



VAN
TAJINE
TOT
HAVERMOUT

60 gezonde recepten
geïnspireerd door de
Marokkaanse keuken.

INHOUD

9 VOORWOORD

13 INGREDIËNTEN

16 VOEDINGS~ WIJZER

32 ONTBIJT

- 35 Healthy havermout uit de oven
- 36 Homemade granola
- 39 Powerpannenkoeken
- 40 Roerei in knapperige havermoutcups
- 43 Quinoa~ontbijt met fruit en noten
- 45 Zoete~aardappelmuffins met walnoten

46 DRANKJES

- 49 Marrakesh smoothie
- 50 Roze smoothie met aardbeien en rozenwater
- 54 Groene smoothie met gedroogde vijgen
- 55 Chocoladesmoothie met amandelboter
- 56 Avocadosmoothie met cacao
- 58 Amandelmelk
- 63 Kamille chai
- 64 Fruitwater
- 70 Komkommer~limoensap met gember
- 71 Pittig sinaasappel~bietensapje
- 72 Wortel~mangosap met pastinaak



49

**MARRAKESH
SMOOTHIE**

HARIRA MET GEHAKTBALLETJES

76



74 SOEPEN

- 76 Harira met gehakt~balletjes
- 79 Vegan harira
- 80 Courgettesoep met zoete aardappel
- 83 Linzensoep met kokosmelk
- 84 Gazpacho

86 HOOFD~ GERECHTEN MET GEVOGELTE EN VLEES

- 89 Spicy kefta in courgettebootje
- 90 Bloemcous met rundvlees en tuinboontjes
- 92 Shoua met quinoa~tabouleh
- 95 Tajine van kip met dadels
- 96 Tajine van kip en linzen
- 99 Harissakip met citroen



95

TAJINE VAN KIP MET DADELS

101 VISGERECHTEN

- 103 Zeebaars met venkel
- 104 Rode poon met spinazie
- 108 Garnalen met chermoula en geroosterde paprika



ZEEBAARS MET VENKEL

111 VEGETARISCHE GERECHTEN

- 113 Aubergine~wortelcurry met bimi en kokosmelk
- 114 Falafel met dadels
- 116 Linzenburger
- 118 Broccolizza
- 121 Lasagne van courgette en aubergine
- 122 Havermoutquiche met broccoli en champignons

124 SALADES

- 126 Lauwwarme salade van groene groenten
- 128 Quinoasalade met geroosterde groenten
- 131 Salade met kippenlevers en koolraap
- 133 Salade met vijgen en feta

135 VOOR~ EN BIJGERECHTEN

- 137 Spilla van spitskool en kip
- 138 Gevulde zoete aardappel met geroosterde paprika's
- 141 Kikkererwtenkoekjes
- 143 Broccolikoekjes uit de oven
- 145 Vistilla loempia's
- 146 Gebakken bloemkool en kikkererwten in chermoula
- 148 Doperwten met munt
- 150 Sugarsnaps met sesamzaad
- 153 Haricots verts uit de oven
- 155 Gebakken spruitjes

157 DIPS EN SPREADS

- 158 Paprika~auberginedip
- 159 Avocadodip
- 160 Witte bonendip
- 162 Humus met rode biet
- 163 Amandelpesto
- 164 Mayonaise
- 165 Chocoladepasta
- 166 Amandelboter met kaneel

MINI CHOCOLADE CHEESECAKE MET DADELSAUS

176



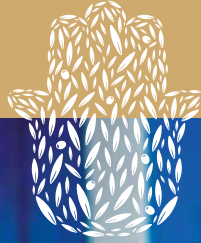
169 ZOET

- 171 Vijgenreepjes
- 173 Powerballetjes
- 174 Koekjes van haver en banaan
- 176 Mini chocoladecheesecake met dadelsaus

179 DEEGWAREN

- 181 Marokkaans platbrood van boekweitmeel
- 182 Havermoutcrackers met een pitje
- 184 Haverbrood

186 REGISTER



“HET LEKKERST IS HET
NATUURLIJK OM DE AMANDELEN
VERS VAN DE BOOM TE
GEBRUIKEN, ZOALS MIJN OMA
DAT IN MAROKKO DEED.”



