



Kookstudio

www.dekoningkookt.nl

Kookworkshop

Libanees

mezze



FATTOUSH SALADE



Een frisse en kleurrijke salade met krokant pita brood, veel groenten en een pittige, citroenachtige dressing. Heerlijk als bijgerecht of lichte maaltijd!



— voor —
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

2 stuks pita brood
(liefst oud en krokant)
1 krop Romeinse sla
2 tomaten
1 komkommer
4 radijsjes
1 rode ui
1 bosje peterselie
1 bosje munt
1 pak platbrood, in stukjes
2 el olijfolie
Sap van 1 citroen
Zout
Zwarte peper
Sumak (optioneel)

SUMAK

Sumak geeft een frisse, lichtzure smaak. Te koop in de meeste supermarkten of bij de Turkse winkel.



MISE EN PLACE



Was en snijd de sla in grove stukken.



Snijd de tomaten in partjes.



Snijd de komkommer in halve maantjes.



Snijd de radijsjes in dunne plakjes.



Snijd de rode ui in dunne ringen.



Hak de peterselie en munt grof.



Breek het platbrood in kleine stukken en rooster ze licht krokant in een droge pan of in de oven.



Maak de dressing klaar.



BEREIDING

- 1 Meng in een grote kom de sla, tomaat, komkommer, radijs en ui.
- 2 Voeg de peterselie en munt toe.
- 3 Voeg de geroosterde broodstukjes toe.
- 4 Meng in een kommetje: olijfolie, citroensap, zout, peper en sumak.
- 5 Giet de dressing over de salade.
- 6 Meng alles goed door elkaar.
- 7 Serveer direct voor de lekkerste smaak en knapperigheid.



TIP VAN DE CHEF

Fattoush is het lekkerst als je hem vlak voor het serveren maakt, zodat het brood krokant blijft.
Heerlijk als bijgerecht bij gegrild vlees of als lichte lunch.



LIBANESE GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET TAHINISAUS



Geroosterde bloemkool uit de Libanese keuken met een romige tahinisaus, granaatappel, pistachenoten en een vleugje sumac. Eenvoudig, vol smaak en een prachtige combinatie van kruidig en fris.



VOOR
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 grote bloemkool
- 2 el olijfolie
- peper en zout naar smaak
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl gedroogde oregano
- 3 el granaatappelpitten
- beetje peterselie voor garnering
- beetje sumac
- 2 el geroosterde en gehakte pistachenoten

VOOR DE TAHINISAUS:

- 70 g tahin (tahina)
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- peper en zout naar smaak
- 2 el citroensap
- 1 tl granaatappelmelasse
- 50 ml water



TIP

Voor extra frisheid kun je wat sumac over de bloemkool strooien.



MISE EN PLACE



Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht).



Snijd de bloemkool in roosjes. Strooi peper, zout en de specerijen erover en druppel de olijfolie erover. Hussel het goed om en verdeel de roosjes over de bakplaat.



Bak de roosjes 18–25 minuten tot ze de gewenste garing hebben (zacht of nog een beetje bite). De precieze baktijd hangt af van je oven en de grootte van de roosjes. Laat 5–10 minuten afkoelen.



Maak ondertussen de tahindressing door alle ingrediënten te mengen met de hand, staafmixer of blender. Als je de dressing te dik vindt, voeg dan nog een beetje water toe.



BEREIDING

Druppel een paar eetlepels van de dressing over een (serveer)bord en leg hierop de geroosterde bloemkool.

Verdeel de rest van de dressing over de bloemkool en bestrooi het gerecht met granaatappelpitjes, pistachenoten en peterselie.

Strooi eventueel wat sumac erover voor extra frisheid.



VARIATIE TIPS

- In plaats van pistachenoten kun je ook pijnboompitten of (gerookte) amandelen gebruiken.
- Vervang granaatappelpitjes door krenten of reepjes dadel.



TIP VAN DE CHEF

Serveer de geroosterde bloemkool direct na bereiding, als bijgerecht, salade of als onderdeel van een Libanees buffet. Heerlijk met extra sumac voor een frisse smaak.



FALAFEL



Krokante kikkererwtballetjes van binnen zacht en vol smaak. Heerlijke kruiden, knoflook en een vleugje komijn maken deze falafel onweerstaanbaar! Lekker in een pita, op een salade of als mezze.



— —
— voor —
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de falafel

- 250 g gedroogde kikkererwten
- 1 kleine ui, grof gesneden
- 3 teentjes knoflook
- 1 handje verse peterselie, grof gehakt
- 1 handje verse koriander, grof gehakt
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel korianderzaad
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1/2 theelepel chilivlokken (optioneel)
- 2-3 eetlepels kikkererwtenmeel of bloem (naar behoefte)
- Zonnebloemolie om te frituren



TIP

Gebruik gedroogde kikkererwten, geen blik! Laat ze goed weken en dep ze droog. Zo krijg je de beste textuur.



MISE EN PLACE



Laat de kikkererwten minimaal 12 uur weken in ruim koud water. Giet af en laat goed uitlekken.



Snijd de ui in grove stukken.



Pel de knoflook.



Hak de peterselie en koriander grof.



