

Inhoudsopgave

Smullen, maar dan anders 8

Zo gebruik je dit boek 12

Menu-ideeën 14

Ontbijt

Salade van rood zomerfruit met gember, limoen & labne 18

Bloedsinaasappels in een kruidige karamelsaus met ashta 20

Ontbijtcouscous met noten, zaden & blauwe bessen 21

Midden-Oosterse granola met granaatappel, zure kersen & pistachenoten 23

Geglaceerde appel-rozijnenbeignets 24

Turkse eieren met spinazie, chilipeper & yoghurtroom 26

Omelet met witte courgette, munt & gesmolten Goudse kaas 29

Egyptisch ontbijt met bonen, feta, citroenolie & groenechilipepersaus 30

Brood

Joujou-broodjes met sesamzaad 34

In de pan gebakken platbrood: geitenkaas-za'atar; kokos-dadel; venkel-Turkse chilipeper; geplette hazelnoot-rozemarijn 36-39

Turkse melkbroodjes met yoghurtglazuur 40

Griesmeelbrood met anijs- & sesamzaad 43

Vruchtenbrood met saffraan 45

Midden-Oosterse pizza's 46

Boters & confituren

Zelfgemaakte boter van crème fraîche 52

Hartige boters: ingelegde citroen; amandel-saffraan;

Perzische sabzi; harissaboter; groene harissa; rode harissa 55-56

Zoete boters: appel-walnoot; abrikoos-kardemom; peer-gember 57

Rabarber-frambozenjam met kardemom 58

Grapefruitcurd met gember 60

Gekonfijte citrusschilletjes 63

Dips & smeersels

Gepureerde tuinbonen 66

Skordalia van pastinaak, knoflook, citroen & scamorza 68

Turkse rodepaprikapuree 69

Guacamole met ingelegde citroen 71

Pittige rode hummus 71

Zelfgemaakte shankleesh 72

Labne: Turkse wortellabne; artisjok-citroenlabne; klassieke labne in olie 73-74

Tafelzuren & andere smaakmakers

Langzaam geroosterde tomaten met granaatappel & tijm 79

Babyaubergines gevuld met walnoten & chilipepers 81

Auberginesaus 82

Puntpaprika's & sjalotjes in citroenolie 83

Pittige ingemaakte wortel 84

Soepen

Groentebouillon 88

Gekoelde yoghurtsoep met komkommer, krenten & walnoten 89

Avgolemono met asperges 91

Verse maïssoep met rijst, yoghurt & sissende muntboter 92

Tomaten-bonensoep met harissa & honing 95

Paddenstoelensoep met verse tijm 97

Linzensoep met citroen en saffraan-roerei 98

Gevulde groenten

Courgettebloemen met halloumi in olijf-briochekruim 102

Gevulde courgette gekookt in yoghurt 105

Gebakken tomaten met saffraan, bulgur en zuurbessen 106

Zomerse wijnbladeren met tomaten, pijnboompitten & dille 108

Beignets

Beignets van daslook, prei & krenten met honing 113

Hazelnootfalafel met tahin-crème fraîche 114

Aardpeerpartjes met een aioli van groene olijven 115

Vegetarische fritto misto in een saffraan-gistbeslag 116

Pompoenkibbeh gevuld met feta & spinazie 118

Hartige deegwaren

Teta's hartige taart met molsla, prei & vatgerijpte feta 122

Noord-Afrikaanse auberginetaart met pimentsuiker 124

Fatima's rolletjes met geitenkaas, citroen, dragon & tijm 127

Zoete pompoensambusek met oregano 128

Za'atarkoekjes 129

Kaasstengels met feta en Turkse chilivlokken 130

Salades van rauwe groenten

Remoulade van knolselderij met tahin & blanke rozijnen 134

Salade van bittere slasoorten met geroosterde druiven, amandelen & avocado 135

Perzische kruidensalade met verse vijgen & labne 136

Citrussalade met rode radicchio & granaatappeldressing 139

Salade met shankleesh, peterselie & granaatappel 140

Geschaafde courgette met grana Padano, burrata & basilicum 142

Wintertaboulé 145

Salades van gegaarde groenten

Babyprei in saffraanvinaigrette met hazelnootkruim 148

Salade van Turks brood & geroosterde groenten 150

Verse borlottibonen met tomaat-granaatappeldressing 152

Sperziebonen met chermoula, sjalot & feta 153

Regenboogsnijbiet met gewelde krenten & pijnboompitten 155

Aardappelsalade met erwten & Perzische specerijen 157

Gestoomde artisjokken, ingelegde citroen & kleine aardappels met basilicumroom 158

