

Fatima El Irari

Vit de
keuken
van
Fatima
ELKE DAG
anders

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

ONTBIJT, LUNCH & BRUNCH	8
EATIMA'S BAKKERIJ: BROODJES & MEER	28
SALADES & SOEPEN	50
HARTIGE HAPJES & SNACKS	64
HOOFDGERECHTEN	84
TOETJES	126
CUPCAKES, TAART & CHEESECAKE	144
Dankwoord	170
Register	172



Voorwoord

Salaam alaikoem en hallo!

Je hebt een exemplaar van alweer mijn tweede kookboek in handen. Na vijf jaar bloggen werd mijn grootste droom realiteit en bracht ik mijn allereerste kookboek uit. En dit boek werd, mede door jullie, een enorm succes! Mijn boek werd massaal gekocht en ik ben iedereen die het boek gekocht heeft, of het nou voor zichzelf is geweest of om weg te geven aan familie of vrienden, enorm dankbaar! Na dit grote succes kwamen al snel de ideeën voor een nieuw kookboek: het boek dat jullie nu in handen hebben!

Voor mijn gevoel is echt alles in mijn leven veranderd. Dit is niet alleen boek 2.0 maar ook echt Fatima 2.0! Ik ben behalve blogger en vrouw van Kamal nu ook mama van kleine Yanis. Mama zijn heeft niet alleen mijn dagritme veranderd, maar ook de manier waarop ik kook. Ik kook niet meer alleen voor Kamal en mij, maar moet natuurlijk ook rekening houden met baby Yanis, want hoe groot meneertje ook wordt voor mij blijft hij altijd mijn kleine baby. Daarom heb ik in dit kookboek bij veel recepten tips en tricks gegeven om het recept kidsproof te maken, zodat ook jullie kinderen mee kunnen eten met het avondeten en je niet apart voor ze hoeft te koken.

Ook in dit kookboek laat ik jullie graag kennis maken met de keuken van Fatima. En die is niet alleen maar Marokkaans, want in mijn keuken zijn alle culturen van harte welkom! Daarom vind je in dit boek niet alleen Marokkaanse recepten, maar duiken we onder andere ook de Amerikaanse, Turkse en de Italiaanse keuken in. Ja ja, we gaan samen gezellig de wereld rond!

Dus ik zou zeggen: stroop je mouwen op, pak je schort en spatel erbij and *let's have some fun in the kitchen!* En vergeet niet: iedereen kan leren koken en bakken, dus ook jij!

Liefs,

Fatima

Havermout-banaan muffins

Ook als je op de gezonde toer bent kun je nog steeds heel wat lekkers bakken. Neem bijvoorbeeld deze havermoutmuffins met banaan en chocolate chips. Ze zijn minder ongezond dan normale muffins en ook nog eens heel erg lekker!

10 stuks

🕒 40 minuten



Ingrediënten:

2 rijpe bananen

2 eieren

80 ml zonnebloemolie

50 g kristalsuiker

2 eetl. honing

120 ml melk

200 g fijngemalen
havermout

100 g grofgemalen
havermout

1 theel. bakpoeder

1 theel. kaneel

¼ theel. zout

100 g chocolate chips
+ extra
amandelschaafsel

Ook nodig:

muffinvorm

10 cupcakevormpjes
keukenmachine of
handmixer



Variatie-
tip!

Hak wat walnoten
in grove stukjes en roer
door het beslag.

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Prak de bananen met een vork in een kom tot een glad mengsel.
- Voeg de eieren, zonnebloemolie, kristalsuiker, honing en melk toe. Mix tot alles goed is opgenomen.
- Doe de fijngemalen havermout en de grofgemalen havermout bij de natte ingrediënten in de kom.
- Voeg het bakpoeder, de kaneel en het zout toe en mix het goed door tot je geen droge ingrediënten meer ziet.
- Roer de chocolate chips door het beslag.
- Zet de vormpjes in de holtes van de muffinvorm en schep ze vol tot ongeveer 2 cm onder de rand.
- Strooi het amandelschaafsel en wat extra chocolate chips erover.
- Bak de muffins in 25-30 minuten in de oven goudbruin en gaar.
- Laat de muffins volledig afkoelen op een rooster en serveer ze lauwwarm.

