

Abdel Alaoui

شكران
Shoukran

100 Marokkaanse familierecepten
om samen van te genieten



KOKEN OM TE BEDANKEN

SHOUKRAN betekent BEDANKT in het Arabisch. Het woord vat de Marokkaanse keuken en mijn jeugd in Oujda goed samen.

Ik heb deze titel gekozen om mijn moeder te bedanken. Zij heeft me de liefde voor koken bijgebracht door me van jongs af in haar wereld – die van smaken, oranjebloesemwater, specerijen en vrijgevigheid – uit te nodigen.

In Marokko hebben vrouwen de geschiedenis van de keuken in handen, want koken wordt doorgaans van moeder op dochter doorgegeven. Iedereen geeft haar eigen smaak en interpretatie van de eeuwenoude culinaire traditie door. Elke familie en elke regio heeft zijn eigen recept voor couscous. En zo heb ik ook in elke Marokkaanse familiekeuken een bijzonderheid gevonden.

Die erfenis is een groot cadeau en ik wilde dat met mijn kookervaringen nog verder uitbreiden.

In onze moderne wereld worden we uitgenodigd ons met keukens en gerechten van elders te voeden, maar ook om onze gebruiken te ontwikkelen. In dit boek heb ik dan ook de traditionele keuken heruitgevonden door er met een nieuwe blik naar te kijken. Die van mijn ervaringen en mijn reizen.

Ik heb simpele, authentieke gerechten gekozen die je dagelijks kunt bereiden of met vrienden kunt delen. Couscous, tajines, kemia, salades, soepen en zoetigheden... Verrijk je dagelijkse kookkunsten met nieuwe smaken uit mijn geliefde Marokko.

SHOUKRAN voor het vertrouwen dat jullie al die jaren in mij hebben gehad.



INHOUD

Mijn Marokkaanse voorraadkast	12
Kemia om te delen	14
Couscous, tajines & meer	54
Dagelijkse kost	92
Zoete heerlijkheden	140
Brood, sauzen & meer	176
Receptenregister	206
Register	209



MIJN MAROKKAANSE VOORRAADKAST

2

Om de recepten uit dit boek te bereiden heb je een aantal Marokkaanse ingrediënten nodig die je bij de supermarkt of in Turkse, Marokkaanse en Midden-Oosterse speciaalzaken kunt vinden.



1. Harissa

Hét Marokkaanse ingrediënt bij uitstek. Het bestaat uit chilipeper, olie, knoflook en tomaten. Ik gebruik het om mijn gerechten pittiger te maken en zelfs als dip. Op bladzijde 192 staat een recept om zelf harissa te maken.

2. Munt

Munt is symbolisch voor Marokko en staat synoniem voor frisheid en gastvrijheid. Gewikkeld in vochtig keukenpapier blijft het in de koelkast een week goed.

3 en 4. Ras el hanout en komijn

Twee specerijen die de authentieke smaak van Marokko goed samenvatten. Over een omelet gestrooid, aan een bouillon of couscous toegevoegd of met een kefta zijn ze altijd betoverend.

5. Dadels

Ik ben gek op dadels. Ik gebruik ze als natuurlijke zoetstof in plaats van geraffineerde suiker, als basis voor mijn desserts en zoetigheden of als tussendoortje als ik trek heb.

6. Ingelegde citroen

In pekelen of azijn geconserveerd geeft ingelegde citroen zuurheid, bitterheid en zonneshijn aan alle verse of gestoofde gerechten. Op bladzijde 64 staat een recept om zelf ingelegde citroen te maken.

7. Sardientjes

Vers of uit blik, gegrild of als rillettes; dit is de meest geconsumeerde vis in Marokko!

8. Groene thee voor muntthee

Alle Marokkaanse families verwelkomen je met een glas lekkere muntthee.

9. Oranjbloesemwater

De geur, smaak en frisheid passen heel goed bij amandelmeel, in een gazellehoortje of in een dorstlessende citroenlimonade.

10. Rozenwater

Voor spaarzaam gebruik in desserts of zelf-gemaakte plantaardige drankjes.

Briwats met mechouia

VOOR 10 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 1,5 UUR
NIVEAU: MAKKELIJK

4 rode paprika's
50 ml olijfolie
4 teentjes knoflook,
fijngehakt
1 kleine chilipeper,
fijngehakt
1 tomaat, in blokjes
1 tl paprikapoeder
1 tl kurkuma
1 tl gemalen komijn
10 vellen brick- of filodeeg
100 g feta, verkruimeld
3 handjes rucola
1 bosje koriander,
fijngehakt
zout en peper

1. Rooster de paprika's 30 minuten in een tot 230 °C elektrisch of 210 °C hetelucht voorverwarmde oven. Haal ze uit de oven, doe ze in een kom en dek af met plasticfolie: zo kun je ze als ze wat zijn afgekoeld makkelijker ontvellen. Ontvel ze, verwijder de zaadjes en laat ze uitlekken in een vergiet. Snijd ze in kleine blokjes.