Rooster komijnzaad en korianderzaad in een droge pan tot ze geuren. Laat afkoelen.



Doe alle ingrediënten (behalve olie) in de keukenmachine.



Maal kort tot een grof mengsel. Niet te fijn! Voeg eventueel kikkererwtenmeel toe als het mengsel te nat is.



Laat het mengsel minimaal 30 minuten rusten in de koelkast. Dit helpt bij het vormen en geeft meer smaak.



BEREIDING

1

Vorm de falafel

Neem een beetje mengsel en vorm er balletjes of plakjes van (ongeveer ter grootte van een walnoot of iets groter).

2

Verhit de olie

Verhit een laagje olie in een diepe pan of frituurpan tot 170-180°C.

3

Frituren

Frituur de falafel in porties in 3-4 minuten goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

4

Serveren

Serveer warm in een pita met tahinisaus, sla, tomaat en augurk, of als onderdeel van een mezze met hummus, salade en brood.



TIP VAN DE CHEF

Voor extra knapperige falafel: voeg 1 extra eetlepel kikkererwtenmeel toe en zorg dat het mengsel goed koud is voordat je gaat vormen. Falafel kun je ook invriezen (ongebakken). Frituur direct vanuit de vriezer en verleng de baktijd met 1-2 minuten.



WATERMELOEN SALADE

voor altijd zomer

Een frisse, kleurrijke salade van watermeloen, knapperige appel, ingelegde rode ui, feta, olijven en verse kruiden. Zomers, verrassend en vol smaak.

VOOR
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN

- ½ middelgrote watermeloen
- 2 Granny Smith appels
- 3 limoenen
- 1 eetlepel olijfolie
- 5 g muntblaadjes
- 10 g korianderblad
- ½ eetlepel zwart/geel mosterdzaad
- zeezout
- basilicumblaadjes
- korianderblaadjes
- verkruimelde feta
- olijven

Voor de ingelegde rode uien

- 1 kg rode ui
- 3 theelepels citroenzuur
- 3 eetlepels agavesiroop
- 1 citroen (zeste en sap)
- zwarte peper



TIP VAN DE CHEF

Gebruik een goed rijpe, zoete watermeloen en een zure appel zoals Granny Smith voor de perfecte balans.



MISE EN PLACE



Ingelegde rode uien maken

Snij 1 kg rode ui in ringen met een mandoline. Doe in een kom en masseer met een beetje zout (zodat het vocht vrijkomt). Voeg 3 theelepels citroenzuur, 3 eetlepels agavesiroop, 1 citroen (zeste en sap) en zwarte peper toe. Laat staan terwijl je de rest voorbereidt. Serveer de ingelegde rode ui apart naast de salade.



Watermeloen en appel

Snij de watermeloen in blokjes en de appels in stukjes.



Limoenrasp en -sap

Rasp de schil van de limoenen en pers ze uit.



Kruiden

Pluk de munt, koriander en basilicum en houd de blaadjes apart.



Dressing

Meng in een kom de olijfolie met de limoensap en -rasp.



BEREIDING



Salade mengen

Vermeng in een grote kom de watermeloen, appels, limoensap, limoensap, olijfolie en de ingelegde citroen met driekwart van de kruiden en ¼ theelepel zeezout.



Vocht laten uitlekken

Gebruik je handen als zeef en schep de salade op een platte schaal. Er zit nog heel wat vocht in de kom dat je niet nodig hebt.



Afwerken

Bestrooi de salade met de overgebleven kruiden, de basilicumblaadjes, korianderblaadjes, het mosterdzaad en ¼ theelepel zeezout. Verkruimel de feta erover en voeg de olijven toe.



Serveren

Serveer de watermeloensalade met de ingelegde rode uien ernaast. Heerlijk als lichte lunch, voorgerecht of bij de barbecue.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



TAJINE GROENTEN, HARISSA EN GEDROOGDE PRUIMEN



Een kleurrijke, kruidige tajine vol groenten, kikkererwten en zoete pruimen.
Een heerlijke balans van hartig, zoet en pittig.
Vol smaak en boordevol goede ingrediënten.



— —
VOOR
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 klein blik kikkererwten
- 1 medium zoete aardappel
- 1 bakje champignons
- 2 grote uien
- 2 aubergines
- 1 zak paprikamix (voor de kleur)
- 4 tenen knoflook
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 3 eetlepels ras el hanout
- 3 eetlepels harissa
- 75 g gedroogde pruimen (zonder pit)
- 500 g tomaten
- 1 bosje verse koriander
- ½ bosje verse muntblaadjes
- 1 plak gefermenteerde citroen (zeer fijn gesneden)
- 4 eetlepels dadelstroop
- snufje zout



TIP VAN DE CHEF

Je kunt een tajine vullen met allerlei groenten, mits ze snel garen.
Gaar de groente zoals de zoete aardappel of pompoen vooraf.
Let op: neem genoeg groenten met eiwitten zoals kikkererwten, champignons of andere peulvruchten. Die bevatten per 100 gram meer eiwitten dan vlees.



MISE EN PLACE



Was de zoete aardappel en snijd hem in blokjes van 1x1 cm. Kook deze eerst 4 minuten in water gaar.



Snij de aubergines in blokjes.



Snij de tomaten in plakken.



