

2009 augustus

CCR Rijnmond · Zomer

Paprikasalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
paprika's	6	st
paprikapoeder pikant	1/2	tl
knoflook	2	teen
peper, zout		
korianderpoeder	1	tl
komijnpoeder	1/2	tl
citroensap	1	el
olijfolie	3	el
peterselie	1	bos
verse koriander	2	el

Paprika's wassen, besprenkelen met olijfolie en in de oven (200 C°) of onder de grill leggen. Regelmatig draaien tot de schil begint te kleuren. Daarna in een plastic zak doen en de zak afsluiten. Ongeveer 15 min zo laten afkoelen daarna paprika's uit de zak nemen en ontvellen. Zaad en zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. Van de kruiden een papje maken en dit over en door de paprika's roeren. De salade laten afkoelen. Deze moet koud geserveerd worden. (Pas op met de kruiden. Beter wat minder gebruiken en daarna naar smaak nog toevoegen. Het kruiden moet subtiel gebeuren, want de smaken moeten op elkaar zijn afgestemd).

Aubergine salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aubergines	1000	g
olijfolie		
tomaat	500	g
knoflook	2	teen
koriander	1/2	bos
zoete paprikapoeder	2	tl
peterselie	1/2	bos
tomaten puree	1/2	blikje
zout (naar smaak)		
azijn (naar smaak)		

Aubergines wassen en in plakken snijden van 0,5 cm. Op een bakplaat met bakpapier leggen en olijfolie over de aubergines smeren. Daarna ze onder de grill licht laten kleuren (let op dit duurt lang). Tomaten plisseren en in stukken snijden en de zaadlijsten verwijderen. Deze tomaten en de in stukken gesneden knoflook met een beetje olie in een pan garen en daarna mengen met de aubergines. Voeg nu de kruiden toe en pureer het geheel met een staafmixer. Ook hier is subtiel kruiden van belang. Er kan naar smaak tomatenpuree worden toegevoegd of als de smaak aan de zure kant is een beetje suiker erdoor mengen.

Courgette salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
courgettes	3	st
paprikapoeder zoet	1	el
knoflook, geperst	1	teen
olijfolie	4	el
komijn	1	tl
citroensap	2	tl
zout		

Courgettes wassen en de zaadlijsten eruit snijden. Vervolgens in stukjes snijden van 2 cm. Laat de courgettes in een pan met zout, knoflook, paprikapoeder, olie en water koken. De courgette moet net onder water staan. Als de courgette gaar is dan de komijn en citroensap erdoor mengen. Ingrediënten uit de pan nemen en het kookvocht inkoken tot een stroperige saus. Salade door saus mengen en af laten koelen. Serveer de salades in diverse schalen op tafel met de puntjes Marokkaans brood.

Couscous met rundvlees

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
runderlappen (mager) of riblappen	1500	g
olijfolie	100	ml
ui	1	st
winterwortelen	3	st
spitskool	1/2	st
meiknolletjes	4	st
saffraan	1	mesp
peterselie	1	el
koriander	1	el
kleine pompoen of de helft van een grote	1	st
tomaten	5	st
paprika	2	st
tuinbonen (250 gram)	1	potje
kikkererwten (250 gram)	1	blikje
tomatenpuree (klein)	1	blikje
bloem (indien nodig)		
zout		
peper		
runder- of groentebouillon	1000	ml
couscous	1000	g
boter	50	g
uien (garnering)	4	st
rozijnen	2	kopjes
boter (garnering)		
suiker		
kaneelpoeder		

Verwijder vet en vliezen van het vlees en snijd het vlees in blokjes van ongeveer 5 cm. Braadt het vlees aan met de olie. Snijd alle groenten in grove stukken. Doe de ui, wortel, kool, meiknollen, saffraan, peterselie, koriander, zout, peper en water in de snelkookpan en laat ca. 20 min koken. Kook de overige groenten, tegen het einde van de kooktijd (als het vlees bijna gaar is) 10 min in een andere pan. Als het vlees gaar is de overige groenten en de tomatenpuree toevoegen. Schep het vlees en groenten uit de pan. Houdt het kookvocht apart en kook in tot een saus. Gebruik eventueel bloem om te binden. Proef of de saus op smaak is en voeg eventueel peper en zout toe en houd alles warm. Maak 2 soorten saus door 1 kom met wat sambal te mengen. Doe de bouillon in een pan en breng aan de kook. Als de bouillon kookt de pan van het vuur halen en 3/4 van de couscous toevoegen. Blijven doorroeren. De rest van de couscous beetje bij beetje toevoegen tot het verzadigd is. Deksel erop en laat 3 min staan. Voor het serveren boter erdoor roeren. Serveer de couscous in een aantal grote voorverwarmde schalen en maak een kuiltje in het midden. Doe daar een deel van het groente

mengsel in en een paar lepels saus. Verdeel het vlees over de schaal. Zet de rest van de groente in een aparte schaal bij het gerecht. Zet de sauzen apart op tafel.