Geroosterde wortels met dadels, molsla & Marokkaanse dressing 160

Warme groentegerechten

Erwten met pareluien & room met ingelegde citroen 165

Gegrilde bimi met amandelen & harissaboter 166

Tunesische groenten geroosterd op gloeiende kolen 167

Gegrilde maïskolven met amandel-saffraanboter 168

Langzaam geroosterde aubergine met saffraan-citroenroom 171

Gebakken tomaten & aubergines met dragon-yoghurtcustard 173

Tajine met babyworteltjes, yoghurt & pijnboompitten met honing 174

Granen

Salade van komkommer, quinoa & dragonyoghurt 178

Geroosterde quinoa met koriander, limoen & krokante pompoen 180

Goudkleurige bulgur met appel, rozijnen & yoghurt 182

Pittige Turkse kisir 183

Geroosterde noten, zaden & granen met geplette kersen, kruiden & geitenkwark 185

Farro met langzaam geroosterde tomaten, artisjokken, olijven & oregano 187

Pilav van freekeh met gekruide geroosterde pompoen & sjalotjes 188

Rijst

Perzische baghali polow met borlottibonen & dille 192

Langkorrelige rijst met citroen & geroosterde amandelen 193

Libanese vuile rijst 194

Pilav met aubergine, yoghurt & zhoug 197

Risotto met courgettebloemen, ingelegde citroen, ricotta & Parmezaanse kaas 198

Peulvruchten

Gebakken bonen met Turkse specerijen & krokant broodkruim 202

Puy-linzen met eekhoortjesbrood & kruiden 203

Linzen met zoete wortel, dadels & goudkleurige room 204

Libanese gekruide kikkererwten & aubergine met pita 206

Kikkererwtencurry met geroosterde tomaat, kokos & koriander 209

Pasta & couscous

Fregola met courgette, citrus & basilicum 212

Gevulde pasta met geitenkaas, verse munt & gedroogde munt 214

Eiernoedels met boter, artisjokken, eekhoortjesbrood & saffraan 216

Gemengde voorjaarsgroenten met blanke rozijnen & couscous 217

Bruiloftscouscous met kruiden & bloemen 219

IJs

Crème fraîche-ijs 223

Bananenijs met gezouten dadelkaramel 225

Stracciatella met sinaasappelschil 226

Karnemelksorbet met laurier & citroen 228

Perensorbet met prosecco, kardemom & limoen 229

Negronisorbet met bloedsinaasappel & granaatappel 231

Desserts

Citroenpudding met venkelzandkoekjes 234

Pavlovabloemen met appelgelei, frambozen & vanillelabne 236

Chocolademuhallabeya met een granita van Turkse koffie 239

Crème caramel met dessertwijn, oranjebloesemroom & gesuikerde pistachenoten 240

Saffraan-rijstpudding met kruidige abrikozen 243

Zoete deegwaren

Beignets met lauriersuiker 246

Perzische saffraantaart met passievruchtcurd & mascarponemousse 247

Sfiha met kruidige krenten en kaneel-gemberroom 250

Baklavasigaren met sinaasappel 252

Taarten & koekjes

Hazelnoottaart met chocolade en gekonfijte citrusschilletjes 257

Bramenkruimelcake 258

Venkelzandkoekjes 259

Tarbouche: Libanese chocolade-marshmallowcakejes 260

Notities 262

Register 268

Dankwoord 272



VEGARABIA

Egyptisch ontbijt met bonen, feta, citroenolie & groenechilipepersaus

Het klassieke Egyptische ontbijtgerecht *ful medames* is ook populair in andere Midden-Oosterse landen, waar piepkleine winkeltjes, niet groter dan een gat in de muur, of kraampjes in de soeks alleen dit ene gerecht verkopen.