HARIRA MET GEHAKTBALLETJES

🕒 Bereidingstijd: 25 min • Wachtijd: 1½ uur
(+ circa 10 uur weektijd bij gedroogde kikkererwten)

Voor 4 personen



Gebruik je gedroogde kikkererwten, spoel ze dan goed af in een zeef en week ze in 500 ml water. Laat ze minimaal 1 nacht staan en spoel ze nogmaals goed af. (Verder is de bereiding hetzelfde.)

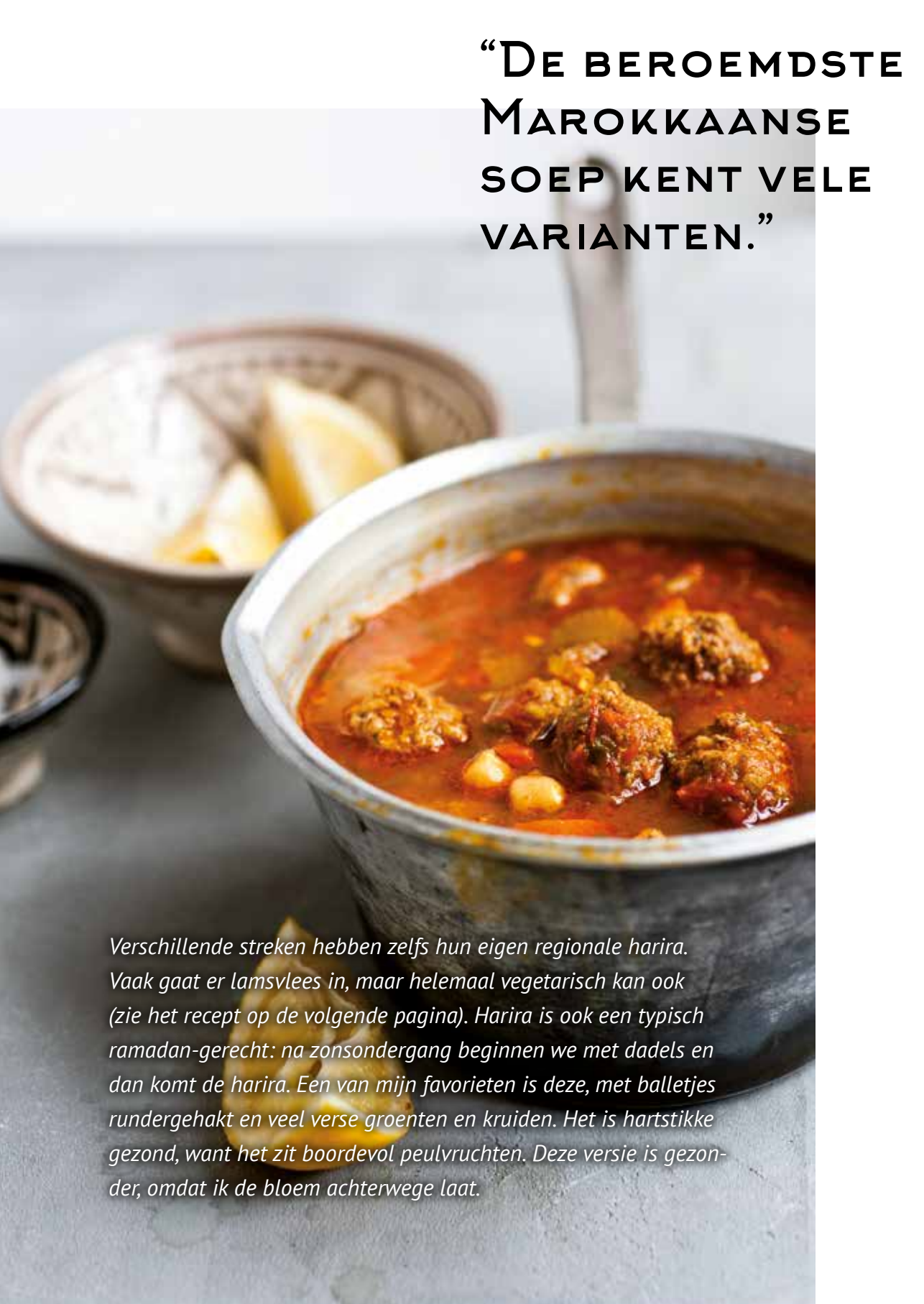
Meng het rundergehakt met de helft van de ui en de knoflook, de ras el hanout, het korianderzaad en een beetje zout en peper. • Vorm er kleine balletjes van en zet ze tot gebruik in de koelkast (dit kan een paar uur van tevoren). • Pureer de tomaten in een blender of met de staafmixer. • Verhit een beetje olijfolie in een grote pan en fruit hierin de rest van de ui. • Voeg 1 liter water toe en roer de kikkererwten, gepureerde verse tomaten, tomatenpuree, linzen, wortels, verse kruiden, specerijen, zout en peper erdoor (bewaar eventueel wat peterselie en koriander om de soep te garneren). • Laat de gehaktballetjes in de soep glijden. • Breng de soep aan de kook en laat hem op laag vuur 1½ uur zachtjes pruttelen. • Roer af en toe. • Voeg eventueel wat heet water toe als de soep te dik wordt. • Serveer de soep met partjes citroen en strooi er eventueel nog wat verse peterselie en koriander over.