HOOFDGERECHT Kip met pruimen en amandelen

Kip met pruimen en honing

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kippen	3	st
amandelen	200	g
sesamzaad	1	el
uien	2	st
kaneelstokje	1	st
peper	1	tl
saffraanpoeder of draadjes	1	tl
boter	200	g
kaneelpoeder	1/2	el
honing	2	el
zout		
kippenlevertjes	4	st
pruimen zonder pit	500	g

Rooster eerst de amandelen met een beetje olie en daarna het sesamzaad lichtbruin in een droge koekenpan. Snijd de overtollige vellen en het staartstukje van de kippen. Pel de uien en snipper ze fijn. Breek het kaneelstokje doormidden. Verhit de boter in een grote braadpan en bak de vellen en het staartstuk even aan. Haal daarna uit de pan. Bak nu de kippen in de braadpan rondom bruin. Voeg de gesnipperde ui, de saffraandraadjes, het kaneelstokje en wat zout en versgemalen peper toe en bak dit ca 3 min zachtjes mee. Schenk er 3 glazen water bij en laat de kip met het deksel op de pan in 50 min gaar worden. Regelmatig draaien en zo nodig water erbij. Neem de kip uit de pan. Breng de kippenlevertjes en de pruimen in het achtergebleven braadvocht aan de kook en laat ze \pm 15 min zachtjes sudderen. Roer er de honing en kaneelpoeder door en laat zachtjes sudderen tot de saus stroperig begint te worden. Eventueel lever pureren Doe de kippen weer terug in de pan en warm alles goed door. Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper. Verdeel de kippen over 3 voorverwarmde schalen en leg de kippen met de poten naar boven. Schenk de saus er omheen. Bestrooi het geheel met de geroosterde amandelen en sesamzaad. Serveren met het Marokkaanse brood.

Chebakkia

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	500	g
bakkersgist	1/2	tl
zout	1	tl
sesamzaadjes	100	g
boter	40	g
olie	50	ml
anijspoeder (zaad)	1	tl
kaneelpoeder	1	tl
gelatine, weken in koud water	2	blok
oranjebloesemwater (turkse of marokkaanse winkel)	250	ml
saffraanpoeder	1	mesp
eieren	2	st
azijn	2	tl
water	300	ml
honing	500	g
sesamzaad (geroosterd)	100	g
arachide olie		

In grote platte schaal bloem in een bergje leggen. Gist, zout, 100 g sesamzaadjes, gesmolten boter, olie, anijs, kaneel, saffraan, eigeel en azijn toevoegen. Geweekte gelatine in verwarmde Oranjebloesemwater oplossen. Goed mengen en water geleidelijk al roerend toevoegen en gedurende 15 min tot een stevig deeg kneden. Van het deeg balletjes draaien van ongeveer 5 cm diameter. Het deeg 10 min laten rusten. Bestuif het werkblad met bloem en rol de balletjes uit tot een plak van ca 1,5 mm dikte. Snij er met een deegwieltje rechthoeken van 8 bij 6 cm. Maak 4 parallel sneden in het deeg zonder het door te snijden. Van bovenaf zijn de stroken genummerd van 1 tot 5. Vlecht 1 wijsvinger door de sneden. 1 boven 2 onder 3 boven 4 onder en 5 boven. Druk nu de duim tegen het topje van de wijsvinger zodat er een soort ring ontstaat. Nu moet de linker bovenhoek naar onderen door de ring worden gehaald en aan de rechter onderhoek worden geplakt. Dan de linker onderhoek onderdoor aan de rechterbovenhoek plakken. Arachide olie warm maken en de chebakkia's frituren tot ze goudbruin zijn. Warm intussen de honing zodat deze vloeibaar wordt. Doop de chebakkia's in de honing en laat de honing goed intrekken. Leg ze in een diepe kom en als de laatste doordrenkt is doe dan de rest van de honing ook in de kom. Bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes en roer regelmatig om.

Munt thee

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
munt	2	bos
marokkaanse thee		
suiker		

Haal de muntblaadjes van de takjes. Kook water en doe in de theepot samen met de thee, de suiker en de muntblaadjes. (thee moet zoet zijn). Chebakia's uit de kom nemen en op een platte schaal leggen. Serveren met de munt thee.