





Inhoud

9	Intro	121	Hoofdgerechten	185	Sweet surprises	208	My cup of tea and lemonade
12	Wat dit boek niet is	123	Fatteh	188	'Ater' siroop	210	Munt-oranjebloesemlimonade
13	Ik ken niets van kookboeken	124	Fatteh van aubergines	189	Riz b'haleeb	211	Ahwe bayda
15	<i>A trip down memory lane</i>	127	Fatteh van langzaam gekookt lamsvlees	191	Muhallabieh		
27	Samenstelling van dit boek	129	Samak mikleh	193	Shabiyeet	215	Dankwoord
31	Libanees lexicon	130	Samake harra koriander	194	Osmaliye kataifi	216	Over de auteurs
37	Basismethoden	133	Tagin samak	197	Sfouf-cake met kurkuma	220	Index
51	Ontbijt, lunch & hartig gebak	134	Shorbet addas	198	Eenvoudige baklawa		
52	Lelieblanke labneh	137	Eieren en aardappelen	201	Namoura		
55	Labnehballetjes	138	Gouden linzensoep	202	Ghraybe-koekjes		
56	Labnehwrap	140	Vorstelijke ouzi	205	Barazek-koekjes		
59	Croissant met za'atar	141	Riz jeege	206	Popcorn		
62	Foul mdammas	145	Sayadiye				
65	Balila	148	Kaftaspiesjes				
67	Manakeesh	150	Shish taouk				
68	Fatayer lahme of sfeeha	151	Arayes				
73	Fatayer sabanekh	152	Shawarma				
76	Sambousik	154	Tarator-tahinisaus				
80	Lahmi bi ajeen	154	Munt-citroendressing				
		155	Toum				
83	Mezze, voorgerechten	158	Grove bulgur pilaf				
85	Kibbeh	159	Komkommer- en tomatensalade				
91	Fattoush	159	Yoghurt-komkommersaus				
93	Tabouleh	163	Mudardara				
94	Hummus	165	Farrouj				
97	Magische mutabal	166	Gebraden kip				
98	Baba ghanoush						
100	Warak enab bi zeit	169	Stoofpotjes				
104	Ovencrunch met aubergine	171	Yikhnit sabenech				
106	Loubieh bi zeit	172	Yikhnit arnabeet				
107	Maghmour	175	Yikhnit bazella				
111	Kippenvleugels	176	Yikhnit loubieh				
112	Rakakaat	179	Kafta-ovenstoofpot				
117	Oreganosalade	180	Laban immo				
118	Batata harra	183	Sheikh mehshi				

De hype die dit boek tot in je huiskamer brengt, heeft vooral te maken met het feit dat de Libanese keuken zowel heerlijk als gezond is, traditioneel verzoent met multicultureel, gastvrijheid verkiest boven gasten imponeren en eten en gezelschap onlosmakelijk met elkaar verbindt. Wat de insteek van de maaltijd ook is, het kan zo simpel zijn als rauwe groenten, hummus en brood, of zo uitgebreid als mezze gevolgd door een volledige maaltijd met gegrilde vis, salades en desserts, op één iets wordt nooit ingeboet: de gezelligheid van samen aan tafel te schuiven. De Libanese eetcultuur gaat dus niet over *back to basics*, maar brengt ons des te meer terug naar de essentie.



ONTBIJT, LUNCH & HARTIG GEBAK

Lelieblanke labneh

Dit is een prachtige en lichte dip die wonderen doet met tomaten, olijven en za'atar, uiteraard met heel veel olijfolie erbij! Heerlijk op een toast van Libanees brood met crispy Maldon-zoutvlokken. Iedereen met Libanese roots is hiermee opgegroeid. Het staat steevast op tafel bij elk ontbijt en elke lunch. En het is supereenvoudig en dankbaar om te maken! De Libanese labneh heeft meestal een zurige ondertoon en is minder vet, maar dat heeft gewoon te maken met de melkproductie die verschilt van regio tot regio.

MATERIAAL

1 zeefdoek

INGREDIËNTEN

1 tl zout

700 g yoghurt
(op basis van
koe- of geitenmelk)

BEREIDING

- Meng het zout onder de yoghurt. Giet de yoghurt in een linnen of katoenen zeefdoek (je kan ook dik keukenrolpapier gebruiken). Ik gebruik graag een 4-tal lagen. Laat, afhankelijk van de dikte van de yoghurt, uitlekken gedurende 8 tot 24u.
- Haal de labneh voorzichtig van het doek, of draai gewoon om, en bewaar het in een 100% propere en goed afsluitbare Tupperware of glazen bokaal. Zorg er ook voor dat de lepel waarmee je de labneh schept, helemaal proper is, anders bewaart de labneh niet goed.
- Serveer met een genereuze portie olijfolie van goede kwaliteit, werk af met de toppings en geniet ervan met een versgebakken manakeesh (zie recept p. 67), crackers of geroosterd brood.