Granola in glas met fruit



Begin de dag goed met deze granolaglaasjes, getopt met vers fruit. Lekker als ontbijt of voor tussen de middag!

4 personen

⌚ 40 minuten



Ingrediënten:

400 g havervlokken

100 g amandelen

100 g hazelnoten

100 g cashewnoten

50 g kokosnippers

50 g pompoenpitten

1 theel. kaneel

2 eetl. zonnebloemolie

3 eetl. honing

100 g chocolate chips

Overig:

yoghurt

aardbeien

bramen

frambozen

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de havervlokken, amandelen, cashewnoten, kokosnippers, pompoenpitten en kaneel.
- Voeg de zonnebloemolie en de honing toe en hussel alles goed door elkaar.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de granola op de bakplaat.
- Bak de granola 5-8 minuten in de oven.
- Haal de bakplaat uit de oven en hussel de granola goed door.
- Bak de granola nog eens 8-10 minuten tot hij mooi goudbruin van kleur is.
- Laat de granola volledig afkoelen en roer er dan de chocolate chips doorheen.
- Vul de glazen met een beetje yoghurt en verdeel daarop 2 eetlepels granola.
- Herhaal bovenstaande stap nog eens en eindig met vers fruit.
- Serveer de glaasjes lekker koud.

Ook heel lekker als toetje!

Bagels

8 stuks

🕒 1 uur en 25 minuten



Met dit recept maak je thuis de allerlekkerste bagels. Helemaal niet moeilijk en heel lekker met bijvoorbeeld eiersalade of zalm als beleg!

Ingrediënten:

500 g patentbloem
1 zakje gedroogde gist
1 eetl. kristalsuiker
1 theel. zout
2 eetl. zonnebloemolie
+ 1 theel. extra
1 ei, losgeklopt
250 ml lauwwarm water

Overig:

500 ml water
16 g bakpoeder
1 eiwit, losgeklopt
2 eetl. sesamzaad

Bereiding:

- Meng de bloem, gist, suiker en het zout in een kom.
- Roer in een maatbeker de zonnebloemolie en het ei door elkaar.
- Giet het mengsel al roerend bij de droge ingrediënten in de kom. Schenk ook het lauwarme water geleidelijk erbij en kneed in 5 minuten goed door tot een soepel en elastisch deeg.
- Haal het deeg uit de kom en kneed het kort door met de extra zonnebloemolie.
- Leg het deeg terug in de kom. Dek het af met plasticfolie en laat 60 minuten rijzen.
- Verdeel het deeg in acht stukken en vorm die tot balletjes.
- Bestrooi elk balletje deeg lichtjes met bloem en dek 5 minuten af met een theedoek.
- Steek je wijsvinger in het midden van elk balletje deeg en maak de balletjes al draaiend iets groter.
- Bestuif je werkblad licht met bloem. Leg de bagels op het werkblad en dek af met een theedoek.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Breng in een pan het water met het bakpoeder aan de kook.
- Zet het vuur laag en pocheer drie bagels tegelijk 1 minuut. Keer ze halverwege.
- Neem de bagels met een schuimschaaf uit het water, laat goed uitlekken en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bestrijk de bagels met het eiwit en bestrooi ze met sesamzaad.
- Bak de bagels in 15-20 minuten goudbruin en gaar. Laat op een rooster afkoelen.





