

Kookclub 20 november 2014

- *Arabische voorgerechten
- *Tajine van lams en tajine van kip
- *Crème Brûlée met pistache

1. Carpaccio van vijg met feta-kaas

Nodig :

Feta,vijg,basamico azijn,olijfolie,pezo, rucola

Bereiding :

Wrijf een schotel in met zeer goede olijfolie van eerste persing en enkel druppels balsamico azijn ,deponeer hier op de fijn gesneden plakjes vijg in de olie en zaijn .

Versnijdt de rijpe vijgen in dunne plakjes.

Versnijdt de rijpe vijgen in dunne plakjes.

Rasp de feta over de “carpaccio” van vijg ,bestrooi lichtjes met wat peper en zout , werk af met enkele blaadjes gekruide rucola sla.

2. Groenten sla

Nodig:

Romeinse sla,zwarte olijven,rode uien ,opgelegde groene pepers, feta kaas,olijfolie,pezo, komkommer en tomaat,sumac

Bereiding

Spoel de sla grondig en zorg ervoor dat ze droog is ,versnijdt in stukjes en doe in de kom.

Versnijdt de tomaten in 8 à 10 stukjes, kruidt met pezo.

Versnijdt de komkommer en haal de zaadjes eruit, versnijdt in blokjes of balkjes en kruidt met pezo. Versnijdt de rode ui in ringen

Versnijdt de groene opgelegde pepers in stukken .

Voeg alles toe aan de gesneden sla ,rasp de feta kaas over de groenten en bevochtig royaal met goede olijfolie,kruidt na met sumac en de zwarte olijven.

3. Tonijnkoekjes

Nodig x2

1 blik tonijn op olie (200 gram),2 eieren,40 gram bloem,1/2 koffielepeltje bakpoeder, 40 gram geraspte kaas,1 koffielepel pittige mosterd,1/2 koffielepel gedroogde oregano, pezo,komijn,paneermeel,olie om te bakken.

Bereiding

Zeef de bloem samen met het bakpoeder in een kom. Klop in een andere kom de eieren los en voeg daar de geprakte tonijn, de mosterd, de geraspte kaas,de gedroogde

oregano, komijn (zaadjes in de vijzel en eerst eventjes grillen op een droge pan) en pezo naar smaak aan toe.

Schep alles goed door elkaar en werk er dan de bloem vermengd met het bakpoeder doorheen. Maak mooie schijfjes van het mengsel door eerst bolletjes te maken en die daarna enigszins plat te drukken. Haal ze dan door het paneermeel.

Verhit olie in een pan en bak de tonijnkoekjes aan beide zijden goudbruin en gaar.

4. Marokkaanse spiesjes van lamskefta (gehakt).

Nodig :

400 gram lamsgehakt + 200 gram varkensgehakt, komijnpoeder, oud wit brood, melk kaneelpoeder, gemberpoeder, beetje nootmuskaat, verse mint, saté stokjes, platte peterselie, verse koriander, ui, olijfolie, pezo, look, gedroogde oregano, haz el hanout, paprika vlokken, uien

Bereiding

Week het oude wit brood in de melk zonder korsten. Na +/- 20 minuten pers je het brood uit ! Hak de ui fijn.

Doe het gehakt in een kom en voeg er de fijngehakte ui en de specerijen en oregano er aan toe.

Hak ook de blaadjes munt, de platte peterselie en de verse koriander fijn en voeg dat aan het gehakt toe.

Vermeng alles goed met de panade (**brood met melk –uitgeknepen**) en vergeet niet zout en peper toe te voegen.

Maak van het gehaktmengsel een soort "kegeltjes" en steek daar een satéprikker doorheen.

Grill ze op de grillpan en bak ze 15 minuten in de oven (120°C)..

Draai ze wel een keertje om zodat ook de andere kant mooi goudbruin wordt.

Je kan de hoeveelheid specerijen in het gehakt naar je eigen smaak aanpassen; vind je het te weinig, gebruik dan extra, vind je het te veel, gebruik dan wat minder.

