

**Menu 60. - Marokkaans**

**Zeebrasem met tomatenvulling  
Marokkaanse salade van gekookte  
aubergines**

**Soep met lamsvlees en linzen**

**Couscous "Bodaoui" met 7 groenten**

**Couscouspudding**

## Lhot Dbi Maammer Maa Matischa (Zeebrasem met tomatenvulling)

### Ingrediënten (8 pers)

- 1 kg zeebrasem
- 1 paprika
- olie

### Ingrediënten voor de vulling

- 250 gr tomaten
- 1 paprika
- 1 dl olie
- 2 gesnipperde uien
- 2 teentjes knoflook
- 50 gr ontpitte olijven
- ¼ ingemaakte citroen
- ½ bosje peterselie
- ½ bosje koriander
- ¼ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel peper
- zout

### Bereiding

- Voor de vulling de tomaten ontvellen en klein snijden
- De paprika in reepjes snijden
- Olie in een pan verhitten, de uien toevoegen, het teentje knoflook er geperst bij doen en samen goudbruin bakken
- De tomaten, reepjes paprika, de olijven en de klein gesneden ingemaakte citroen toevoegen
- Het geheel aan de kook brengen
- Peterselie en koriander fijnhakken en samen met het gemberpoeder en de peper goed mengen
- De helft van dit mengsel door de groenten roeren
- De ander helft gebruiken om de vis aan de buitenkant mee in te smeren
- Zout naar smaak toevoegen en het geheel ± 20 minuten op een laag vuur zachtjes laten koken
- Intussen de vis schoonmaken en goed afspoelen
- De helft van de vulling in de buikholte van de vis doen
- Met houten cocktailprikkers dichtmaken
- De gevulde vis in een met olie ingevette ovenvaste schotel doen
- Oven voorverwarmen op 160°C en de vis hierin ± 45 minuten laten bakken
- Uit de oven nemen en op een voorverwarmde serveerschaal overdoen
- De andere helft van de vulling weer heet maken en over de vis scheppen
- De reepjes paprika eventjes in wat olie bakken en hiermee de schotel garneren.

## Marokkaanse salade van gekookte aubergines

### Ingrediënten (4 pers)

- 500 gr aubergine
- 1 eetlepel olie
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijn
- 1 mespuntje zout
- 1 eetlepel citroensap of azijn
- 4 eetlepels water

### Bereiding

- Was de aubergine, verwijder kelk en steeltje en snijd de vrucht in de lengterichting in vieren
- Snijd elk kwart weer in stukken (3 cm)
- Doe de aubergine in een pan met knoflook, paprikapoeder, komijn, het zout en het water
- Breng op hoog vuur aan de kook, draai het vuur laag en kook de aubergine in 15 minuten gaar
- Laat afkoelen en schep de aubergine over in een schaal of slabak
- Doe dan de olie en azijn erbij en meng alles goed
- Zet nog 1 uur weg in de koelkast

## Soep met lamsvlees en linzen

### Ingrediënten (4 pers)

- 300 gr lamsvlees
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 middelgrote uien
- 150 gr knolselderie
- 700 gr tomaten
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje koriander
- ¼ theelepel gemalen kaneel
- ¼ theelepel gemberpoeder
- ¼ theelepel geelwortel
- 150 gr oranje linzen
- 40 gr rijst
- citroensap
- zout en versgemalen peper

### Bereiding

- Pel de uien en snij ze fijn
- Snij de knolselderie in stukjes
- Ontvel de tomaten halveer ze en verwijder zaad en zaadlijsten
- Snij de tomaten in stukjes
- Hak het blad van de peterselie en koriander fijn
- Was de linzen
- Snij het vlees in stukjes
- Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak het vlees rondom bruin
- Voeg de uien toe en bak ze  $\pm$  3 minuten mee
- Breng in de pan 2 liter water aan de kook
- Schenk wat van het hete water bij het vlees in de koekenpan
- Schep het vlees en de uien even om en maak het aanbaksel van de bodem los
- Voeg dit alles toe in de pan met het kokende water
- Voeg de knolselderij, 4 eetlepels peterselie, 3 eetlepels koriander, de helft van de tomaten, kaneel, gemberpoeder, geelwortel toe
- Breng op smaak met zout en versgemalen peper
- Laat het op een warmtebron (lage stand)  $\pm$  1 uur trekken tot het vlees gaar is
- Voeg na 30 minuten de gewassen linzen en rijst toe
- Voeg de rest van de stukjes tomaat toe en laat de soep nog  $\pm$  5 minuten zachtjes koken
- Breng de soep zo nodig nog verder op smaak met wat zout, versgemalen zwarte peper en citroensap
- Garneer de soep met  $\pm$  2 eetlepels fijngesneden korianderblad

## Couscous “Bidaoui” met 7 groenten

### Ingrediënten (12 pers)

- 1 pak couscous van 1 kg semoule fine
- 1 kg schapen- of rundvlees
- 3 uien
- 5 tomaten
- 500 gr rode pompoen of courgettes
- 3 rapen
- 6 aubergines
- 10 wortelen
- 2 pikante pepers
- 1 handvol gehakte koriander
- olijfolie
- 150 gr boter voor de couscous
- ½ koffielepel saffraan
- 1 eetlepel peper
- 6 liter water
- paprikapoeder
- kurkuma
- zout



### Bereiding

- Snijd het vlees in stukken en doe het in de couscouspan samen met 2 grofgehakte uien, de olijfolie, de saffraan, peper, zout, kurkuma
- Bak alles aan in de olijfolie
- Voeg 2 tomaten toe en bak even mee
- Voeg de in stukken gesneden wortelen, de resterende uien, de in stukken gesneden rapen, de koriander en een beetje water toe
- Laat rustig sudderen
- Voeg nadat de couscous de 2<sup>de</sup> keer gemengd is de niet geschilde en in stukken gesneden aubergines, de courgettes, de pompoen, de tomaten en de pepers toe
- Laat alles rustig sudderen
- Op smaak brengen met kruiden en eventueel zout

### Bereiding couscous

- Doe olie op de couscous en wrijf door elkaar
- Breng de couscous in het vergiet
- Laat 7 minuten stomen
- Haal het vergiet van de pan en doe de couscous in een groot diep bord
- Giet er beetje bij beetje koud water bij en maak de couscous los (met de hand of met een lepel)
- Bevochtig de couscous opnieuw met een beetje olie en doe de couscous terug in het vergiet
- Laat stomen gedurende 7 minuten
- Herhaal dit nogmaals, voeg het zout toe en de boter en laat opnieuw 7 minuten stomen
- Dien op met de saus

## Couscouspudding

### **Ingrediënten (4 pers)**

- 750 ml melk
- 3 eetlepels suiker
- 1 vanillestokje
- 50 gr vanillepoeder
- 100 gr couscous

### **Bereiding**

- Breng de melk aan de kook met de couscous
- Voeg het vanillestokje toe en roer goed
- Als melk kookt de suiker toevoegen
- Los de vanillepoeder op in een beetje melk en voeg toe aan de kokende massa