76

INGREDIËNTEN

100 g gedroogde kikkererwten (of 200 g uit een pot)	2 el bladselderij, fijngehakt
400 g rundergehakt	3 el verse peterselie, fijngehakt
2 uien, gesnipperd	3 el verse koriander, fijngehakt
3 teentjes knoflook, fijngehakt	½ tl gemberpoeder
2 tl ras el hanout	½ tl kaneelpoeder
1 el gemalen korianderzaad	½ tl kurkuma
1 kg tomaten, ontveld en ontpit olijfolie	1 tl saffraanpoeder
70 g (biologische) tomatenpuree (blikje)	1 citroen, in parten
50 g linzen	
2 wortels, fijngesneden	

“DE BEROEMDSTE
MAROKKAANSE
SOEP KENT VELE
VARIANTEN.”



Verschillende streken hebben zelfs hun eigen regionale harira. Vaak gaat er lamsvlees in, maar helemaal vegetarisch kan ook (zie het recept op de volgende pagina). Harira is ook een typisch ramadan-gerecht: na zonsondergang beginnen we met dadels en dan komt de harira. Een van mijn favorieten is deze, met balletjes rundergehakt en veel verse groenten en kruiden. Het is hartstikke gezond, want het zit boordevol peulvruchten. Deze versie is gezonder, omdat ik de bloem achterwege laat.

DIPS EN SPREADS

In Marokko worden heel veel gerechten gegeten met brood, waarbij er telkens met het brood in het eten 'geschept' wordt.

Er zijn veel verschillende soorten spreads en dipjes in de Marokkaanse keuken die op deze manier gegeten worden. In plaats van brood, kun je ze ook lekker eten met bijvoorbeeld rijstwafels, groenten of de broccoli- en kikkererwtenkoekjes (pag. 141 en 143).



KOEKJES VAN HAVER EN BANANEN

🕒 Bereidingstijd: 20 min • Wachtijd: ongeveer 2½ uur

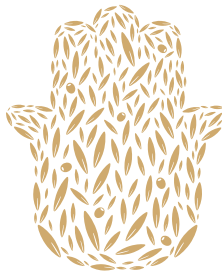
Voor 10 tot 14 koekjes

Verwarm de oven voor op 180 graden. • Bekleed een bakplaat met bakpapier. • Prak de bananen fijn en meng met de havermout, dadels en de helft van de kokos. (Gebruik je grotere bananen, voeg dan wat extra havermout en kokos toe, tot je een dik, stevig mengsel hebt.) • Vorm ronde koekjes van het mengsel en leg ze op de bakplaat. • Bak de koekjes in ongeveer 20 minuten in de oven goudbruin. • Haal ze uit de oven en laat ze goed afkoelen (dit duurt ongeveer een uur). • Smelt de chocolade au bain-marie (in een kom boven een pan kokend water; de kom mag het water niet raken) of verhit de chocolade 1 minuut in de magnetron. • Zigzag met een lepel de gesmolten chocolade over de koekjes en bestrooi ze met de rest van de kokos. • Zet ze ongeveer een uur in de koelkast, tot de chocolade hard is.

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 50 g havermout
- 25 g dadels, fijngehakt
- 50 g kokosrasp
- 20 g pure chocolade
(85% cacao)





JAMILA WINWOOD