



Marokkaanse keuken

Accorda Alentejana Koflook broodsoep

Voor 4 personen

4 el olijfolie
1 ui gepeld en fijngehakt
6 grote tenen knoflook
gepeld
1 liter kippenbouillon
4 eieren
½ tl zeezout
1 handvol verse koriander,
fijn gehakt
4 sneden oud boerenwit
1 el rodewijnazijn
zwarte peper

Al sinds de tijd van de Romeinen eet men in het gebied rond de Middellandse Zee knoflooksoep. Het is een echte boerensoep

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met dikke bodem op laag vuur en voeg de ui toe. Hak terwijl de ui fruit twee tenen knoflook fijn en doe deze na 5 minuten in de pan. Fruit alles nog 15 minuten zachtjes tot de ui heel zacht is, roer de ui af en toe door.

Verwarm de oven voor op 150 °C en zet de kippenbouillon in een aparte pan op het vuur. Wrijf de overgebleven knoflook met het zout en de koriander tot een gladde pasta. Leg het brood in een ronde, aardewerken schaal zodat het de bodem helemaal bedekt, schenk de rest van de olijfolie erover en zet de schaal in de voorverwarmde oven. Laat 5 minuten staan.

Voeg zodra de bouillon bijna kookt, de azijn toe. Zet het vuur laag en breek dan de eieren boven de bouillon. Haal de schaal met het brood uit de oven. Pocheer de eieren 1 minuut en schep ze uit de bouillon, laat ze uitlekken en leg ze op het brood. Zet de schaal terug.

Zeef de bouillon om het resterende eiwit te verwijderen. Voeg een soeplepel gezeefde bouillon toe aan het knoflook/koriander mengsel. Roer door elkaar en voeg toe aan de resterende bouillon. Haal het brood uit de oven en giet de bouillon over het brood. Voeg naar smaak peper toe. Serveer direct.





Byesar *Tuinbonendip*

375 g gedroogde
tuinbonen, liefst
zonder vel
4 tenen knoflook
2 tl komijnzaad
extra virgine olijfolie
grof zeezout
komijn,
cayennepeper en
gedroogde tijm of
za'tar

Dit is een populair recept in Marokko dat meestal warm wordt geserveerd. Voordat u uw khobz of platbrood erin doopt, wordt de dip besprenkeld met olijfolie en bestrooit met komijnzaad of zout.

Laat de bonen een nacht weken in een ruime hoeveelheid water. Verwijder als u ongedopte bonen heeft gebruikt de volgende dag de rimpelige schilletjes van de roomgele bonen eronder. Doe de bonen in een pan met het knoflook en het komijnzaad en voeg zoveel water toe dat ze net onder staan. Voeg beslist geen zout toe. Breng het water aan de kook, laat de bonen 1 uur zachtjes koken tot ze kapot zijn en gaar. Pureer ze met vier eetlepels olijfolie en een theelepel zout. Bestrooi de dip voor het serveren met de specerijen en de tijm

Ajlouke de Courgettes *Courgettedip*

1 kg courgettes
2tenen knoflook
sap van ½ citroen
½ tl harissa
½ tl gemalen komijn
½ tl gemalen koriander
zaad
zeezout
2 el olijfolie
12 zwarte olijven

Breng 500 ml water aan de kook. Schil de courgettes en verwijder het kroontje en de onderkant. Kook de courgettes 15 minuten tot ze gaar zijn. Giet ze af, laat ze afkoelen en knijp als ze koud zijn het overtollige vocht eruit.

Pureer de courgettes met het knoflook, citroensap, de harissa, specerijen en zout naar smaak. Laat de puree koel worden. Schenk voor het serveren de olijfolie erover en garneer met olijven





Centros de aulcauliles con habas *Artisjokharten met tuinbonen*

2 kg verse, ongepelde
tuinbonen
2 grote artisjokken
1 citroen
1 grote ui fijngehakt
3 el olijfolie
flinke snuf safraandraadjes
½ tl gemalen komijn
½ tl paprikapoeder
zeezout
2 el gehakte verse peterselie
2 tl gehakte, verse munt

Dop de tuinbonen en blancheer ze 2 minuten in kokend, gezouten water. Verwijder de harde schil zodat de felgroene bonen eronder te voorschijn komen. Hou ze apart. Bereid nu de artisjokharten. Snijd de stelen van de artisjokken. Verwijder de harde, buitenste bladeren en buig elk blad om zodat het afknapt. Leg zodra u de zachte, paarse, binnenste bladeren heeft bereikt, de artisjok op zijn kant en snijd hem op 4 centimeter van de onderkant door. Schraap de 'haren' eruit, spoel de bodem goed af en wrijf hem in met citroen om te voorkomen dat de bodem verkleurt. Doe hetzelfde met de andere artisjokken.