Ful medames is heel hartig, troostrijk en vooral lekker op een koude winterochtend. Deze versie is snel klaar, want je hoeft geen bonen te weken! De saus geeft extra pittigheid en is gebaseerd op een versie van *ful* die Greg tijdens een reis door Jordanië at. Voor een steviger ontbijt kun je dit gerecht serveren met hard- of zachtgekookte eieren, maar partjes citroen en veel pitabrood horen er in ieder geval bij.

VOOR 4 PERSONEN

40 ml extra vergine olijfolie
fijngeraspte schil en sap van
½ onbespoten citroen
4 lente-uitjes, in dunne ringetjes
1 teentje knoflook, fijngestampt met
½ tl zout
400 g kikkererwten (blik), goed
afgespoeld en uitgelekt
300 g tuinbonen (blik), goed
afgespoeld en uitgelekt
1 tl komijnpoeder
¼ tl Turkse rode chilivlokken
(pul biber, o.a. Turkse winkel)
¼ tl versgemalen zwarte peper
2 middelgrote tomaten, in blokjes
2 volle el bladpeterselieblad,
fijngehakt
zachte witte kaas, zoals feta of verse
geitenkaas, verkruimeld
partjes citroen en pitabrood, voor
erbij

Groenechilipepersaus

6 ingelegde groene chilipepers,
grofgehakt
1 klein teentje knoflook, fijngehakt
40 ml extra vergine olijfolie
scheutje citroensap
versgemalen zwarte peper en zout

Meng de ingrediënten voor de saus en zet apart.

Verwarm de olie met de fijngeraspte citroenschil en het citroensap in een middelgrote pan. Voeg de lente-ui en de knoflookpasta toe en bak 6 tot 8 minuten op laag vuur totdat de lente-ui zachter is.

Roer de kikkererwten, de tuinbonen en de specerijen erdoor en verwarm ongeveer 5 minuten. Roer de tomaten erdoor en laat nog een minuut garen. Breng op smaak. Doe in kommen en garneer met peterselie en kaas. Serveer met de groenechilipepersaus, partjes citroen en pitabrood.



Geitenkaas-za'atar

(zie foto links)

Gebruik hetzelfde deeg voor een heerlijk focaccia-achtig brood.

VOOR 2 BRODEN

50 ml extra vergine olijfolie
150 g geitenkaas, verkruimeld
2 tl za'atar
1 tl sumak
een klein bosje verse oregano
versgemalen zwarte peper en zeezoutvlokken

Sla het deeg terug, verdeel in twee porties en rol elke portie tot een platte ovale plak van ongeveer 30 cm bij 18 cm en 2 cm dik. Leg op een bakplaat met dikke bodem en zet 30 minuten op een tochtvrije plek. Bestrijk elk brood flink met extra vergine olijfolie. Maak deuken in de bovenkant en druk de stukjes geitenkaas erin. Bestrooi met de za'atar, de sumak, de oregano, peper en zout en bak 12 tot 15 minuten totdat de broden goudbruin zijn. De broden moeten hol klinken als je op de onderkant klopt. Laat afkoelen op een rooster.

Kokos-dadel

VOOR 6-8 PORTIES

40 g medjooldadels (ongeveer 3), ontpit en in stukjes
50 g amandelschaafsel
20 g geraspte kokos
½ tl komijnpoeder
1 volle el crème fraîche
snufje zeezout

Mix terwijl het deeg staat te rijzen de ingrediënten in een keukenmachine tot een pasta, die qua consistentie moet lijken op marsepein. Verdeel in 6 tot 8 porties, afhankelijk van hoeveel platbrood je gaat maken.

Maak steeds één deegbal plat en maak met je duim een ondiep kuiltje. Druk daar het balletje dadelpasta in en vouw de randen van het deeg er voorzichtig omheen. Maak de bal plat en rol op een met bloem bestoven werkvlak uit tot de gewenste vorm. Bak de platbroden zoals aangegeven in het basisrecept. Bestrijk met geklaarde boter (zie pag. 266) en serveer warm. Herhaal met de rest van het deeg.

