

# GOED

# LEVEN

goedleven@hin.be

## In Oosterse sferen

Ben je die klassieke aardappelen-vlees-groenten op je bord beu, ga dan eens voor oriëntaals. Ook al smaakt die keuken heel anders dan onze Vlaamse kost, toch is er niets ingewikkelds aan. Begin met een royale mezze - daar scoor je altijd mee.



# SOFIE



Sofie Dumont is de chef van Les Eleveurs in Halle. Elke week stelt zij enkele frisse gerechten voor die u zo kan klaarmaken bij u thuis.

# kookt

VERVOLG 61



Een bastilla ziet er heel ingewikkeld uit maar eigenlijk is het in een wip gemaakt en je kan er geweldig mee uitpakken. De vulling kies je zelf: geitenkaas, spinazie en kip zijn klassiekers. Serveer als voorgerecht.

## Bastilla met geitenkaas

### VOOR 8 BASTILLA'S:

- ✓ 4 vellen brickdeeg of filodeeg (in de koelafdeling van het warenhuis, bij de deegsoorten)
- ✓ 200 gram verse (of licht gerijpte) geitenkaas
- ✓ 100 gram gepelde amandelen
- ✓ een eetlepel saffraandraadjes
- ✓ 100 ml lopende honing
- ✓ 100 ml olijfolie
- ✓ peper
- ✓ een borsteltje

- 1 Meng de olijfolie met de honing; hiermee 'lijm' je de vellen aan elkaar. Leg de brickvellen open, snij ze in repen van 10 à 15 cm breed en smeer met een borsteltje de bovenkant in met het honingmengsel.
- 2 Vul één hoekje van een reep met een eetlepel geitenkaas. Leg er een drietal amandelen bij en maal er wat verse peper overheen.
- 3 Vouw in een driehoek en wikkel die om en om tot je reep brickdeeg ten einde is.
- 4 Smeer de bovenkant nog een keer in met het honingmengsel en strooi er wat saffraandraadjes overheen. Maak alle bastilla's op dezelfde manier en laat ondertussen de oven voorverwarmen op 180 graden. Bak ze op de bakplaat, zo'n 10 minuten.



Als je de komijnzaadjes eerst even roostert in een antikleefpan, krijgen ze nog meer smaak



TIP

Snij je groenten in grote stukken, of laat ze in hun geheel: ze moeten een hele tijd op het vuur staan en geraken anders platgekookt.

## Lamstajine

Tajine is de stoofpot van het Midden-Oosten en wordt traditioneel in een aardewerken pot met een hoedje klaargemaakt. Net als onze stoofpotjes mag je hem ruim een paar uur op het vuur laten pruttelen. Serveer met couscous.

- ✓ een kilo lamsschenkel met been
- ✓ 2 raapjes
- ✓ 2 aardappelen
- ✓ 15 dadels
- ✓ een onbespoten citroen
- ✓ een gekonfijte citroen (of 100 gram reepjes)
- ✓ een koffielepel ras-el-hanout (Marokkaanse kruidenmix)

Snij de aardappelen, de rapen en de citroenen in vier partjes; schil ze niet. Bak de lamsschenkel kort aan in een pan met een beetje boter, tot hij een korstje heeft.

Doe in de stoofpot of tajine, en strooi er al de andere ingrediënten over. Kruid met peper en zout, voeg er een glas bouillon aan toe en laat drie kwartier tot een uur sudderen: het vlees moet bijna van het bot vallen.

### RAS-EL-HANOUT

Ras-el-hanout is net als curry niet één kruid maar een mengeling van 10 tot 20 kruiden waaronder koriander, komijn, kurkuma, kaneel, gemberpoeder, peper, jeneverbes, kardemon, anijs, nootmuskaat, foelie... De zaden worden (deels) geroosterd en dan fijngemalen. Elke Marokkaanse kok heeft zo zijn eigen (geheime) mengeling.

# Mezze

## Hummus

- ✓ 200 gram gekookte kikkererwten (of uit blik)
- ✓ een teen look
- ✓ 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- ✓ sap van een halve citroen
- ✓ 50 ml olijfolie
- ✓ peper, zout

### VOOR DE AFWERKING:

- ✓ een takje platte peterselie
- ✓ 5 à 10 grote groene olijven
- ✓ een eetlepel sesamzaadjes

Pel de look en pers hem uit. Doe samen met de gekookte kikkererwten, de tahin en het citroensap in de blender.

Mix tot een gladde pasta en giet er al roerend langzaam de olijfolie bij. Proef en kruid eventueel bij met peper, zout of extra citroensap.