Snij de champignons in plakken.



Snij de paprika's in repen.



Snij de uien in halve ringen.



Pers de knoflook.



Snij de gedroogde pruimen in blokjes.



Hak de koriander (inclusief steeltjes) fijn.



Snij van de munt alleen de blaadjes.



Snij de gefermenteerde citroen zeer fijn.



BEREIDING



Opbouwen

Verwarm de oven voor op 180–200 graden.



Uien fruiten

Vet de tajine eerst goed in met zonnebloemolie, en begin met de gesneden uien.



Groenten toevoegen

Voeg vervolgens de knoflook, aubergines, champignons, paprika, tomaten, zoete aardappel en kikkererwten toe.



Kruiden en smaakmakers

Voeg de ras el hanout, harissa, gedroogde pruimen, gefermenteerde citroen en dadelstroop toe. Zorg dat de kruiden goed verdeeld zijn, zodat de smaak door het hele gerecht trekt.



Garen

Zet de tajine 30 minuten in de oven op 180–200 graden.



Serveren

Zet de tajine vervolgens op een mooie schaal of houten plank op tafel. Garneer met verse koriander en muntblaadjes en serveer lekker warm.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

MaaK mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



TABOULEH



Frisse Libanese bulgursalade
met veel peterselie, munt, tomaat en citroen.
Licht, kruidig en boordevol smaak!



— voor —
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 200 g fijne bulgur
- 3 bosjes platte peterselie, fijngenhakt
- 1 bosje munt, fijngenhakt
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesneden
- 2 lente-uitjes, fijn gesneden
- Sap van 2 citroenen
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge (+ extra voor garnering)
- 1 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- Snufje zwarte peper



TIP

Laat de bulgur niet te lang weken, anders wordt de tabouleh zacht. Proef en breng op smaak met extra citroen, zout of olijfolie. De smaken trekken beter in als je de salade even laat staan.



MISE EN PLACE



Doe de bulgur in een kom en overgiet met ruim koud water. Laat 15–20 minuten weken.



Hak de peterselie en munt heel fijn.



Snijd de tomaten in kleine blokjes.



Snijd de rode ui heel fijn.



Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.



Pers de citroenen uit.



Meet de olijfolie, zout, komijn en peper af.



Giet de bulgur af en knijp het overtollige water eruit. Doe terug in de kom.



BEREIDING

1

Bulgur voorbereiden

Laat de bulgur 15–20 minuten weken in koud water. Giet af in een zeef en knijp het water goed eruit.

2

Ingrediënten mengen

Doe de bulgur in een grote kom. Voeg peterselie, munt, tomaat, ui en lente-ui toe.

3

Dressing toevoegen

Voeg citroensap, olijfolie, zout, komijn en peper toe.

4

Goed mengen

Meng alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak indien nodig.

5

Laten intrekken

Laat de tabouleh minimaal 30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

6

Serveren

Meng nogmaals goed door. Giet eventueel een beetje extra olijfolie erover en garneer met wat muntblaadjes. Serveer als bijgerecht, salade of bij mezze.



TIP VAN DE CHEF

Tabouleh is nog lekkerder als je hem een paar uur laat staan. Maak hem gerust een dag van tevoren. Lekker bij gegrild vlees, falafel of als onderdeel van een uitgebreide mezze.



BIL DAJAJ HUMMUS

*Hummus met
gekruid kippenvlees*



Romige hummus met sappig, kruidig kippenvlees,
afgetopt met walnoten, verse koriander
en een vleugje citroen.

Een heerlijk Midden-Oosters gerecht vol smaak.



— —
VOOR
6
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 700 g kippenvlees,
in kleine stukjes gesneden
- 2 tl ras-al-hanout kruiden
- zout en versgemalen peper
- olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1/3 kop geplette walnoten
- vers gemaakte hummus
(staat klaar)
- verse koriander



TIP VAN DE CHEF

Gebruik goede kwaliteit
hummus, liefst versgemaakt.
Rooster de walnoten kort
in een droge koekenpan
voor extra smaak.
Serveer met warm pitabrood
en een frisse salade.



MISE EN PLACE



Snijd het kippenvlees
in kleine stukjes.



Wrijf de stukjes kippenvlees
in met de ras-al-hanout
kruiden, zout en peper
en zet ze een kwartier
in de koelkast.



Pers de citroen uit.



Hak de walnoten grof.



Bereid de hummus voor
door hem uit te spreiden
op een bord, waardoor hij
dikker wordt aan de randen
en ondieper in het midden
om ruimte te maken
voor het vlees.



Hak de verse koriander
fijn.



BEREIDING

1

Kippenvlees bakken

Verhit een koekenpan op
middelhoog vuur met een kleine
hoeveelheid olie en schroei het
vlees aan alle kanten bruin en gaar.
Dit duurt slechts een minuut of twee,
maar zorg ervoor dat het vuur hoog
genoeg is om het vlees dicht te
schroeien, zodat je een mooie
bruining krijgt voor de smaak.

2

Citroen toevoegen

Knijp het citroensap in de pan,
draai het rond en zorg ervoor
dat je alle sappen meekrijgt.

3

Serveren

Leg het kippenvlees direct
op de hummus.