2. Doe de blokjes paprika met de olijfolie in een koekenpan en voeg ook de knoflook, chilipeper en tomaat toe. Doe het paprikapoeder, de kurkuma en komijn erbij, en laat de mechouia 30 minuten op laag vuur zachtjes koken.

3. Leg de deegvellen op het werkvlak en snijd ze doormidden. Vouw dubbel tot een lange rechthoek. Schep 1 eetlepel mechouia onder aan de strook deeg, leg er wat feta, rucola en koriander op en vouw het gevulde deeg tot een driehoek (zie blz. 34 voor de techniek).

4. Bak de briwats met een beetje olijfolie in een koekenpan tot ze verkleuren. Serveer met een salade met arganolie en balsamico-azijn.





Couscous, tajines & meer

Couscous en tajine zijn de twee meest iconische gerechten van Marokko. Elke familie maakt zijn eigen couscous, elk dorp zijn eigen tajine. Couscous is het gerecht van de heilige dag, vrijdag. Het gerecht kondigt het weekend aan, het moment van samenkomen om een lekkere maaltijd te delen. De recepten in dit boek zijn mijn favoriete gerechten, die ik graag klaarmaak voor mijn familie en vrienden.

Couscous met 7 groenten

VOOR 6 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 1,5 UUR
NIVEAU: GEMIDDELD

1 kg fijne of middelfijne
couscous (griesmeel van
durum, spelt, gerst, enz.)
250 ml olijfolie, plus een
beetje extra
100 g boter
1 tl smen (gerijpte boter,
optioneel)
2 uien, fijnggehakt
1 el ras el hanout
1 tl kurkuma
1 tl gemberpoeder
1 tl paprika poeder
½ bosje koriander, fijngehakt
½ bosje bladpeterselie,
fijngehakt
1 stengel bleekselderij,
fijngehakt
200 g tomatenblokjes uit blik
2 wortels, geschild en
in blokjes
3 ronde meiraapjes,
geschild en in blokjes
¼ krop wittekool, in stukken
2 rode paprika's, in blokjes
100 g gedopte verse tuinbonen
2 courgettes, in blokjes
1 aubergine, in blokjes
200 g kikkererwten uit blik,
uitgelekt
zout en peper

1. Bereid de couscous volgens het recept op bladzijde 56, maar dan in bouillon. Doe als je geen couscoussier of stoompan hebt de couscous gewoon in een grote kom. Voeg de olijfolie toe en roer de korrels luchtig met je handen. Schenk 1 liter bouillon bij de couscous. Dek de kom af met plasticfolie en wacht 5 minuten. Roer de korrels daarna luchtig met een vork en voeg de boter en eventuele smen toe. Breng de couscous eventueel voor het toevoegen van het water op smaak met 1 eetlepel ras el hanout en 1 theelepel zout.

2. Bak ondertussen de ui in een beetje olijfolie 5 minuten al roerend op laag vuur in het onderste deel van de couscoussier of in een grote braadpan tot hij verkleurt. Voeg de ras el hanout, kurkuma, het gember- en paprikapoeder toe, en schenk er 3 liter water bij. Voeg zout en peper toe, plus de koriander, peterselie en bleekselderij. Doe de tomatenblokjes erbij en laat het geheel op laag vuur zachtjes pruttelen.

3. Voeg de wortels en meiraapjes toe en kook ze 10 minuten mee. Doe de wittekool en paprika erbij en kook alles nog 10 minuten.

4. Voeg aan het eind van de kooktijd de tuinbonen, courgettes, aubergine en kikkererwten toe, en kook alles nog circa 8 minuten, nog altijd op laag vuur.

5. Schep de couscous in een berg op een groot bord en schik de gekookte groenten, kikkererwten en tuinbonen er mooi op. Schenk er wat kookvocht over en serveer met een lekkere harissa (zie recept op blz. 192).



Ingelegde citroenen & sinaasappels

INGELEGDE CITROENEN

VOOR 1 GROTE POT • BEREIDINGSTIJD: 5 MIN • RUSTEN: 30 DAGEN

10 biologische citroenen • 1 kg grof zout

Was de citroenen goed en dep ze droog. Snijd ze tot halverwege in tweeën (snijd niet helemaal door). Leg ze in een grote gesteriliseerde pot en voeg het grove zout toe. Draai de pot dicht en laat de citroenen 10 dagen hun sap vrijgeven. Schenk er na 10 dagen 1 liter kokend water bij, laat afkoelen en laat de citroenen nog 20 dagen rusten. Gebruik ze in een tajine met kip of als smaakmaker in salades.