5. Falafel met champignons

1½ cl. olijfolie; 2 takjes verse bieslook, fijngeknipt, 75 gram champignons, in kleine stukjes; 400 gram kikkererwten met vocht uit blik, 3 tenen knoflook fijngehakt, ½ bosje fijngehakte verse koriander, ½ bosje fijngehakte platte peterselie, 1½ eetlepel kerriepoeder, ½ koffielepel komijnpoeder, zout naar smaak, paneermeel, eiwitten, olie om te bakken.

Bereiding

Verhit 1½ cl. olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg er de kleingesneden champignons aan toe en laat die 2 à 3 minuten al omscheppend bakken, voeg de bieslook toe. Doe de kikkererwten (met een deel van het vocht) en de knoflook in een blender of keukenmachine en hak alles samen goed fijn tot een gladde massa.

Doe die massa in een kom.

Voeg er de gebakken champignons en bieslook aan toe.

Voeg dan de fijngehakte verse koriander, fijngehakte platte peterselie, kerriepoeder, komijnpoeder, zout naar smaak, het paneermeel en de eiwitten toe.

Vermeng alles tot een gladde massa.

Laat een uurtje rusten in de koelkast.

Rol falafels van 2 tot 3 centimeter diameter (zo'n 20 tot 25 g per balletjes)

Verhit het frietvet tot 180°C. Bak gerust meerdere falafels in één beurt, maar overdrijf niet.

Vermijd dat de balletjes mekaar raken. De falafels zijn goudgeel en gaar na een bakbeurt van enkele minuten. (Hoe groter de balletjes, hoe langer je ze moet bakken. De vulling moet gaar zijn.)

Serveer de warme falafels met een potje van de kruidige yoghurt dip.

Yoghourtdip vlg. Jeroen Meus : 250 g Griekse yoghurt ,20 g gember (stukje knol),1/2 teentje look (naar smaak),koriander (enkele takjes),15 g sesamzaadjes ,sesamolie (enkele druppels),1 snuifje chilipoeder ,1 snuifje komijnpoeder

Schenk de romige Griekse yoghurt in een schaalpje.

Verhit een kleine pan en strooi er de sesamzaadjes in. Wacht tot ze knisperen en strooi nadien de geroosterde zaadjes in de yoghurt.

Schil het stukje gember en rasp het fijn. Pel de portie look en plet het tot pulp.

Spoel een beetje koriander en snipper de blaadjes fijn.

Meng alle ingrediënten in de yoghurt. Kruid de dip met een snuifje pittig chilipoeder, wat komijnpoeder, enkele druppels sesamolie (naar smaak) en een beetje zout.

Tzaziki (uitgelekte griekse yoghurt-geraspte komkommer-look-olijfolie-koriander)-dit zal al klaar zijn

In Marokko bestaan er honderden varianten van tajine, een schotel met groenten, vlees, vis of kip. Tajine is het meest geconsumeerde gerecht in Marokko. Er bestaan tal van tajine recepten maar de meest courante zijn tajine met vlees en groenten.

Tajine met lamsvlees,kikkererwten,rapen,abrikozen en pompoen

| | | | |
|--|------------------|------------------|---------------|
| 1,2 kg lamsschouder (in grote stukken) | zachte abrikozen | | |
| amandelen | uien | knoflook | chilipepertje |
| olijfolie | geraspte gember | 2 stokjes kaneel | |
| gepekelde citroen | pezo | | koriander |
| kikkererwten | butternutpompoen | | rapen |

Bereiding

Rooster de amandelen in een antikleefpan.

Snipper de uien en knoflook fijn. Verwijder de pitjes van het chilipepertje en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verwijder de velletjes van de citroenschil en snijd deze velletjes (zeste) in reepjes.