4

Afmaken

Bestrooi met de geplette walnoten,
verse koriander en besprenkel
met olijfolie.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

*Maak mise en place en begin de bereiding
15 minuten voor het aan tafel gaan.*



SAMAK HARRA

*Geroosterde vis
in kruidige tahinisaus*

Malse zeebaars met een romige, kruidige taratoursaus, gebakken pijnboompitten, verse peterselie en citroen.
Een klassiek Libanees gerecht vol smaak.



— —
VOOR
6
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN

Voor de vis

- 2 eetlepels olijfolie
- 3 zeebaarsfilets (ca. 300 g)
- 1 theelepel zeezout
- 1 theelepel witte peper
- 3 eetlepels vers geperst citroensap
- 2 citroenen, in partjes gesneden
- 3 takjes bladpeterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels boter
- 1/3 kopje pijnboompitten

Voor de taratoursaus

- 150 ml tahini-pasta (5 eetlepels)
- 2,5 kopjes citroensap
- 1 theelepel zout
- 3 tenen knoflook
- 5 kopjes water
- 5 theelepels hete saus (of minder)
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 2 theelepels komijnpoeder



TIP VAN DE CHEF

U kunt in dit recept al gefileerde zeebaars, hele of gefileerde kabeljauw, rode snapper of andere witte vis gebruiken.



MISE EN PLACE



Maak de taratoursaus in een pannetje en verwarm de ingrediënten roerend tot yoghurt dikte.



Verwarm de oven voor op 180 °C.



Sprenkel 1 eetlepel olijfolie op de bodem van een braadplaat.



Spoel de vis onder koud stromend water, dep droog met keukenpapier en leg op een bord.



Maak met een klein, scherp mes drie, gelijkmatig verdeelde ondiepe sleuven onder een hoek aan de bovenzijde van elke vis.



Kruid beide kanten van de vis met zout en witte peper en besprenkel met de resterende 1 eetlepel olijfolie en het citroensap.



Leg de vis op de braadplaat en omring met de schijfjes citroen.



BEREIDING



Vis roosteren

Bak de vis op het middenrek van de voorverwarde oven gedurende 25 tot 30 minuten, tot het vlees ondoorschichtig en schilferig is met een knapperige, gekarameliseerde buitenhuid.



Saus toevoegen

Als er nog 10 minuten kooktijd over is, haal je de vis uit de oven en giet je de taratoursaus er royaal over, zodat de vis helemaal onder staat. Bewaar 1 kopje saus voor het serveren. Zet de vis terug in de oven en bak nog 5 tot 7 minuten, of tot de saus heet en bruisend is. Haal uit de oven en zet even opzij.



Pijnboompitten bakken

Smelt de boter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de pijnboompitten toe en breng op smaak met 1/4 theelepel zout. Bak, onder voortdurend roeren, tot ze licht goudbruin zijn. Haal van het vuur en zet opzij.



Serveren

Snij de vis in moten en leg de vis in saus op een serveerschaal. Omring met de gebakken schijfjes citroen. Lepel de achtergehouden taratoursaus erover en werk af met de pijnboompitten en gehakte peterselie. Serveer warm, met eventueel extra taratoursaus ernaast.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



WARAK INAB



Druivenbladeren gevuld met een kruidige rijstvulling, zacht gegaard in citroen en olijfolie.

Een klassieker uit de Libanese keuken!



— voor —
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 pot druivenbladeren (ca. 40–50 stuks)
- 150 g rijst (korte korrel)
- 1 grote ui, fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 2 tomaten, in blokjes (zonder pitjes)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel zevenkruiden
- Snufje zwarte peper
- 2 eetlepels verse peterselie, fijnggehakt
- 1 eetlepel verse munt, fijnggehakt (of 1 theelepel gedroogd)
- Sap van 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 2–2½ dl water



TIP

Gebruik kleinere druivenbladeren voor makkelijk rollen en een mooier resultaat.



MISE EN PLACE



Spoel de druivenbladeren af onder koud water en laat ze uitlekken.



Snijd de ui fijn.



Hak de knoflook fijn.



Snijd de tomaten in kleine blokjes.



Hak de peterselie en munt fijn.



Spoel de rijst en laat uitlekken.



BEREIDING

- 1 Vulling maken**
Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui glazig. Voeg knoflook toe en fruit 1 minuut mee.
- 2 Kruidige vulling**
Voeg tomatenblokjes, tomatenpuree, zout, komijn, zevenkruiden en peper toe. Roer goed door.
- 3 Rijst en kruiden toevoegen**
Doe de rijst, peterselie en munt erbij en meng alles goed. Laat 2–3 minuten zachtjes meebakken.
- 4 Rol de warak inab**
Leg een druivenblad met de nerf naar boven. Doe 1 theelepel vulling onderaan en rol strak op. Vouw de zijken naar binnen en rol verder op. Herhaal tot de vulling en bladeren op zijn.
- 5 In de pan schikken**
Leg de rolletjes met de naad naar beneden in een ruime pan, strak tegen elkaar.
- 6 Garen**
Meng citroensap, olijfolie en water en giet dit over de rolletjes. Dek af met een bordje en laat op laag vuur ca. 45–60 minuten zachtjes garen.
- 7 Serveren**
Laat 10 minuten rusten en serveer lauwwarm of op kamertemperatuur.