Garnalensalade

met avocado

2 personen

🕒 15 minuten



Ingrediënten:

300 g garnalen

1 eetl. olijfolie

1 rode peper, in ringen

2 tenen knoflook

½ theel. zout

½ theel. zwarte peper

1 avocado, in stukjes

200 g gemengde sla

handvol walnoten

Dressing:

4 eetl. yoghurtsaus

1 eetl. vers citroensap

Deze makkelijke en snelle garnalensalade met avocado verveelt nooit. Een lekkere salade om van te genieten op een gezellige zomeravond!

Bereiding:

- Dep de garnalen droog. Verhit de olijfolie in een koekenpan op matig vuur en bak de rode peper en de knoflook aan.
- Voeg de garnalen, het zout en de peper toe en bak mee tot de garnalen mooi roze van kleur zijn.
- Meng de avocado met de sla en verdeel over twee saladeborden.
- Verdeel hierover de gebakken garnalen met de olie.
- Meng in een kommetje de yoghurtsaus met het citroensap.
- Drizzle de yoghurt-citroendressing over de salade en verdeel er wat walnoten over.
- Serveer de salade direct.

Variatietip!

Vervang de garnalen eens door zalm of door gerookte kip.

Mac & cheese balls

(met Doritos-chips!)

20 stuks

🕒 1 uur + 2 uur en 30
minuten wachten



Verras je tafelgasten met krokante balletjes met een wel heel originele vulling van mac & cheese! Lekker als borrelhapje of als voorgerechtje.

Ingrediënten:

2 eetl. boter
2 eetl. bloem
500 ml melk
250 g geraspte kaas
250 g geraspte
cheddarkaas
½ theel. zwarte peper
½ theel. zout
500 g gekookte macaroni
500 ml zonnebloemolie,
om in te frituren

Voor het paneren:

1 zak Doritos-chips
(pittige smaak)
2 eieren
50 ml melk

Ook nodig:

keukenmachine

Bereiding:

- Smelt de boter in een ruime pan op halfhoog vuur.
- Roer de bloem erdoor en bak 1 minuut terwijl je blijft roeren.
- Schenk de melk er geleidelijk bij en blijf constant roeren tot je een gladde roux hebt.
- Roer de kazen erdoor en breng de saus op smaak met peper en zout.
- Doe de gekookte macaroni door de kaassaus en schep dan uit de pan in een ovenschaal.
- Laat 30 minuten afkoelen en zet daarna minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast.
- Gebruik twee eetlepels om balletjes te maken van de mac & cheese en leg ze op de met bakpapier beklede bakplaat.
- Zet de balletjes minstens 1 uur in de vriezer.
- Maal de Doritos fijn in een keukenmachine en schep in een kom.
- Klop in een andere kom de eieren en de melk samen.
- Verhit de zonnebloemolie in een diepe pan.
- Haal de mac & cheese-balletjes uit de vriezer en dompel ze in het eimengsel. Haal daarna door de fijn-gemalen Doritos en druk de balletjes lichtjes aan. Herhaal deze twee stappen nog een keer.
- Frituur de balletjes in de hete olie tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Serveer de balletjes met een saus naar keuze.

tips & tricks

De mac & cheese-balletjes
zijn goed in te vriezen
mocht je ze later willen
frituren!



Lamsvleestajine

met artisjok en doperwten

4 personen

🕒 40 minuten



Ingrediënten:

500 g lamsvlees

2 eetl. olijfolie

2 uien, in blokjes

1 tomaat, in blokjes

2 tenen knoflook, geperst

1 theel. zout

1 theel. kurkuma

1 theel. gemberpoeder

½ theel. zwarte peper

½ theel. ras el hanout

2 eetl. fijngesneden
peterselie

2 eetl. fijngesneden
koriander

1 ingelegde citroen

150 ml warm water

6 stuks artisjokkenharten
(diepvries)

300 doperwten

Ook nodig:

tajine

Stoofgerechten zijn lekker in ieder seizoen! Toen ik vorig jaar in Marokko was maakte ik deze smaakvolle tajine samen met mijn lieve oma voor de eerste shoot voor dit kookboek. Heerlijk mals lamsvlees met artisjok, doperwten en bomvol smakelijke specerijen. Aan de slag en lekker laten stoven maar!