Schep de hummus in een bord. Snij de olijven in plakjes, haal de blaadjes peterselie van het takje en strooi samen met het sesamzaad over de hummus.

Werk af met een scheutje groene olie. Geef er plat brood bij en dip à volonté.

## Tomaat- en komkommersla

- ✓ een halve komkommer
- ✓ een tomaat
- ✓ een eetlepel (krul)peterselie
- ✓ een takje munt
- ✓ een eetlepel citroensap
- ✓ twee eetlepels olijfolie

Snij de komkommer en de tomaat doormidden, haal er de pitjes uit en snij het vruchtvlees in blokjes. Hak de peterselie grof, rits de muntblaadjes van het takje en snij in fijne reepjes. Meng alles en giet er het citroensap en de olijfolie over.

Niets zo plezant om een maaltijd te beginnen als een resem kleine hapjes voor je neus. Met zo'n mezze kan je eindeloos variëren. Hou het licht, met veel groenten. Hummus en plat Oosters brood zijn een must.



### KIKKERERWTEN

Kikkererwten of kekererwten zijn peulvruchten die je gedroogd koopt of voorgekookt, in blik of bokaal. Je kan ze koud, warm of gepureerd eten. Gedroogde kikkererwten garen traag: week ze een nachtje vooraf in de koelkast, voor je ze kookt. Reken op minstens een uur gaartijd.

## Spinazie met rozijnen

- ✓ 300 gram spinazie
- ✓ 2 teentjes look
- ✓ 2 eetlepels rozijnen
- ✓ olijfolie

Spoel de spinazie en laat ze uitlekken. Hak de look fijn en stoof in een beetje olijfolie. Voeg de spinazie toe, laat nog een tiental minuten sudderen, strooi er de rozijnen bij en laat afkoelen.

## Wortel met komijn

- ✓ 4 jonge wortels
- ✓ 2 theelepels komijnzaadjes
- ✓ sap van een sinaasappel
- ✓ een snuifje suiker
- ✓ olijfolie

Snij de wortels in plakjes en stoof ze in een beetje olijfolie met de komijn en de suiker. Blus met het sinaasappelsap en laat sudderen tot de wortels beetbaar zijn. Laat afkoelen.

## Groene olie

- ✓ 100 ml olijfolie van uitstekende kwaliteit
- ✓ een handvol bieslook
- ✓ een handvol platte peterselie

Mix alles tot een vinaigrette en dien apart op, in een kommetje, als broodddip.



**Echte Marokkaanse thee is mierzout: er gaan al gauw vijf eetlepels suiker in een liter. Met een beetje honing vind ik 'm lekkerder**

### MUNTTHEE

- ✓ een liter water
- ✓ een koffielepel gedroogde groene thee ('gunpowder')
- ✓ een bos verse Marokkaanse munt
- ✓ 2 eetlepels honing
- ✓ oranjebloesemwater

Doe de groene thee in een builtje en hang in de theepot. Breng het water aan de kook, giet wat over de groene thee, draai de theepot een paar keer rond en giet het water weg.

Laat het builtje hangen, voeg de munt en de honing toe, overgiet alles met kokend water en laat vijf minuten trekken. Schenk uit. Wie wil, doet nog een drupje oranjebloesemwater in zijn glas



## Sinaasappel met munt

De Oosterse keuken kan tegelijk zo simpel en zo verfijnd zijn. Zoals deze sinaasappel met munt en oranjebloesemwater: in een wip gemaakt maar zo lekker!

### PER PERSOON:

- ✓ een sinaasappel
- ✓ drie blaadjes Marokkaanse munt
- ✓ een koffielepel granaatappelpitten
- ✓ oranjebloesemwater (of rozenwater)
- ✓ bloedsuiker
- ✓ kaneel

Schil de sinaasappel rondom rond tot alle vliesjes weg zijn: er mag geen velletje meer aanhangen.

Verdeel de vrucht in vieren en haal van elk deel de middelste nerf weg. Snij de delen in plakjes, spreid ze op een bord en druppel er wat oranjebloesemwater over.

Snipper er de muntblaadjes bij en strooi een fijn laagje poedersuiker over heel het bord. Strooi hier en daar een wolkje kaneel.

Breek de granaatappel in stukken en haal er de pitjes uit - dat gaat het makkelijkst boven een kom water. Scheid velletjes en pitten en strooi een koffielepel van de pitten over de sinaasappelplakjes. Serveer met een kopje Marokkaanse muntthee.