TIP VAN DE CHEF

Warak inab smaken de volgende dag nog beter!
Serveer met dikke yoghurt of labneh en een partje citroen.
Heerlijk als mezze of als onderdeel van een Libanees buffet.



RODE LINZEN KIBBEH



Krokante van buiten, zachte van binnen:
Libanese kibbeh van rode linzen met ui, kruiden
en specerijen. Heerlijk als mezze, snack
of met een frisse salade.



— voor —
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de kibbeh

- 200 g rode linzen, gewassen
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel komijnzaad
- 1 eetlepel korianderzaad
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel chilivlokken (optioneel)
- 1 theelepel zout
- Zwarte peper naar smaak
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels verse munt, fijngehakt
- 2-3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel griesmeel (fijne)
- Sap van 1/2 citroen

Om te frituren

- Zonnebloemolie of arachideolie



TIP

Kibbeh kan ook in de oven!
Bestrijk ze met wat olie en bak
ze 20-25 minuten op 200°C,
tot ze goudbruin zijn.



MISE EN PLACE



Spoel de linzen af en laat
ze uitlekken.



Doe de linzen in een pan
met ruim water.
Breng aan de kook en kook
15-20 minuten, tot ze zacht
zijn. Giet af en laat goed
uitlekken en iets afkoelen.



Snijd de ui en knoflook fijn.



Rooster het komijnzaad en
korianderzaad in een droge
pan tot ze geuren. Maal ze
fijn in een vijzel of molen.



Hak de peterselie en munt
fijn.



Pers de citroen uit.



Doe alle ingrediënten in een
kom en pureer met een
staafmixer of foodprocessor
tot een samenhangend
mengsel.



BEREIDING

1

Mengsel op smaak brengen

Proef het mengsel en breng op smaak met zout,
peper, citroen en eventueel extra kruiden.
Laat 15 minuten rusten in de koelkast.

2

Vorm de kibbeh

Maak met vochtige handen ovale of torpedovormige
balletjes (zoals kibbeh).
Zet ze op een bord.

3

Verhit de olie

Verhit olie in een diepe pan of frituurpan
tot 170-180°C.

4

Frituren

Frituur de kibbeh in porties, 3-4 minuten,
tot ze goudbruin en krokant zijn.
Laat uitlekken op keukenpapier.

5

Serveren

Serveer warm met citroenpartjes, verse munt
en een frisse yoghurt dip of tahinisaus.
Heerlijk als mezze of als hoofdgerecht met
een salade.



TIP VAN DE CHEF

Deze rode linzen kibbeh is rijk aan eiwitten, glutenvrij en super voedzaam!
Maak een grotere hoeveelheid en vries ze in (ongefrituurd) in.
Frituur ze direct vanuit de vriezer – ideaal voor onverwacht gezelschap.



GROENE BONEN SALADE

—  —
met hazelnoten

Een frisse, knapperige salade van haricots verts en peultjes met geroosterde hazelnoten, sinaasappel en een aromatische dressing.
Eenvoudig, puur en vol smaak.

—  —
VOOR
4
PERSONEN
—  —



INGREDIËNTEN

- 50 g hazelnoten in het vlies
- 200 g haricots verts
- 200 g peultjes
- 1 biologische sinaasappel
- 10 g bieslook, fijngeknipt
- ½ teentje knoflook (uit de knijper)
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 eetlepel hazelnotenolie
- grof zeezout en zwarte peper



TIP VAN DE CHEF

Gebruik bij voorkeur biologische sinaasappel. De schil geeft extra aroma en maakt de salade nog lekkerder.



MISE EN PLACE



Verwarm de oven voor op 180 °C.



Strooi de hazelnoten op een bakplaat en rooster ze 10 minuten. Doe ze in een schone theedoek en wrijf de vliesjes eraf. Hak de noten grof (er mogen nog hele noten tussen zitten).



Haal de haricots verts en peultjes af.



Rasp met een zesteur de schil van een sinaasappel. En pers de sinaasappel uit.



Knip de bieslook fijn en pers de knoflook.



Maak een dressing van de olijfolie, hazelnotenolie, 1 eetlepel sinaasappelsap, knoflook, sinaasappelschil, bieslook, zout en peper.



BEREIDING

1

Haricots verts blancheren

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook. Blancheer de haricots verts 5 minuten. Schep ze met een schuimspaan in een vergiet en spoel ze koud onder de stromende kraan.

2

Peultjes blancheren

Breng het achtergehouden water opnieuw aan de kook en blancheer de peultjes ca. 2 minuten. Spoel ze op dezelfde manier koud. Laat goed uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.

3

Salade maken

Meng de haricots verts en peultjes in een grote schaal met de dressing. Verdeel de geroosterde hazelnoten erover en schep voorzichtig om. Breng op smaak met grof zeezout en zwarte peper.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



KÖFTE IN ROMIGE TAHINSAUS MET PIJNBOOMPITTEN, GRANAATAPPEL EN BIESLOOK

Sappige gehaktballetjes in een romige tahinsaus, afgemaakt met geroosterde pijnboompitten, granaatappel en verse kruiden.
Een heerlijk Midden-Oosters gerecht
boordevol smaak.