Bereiding:

- Leg het vlees in een tajine en giet de olijfolie eroverheen.
- Bak het vlees 4-5 minuten omschepend aan op halfhoog vuur tot het vlees donkergrijs van kleur is.
- Voeg de uien, tomaat en knoflook toe en roer voorzichtig door.
- Sluit de tajine 2-3 minuten.
- Voeg zout, kurkuma, gemberpoeder, zwarte peper, ras el hanout, peterselie en koriander toe.
- Snijd de ingelegde citroen in stukjes en voeg toe aan de tajine.
- Schep goed om en bak 4-5 minuten.
- Giet het warme water er via de zijkant van de tajine bij en roer het door.
- Sluit de tajine en kook het vlees 10 minuten.
- Leg de artisjokkenharten boven op het vlees.
- Schep met een lepel wat saus over de artisjokkenharten.
- Verdeel de doperwten in de artisjokkenharten en giet er weer wat saus overheen.
- Sluit de tajine nog eens 10 minuten en kook de artisjokkenharten en de doperwten gaar.
- Schep weer met een lepel wat saus over de artisjokkenharten en de doperwten.
- Laat 2-3 minuten op laag vuur sudderen.
- Serveer met warm brood om lekker in de saus te soppen.

Tips & Tricks

Voor dit gerecht kun je elk soort vlees gebruiken dat je lekker vindt.



*Serveer-
tip!*
Serveer bij de tajine
Marokkaans brood
van blz 40.



Linzenburger

4 stuks

🕒 40 minuten



Burgers! Wie houdt er nou niet van zo nu en dan een lekkere zelfgemaakte burger? Ook voor de vegetariërs onder ons zijn er heel wat lekkere burgers. Deze linzenburger bijvoorbeeld, zo lekker!

Ingrediënten:

1 ui
200 g wortels
2 tenen knoflook
500 g linzen, uit blik
3 zongedroogde tomaten
2 eetl. fijngesneden
peterselie
1 eetl. vers citroensap
1 ei
1 theel. chilivlokken
150 g paneermeel
1 theel. zout
½ theel. zwarte peper
½ theel. cayennepeper
500 ml zonnebloemolie,
om in te frituren
hamburgerbroodjes
sla
tomaat
komkommer

Ook nodig:

keukenmachine

Bereiding:

- Maal de ui, wortels en knoflook fijn in een keukenmachine.
- Voeg de linzen, zongedroogde tomaten, peterselie en het citroensap toe en maal alle ingrediënten tot een fijne massa.
- Schep het mengsel uit de keukenmachine in een kom. Klop het ei los en doe bij het mengsel in de kom.
- Voeg de chilivlokken, het paneermeel, het zout, de zwarte peper en cayennepeper erbij en roer goed door.
- Vorm van het mengsel 4 middelgrote burgers en leg ze op een bord met bakpapier. Laat de burgers minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op halfhoog vuur.
- Bak de burgers in 6-8 minuten mooi goudbruin en gaar.
- Snijd de broodjes open en bouw de hamburgers op met sla, tomaat en komkommer.
- Serveer er een sausje bij naar keuze en smullen maar!



Chocolade-mug cake

Je kent het wel: je hebt zin in wat lekkers, maar je hebt geen zin om er voor in de keuken te moeten staan. Nou, dan komt een recept als dit als geroepen! Een heerlijke plakkerige chocoladecake die je in maximaal 15 minuten klaarmaakt in een mok. Ja, je leest het goed: in een mok!

