

Meet Choumicha

ONTDEK DE SMAAK VAN MAROKKO



Koken is een plezier voor iedereen die van delen houdt

•• ————— •X• ————— ••

Eten heeft altijd een belangrijke plaats ingenomen in mijn familie. Van het zorgvuldig uitzoeken van ingrediënten op de kleurrijke markten, de aandacht voor de traditionele bereidings-technieken tot het combineren van specerijen en aromatische kruiden. Ik leerde al vroeg dat elk detail van belang is bij het bereiden van een heerlijke maaltijd.

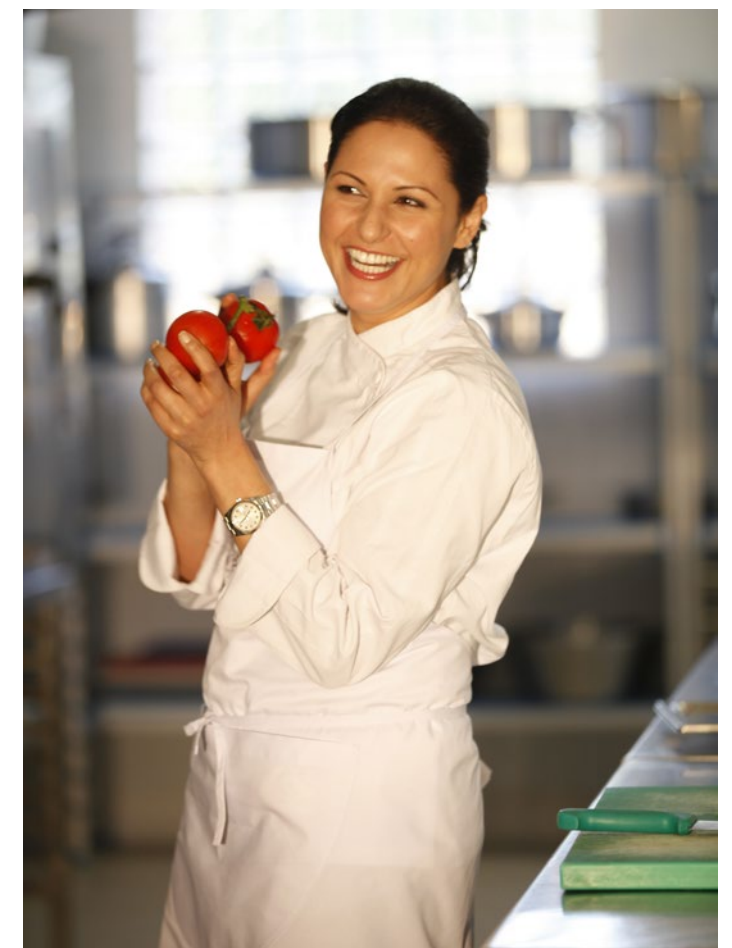
Ik heb het geluk gehad dat ik van jongs af aan door mijn oma werd meegenomen naar de wekelijkse markten en souks in de omgeving van Casablanca. Ik keek hier mijn ogen uit en kwam in aanraking met de meest uiteenlopende specerijen, groenten, fruit, vlees en vis. Ondanks mijn jonge leeftijd vond ik het heerlijk om oma te helpen bij het klaarmaken van de gerechten. Ik leerde veel door goed naar haar te kijken. Alle handelingen die zij met zo veel aandacht uitvoerde, staan nog steeds in mijn geheugen gegrift.

Dat kleine meisje is inmiddels groot. Koken is nu mijn vak én mijn favoriete tijdsbesteding. Die passie deel ik het liefst met zoveel mogelijk mensen. In dit boek laat ik de zon op je bord schijnen met mijn selectie van kleurrijke, gekruide recepten, boordevol geuren en smaken uit het Middellandse Zeegebied.

De hoofdrol is weggelegd voor groenten, fruit, vis en schaaldieren. Zij komen terug in de meeste gerechten; vaak in hun pure vorm, zonder ingewikkeld ‘gedoe’. Verder vind je in dit boek eenvoudige voorgerechten die de ingrediënten volledig tot hun recht laten komen, verschillende tajines die ruiken naar de heerlijkste specerijen en enkele zoete lekkernijen om te delen met familie en vrienden. Om de maaltijd af te sluiten gaat er niets boven groene thee met saffraan, Marokkaanse koffie met specerijen of een sorbet van amandelmelk en rozenwater.