—  —
VOOR
4
PERSONEN
—  —



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de köfte

- 500 g gehakt (lam of rund)
- 1 rode ui
- 4 tenen knoflook
- 6 el gehakte verse kruiden (munt, koriander, peterselie en bieslook)
- 1 ei, losgeklopt
- 2 el broodkruim of paneermeel
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- 2 tl korianderpoeder
- peper en zout

Voor de tahinsaus

- 1 citroen (sap)
- 150 g dikke yoghurt
- 100 g tahin (thaine)
- 1 tl sumak
- 1 tl gerookte paprikapoeder

Voor de garnituur

- 1 granaatappel (alleen de vruchtpitten)
- 3 el bladpeterselie of krulpeterselie, fijngenhakt
- 4 el geroosterde pijnboompitjes
- 3 el bieslook, fijngenhakt



MISE EN PLACE



Snipper de rode ui.



Pers of snijd de knoflook fijn.



Hak de munt, koriander, peterselie en bieslook fijn.



Meng het gehakt met de ui, knoflook, kruiden, het ei, broodkruim, komijn, kaneel, koriander, peper en zout.



Rol er 16 gelijke balletjes van en laat ze minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast.



Meng in een kom de tahinsaus van het citroensap, de yoghurt, tahin, sumak en gerookte paprikapoeder.



Haal de pitjes uit de granaatappel.



Hak de peterselie en bieslook fijn.



Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze licht goudbruin zijn.



BEREIDING

1

Köfte bakken

Bak de köfte in een braadpan op een zacht vuur, zodat ze even garen en mooi bruin worden.

2

Saus tevoegen

Giet de tahinsaus bij de köfte in de pan en laat alles ongeveer 5–10 minuten zachtjes doorwarmen.

3

Afwerken

Werk het gerecht af met de granaatappelpitten, geroosterde pijnboompitjes en de gehakte peterselie en bieslook.

4

Serveren

Maak de köfte mooi op in een schaal en garneer met de overgebleven garnituur. Serveer direct.



TIP VAN DE CHEF

Maak de köfte mooi op in een schaal en decoreer met de garnituur.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



LEBANESE BALELA SALAD



Frisse en voedzame Libanese bonensalade
met kikkererwten, groenten en kruiden.
Gezond, kleurrijk en heerlijk als bijgerecht
of lichte maaltijd!



— voor —
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik rode kidneybonen (400 g), uitgelekt en afgespoeld
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 1 kleine rode ui, heel fijn gesneden
- 3 lente-uitjes, fijn gesneden
- Een handje platte peterselie, fijngehakt
- Een handje munt, fijngehakt
- Sap van 1 citroen
- 4 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 theelepel zout (of naar smaak)
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- Snufje zwarte peper



MISE EN PLACE



Spoel de kikkererwten en kidneybonen af onder koud water en laat goed uitlekken.



Snijd de tomaten in kleine blokjes.



Snijd de komkommer in kleine blokjes.



Verwijder de zaadjes en snijd de paprika in kleine blokjes.



Snijd de rode ui heel fijn.



Snijd de lente-uitjes in dunne ringetjes.



Hak de peterselie en munt fijn.



Pers de citroen uit.



BEREIDING

- 1 Ingrediënten mengen**
Doe de kikkererwten en kidneybonen in een grote kom. Voeg tomaat, komkommer, paprika, rode ui, lente-ui, peterselie en munt toe.
- 2 Dressing maken**
Meng in een klein bakje het citroensap, olijfolie, zout, komijn en peper.
- 3 Dressing toevoegen**
Giet de dressing over de salade.
- 4 Goed mengen**
Meng alles voorzichtig door elkaar, zodat de groenten en bonen niet breken.
- 5 Laten intrekken**
Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast staan voor de beste smaak.
- 6 Serveren**
Proef en breng eventueel op smaak met extra zout, citroen of olijfolie. Serveer koud of op kamertemperatuur. Heerlijk als bijgerecht, bij gegrild vlees of als onderdeel van een Libanese mezze.



TIP

Laat de bonen goed uitlekken en spoelen voor een frisse smaak. De salade wordt nog lekkerder als je hem een uur laat staan in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.



TIP VAN DE CHEF

Balela blijft 2–3 dagen goed in de koelkast. Maak hem gerust een dag van tevoren. Lekker bij gegrilde kip, vis, falafel of als onderdeel van een mezze. Ook ideaal als gezonde lunchsalade!



LIBANESE GEROOSTERDE BLOEMKOOI MET TAHINISAUS



Geroosterde bloemkool uit de Libanese keuken met een romige tahinisaus, granaatappel, pistachenoten en een vleugje sumac. Eenvoudig, vol smaak en een prachtige combinatie van kruidig en fris.

VOOR
4
PERSONEN



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 grote bloemkool
- 2 el olijfolie
- peper en zout naar smaak
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl gedroogde oregano
- 3 el granaatappelpitten
- beetje peterselie voor garnering
- beetje sumac
- 2 el geroosterde en gehakte pistachenoten

VOOR DE TAHINISAUS:

- 70 g tahin (tahina)
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- peper en zout naar smaak
- 2 el citroensap
- 1 tl granaatappelmelasse
- 50 ml water



TIP

Voor extra frisheid kun je wat sumac over de bloemkool strooien.