INGELEGDE SINAASAPPELS

VOOR 1 GROTE POT • BEREIDINGSTIJD: 35 MIN • RUSTEN: 30 DAGEN

8 sinaasappels • 300 g suiker • 3 kaneelstokjes • 2 stuks steranijs • wat kruidnagels • 1 vanillestokje • 50 g verse gember, in stukjes • 100 ml oranjebloesemwater

Was de sinaasappels en prik er gaatjes in met een vork. Leg ze in een pan en schenk er 2 liter water bij. Kook ze 15 minuten op laag vuur. Voeg de suiker, kaneelstokjes, steranijs, kruidnagels, het vanillestokje, de gember en het oranjebloesemwater toe. Breng de boel weer aan de kook en kook de sinaasappels nog 15 minuten. Doe ze daarna met het kookvocht in een gesteriliseerde pot en bewaar op een droge en donkere plek. Gebruik de ingelegde sinaasappels in taarten of tajines.





Dagelijkse kost

Ik maak graag dit soort kleine, smaakvolle gerechtjes. Ze horen echt bij de Marokkaanse keuken, want dat is een familiekeuken, vaak met tafels vol verschillende gerechten. Wat een rijkdom! Je kunt de tijd nemen en gerechten laten sudderen of gewoon een groente snijden en met wat olijfolie en oranjebloesemwater besprenkelen.

Arabacho

VOOR 6 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10 MIN
NIVEAU: HEEL MAKKELIJK

100 g oudbakken batbout
of ander brood
100 ml olijfolie
2 teentjes knoflook
3 komkommers, geschild,
in blokjes
1 witte ui, grof gehakt
1 granny smith, geschild,
in blokjes
1 handje geroosterde
amandelen
1 bosje koriander,
grof gehakt
6 blaadjes munt
100 ml oranjebloesem-
water
50 ml witte natuurazijn
50 g bruine basterdsuiker
zout en peper

1. Bak het brood 5 minuten in 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de gepelde knoflook toe, bak 2-3 minuten mee en doe dit mengsel in de kom van een keukenmachine. Doe de rest van de ingrediënten erbij en pureer alles tot een gladde soep.

2. Serveer de soep koud met wat amandelen en olijven ernaast bij de borrel of 's zomers als voorgerecht.

Arabacho of Arabische gazpacho is de leuke naam die ik voor dit eenvoudige gerecht heb bedacht. Zodra ik het in de zon eet, ben ik in mijn hoofd op reis.



Poké bowl medina

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 50 MIN

NIVEAU: MAKKELIJK

3 paprika's
1 aubergine, in blokjes
2 teentjes knoflook,
fijngehakt
1 bosje koriander,
fijngehakt
100 g rozijnen
2 rode uien, fijngehakt
50 ml witte natuurazijn
50 ml water
50 g suiker
2 wortels, fijn geraspt
1 biologische citroen
10 blaadjes munt,
grof gehakt
500 g gekookte bulgur
200 g Kikkererwten met
harissa (zie recept
op blz. 20)
1 tl gemalen komijn
olijfolie
zout en peper

1. Zet de paprika's 30 minuten in een tot 230 °C elektrisch of 210 °C hetelucht voorverwarmde oven om ze makkelijk te kunnen ontvelen.

2. Bak ondertussen de aubergine met de helft van de knoflook en koriander en wat zout en peper in een beetje olijfolie in een grote koekenpan. Stoof alles 20 minuten op laag vuur en voeg tegen het eind van de kooktijd de rozijnen toe.

3. Doe de ui in een pannetje en schenk de azijn en het water erover, voeg de suiker toe en breng het geheel kort aan de kook om ingelegde uien te maken. Zet opzij.

4. Haal de paprika's uit de oven, ontvel ze en snijd ze in kleine stukjes. Bak ze in een beetje olijfolie met de andere helft van de knoflook en koriander in een koekenpan. Voeg wat zout en peper en komijn toe om mechouia te maken.

5. Besprenkel de wortel met citroensap, bestrooi met een beetje komijn en munt en breng op smaak met wat zout en peper.

6. Schep de bulgur in kommen. Schik de verschillende groenten, de kikkererwten met harissa en eventueel wat extra munt en koriander erop.

Een ideale bowl voor de lunch of om mee te nemen naar kantoor. Stel hem samen met alle restjes van je kemia!





