Voorgerechten

Harira

Ingrediënten
300 gram rundvlees in blokjes gesneden
3 stengels bleekselderie fijngesneden tot kleine blokjes
1 fijngesneden uitje
4 grote eetlepels fijngesneden koriander
4 grote eetlepels fijngesneden peterselie
300 gram fijn gepureerde verse tomaten (ontveld) of 1 blikje tomatenpuree
100 gram linzen
200 gram geweekte en ontvelde kikkererwten
2 dessertlepels zout
1 dessertlepel peper
½ dessertlepel gemberpoeder
snufje saffraanpoeder
Snufje kaneel
1 theelepel ranzige boter/smen (optioneel)
50 gram vermicelli
2 à 3 eetlepels maïzena
1 ei (optioneel)
water

Bereiding

Als eerste neem je een soeppan. Daar doe je de fijngesneden blokjes vlees in, de fijngesneden bleekselderie, de fijngesneden koriander, de fijngesneden peterselie, gepureerde tomaten of tomatenpuree, linzen, de kikkererwten, kruiden en de smen . Bak dit even samen aan. Voeg dan 1 à 2 grote glazen water toe in de soeppan. Dit geheel laat je goed gaarkoken. Tussendoor kan het nodig zijn dat je wat water toevoegt. Als het vlees, de kikkererwten en de linzen gaar zijn, dan voeg je 2 à 2,5 liter water toe. Breng het geheel weer aan de kook. Dan roer je de maïzena samen met een beetje water. Meng dit goed en bind hier je harira al roerend mee samen. Mocht je van dikke gebonden soep houden, voeg dan wat meer maïzena toe. Als laatste voeg je de vermicelli toe en het losgeklopte eitje. Laat dit even kort meekoken. Serveer de harira met dadels en citroen.

foto: Harira

Marokkaanse bulgursoep

Ingrediënten
400 gram kippenvleugeltjes
2 fijngesneden uitjes
3 eetlepels zonnebloemolie
2 tomaten
4 eetlepels fijngesneden koriander
4 eetlepels fijngesneden peterselie
3 eetlepels fijngesneden selderie
½ dessertlepel peper
½ dessertlepel komijnpoeder
½ dessertlepel gemberpoeder
1 dessertlepel zout
1 theelepel saffraanpoeder
1 blokje kip bouillon
1 klein blikje tomatenpuree
100 gram fijne bulgur

Bereiding

Was de kippenvleugeltjes goed en snijd de uitjes, koriander, peterselie , selderie fijn. Neem een pan en giet daar de olie in, die je eerst wat laat opwarmen alvorens je de kippenvleugels, koriander, peterselie, uitjes, selderie en de kruiden erin doet. Fruit dit even samen. Voeg dan de tomaten die je eerst hebt geschild en in stukjes hebt gesneden toe in de pan, samen met de tomatenpuree. Laat dit weer even samen koken. Voeg dan het bouillonblokje toe en 2 liter water. Breng dit alles aan de kook. Na ongeveer een half uurtje voeg je de bulgur toe. Kook dit nog ongeveer 20 minuten op een zacht vuurtje door tot de bulgur gaar is. Mocht je van gebonden soep houden dan kun je het wat laten indikken door langer te koken. Mocht het te dik worden dan kun je wat water toevoegen.

Vissoep

Ingrediënten
1 wortel fijngesneden in blokjes
1 ui fijngesneden
1 fijngeperst teentje knoflook
½ rode paprika in kleine blokjes fijngesneden
½ groene paprika in kleine blokjes fijngesneden
3 eetlepels olijfolie
1 dessertlepel paprikapoeder
½ dessertlepel peper
1 dessertlepel zout
klein beetje saffraandraadjes of ½ theelepel saffraanpoeder
2 dessertlepels tomatenpuree
200 gram kabeljauwfilet
200 gram garnalen
100 gram inktvisringetjes
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels maïzena
2 visbouillonblokjes