Versnijdt de butternut pompoen in gelijke stukken,ook de geschilde rapen

Bak het vlees aan alle kanten goudbruin in de olijfolie. Voeg de gember, de stokjes kaneel, de uien, het knoflook, het chilipepertje, peper en zout toe. Roer goed. Voeg bouillon toe tot het vlees half onderstaat. Dek de pan af en laat 1,5 tot 2 uur zachtjes pruttelen op een zacht vuur. Voeg de abrikozen toe en laat ze 10 minuten mee garen. Doe de stoofpot in een tajine, bestrooi met geroosterde amandelen en extra reepjes citroenschil en garneer met verse koriander blaadjes . Bak de merguez worstjes goudbruin in een pan met olijfolie. Dien op met warme couscous.

Tajine met kip, wortels, pastinaak en courgetten

Nodig :

| | | | |
|---|----------------------|--------------------|---------------------|
| 1,2 kg kip uit de bil(bil ontbenen en in stukken snijden) | | | |
| uien grof gehakt | knoflook, fijngehakt | olijfolie | kruidenuiltje |
| zwarte peper | kaneel | korianderzaadjes | bouillon |
| gemalen nootmuskaat | haz-el-hanout | komijn | harissa |
| platte peterselie | koriander vers | gekonfijte citroen | safraan uit Marokko |
| courgetten | pastinaak | wortels | laurier/tijm |

Bereiding :

Rooster eerst de kruiden in een droge pan en meng ze nadien in de vijzel
Pel de ui, spoel de courgette en de paprika, schil de wortelen. Snij de groenten in niet te kleine stukken.
Braad in een tajine de gekruide kippen deeltjes rondom aan in de hete olijfolie. Zet ze even aan de kant
Stoof in dezelfde tajine, in een beetje olijfolie, de ui en de paprika 5 minuten. Doe er de courgette en de wortelen bij. Roerbak 2 minuten.
Leg de stukken kippenbout weer bij de groenten. Doe er de versneden gekonfijte citroen en bouillon bij. Strooi er de specerijen bij en voeg er het kruidenuiltje aan toe. Dek af en zet 40 minuten in de oven op 175 °C, of tot de kip en groenten goed gaar zijn.
Haal de groenten en stukken kip uit de stoofpot en meng het kookvocht met wat harissa en deponeer alles in een tajine om te serven.

Couscous

Nodig

| | | |
|----------------------|---------------------|------------------------|
| 300 g fijne couscous | 50 g pijnboompitten | 100 g donkere rozijnen |
| Olijfolie | | |

Bereiding

Giet ongeveer 400 ml warme bouillon op de couscous tot ze onder staat. Laat al het vocht opslorpen door de couscous.
De pijnboompitten bruin grillen in een droge pan. Let op : de nootjes verbranden snel.
Als de couscous gaar is, nogmaals los roeren en mengen met de olijfolie . De nootjes toevoegen. Werk af met haz-al-hanout(rood) en serveer warm(oven).

Crème Brulée met pistachenoten

Nodig : x2

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 6 eigelen | 1 vanillestok | 250ml room | 250 ml melk |
| 95 gr suiker | bruine suiker | halva pistache | pistachenootjes |

Bereiding

Klop de eigelen met de suiker. Kook de melk met de room en de opengesneden vanillestok. Giet dit kokende mengsel op de eigelen met suiker. Laat afkoelen. Laat dit indien mogelijk 24 uur rusten in de koelkast !

Giet het mengsel in kommetjes. Hoe hoger de kommetjes, hoe langer het zal duren. Bak ze min. 45 minuten in bain marie op 145 graden. Laat afkoelen.

Maak een mengsel van witte en bruine suiker, bestrooi ze met de suiker. Brandt met de Bunzen brander. Versnijdt de halva in leuke vompjes en serveer deze bovenop de crème brulée en werk af met de gekarameliseerde nootjes.

Gekarameliseerde pistachenootjes

Nodig : 200 gram pistache nootjes gepeld 200 gram suiker 4 soeplepels water
 snuifje zout

Maak een karamel met suiker en een weinig water en het snuifje zout ,wanner de karamel begint te verkleuren ,voeg de noten toe en zorg ervoor dat ze rondom bedekt zijn met karamel, stort op een schaal en laat afkoelen, verdeel de nootjes in stukken.
Let op de mengeling zal klaar staan (eigelen-room en melk).