Parijs-Marrakesh

VOOR 8 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 1 UUR
NIVEAU: GEMIDDELD

SOEZENBESLAG

250 ml water
80 g boter, in kleine
blokjes
10 g suiker
150 g patentbloem
5 eieren
100 g amlou
(Marokkaanse
amandelpasta met
honing)
zout

ROZENCRÈME

250 ml melk
1 vanillestokje
2 eidooiers
150 g suiker
50 g maizena
200 g zachte boter,
geklopt
50 ml rozenwater
250 ml slagroom

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C elektrisch of 160 °C hetelucht.
2. Maak eerst het soezenbeslag. Breng het water met de boter, suiker en wat zout zachtjes aan de kook. Laat de boter smelten, haal van het vuur en voeg de patentbloem al roerend met een pollepel toe. Zet de pan nog even op het vuur om het beslag al roerend te laten indrogen. Stort het beslag in een kom en voeg de eieren een voor een al kloppend toe. Schep het soezenbeslag als het klaar is in een spuitzak met een spuitmondje (of gebruik een diepvrieszakje en knip er een hoekje af).
3. Spuit het soezenbeslag op een met bakpapier beklede bakplaat in soesjes van 4 centimeter met een tussenruimte van 1 centimeter. Bestrijk ze voorzichtig met behulp van een bakkwast met een beetje amlou. Zet ze 30 minuten in de oven, haal ze eruit en laat ze aan de lucht drogen.
4. Maak de rozencrème. Breng de melk en het merg uit het vanillestokje in een pan zachtjes aan de kook. Klop de eidooiers met de suiker in een kom, voeg de maizena toe en meng erdoor. Voeg de melk beetje bij beetje toe, schenk het geheel terug in de pan en verwarm het al roerend op laag vuur om een banketbakkersroom te maken. Neem de pan van het vuur en dek de banketbakkersroom af met plasticfolie die de room raakt om te voorkomen dat hij uitdroogt. Spatel als de banketbakkersroom is afgekoeld de zachte boter, het rozenwater en de stijfgeklopte slagroom erdoor.
5. Snijd nu de soesjes doormidden. Spuit de rozencrème er met een spuitzak in. Voor een nog zoetere draai kun je nog een beetje amlou toevoegen voor je de soesjes afdekt.





BAKLAVA: DE TECHNIEK

Alle zoete smaken van Marokko zijn verwerkt in deze heerlijke stroperige lekkernij: amandelen, kaneel, honing en oranjebloesem. Een heerlijkheid van de Maghreb tot het Midden-Oosten. Dit is een nieuwe versie van dit gerecht. Brickdeeg staat centraal in de oosterse familiekeuken. Neem filodeeg als je geen brickdeeg kunt vinden.

1. Neem wanneer de vulling is bereid (zie recept op blz. 164) een ronde taartvorm en bestrijk hem met een bakkwast met boter. Leg een vel brick- of filodeeg in de vorm.

2. Bestrijk het vel met een bakkwast met een mengsel van gesmolten boter en honing. Leg er nog een vel op en bestrijk dat ook met het mengsel. Leg er een derde brickvel op en bestrijk dat ook.

3. Schep de amandelvulling met een lepel op de drie opgestapelde deegvellen.

4. Verdeel de amandelvulling met de achterkant van de lepel over het gehele oppervlak.

5. Bedek de vulling met weer drie deegvellen en bestrijk die ook met een kwast met het boter-honingmengsel.

6. Knip overhangende stukken deeg eventueel af. Kerf met een mes de gewenste vormpjes in de baklava (bijvoorbeeld vierkantjes of ruitjes), dan is deze na het bakken makkelijker te snijden (zie recept op blz. 164).



Baghrirs (pannenkoeken met gaatjes)

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN

RUSTEN: 1 UUR

NIVEAU: HEEL MAKKELIJK

250 g fijn griesmeel
250 g tarwebloem
10 g bakpoeder
500 ml lauwarm water
10 g droge gist
100 g gesmolten boter
100 g honing
100 g amandelen
zout

1. Doe het griesmeel, de tarwebloem, wat zout en het bakpoeder in een mengkom of in de kom van een staande mixer. Laat de gist in wat lauwarm water oplossen, voeg dit papje met de rest van het water toe en meng alles. Laat het beslag 1 uur rusten.

2. Roer het beslag vlak voor het bakken door. Verhit een koekenpan zonder vet op hoog vuur. Schenk er een soeplepel beslag in, houd de pan schuin om het goed te verdelen en bak de pannenkoek aan één kant: er verschijnen gaatjes aan het oppervlak en de pannenkoek droogt uit. Haal de pannenkoek zonder deze te keren uit de pan. Herhaal deze stappen tot het beslag op is.

3. Mix de boter, honing en amandelen in een blender. Schenk dit mengsel vlak voor het opeten over de baghrirs.

**Elk land heeft zijn eigen pannenkoek.
Marokko heeft er een met
duizend-en-een gaatjes!**