Bereiding

Neem als eerste een grote pan en giet daar de olie in die je goed heet laat worden. Voeg dan de wortels, ui en paprika toe. Deze laat je even goed samen bakken voor ongeveer 10 minuten. Tot ze zacht zijn geworden. Voeg dan de kruiden toe en bak het geheel nog enkele minuten door. Neem een andere pan waarin je 1,5 liter water aan de kook brengt met 2 blokjes visbouillon. Voeg deze visbouillon dan aan de groenten toe en laat dit ongeveer 15 minuutjes zachtjes samen doorkoken. Voeg dan de blokjes vis, de garnalen en de inktvisringetjes toe en laat dit samen nog even 10 minuten doorkoken. Neem dan de maïzena die je samen met een paar eetlepels water tot een papje mengt en dit voeg je al roerend bij de soep. Serveer de vissoep met citroen.

foto: Vissoep

Wortelsoep

Ingrediënten
500 gram wortelen in blokjes
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui fijngesneden
2 teentjes fijngeperste knoflook
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel zout
½ theelepel peper
3 eetlepels fijngesneden koriander
1,5 liter gekookt water
2 blokjes groentebouillon
sambal naar smaak

Bereiding

Breng als eerste 1,5 liter water aan de kook waar je 2 blokjes groentebouillon in oplost.
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan. Voeg daar als eerste de fijngesneden ui, fijngeperste knoflookteentjes, fijngesneden koriander en de kruiden een toe en fruit dit even samen. Dan voeg je de gewassen en geschilde wortelen in blokjes toe. Fruit dit ook even samen en giet dan de groentebouillon erbij. Laat dit koken tot de wortelen gaar zijn. Dan pureer je de soep met een staafmixer. Decoreer de soep met beetje fijngesneden koriander en een beetje sambal naar smaak.

Mini-kipbestilla

Ingrediënten voor de kip

1 hele kip
50 ml zonnebloemolie
2 geraspte uien
1 fijngeperst knoflookteentje
3 eetlepels fijngesneden koriander
3 eetlepels fijngesneden peterselie
½ dessertlepel gemberpoeder
1 dessertlepel peper
½ dessertlepel kaneel
1 tl ranzige boter/ smen
½ dessertlepel zout
1 theelepel saffraanpoeder
3 eetlepels suiker

Ingrediënten voor het ui-eimengsel

400 gr gehakte uien
1 dessertlepel suiker
1 theelepel kaneel
5 eieren

Ingrediënten voor het amandelmengsel

250 gr gepelde, gebakken en grofgemalen amandelen
2 eetlepels suiker, 1 theelepel kaneel

Extra

gesmolten boter / filodeeg / eitje samen gemengd met een scheutje melk

Bereiding

De kip goed wassen, in stukken snijden en van het vel ontdoen. Doe de olie in een pan samen met de uien, knoflook, de peterselie, koriander en de kruiden. Dit meng je goed en laat je op een laag pitje sudderen. Voeg dan een beetje water toe (ongeveer 100 ml). Als de kip gaar is dan voeg je de 3 eetlepels suiker toe en laat dit voor een paar minuten meekoken. Dan haal je die kipstukken eruit. Deze laat je afkoelen. Dan voeg je de gehakte uien toe aan de saus van de kip om het ui-eimengsel te maken. Dit laat je samen koken tot de uien goed gaar zijn. Intussen ga je het kippenvlees van het bot halen en kleinsnijden. Als de uien gaar zijn voeg je er de eieren al roerend aan toe Voeg als laatste de suiker en kaneel toe aan het ui-ei mengsel. Dit laat je nog even al roerend goed koken tot het gaar is. Doe je dit ui-eimengsel in een vergiet en laat het goed uitlekken. Bak en maal de gepelde amandelen en meng er de suiker en kaneel bij. Als de vulling afgekoeld is ga je de amandelen met wat suiker en kaneel mengen. Nu heb je 3 schalen voor je waarvan de eerste met de kipstukken, de tweede met de ei-uimengsel en de derde met de gemalen amandelen