

Menu 59. - Marokkaans

Paprika-tomatensalade

Harira (Marokkaanse soep)

Tagine Kip met amandelen en pruimen

Marokkaans brood

Amandelkoekjes met muntthee

Paprika-tomatensalade

Ingrediënten (4 pers)

- 750 gr mix van rode, groene en gele paprika's
- 2 uien
- 6 eetlepels argan (rode olie)
- 3 eetlepels azijn
- 500 g stevige, rijpe tomaten
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 theelepels fijngehakte koriander
- komijn

Bereiding

- Was de paprika's, droog ze goed af en leg ze op een bakplaat of op het ovenrooster dicht onder de hete grill
- Laat ze onder regelmatig omkeren zo lang grillen, tot het velletje donker wordt en openspringt
- Laat in plastic zak gedurende 10 minuten afkoelen
- Schil de uien en hak ze fijn en roer ze door de arganolie
- Trek het velletje van de paprika's
- Halveer ze, haal steelaanzetten, zaadlijsten en pitjes weg en snijd de helften in blokjes
- Kerf de tomaten met een scherp mesje kruiselings in aan de onderkant
- Leg ze 30 seconden in kokend water en meteen daarna in ijskoud water
- De tomaten moeten de schrik van hun leven krijgen. Daarna laten ze zich gemakkelijk ontvellen
- Haal daarna de steelaanzet weg en snijd het vruchtvlees in blokjes
- Roer de pitjes en het uitgelekte sap door de arganolie
- Maak een dressing van de olie met de uien, de azijn en komijn
- Schep paprika en tomaten met zout en peper door elkaar en giet de oliedressing erover
- Laat de salade ½ uur in de koelkast rusten en strooi er voor het serveren het koriander over

Harira (Marokkaanse soep)

Ingrediënten (4 pers)

- 1 liter water
- 250 gr vlees
- 50 gr linzen
- 50 gr kikkererwten (geweekte, in pot)
- 3 tomaten
- 1 ui
- ½ bussel selder
- 10 gr vermicelli
- 10 gr bloem
- peterselie
- saffraan, kurkuma, peper en zout
- 1 blik gepelde tomaten (½ liter)



Bereiding

- Snij het vlees in kleine stukken
- Snipper de uien fijn
- Snij de tomaten fijn
- Pel de geweekte kikkererwten
- Snij de selder fijn
- Doe vervolgens in een kookpan het vlees, de uien, de tomaten, de kikkererwten, de linzen, de gepelde tomaten en het water, de andere kruiden en peper en zout
- Laat het geheel ±1 uur koken
- Voeg vervolgens de vermicelli toe
- Los de bloem op in wat water en voeg bij de soep om het geheel te binden

Tagine Kip met amandelen en pruimen

Ingrediënten (4 pers)

- 1 grote kip
- 75 g boter of margarine
- 1 ui, fijngesneden
- 1 envelopje saffraanpoeder
- 1 kaneelstokje of gemalen kaneel
- 250 gr gedroogde, ontpitte pruimen
- 100 gr blanke amandelen
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- koriander
- zout en versgemalen peper

Bereiding

- Pel de ui en snipper de ui fijn
- Breek het kaneelstokje doormidden
- Verwijder de pitten uit de pruimen
- Verdeel de kip in gelijke stukken
- Verhit de boter in de braadpan en bak de stukken kip rondom bruin
- Voeg de gesnipperde ui, de saffraandraadjes, het kaneelstokje en wat zout en versgemalen peper toe en bak dit ± 3 minuten zachtjes mee
- Schenk er 5 tot 6 dl water bij en laat de kip met het deksel op de pan in 50 minuten gaar worden
- Neem de kip uit de pan
- Kook de pruimen in water met suiker
- Breng de pruimen in het achtergebleven braadvocht aan de kook en laat ze ± 15 minuten zachtjes sudderen
- Doe de kip weer terug in de pan en warm alles goed door
- Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper
- Rooster eerst de amandelen en daarna het sesamzaad lichtbruin in een hete droge koekenpan
- Bestrooi het gerecht met geroosterde amandelen en sesamzaad
- Lekker met couscous

Marokkaans brood

Ingrediënten (4 pers)

- 500 gr bloem
- 30 gr boter
- ½ liter water
- ½ liter melk
- 20 gr gist
- snuifje zout

Bereiding

- Doe de bloem in een kom
- Maak er een kuiltje in en doe hierin de gist, boter en zout
- Meng het water en de melk en maak het mengsel warm
- Giet langzaam aan de warme vloeistof in de kom en meng met de bloem met ingrediënten
- Doe zo verder tot U een goed gemengd droog deeg bekomt
- Haal het deeg uit de kom en kneed het gedurende 5 minuten op het werkvlak
- Verdeel het in stukken en maak er bollen van
- Laat ze op een beboterde bakplaat afgedekt gedurende 5 minuten rusten
- Neem de doek eraf en duw de bollen plat
- Laat ze rijzen op een tochtvrije plaats en dek ze af met 2 doeken
- Bak het brood in een op 180°C voorverwarmde oven

Amandelkoekjes

Ingrediënten (4 pers)

- 300 gr bloem
- 200 gr boter
- 100 gr suiker
- 1 ei
- 100 gr amandelen, fijngemalen
- confituur naar keuze

Bereiding

- Meng de ingrediënten onder elkaar tot een homogeen deeg
- Klop het ei los
- Rol van het deeg bolletjes en druk de bolletjes aan de bovenkant met de duim in
- Rol de bolletjes in het losgeklopt ei en daarna in de amandelen
- Breng wat confituur in de gaatjes bovenaan
- Leg de bolletjes op een met aluminiumfolie bedekte ovenplaat
- Laat gedurende 15 à 20 minuten bakken in een op 175°C voorverwarmde oven

Muntthee

Ingrediënten (4 pers)

- ± 2 eetlepels groene thee
- 15 gr verse muntblaadjes
- suiker
- ¾ liter kokend water
- oranjebloesemwater of rozenwater

Bereiding

- Doe de thee in de theepot
- Schenk er de helft van het kokende water op
- Voeg de muntblaadjes toe en de rest van het kokende water
- Voeg flink veel suiker toe
- Laat ± 5 minuten trekken
- Serveren: schenk de thee via een zeefje in de glaasjes
- Zoals het hoort: voor de thee te serveren en te drinken besprenkelt u uw handen met oranjebloesemwater of rozenwater