Venkel-Turkse chilipeper

VOOR 6-8 PORTIES

1 volle el venkelzaad
1½ tl Turkse rode chilivlokken (pul biber, o.a. Turkse winkel)
½ tl zeezout

Zet een kleine koekenpan op hoog vuur. Bak het venkelzaad een minuut in de droge pan totdat het zaad begint te poffen en het aroma vrijkomt. Doe in een vijzel en stamp tot een vrij grof poeder. Doe in een kleine kom en meng met de chilivlokken en het zeezout.

Rol elke deegbal op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een dikke versie van de gewenste vorm. Verdeel het specerijenmengsel over het deeg en rol het deeg vervolgens dun uit. Bak de platbroden zoals aangegeven in het basisrecept. Bestrijk met geklaarde boter (zie pag. 266) en serveer warm.

Geplette hazelnoot-rozemarijn

VOOR 6-8 PORTIES

80 g hazelnoten
¼ tl olijfolie
½ tl zeezout
1 el rozemarijnnaaldjes, grofgehakt

Zet een kleine koekenpan op hoog vuur. Bak het hazelnoten, de olie, het zout en de rozemarijn in de pan en bak ongeveer 5 minuten, de pan voortdurend schuddend, totdat de noten goudbruin zijn. Doe in een schone theedoek en plet de hazelnoten met een deegroller in grove stukjes.

Rol elke deegbal op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een dikke versie van de gewenste vorm. Verdeel het notenmengsel over het deeg en rol vervolgens dun uit. Bak de platbroden zoals aangegeven in het basisrecept. Bestrijk met geklaarde boter (zie pag. 266) en serveer warm.

Langzaam geroosterde tomaten met granaatappel & tijm

Voor dit recept hebben we geprobeerd om de smaakvolle zongedroogde tomaten die in Turkije tijdens de hete zomermaanden in overvloed aanwezig zijn, na te maken. Daar worden ze samen met paprika en chilipepers in de zon te drogen gelegd, maar langzaam roosteren in de oven werkt bijna net zo goed. Deze tomaten staan altijd in onze voorraadkast en we gebruiken ze overal voor: in salades, stoofschotels, pilav en sauzen, of eten ze gewoon als mezze. De gedroogde tomaatjes zijn 10 dagen houdbaar, of een aantal maanden als ze in afgesloten, gesteriliseerde potten in olie worden bewaard.

VOOR ONGEVEER 500 G

125 ml olijfolie
 60 ml sherryazijn
 40 ml granaatappelmelasse
 1 tl harissa (of zie pag. 56)
 1 tl sumak
 een paar takjes tijm
 1 kg middelgrote trostomaten, in de
 lengte gehalveerd
 versgemalen zwarte peper en zout

Verwarm de oven voor tot 120 °C.

Klop in een grote kom de olie met de sherryazijn, de granaatappelmelasse, de harissa, de sumak en de takjes tijm door elkaar. Voeg de tomaten toe en meng voorzichtig door elkaar zodat alle tomaten goed zijn bedekt.

Leg de tomaten met de snijkant naar boven op een metalen rooster boven een bakplaat (waarschijnlijk heb je er twee nodig). Bak de tomaten 3 tot 5 uur, afhankelijk van hoe dik en sappig ze zijn. Ze moeten gekrompen en gerimpeld maar wel nog wat vochtig zijn in plaats van broos en droog. Je kunt ze zelfs een hele nacht in de oven laten staan.

Haal de tomaten uit de oven en laat afkoelen op de roosters. Stapel ze op in een laag bakje, gescheiden door bakpapier, en bewaar maximaal 1 week in de koelkast. Of doe de afgekoelde tomaten in droge, gesteriliseerde potten en vul met olijfolie. De tomaten moeten volledig onder de olie staan en er mogen geen luchtbelletjes in zitten. Draai de pot dicht en gebruik binnen 3 maanden. Bewaar na openen in de koelkast en gebruik binnen 1 maand.