TIP

Voor speciale gelegenheden houd ik ervan om een paar saffraansnippers onder mijn labneh te mengen. Heerlijk simpel, verrassend lekker! Ik pikte het op van Greg Maalouf, een chef-kok en een bron van inspiratie als het aankomt op het verfijnen van gerechten.





FANCY

labnehballetjes

Dit is een geweldig gerecht voor Libanese foodlovers om altijd binnen handbereik te hebben. Wat deze balletjes zo uniek maakt, is dat ze niet gekoeld hoeven te worden en je ze tot drie maanden bij kamertemperatuur kan bewaren. Het is ook een heerlijk en origineel geschenk wanneer je bij iemand op bezoek gaat. In ieder geval: een zalig lekker kaasgerecht om met toast of Libanees brood te eten.

INGREDIËNTEN

700 g yoghurt
(op basis van
koe- of geitenmelk)
1 tl zout

Voor de afwerking

olijfolie
za'atar of een andere
kruidenmengeling
(gedroogde munt,
chilivlokken, nigellazaadjes...)

BEREIDING

- Laat de labnehbereiding (zie recept p. 52) 4 à 6 dagen verder uitlekken in de frigo.
- Vul glazen bokaal voor de helft met olijfolie. Ik gebruik hiervoor het liefst olijfolie met een lichte, niet te uitgesproken smaak, zoals Italiaanse olijfolie.
- Rol met je handen kleine balletjes van de labneh (iets kleiner dan een pingpongballetje). Dat is een heel kleverige aangelegenheid, je zal je handen tussenin een aantal keer moeten wassen.
- Laat de balletjes nog 1 dag opstijven in een schaal in de frigo, bedekt met een lichte handdoek of keukenpapier.
- Je kan de balletjes zo in de bokaal bewaren, maar ik rol ze eerst nog graag in de za'atar. Vervang za'atar gerust door andere kruiden die je zelf lekker vindt.

TIP

- Bewaar ze op een koele, donkere plaats, zoals je voorraadkast. De truc om ze vers te houden, is om ze te allen tijde ondergedompeld te houden in olijfolie. Gebruik ook altijd een schone en droge lepel om ze uit de bokaal te halen.
- Voor een fancy versie warm je een aantal limoen-kaffirblaadjes en chili op in een steelpannetje, samen met een stengel citroengras (die je op voorhand een beetje bewerkt met een vijzel zodat de smaak vrijkomt). Voeg de limoen-kaffirblaadjes en het citroengras toe in de glazen bokaal voor een extra fancy look én smaak.

'AROUSSE'

labnehwrap

voor 1 wrap

Een van de meest bekende wraps waar iedere Libanese tiener mee opgroeit. Er werd ons ingeprent dat za'atar onze hersenen ontwikkelt en onze focus stimuleert.

INGREDIËNTEN

1 Libanese wrap (of een andere wrapsoort die je graag eet)

1½ el labneh

enkele blaadjes munt

⅓ komkommer,
in dunne schijfjes

½ tomaat, in dunne schijfjes

olijven (bv. Taggiasca)

1 tl za'atar

verse oregano,

zongedroogde tomaten
(optioneel)

BEREIDING

- Vouw de wrap open, leg de ruwe kant van het brood naar boven.
- Besmeer met labneh en leg de overige ingrediënten op de wrap.
- Start onderaan zoals op de foto en rol stevig op. Geniet ervan!

TIP

- Als je van een meer gevulde wrap houdt, gebruik dan twee lagen brood in plaats van één.
- Als je de wrap pas later op de dag zal opeten, gebruik dan eerder Durumtarwewraps. Die bewaren beter.





Croissant met za'atar

We maakten ze altijd met mijn moeder toen we jong waren! Zo'n heerlijke combinatie van boterige weelderigheid en pittige za'atar die we vroeger meebrachten vanuit het zuiden van Libanon!

