

# Inhoud

---

Inleiding.....6

Essentiële ingrediënten.....8

Voor- en bijgerechten....16

Vegetarische gerechten....42

Vlees....70

Gevogelte....106

Vis en zeevruchten....136

Brood....166

Zoetigheden....192

Register....218

Dankbetuiging....224

---

## Madame Wouezna's wortel-olijvensalade

Van oudsher worden wortels in de Marokkaanse keuken afzonderlijk bereid – gekookt en op smaak gebracht met veel verse kruiden, komijn, paprikapoeder en olijfolie. Toen mijn moeder Fes in het noordoosten van Marokko verliet en naar België vertrok, meteen nadat ze met mijn vader was getrouwd en lang voor mijn geboorte, maakte ze kennis met haar buurvrouw, madame Wouezna, eveneens Marokkaanse, maar afkomstig uit Tanger, aan de noordkust. Madame Wouezna gaf mijn moeder recepten die ze nog niet kende, en zo leerde ze dat in Tanger gehakte olijven werden toegevoegd aan de vertrouwde gekookte-wortelsalade van thuis. Het mooie aan saladerecepten is dat ze kunnen worden aangepast en eindeloos veel mogelijkheden bieden. Dit is mijn favoriete wortelsalade à la madame Wouezna – met granaatappelpitten en ricotta.

500 g wortels, geschraapt en in stukjes van 2 cm  
 3 tenen knoflook, ongepeld  
 3 el korianderblaadjes  
 3 el bladpeterselie, alleen de blaadjes  
 1 tl paprikapoeder  
 1 tl komijn  
 2 el wittewijnazijn  
 2 el olijfolie

2 el granaatappelmelasse  
 1 tl zout  
 snuf cayennepeper  
 150 g ontpitte groene olijven, grof gehakt  
 100 g granaatappelpitten (van 1 granaatappel)  
 200 g ricotta  
 50 g geschaafde amandelen, geroosterd

- \* Doe de stukjes wortel met de tenen knoflook in een grote pan, giet er ruim koud water bij en breng dit alles op hoog vuur aan de kook. Draai het vuur laag tot middelhoog, leg het deksel op de pan en laat de stukjes wortel 13 minuten zachtjes koken, tot ze net gaar zijn. Kook ze niet te lang; ze moeten nog bite hebben. Laat ze uitlekken in een vergiet, spoel ze af onder koud water en laat ze weer uitlekken.
- \* Pel de tenen knoflook en hak ze fijn; doe ze dan in een kommetje met de koriander, peterselie, het paprikapoeder, de komijn, azijn, olijfolie, granaatappelmelasse, het zout en de cayennepeper. Klop er een gladde dressing van.
- \* Doe de gekookte stukjes wortel, de olijven en granaatappelpitten in een grote schaal.
- \* Verdeel eetlepels van de ricotta over de salade en druppel de dressing erover. Bestrooi de salade vlak voor het serveren met de geschaafde amandelen.







✧ Voorgerecht voor ✧  
6 personen, hoofdgerecht voor 4

## Sticky shortribs met ras el hanout & perzik

‘Hoe dichterbij het bot, hoe lekkerder het vlees,’ wordt wel gezegd. Mocht u zich afvragen of dit waar is, maak dan eens uw eigen shortribs! Het leek mij altijd moeilijk om ze zelf te bereiden, en ik at ze alleen in restaurants, tot de dag dat ik besloot er eens mee te gaan experimenteren. Wat bleek? Het thuis bereiden van shortribs is heel eenvoudig, want feitelijk doet de oven al het werk. Flans gewoon de marinade in elkaar, marineer de ribben, zet ze in de oven en ga dan zolang lekker nietsdoen. Serveer de shortribs met gesauteerde bladgroenten of een fluwelige aardappelpuree.

---

800 g rijpe perziken (ca. 4), ontveld, ontpit en in stukjes  
80 ml groentebouillon  
100 g lichte basterdsuiker  
2½ el ras el hanout (zie blz. 9 voor zelfgemaakte)  
6 tenen knoflook, gepeld en geperst  
3 el witte wijnazijn  
4 el tomatenketchup  
1 tl zout  
½ tl versgemalen zwarte peper  
1,6 kg shortribs (runderribben), in stukken van 6 cm  
1 dl vloeibare honing  
1 lente-uitje, in dunne ringetjes, voor de garnering

---

- \* Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C).
- \* Doe de perziken, bouillon, suiker, ras el hanout, knoflook, azijn, ketchup, het zout en de peper in de keukenmachine en mix er een gladde puree van.
- \* Leg de ribben met de vleeskant naar beneden in een grote braadslee en schenk de helft van de zojuist gemaakte marinade erover; zorg ervoor dat ze er rondom goed mee worden bedekt. Dek ze strak af met aluminiumfolie en bak ze circa 3 uur in de oven, of tot het vlees zacht is en met twee vorken uiteen kan worden getrokken; begin na 2½ uur te controleren of ze klaar zijn.
- \* Schenk zo'n 25 minuten voordat de ribben klaar zijn de rest van de marinade in een kleine pan en roer de honing erdoor. Breng dit mengsel op hoog vuur aan de kook, draai dan het vuur lager en laat het ongeveer 25 minuten pruttelen, tot de saus dik en kleverig is. Roer tussentijds af en toe.
- \* Neem de braadslee uit de oven en doe de ribben voorzichtig over in een andere braadslee. Bedek ze met de sticky saus en rooster ze onafgedekt 10-15 minuten of tot ze goudbruin zijn.
- \* Garneer de shortribs met de lente-uringetjes en dien ze meteen op.







✧ Voor 4 personen ✧

## Kabeljauw met een chermoulakorst

Dit recept is ideaal als u dol bent op gepaneerde vis, maar toch gezond wilt eten. Het is ook perfect als u iets speciaal wilt klaarmaken, maar daar niet al te veel tijd voor heeft. Zowel kinderen als volwassenen vinden dit gerecht heerlijk – ze vragen altijd om een tweede portie. Ik raad u aan om het op te dienen met geslonken bladgroenten en een lepel mayonaise of Griekse yoghurt.

---

4 kabeljauwfilets zonder vel, ca. 150 g per stuk  
olijfolie, voor het bedruppelen  
het sap van 1 citroen  
zout en peper  
partjes citroen, voor erbij

### Chermoulakorst

100 g vers witbroodkruim  
20 g koriander, fijngehakt  
20 g bladpeterselie, fijngehakt  
handvol muntblaadjes, fijngehakt  
3 el olijfolie  
3 tenen knoflook, gepeld en geperst  
de fijngeraspte schil van 1 citroen  
1 el citroensap  
2 tl komijn  
2 tl paprikapoeder  
½ tl zout, of meer naar smaak

- 
- \* Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C).
  - \* Meng alle ingrediënten voor de chermoulakorst in een kom; proef het mengsel en voeg zo nodig nog een beetje extra zout toe.
  - \* Leg de kabeljauwfilets in een braadslee, bedruppel ze met wat olijfolie en het citroensap, en bestrooi ze aan beide kanten met een beetje zout en peper. Verdeel dan het chermoulamengsel over de filets.
  - \* Bak de filets 12-15 minuten in de oven, of tot het visvlees gaar en de korst goudbruin is. Dien ze meteen op en geef er de partjes citroen bij.









VEGETARISCHE GERECHTEN

✧ 59 ✧