Teta's hartige taart met molsla, prei & vatgerijpte feta

Dit recept is vergelijkbaar met het recept dat Greg zich kan herinneren uit zijn jeugd. Deze taart werd gemaakt door zijn *teta* (oma). Zijn grootouders, zoals veel Libanezen, waren fervent tuinders en teelden het liefst gewassen die niet makkelijk verkrijgbaar waren in de Australische buitenwijken, zoals postelein en de kleine witte courgette (ideaal om te vullen). Maak deze rustieke, huiselijke hartige taart met een variatie van groenten en kruiden die je zelf hebt geteeld. En probeer eens zelf filodeeg te maken in plaats van de makkelijkste weg te kiezen door het in de winkel te kopen. Het wordt gegarandeerd minder mooi dan filodeeg uit de fabriek, maar het eindresultaat is krokant en verrukkelijk dankzij de boter waarmee je de laagjes deeg rijkelijk besmeert.

VOOR 4-6 PERSONEN

500 g prei, alleen witte en lichtgroene deel, goed gewassen en in dunne ringen
 80 g boter
 1 ui, fijngesnipperd
 55 g (2 flinke handenvol) molsla*, goed gewassen en grofgesneden
 1 tl gedroogde munt
 ½ tl nootmuskaat, versgeraspt
 2 eieren, losgeklopt
 180 g goede feta
 50 g grana Padano, geraspt
 ½ tl versgemalen zwarte peper zeezout, naar smaak
 100 g geklaarde boter (zie pag. 266)
 Turkse rode chilivlokken (pul biber, o.a. Turkse winkel), ter garnering

Zelfgemaakt filodeeg

1 ei
 1 volle el extra vergine olijfolie
 100 ml water
 100 ml melk
 ½ tl zout
 400 g durumbloem

Meng voor het deeg het ei met de olie, het water, de melk en het zout in een grote kom. Zeef de durumbloem erbij en kneed snel met je handen tot een soepel deeg. Kneed het deeg niet te lang, want dan wordt het stug. Verdeel in twaalf stukjes ter grootte van een walnoot en laat 30 minuten onder een schone vochtige doek rusten.

Breng intussen een grote pan met licht gezouten water aan de kook. Doe de prei erbij en pocheer 3 tot 5 minuten totdat de prei gaar is. Doe in een zeef en laat goed uitlekken.

Smelt de boter in een grote koekenpan en bak de ui in 8 tot 10 minuten zacht en glazig. Voeg de prei toe, samen met de molsla, de gedroogde munt en de nootmuskaat en bak 5 minuten mee. Zet het vuur laag, doe de eieren erbij en klop voorzichtig door het preimengsel. Voeg de feta en de grana Padano en de peper toe. Breng indien nodig op smaak met zout, afhankelijk van hoe zout de kaas is.

Verwarm de oven voor tot 160 °C en vet een rechthoekige bakvorm (ongeveer 22 x 26 cm) in met geklaarde boter.

Rol elke portie deeg zo dun mogelijk uit. Elk vel moet ongeveer dezelfde afmetingen als de bakvorm hebben.

Leg acht vellen deeg in de bakvorm en bestrijk elk vel steeds met geklaarde boter. Verdeel de vulling erover en strijk glad. Leg de overige vier vellen filodeeg erop en bestrijk wederom elk vel met geklaarde boter. Bestrooi met wat chilivlokken en bak 50 tot 60 minuten in de oven totdat de taart goudbruin is.

***Tip:** Het voorjaar is de beste tijd om molsla, oftewel paardenbloemblad, te plukken: de blaadjes zijn dan klein en zoet. Als er bloemen en 'klokken' aan komen, worden de bladeren steeds bitterder, hoewel ware fans van molsla dit alleen maar lekker vinden. Als je geen molsla kunt vinden, gebruik dan witlof, wilde rucola of waterkers.