MISE EN PLACE



Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht).



Snijd de bloemkool in roosjes. Strooi peper, zout en de specerijen erover en druppel de olijfolie erover. Hussel het goed om en verdeel de roosjes over de bakplaat.



Bak de roosjes 18–25 minuten tot ze de gewenste garing hebben (zacht of nog een beetje bite). De precieze baktijd hangt af van je oven en de grootte van de roosjes. Laat 5–10 minuten afkoelen.



Maak ondertussen de tahindressing door alle ingrediënten te mengen met de hand, staafmixer of blender. Als je de dressing te dik vindt, voeg dan nog een beetje water toe.



BEREIDING

Druppel een paar eetlepels van de dressing over een (serveer)bord en leg hierop de geroosterde bloemkool.

Verdeel de rest van de dressing over de bloemkool en bestrooi het gerecht met granaatappelpitjes, pistachenoten en peterselie.

Strooi eventueel wat sumac erover voor extra frisheid.



VARIATIE TIPS

- In plaats van pistachenoten kun je ook pijnboompitten of (gerookte) amandelen gebruiken.
- Vervang granaatappelpitjes door krenten of reepjes dadel.



TIP VAN DE CHEF

Serveer de geroosterde bloemkool direct na bereiding, als bijgerecht, salade of als onderdeel van een Libanees buffet. Heerlijk met extra sumac voor een frisse smaak.



MALFOUF MAHSHI

LIBANESE KOOLROLLETJES



Heerlijke Libanese koolrolletjes met een kruidige linzenvulling, tomatensaus en knapperig amandelschaafsel.

Een warm vegetarisch gerecht voor 4 personen.



— —
VOOR
4
PERSONEN
— —



INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING

- 8 grote groene koolbladeren (savooiekool)
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 100 g bruine linzen (klein blikje)
- 1 tl piment
- 50 g zongedroogde tomaat, in kleine stukjes
- 1 handje gedroogde cranberry's
- 1 handje gedroogde abrikoos, in kleine stukjes
- 1 tl tijm, vers of gedroogd
- 1 el baharat / Libanese 7-spices
- 1 tl pul biber-vlokken (Aleppopeper)
- peper en zout



OVERIG

- 50 g tomatenpassata
- amandelschaafsel, ter garnering



TIP VAN DE CHEF

Dek de ovenschaal goed af. Zo blijven de koolrolletjes tijdens het bakken heerlijk sappig.



MISE EN PLACE



Verwarm de oven voor op 180 °C.



Snipper de ui, snijd de knoflook en de zongedroogde tomaat. Snijd de abrikoos klein.



Fruit de ui in een beetje olie. Voeg de knoflook, linzen, piment en het blikvocht toe. Laat 5 minuten zacht koken.



Voeg tomaat, cranberry's en abrikoos toe. Breng op smaak met tijm, peper, zout, pul biber, baharat en een snuf kaneel.



Laat het vocht inkoken tot de vulling niet te vochtig is. Laat afkoelen.



Blancheer de koolbladeren ca. 3 minuten. Snijd het harde deel van de nerf weg.



BEREIDING

1

Kool vullen

Schep 2-3 eetlepels vulling op elk blad en rol voorzichtig op.

2

In de schaal

Doe de tomatenpassata in een ovenschaal. Leg de rolletjes erop, met de naad naar beneden.

3

Afdekken

Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie.

4

Bakken

Bak de koolrolletjes 30 minuten op 180 °C.

5

Serveren

Garneer met amandelschaafsel en eet smakelijk.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

MaaK je mise en place en begin 20 minuten voor aanvang.



AUBERGINE MET MARINADE UIT DE OVEN

*Libanees
Yotam Ottolenghi style*



VOOR
6
PERSONEN

Geroosterde aubergine met kruidige marinade, geserveerd op een bedje van couscous. Vol smaak door citroen, kruiden, verse kruiden en granaatappel. Een kleurrijk, vegetarisch gerecht met een oosterse twist.



INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 3 middelgrote aubergines
- 3 tenen knoflook, geperst
- 3 theelepels gemalen komijn
- 3 theelepels gemalen koriander
- ¾ theelepel cayennepeper
- 1½ theelepel paprikapoeder
- 3 eetlepels fijngehakte schil van ingemaakte citroenen
- 225 ml olijfolie
- Pitjes van ¼ granaatappel
- 225 gram couscous met kruiden
- bouillon (staat klaar)
- 75 gram rozijnen
- 1½ handje verse korianderblaadjes
- 15 gram fijngehakte verse munt
- 75 gram ontpitte groene/zwarte olijven in stukjes
- 30 gram geroosterde pijnboompitten
- 3 theelepels citroensap
- 225 ml Griekse yoghurt
- zeezout en basilicum blaadjes



TIP VAN DE CHEF

Gebruik ingemaakte citroenen voor de authentieke Ottolenghi-smaak. Ze geven een heerlijke frisse, zoute twist. Geen ingemaakte citroenen in huis? Gebruik dan wat extra citroensap en een snufje zout.