MATERIAAL

1 vel bakpapier

INGREDIËNTEN

1 of 2 rollen croissantdeeg

30 g za'atar gemengd met
45 ml olijfolie

1 ei, opgeklopt met 2 el water

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C, afhankelijk van het deeg dat je koopt.
- Open de rollen croissantdeeg en leg ze op de bakplaat die je bedekt hebt met bakpapier.
- Besmeer het deeg met het za'atarmengsel. Rol het deeg opnieuw op. Verf het eimengsel erover.
- Bak in de voorverwarmde oven gedurende de tijd vermeld op de verpakking van het deeg.
- Geniet ervan met wat thee, labneh, warmte en lief gezelschap!



(FAVABONENDIP)

Foul mdammas

Traditioneel is dit een typisch Egyptisch gerecht dat we in Libanon als ontbijt serveren.

Net als de fatteh, vind je in Libanon ook speciaalzaken die enkel dit serveren. In het zuiden van Libanon, als we aan zee verbleven, bestelden we altijd een uitgebreid ontbijt.

Dat kwam dan op een groot dienblad onze richting uit, waarop vers brood en deze dip nooit ontbraken. Wat zou ik graag even terugkeren in de tijd!

INGREDIËNTEN

500 g favabonen uit een blik
(bij voorkeur van een Libanees merk)

1 à 2 teentjes knoflook, geperst

½ tl komijnpoeder (optioneel)

sap van 1 à 1½ citroen

Voor de garnering

1 ui, fijngesneden

1 grote tomaat (of 2 indien je een grote fan bent), in blokjes

+/- 100 ml olijfolie

vers Libanees brood
of pitabroodjes

Voor de garnering aan de zijkant (hoe guller, hoe rijker en mooier je gerecht!)

munt

platte peterselie

fijngesneden ui

fijngesneden lente-ui

tomatenblokjes

radijsjes

verse chilipeper

olijfolie

BEREIDING

- Giet de helft van het vocht (het pekelwater of aquafaba) van de favabonen weg, en doe de bonen en het overgebleven vocht in een pan. Voeg een vol blik (500 ml) water toe. Voeg de knoflook toe (je kan meer knoflook toevoegen, maar ik vind het soms moeilijk te verteren), en eventueel het komijnpoeder. Breng zacht aan het sudderen, gedurende een 20-tal min., en zorg dat je blijft roeren.
- Na 20 min. zal het mengsel ingedikt zijn. Gebruik een stamper om het grootste deel van de favabonen fijn te stampen en voeg het citroensap toe. Proef. Kruid nog bij met zout en komijn indien je vindt dat de smaak nog wat sterker mag zijn.
- Serveer de dip op een grote schotel, garneer de zijkanten met de overige ingrediënten, en overgiet met de olijfolie (ja - de volle 100 ml!).
- Verwarm het brood op een grill, in de oven of in een pan en dien op.

TIP

Je kan dit gerecht alleen eten of serveren met de balila (zie recept p. 65) en hummus (zie recept p. 94).



Balila

Foul mdammas



(KIKKERERWTEN)

Balila

Een supereenvoudige en heerlijke kikkererwtendip. Zorg er alleen voor dat je nadien tijd hebt om even te gaan liggen. Want het is niet echt wat je noemt een vederlichte sidedish... Niettemin heeeel erg de moeite waard!

INGREDIËNTEN

1 blik voorgekookte kikkererwten of (véél beter) 250 g zelf gekookte kikkererwten (zie recept p. 37)

$\frac{3}{4}$ tl komijn

300 ml water

1 teentje knoflook, geperst

sap van $1\frac{1}{2}$ citroen

olijfolie

BEREIDING

- Kook de kikkererwten met $\frac{1}{2}$ tl komijn in het water tot ze helemaal plat gekookt zijn. Als je kikkererwten uit blik gebruikt, kook ze dan in het vocht van de kikkererwten en voeg een beetje water toe. De kikkererwten zijn pas klaar als ze echt volledig zacht zijn als je erin bijt.
- Als er nog te veel kookvocht in de pan zit, giet dat dan weg. Maximaal $\frac{1}{4}$ van de pan mag gevuld zijn met dit vocht. Meng de knoflook en het citroensap door het mengsel en plet het met een vork of een vijzel. Het mag nog wat grof blijven, dus stop vóór het puree wordt.
- Garneer met de overige komijn en veel olijfolie. Serveer deze dip warm met vers brood.

TIP

Wij serveren het met veel verse groenten, munt en ui, en eten het met foul mdamma's (zie recept p. 62) als ontbijt, lunch of brunch!