1 persoon

⌚ 10 minuten



Ingrediënten:

3 eetl. bloem

2 eetl. cacao poeder

½ theel. bakpoeder

3 eetl. kristalsuiker

3 eetl. melk

½ theel. vanille-extract

1 eetl. chocolate chips

slagroom

handje aardbeien

Ook nodig:

ovenbestendige mok



- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng in een mok de bloem met het cacao poeder, bakpoeder en de kristalsuiker.
- Roer de melk en het vanille-extract erdoorheen.

- Verdeel de chocolate chips bovenop en zet de mok 10-12 minuten in de oven.
- Serveer met een toef slagroom en aardbeien.

Rocky road (no bake)



Rocky road: een van de simpelste en lekkerste uitvindingen ooit! Het is eigenlijk chocolade gevuld met wat je maar lekker vindt. Gevaarlijk lekker, kan ik je zeggen!

🕒 20 minuten
+ 3 uur opstijven



Ingrediënten:

180 g pindakaas
50 g boter
300 g pure chocolade
50 g rijstpops
150 g mini-marshmallows

Ook nodig:

vierkante bakvorm

- Bekleed een vierkante vorm met bakpapier of aluminiumfolie. Laat iets over de randen van de vorm hangen.
- Doe de pindakaas, de boter en de chocolade in een grote kom en smelt au bain-marie op laag vuur.
- Roer tot het mengsel gelijkmatig is gemengd en laat 5 minuten iets afkoelen.
- Roer de rijstpops en de marshmallows erdoor.
- Giet het mengsel in de bakvorm en verdeel goed tot in de hoeken.
- Zet 2-3 uur in de koelkast tot het hard is.
- Til de rocky road uit de bakvorm met behulp van de overhang van het bakpapier of de aluminiumfolie. Snijd in vierkantjes en serveer.



Red-Velvet- taartjes

6 stuks

🕒 45 minuten



Deze red-velvettaartjes zijn niet alleen heel schattig om te zien, maar ook heerlijk zoet met slagroom en frambozen. Lekker als dessert na een etentje of voor bij de koffie!

Ingrediënten:

250 g bloem
1 theel. bakpoeder
¼ theel. zout
1 eetl. cacao poeder
2 eieren
200 g kristalsuiker
16 g vanillesuiker
120 ml zonnebloemolie
200 ml karnemelk
1 theel. rode kleurstof
vers fruit, naar keuze
paar muntblaadjes

Voor de cheesecake- crème:

150 ml slagroom
2 eetl. kristalsuiker
200 g roomkaas
2 eetl. poedersuiker

Ook nodig:

keukenmachine of
handmixer
bakvorm
bakring

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Zeef de bloem, het bakpoeder, zout en cacao poeder in een ruime kom.
- Klop in een andere kom de eieren met de kristalsuiker en vanillesuiker romig met een handmixer.
- Voeg de zonnebloemolie toe en mix kort door elkaar.
- Voeg de helft van de droge ingrediënten en de helft van de karnemelk toe.
- Mix door elkaar op lage snelheid en voeg dan de overige droge ingrediënten en de rest van de karnemelk toe. Mix tot de ingrediënten zijn opgenomen. Voeg de kleurstof toe en mix kort door.
- Leg een stuk bakpapier op de bodem van de bakvorm en giet het beslag erin.
- Bak de cake in 20-25 minuten gaar. Laat dan in de bakvorm afkoelen op een rooster.
- Maak in de tussentijd de cheesecake-crème. Mix de slagroom met de kristalsuiker stijf. Zet opzij.
- Klop in een aparte kom de roomkaas met de poedersuiker glad.
- Vouw de slagroom met een spatel door de roomkaas.
- Schep de crème in een spuitzak en leg minstens 30 minuten in de koelkast.
- Snijd met een ronde ring vormpjes uit de cake. Spuit bovenop wat toefjes cheesecakecrème en leg er een rond plakje cake bovenop. Herhaal deze stappen. Sluit af met toefjes crème.
- Garneer de taartjes met vers fruit en munt.