MISE EN PLACE



Meng voor de marinade de knoflook, komijn, koriander, cayennepeper, paprikapoeder, ingemaakte citroenschil, 150 ml olijfolie en ¾ theelepel zout door elkaar.



Snijd de aubergines over de lengte doormidden. Kerf in het vruchtvlees van iedere helft een diep kruispatroon, maar zorg ervoor dat de schil heel blijft.



Leg de halve aubergine met de ingekerfde kant naar boven in een braadslee. Verdeel de marinade (2 volle eetlepels per aubergine helft) en smeer hem goed uit.



Verwarm de oven voor op 200 graden.



Week de rozijnen 10 minuten in een beetje warm water, giet daarna af en laat uitlekken.



Hak de munt en korianderblaadjes fijn.



Snijd de olijven in stukjes.



BEREIDING

1

Aubergines roosteren

Schuif de braadslee in de oven en gaar de aubergines 30 minuten.

2

Doe de gekookte couscous in een kom. Giet 45 ml van de overgebleven olijfolie erbij en roer goed door. Giet 30 ml van de overgebleven olijfolie erbij en roer goed door.

3

Salade mengen

Voeg de munt, korianderblaadjes, rozijnen, olijven, pijnboompitten en citroensap toe. Hussel alles goed door elkaar en breng indien nodig op smaak met wat extra zout en/of olijfolie.

4

Aubergines afwerken

Haal de aubergines uit de oven en laat even afkoelen.

5

Serveren

Serveer de aubergines warm of op kamertemperatuur. Schep wat couscous op iedere halve aubergine. Bedek met een beetje Griekse yoghurt en besprenkel met een beetje olijfolie en wat zeezout. Garneer met granaatappelpitjes en verse basilicum blaadjes.



LEES EERST HET HELE RECEPT.

Maak mise en place en begin de bereiding 20 minuten voor aanvang diner.



AUBERGINE UIT DE OVEN

(OTTOLENGHI STYLE)



Zachte geroosterde aubergine met een kruidige chermoula, frisse couscous met rozijnen, olijven en munt en een lepel romige yoghurt.
Een kleurrijk en smaakvol gerecht vol textuur en Midden-Oosterse aroma's.



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Voor de aubergine en chermoula

- 2 middelgrote aubergines
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels gemalen koriander
- 1/2 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels fijngehakte schil van ingemaakte citroenen
- 150 ml olijfolie
- Zeezout

Voor de couscoussalade

- 150 gram couscous
- 300 ml kruidenbouillon
- 50 gram rozijnen
- 1 eetlepel gedroogde korianderblaadjes
- 10 gram fijngehakte verse munt
- 50 gram ontpitte groene olijven, in stukjes
- 20 gram geroosterde pijnboompitten
- 2 eetlepels citroensap
- Zeezout

Voor de topping

- 150 ml Griekse yoghurt
- Een beetje olijfolie
- Zeezout



TIP

Gebruik goede ingemaakte citroenschil (bijv. uit Marokko) voor de beste smaak. Rooster de pijnboompitjes goudbruin in een droge pan voor extra aroma.



MISE EN PLACE



Pers de knoflook.



Meng komijn, koriander, cayennepeper, paprikapoeder, citroenschil en 1/2 tl zout in een kommetje.



Snijd de aubergines in de lengte doormidden en kerf het vruchtvlees in met een diep ruitpatroon (niet door de schil).



Doe de couscous in een kom. Breng de kruidenbouillon aan de kook.



Week de rozijnen 10 minuten in warm water. Giet af en laat uitlekken.



Rooster de pijnboompitjes goudbruin en zet apart.



Snijd de munt fijn en hak de gedroogde korianderblaadjes eventueel iets kleiner.



Snijd de olijven in stukjes.



BEREIDING

- Aubergines voorbereiden**
Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de auberginehelften met de ingekerfde kant naar boven in een braadslee.
- Chermoula aanbrengen**
Meng de chermoula met 100 ml olijfolie. Verdeel 2 volle eetlepels chermoula over iedere auberginehelft en smeer goed uit.
- Roosteren**
Schuif de braadslee in de oven en rooster de aubergines 50 minuten, tot ze zacht en goudbruin zijn.
- Couscous verwerken**
Giet de hete kruidenbouillon over de couscous en laat 5 minuten intrekken. Voeg 30 ml olijfolie toe en roer los met een vork.
- Salade op smaak brengen**
Voeg rozijnen, gedroogde korianderblaadjes, munt, olijven, pijnboompitten en citroensap toe. Breng op smaak met zout. Hussel alles goed door elkaar. Voeg indien nodig nog wat zout en/of olijfolie toe.
- Serveren**
Haal de aubergines uit de oven en laat heel even afkoelen. Leg de auberginehelften op een schaal. Schep op iedere helft een flinke lepel couscoussalade.
- Topping**
Lepel er wat Griekse yoghurt over. Besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met zeezout.
- Genieten**
Serveer warm of op kamertemperatuur. Heerlijk als hoofdgerecht met een frisse salade erbij.



TIP VAN DE CHEF

Dit gerecht is perfect om te delen! Serveer met een salade van tomaat, komkommer en rode ui, en platbrood voor een complete Midden-Oosterse maaltijd.