Perzische kruidensalade met verse vijgen & labne

Een van de dingen waar we tijdens onze reis door Iran een paar jaar geleden enorm van genoten, was dat elke maaltijd begon met een mandje verse kruiden (*sabzi*), zachte witte kaas en warm platbrood. Het is een gewoonte die we tot op de dag van vandaag hebben voortgezet, aangezien het een briljante manier is om de eetlust te prikkelen. Deze verfrissende salade is gewoon een verfijndere variant van *sabzi*: het gaat erom dat je verse kruiden gebruikt en experimenteer gerust met kruiden die je zelf lekker vindt. En vervang de vijgen ook eens door kersen, witte perziken of nectarines, als ze in het seizoen zijn. Eet op Perzische wijze met in de pan gebakken platbrood (zie pag. 36) of als bijgerecht bij machtige gerechten.

VOOR 4-6 PERSONEN

12 blaadjes roodlof, bijgesneden
flinke handvol waterkers, blaadjes en
bloemen

handvol kervel

handvol erwtscheuten

handvol basilicumblad

handvol Thais of paars basilicumblad

handvol chocolademunt (o.a. beter
gesorteerde groothandel of
online)

4 stevige, maar rijpe vijgen,
gehalveerd

3 radijsjes, in de lengte gehalveerd

200 g labne, 12 uur uitgelekt (zie
pag. 73)

eetbare bloemen, zoals bernagie of
Oost-Indische kers, ter garnering
(mooi, maar volledig optioneel)

Doe voor de dressing de hazelnootolie, de sesamolie en de olijfolie in een kom en klop de azijn en daarna het water erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Doe alle ingrediënten voor de salade, behalve de labne, in een serveerschaal. Breng licht op smaak met peper en zout en schenk er zoveel dressing bij als nodig. Meng met je handen voorzichtig door elkaar. Garneer met labne en eventueel de bloemen en serveer.

Hazelnootdressing

50 ml hazelnootolie

paar druppels sesamolie

50 ml olijfolie

30 ml champagneazijn of goede
wittewijnazijn

50 ml water

versgemalen zwarte peper en zout

Gegrilde maïskolven met amandel-saffraanboter

Als we in het Midden-Oosten zijn, worden we aangetrokken door de gloeiende kolen van straatbarbecues. Ze zijn overal te vinden: langs de promenades aan het water, in steegjes en op stadspaleizen. 's Avonds staat het blauw van de rook en ruikt het overal naar gegrild eten. Hoewel kleine vleesspiesjes onlosmakelijk verbonden zijn met Midden-Oosterse landen, trekken gegrilde kastanjes (in de winter) en maïskolven (in de zomer) ons vaak meer.

Het grillen voegt een heerlijke rooksmak toe aan maïskolven, lekker op een warme zomeravond. Als je hiervoor de barbecue niet wilt aansteken, kook de maïs dan voor in licht gezouten water (dit duurt 3 tot 10 minuten, afhankelijk van het formaat en de versheid van de maïs) en grill ze in een hete grillpan. Serveer met een van de kruidenboters op pagina 52-56, maar de amandel-saffraanboter bevelen we je zeker aan.

VOOR 4 PERSONEN

4 maïskolven
 max. 125 g amandel-saffraanboter
 (zie pag. 55)
 olijfolie
 versgemalen zwarte peper en zout
 limoenhelften, voor erbij

Trek de bladeren van de maïskolven naar beneden en verwijder het zijdeachtige zaadpluis. Dompel de bladeren (maar niet de kolven) 15 tot 20 minuten in een kom water, zodat ze niet verbranden op de barbecue. Laat tegelijkertijd vier stukjes touw in water weken.

Bestrijk elke maïskolf met 1 flinke eetlepel boter, schud het water van de bladeren en vouw ze weer om de kolven. Bind vast met het natte touw. Leg de maïskolven 15 tot 20 minuten op een houtskoolbarbecue totdat ze gaar zijn. Draai af en toe om zodat ze gelijkmatig garen.

Een andere mogelijkheid is om de maïskolven flink met olijfolie te bestrijken en ze op de barbecue te bakken waarbij je de bladeren als een soort handvat gebruikt. Hierdoor krijgen de kolven een mooi rustiek grillpatroon. Bestrijk voor het serveren flink met de boter.

Bestrooi naar smaak met peper en zout en serveer met amandel-saffraanboter en de limoen.