Dit boek staat vol met eenvoudige en originele recepten. Ik nodig je uit ze te gaan ervaren. Geniet ervan en laat jouw dierbaren er op hun beurt ook van genieten.

Ik wens je een mooie ontdekkingsreis toe!



MAROKKAANSE TUINBONENSOEP BISSARA

BEREIDINGSTIJD 90 MINUTEN

Bereiding

Pakjes met gedroogde, gepelde tuinbonen vind je in Turkse en Marokkaanse winkels.

— . بسيطات بالسّمك وفواكه البحر . —

MINI-BASTILLA'S MET VIS EN ZEEVRUCHTEN

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDINGSTIJD 1 UUR
+ 1 UUR MARINEREN

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

Ingrediënten

12 vellen brickdeeg
1 eidooier
olie, om in te bakken

Voor de vulling

50 g rijstvermicelli
4 gedroogde zwarte paddenstoelen
200 g witvisfilet, in stukjes
150 g grote garnalen, gepeld en schoongemaakt
150 g inktvisringen, in stukjes
40 g groene olijven, ontpit en fijngesneden

Voor de marinade

1 tl versgeraspte gember
1 el fijngesneden koriander
1 el wittewijnazijn of citroensap
3 el vissaus ('nuoc mam')
1 el sojasaus
4 el olijfolie
½ rode peper, fijngesneden

Bereiding

Laat de rijstvermicelli en de zwarte paddenstoelen circa 15 minuten wellen in lauwwarm water. Giet ze af en snijd ze in stukjes.
Meng alle ingrediënten voor de marinade tot een gladde pasta. Verwarm de marinade dan 2 tot 3 minuten in een koekenpan op laag vuur, zodat alle smaken en geuren goed vrijkomen. Verhit een koekenpan op hoog vuur, voeg 2 eetlepels marinade toe en roerbak hierin de vis en zeevruchten 1 minuut. Haal de pan dan van het vuur.
Doe de vis en zeevruchten in een kom en voeg ook de rijstvermicelli, zwarte paddenstoelen, groene olijven en de rest van de marinade toe. Meng alle ingrediënten en zet het geheel dan 1 uur in de koelkast. Verdeel de vulling daarna in vier porties. Leg een velletje brickdeeg op een ingevet bord en schep er een ronde portie van de vulling op. Vouw de randen van het

deeg over de vulling en leg hier een tweede vel brickdeeg bovenop. Keer de bastilla op een tweede ingevet bord en vouw de randen van het deeg naar het midden. Bedek de mini-bastilla dan nog met een derde vel brickdeeg – voor extra stevigheid – en 'plak' de randen dicht met eigeel. Herhaal dit procedé voor de andere drie bastilla's. Prik de bovenkanten van de bastilla's een paar keer in met de punt van een mes.
Verhit wat olie in een koekenpan en bak hierin de mini-bastilla's aan alle kanten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de mini-bastilla's warm.

Goed om te weten

Je kunt voor deze mini-bastilla's in plaats van brickdeeg ook filodeeg gebruiken.

TIPS&TRUCS

JE KUNT DE MINI-BASTILLA'S OOK IN DE OVEN BEREIDEN. VET ZE DAN VAN TEVOREN GOED IN MET GESMOLTEN BOTER EN BAK ZE 15 TOT 20 MINUTEN IN EEN OP 190 °C VOORVERWARMDE OVEN, TOT ZE EEN MOOIE GOUDBRUINE KLEUR HEBBEN.



