijn-
gesneden
2 tomaten, gehalveerd,
pitjes eruit, fijn-
gesneden
2 tenen knoflook,
geperst
handvol verse
bladpeterselie,
fijngesneden
2-3 eetlepels extra
vierge olijfolie
sap van ½ citroen
2 el granaatappelmelasse
1 tl zout
handvol granaat-
appelpitjes, voor
eroverheen

Verhit de grill voor op hoge stand. Wrijf de aubergines rondom in met wat olie, leg ze op een bakplaat en grill tot ze zwart zijn en blaren hebben. Laat iets afkoelen, trek de schil eraf en gooi deze weg. Schep het vruchtvlees in een vergiet, zet die in een kom en laat uitlekken.

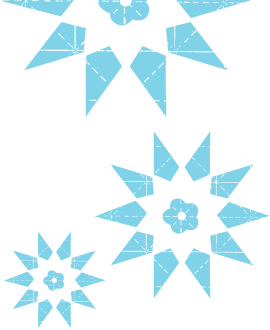
Leg het auberginevruchtvlees op een snijplank en snijd het fijn. Doe het in een grote schaal met de fijngesneden paprika's, lente-uitjes, tomaten, knoflook en peterselie. Schep alles om zodat de ingrediënten gelijkmatig zijn verdeeld.

Voeg de olijfolie, het citroensap, de granaatappelmelasse en het zout toe en schep alles nog een keer om. Schep in een schaal en garneer met de granaatappelpitjes.

VOOR 4-6







Ik at dit gerecht voor het eerst bij mijn Palestijnse vriend Haleem thuis, vele jaren geleden. Zijn moeder maakte het klaar en ik was zo onder de indruk van de smaken dat ik deze pastei nu nog vaak maak als ik voor veel mensen moet koken. Als je dit eenmaal gegeten hebt, zal je je de smaak voor altijd herinneren want die is heel verrassend. Het is een typisch Palestijns gerecht dat ook populair is in andere landen in het Midden-Oosten.

PALESTIJNSE KIPPENPASTEI

MOUSSAKHAN

1 kg kippenvlees, zonder
huid, zonder bot, in
grote stukken
150 ml olijfolie
sap van 2 citroenen
2 tenen knoflook,
geperst
2 tl zout
½ tl zwarte peper
1,5 kg uien, in ringen
70 g sumak
1 el kaneel
¼ tl gemalen kardemom
50 ml granaatappel-
melasse
50 g pijnboompitten,
plus extra voor
eroverheen
3 (Libanese) platbroden
½ tl zwarte peper
fijngesneden verse
bladpeterselie, voor
eroverheen

Verwarm de oven voor tot 200 °C/gasstand 6.

Leg het kippenvlees in een schaal en voeg 50 ml van de olijfolie, het citroensap, de knoflook, 1 theelepel zout en de zwarte peper toe. Schep door elkaar.

Schep alles in een braadslede en verdeel het over de bodem. Bak 20 minuten in de oven tot de kip gaar is. Trek het grootste stuk kippenvlees met twee vorken uit elkaar om te controleren of het door en door gaar is.

Verhit intussen de overgebleven 100 ml olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak de uien op middellaag vuur tot ze heel zacht zijn. Dit duurt ruim 20 minuten; zorg ervoor dat ze niet aanbranden of te veel kleur krijgen. Roer af en toe. De uien moeten zo zacht worden dat ze op je tong smelten.

Haal de kip uit de oven en trek met twee vorken in reepjes, of snijd met een mes in stukjes.

Als er veel kookvocht is achtergebleven in de koekenpan, schenk dit er dan uit. Roer de sumak, kaneel, kardemom, granaatappel-melasse, pijnboompitten en ui goed door de kipreepjes zodat alle ingrediënten met de sumak bedekt raken.

Pak het platbrood uit – het is erg dun en breekbaar dus kijk uit dat het niet scheurt. Leg twee lagen brood in een springvorm van 20-22 cm. Schep de kipvulling in het midden en duw het met de achterkant van een lepel naar de randen. Vouw de randen van het brood over de kip heen en leg er nog een laag platbrood op. Dek de springvorm af met aluminiumfolie en bak 15-20 minuten in de oven. Haal de laatste paar minuten de folie eraf zodat de bovenkant krokant wordt.

VOOR 6-8





FLAV