Breng een grote pan met gezouten water aan de kook en kook de harten in 8 tot 10 minuten gaar. Giet ze af, snijd ze in vieren en doe ze in een kom koud water waaraan een scheutje citroensap is toegevoegd.

Verhit de olijfolie in een pan met dikke bodem en voeg de ui en knoflook toe. Fruit deze onder af en toe roeren 10 minuten, tot de ui zacht en goudkleurig is. Week ondertussen de saffraan in 6 eetlepels warm water.

Voeg naar smaak komijn, paprika en zout toe aan de ui en meng de bonen en artisjokken harten erdoor. Schenk de saffraan erbij en bestrooi met de kruiden. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en laat 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen tot alle vloeistof is opgenomen. Laat de groenten een beetje afkoelen en serveer met partjes citroen en Marokkaans brood.





Tagine d'agneau aux abricots *Lamsvleestajine met abrikozen*

115 g gedroogde abrikozen
550 g lamsschouder, zonder bot en
vet in stukken
1 tl gemberpoeder
1 tl kaneel
½ tl versgemalen zwarte peper
een snufje foelie of nootmuskaat
1 grote ui, gepeld en geraspt
45 g ongezouten boter
1 bosje verse koriander
1 bosje verse peterselie
zeezout

Schenk zoveel kokend water over de abrikozen dat ze net onder staan en laat ze weken. Doe het vlees in een grote braadpan of in een Tajine als u die heeft. Strooi de specerijen erover, de geraspte ui en de boter, in kleine blokjes. Zet de pan op een laag vuur en schep het vlees gedurende 5 minuten om, tot de boter gesmolten is en de specerijen beginnen te geuren – het vlees mag niet bruin worden. Bind de kruiden samen en doe ze in de pan. Schenk er zoveel water bij dat het vlees net onder staat. Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en laat het vlees 1 uur sudderen. Voeg nu de abrikozen toe aan de tajine, met het weekvocht en zout naar smaak. Laat alles nog 30 minuten sudderen tot de abrikozen opgezwollen zijn. Proef of er nog zout en peper bij moet, verwijder de kruiden en serveer met plat brood.





Tagine de viande au potiron Rundvleestajine met pompoen

500 g stoofvlees
1 grote ui. Gepeld en geraspt
½ tl zeezout
1 tl gemalen komijn
1 tl versgemalen zwarte peper
½ tl gemberpoeder
1 tl paprikapoeder
¼ tl saffraandraadjes
1 bosje verse peterselie
1 bosje verse koriander
1 kg pompoen
150 ml pindaolie of zonnebloem olie
2 el vloeibare honing
1 tl kaneel

Snijd het vlees in vier stukken en leg het in een tajine of braadpan. Voeg de geraspte ui, zout, specerijen, de samengebonden kruiden en voldoende water toe zodat het vlees net bedekt is. Doe een deksel op de pan en zet hem op een matig vuur. Laat het vlees 2 uur sudderen. Schil ondertussen de pompoen en hak het vruchtvlees in grove stukken. Doe de pompoen in een pan met een dikke bodem met olie en bak hem 30 tot 40 minuten op een matig vuur, tot de pompoen heel zacht is en bijna uiteenvalt. Giet de overtollige olie af. Verwarm de oven voor op 150 °C. Roer de honing en de kaneel door de gare pompoen en draai het vuur lager. Bak de pompoen nog 10 minuten en prak hem met een vork zodat het bijna puree wordt. Wacht tot het vlees smeltend zacht is en de saus dik en zalfachtig (haal indien nodig het vlees uit de pan en laat de saus kort inkoken), en verwijder dan de bosjes met kruiden en doe het vlees met de saus in een aardewerken schaal. Verdeel de pompoenpuree over het vlees, zet de schaal 10 minuten in de oven zodat alles warm wordt. Serveer het gerecht





Salade de fruits a l'eau de fleur d'oranger *Vruchtensalade met oranjebloesemwater*

4 personen
3 appels
3 peren
4 pruimen
sap van 2 sinaasappelen
sap van 2 citroenen
2 el suiker
2 tl vloeibare honing
8 tl oranjebloesemwater
2 takjes verse munt

Schil het fruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Roer het sinaasappelsap, het citroensap, de suiker en honing door elkaar en schenk het over het fruit. Laat de smaken 2 uur intrekken en sprenkel er vlak voor het serveren oranjebloesemwater over.