طاجين الميرلان والبوزروك بالزيتون خضر

TAJINE

MET WIJTINGBALLETJES, MOSSELEN EN GROENE OLIJVEN

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

Ingrediënten

Voor de chermoula met paprika

3 tenen knoflook
½ bosje bladpeterselie
½ bosje koriander
½ rode paprika, ontveld en
zaadjes en zaadlijsten verwijderd
1 (flinke) tl komijnpoeder
1 (flinke) tl paprikapoeder
½ tl cayennepeper (naar keuze)
1 tl kurkuma
4 el wittewijnazijn

Voor het ‘wijtinggehakt’

400 g wijtingvlees
(of andere witvis)
2 el chermoula met paprika
2 el paneermeel
zout

Voor de tomatensaus

5 el olijfolie
1 el chermoula met paprika
5 tomaten, zonder zaadjes
en geraspt
1 laurierblaadje
zout
400 g mosselen, zonder schelp
100 g groene olijven, ontpit

Bereiding

Snijd de knoflook, kruiden en rode paprika fijn en doe ze in een keukenmachine. Voeg ook de specerijen en azijn toe en mix alles tot een gladde chermoula. Hak het visvlees fijn en kneed het samen met 2 eetlepels chermoula, het paneermeel en wat zout goed door. Vorm er dan balletjes van ter grootte van een abrikoos en zet ze apart. Verwarm voor de tomatensaus de olijfolie in een stoofpan op laag vuur en bak hierin 1 eetlepel chermoula, al

roerend, 1 minuut. Voeg de tomaten, het laurierblaadje en wat zout toe en laat alles 10 tot 15 minuten sudderen, tot de saus dik begint te worden. Schenk de tomatensaus in een tajine en voeg ook de wijtingballetjes, mosselen en olijven toe. Leg het deksel erop en laat alles op laag vuur nog 10 tot 15 minuten sudderen, tot alle ingrediënten gaar zijn en de saus is ingedikt. Verwijder het laurierblaadje. Serveer de tajine warm of lauwwarm.

BRIOUETTES

MET AMANDELEN

VOOR 32 STUKS

VOORBEREIDINGSTIJD 90 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN
+ 1 NACHT WEKEN IN HONING

Ingrediënten

8 vellen filodeeg of brickdeeg	¼ tl mastiek of mastaka (naar keuze)
eiwit (van 1 ei)	1 tl kaneelpoeder
olie, voor het frituren	1 tl zout
Voor de vulling	Voor het buitenste laagje
500 g amandelen, gepeld en geroosterd	1 kg honing
200 g kristalsuiker	1 dl oranjebloesemwater
50 g boter	50 pistachenoten, geplet of sesamzaadjes, geroosterd

Bereiding

Maal de amandelen en suiker in een keukenmachine fijn tot een gladde pasta.

Meng de amandelpasta, boter, mastiek, kaneel en het zout in een kom tot een homogeen mengsel. Laat dit 30 minuten rusten.

Vorm dan bolletjes ter grootte van een olijf van de amandelvulling.

Snijd de velletjes filo- of brickdeeg elk in 4 lange stroken van gelijke grootte.

Schep een beetje vulling op het uiteinde van een strook en vouw een hoek van het deeg over de vulling, zodat je een driehoek krijgt. Vouw de driehoek nog enkele malen om naar links en naar rechts, zodat je een kleine gevulde driehoek krijgt. Bestrijk de rand van het deeg met eiwit en 'plak' alles goed dicht.

Herhaal dit procedé tot alle ingrediënten op zijn. Dek de briouettes dan af met een schone theedoek en laat ze een nacht lang rusten.

Verwarm de honing en het oranjebloesemwater in een pannetje tot lauwwarm.

Frituur of bak de briouettes in een flinke laag olie tot ze een mooie goudbruine kleur hebben. Laat ze uitlekken op keukenpapier en dompel ze dan onder in de lauwwarme honing. Laat de briouettes een nacht lang in de honing weken en laat ze daarna uitlekken.

Bewaar de briouettes in een goed afsluitbare trommel. Bestrooi de briouettes voor het serveren met geplette pistachenoten of geroosterde sesamzaadjes.

Goed om te weten

Het woord 'briouette' komt van het Marokkaanse woord 'briya' of 'bra', dat 'envelop' of 'omhulsel' betekent – een passende naam dus voor dit gerechtje. Na het frituren zijn de briouettes knapperig vanbuiten en zacht vanbinnen.

De vulling kan zoet, hartig of een combinatie van de twee zijn. Hartige briouettes worden meestal geserveerd zonder dat je weet wat erin zit: je proeft het pas als je er een hap van neemt...

