

Marokkaanse recepten I v1.0

Inhoudsopgave.

Aardappelburgers met kipvulling.....3
Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes. 4
Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep. 5
Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees. 6
Krissat - anijsbroodjes.....7
Lfoul - gestoomde tuinbonen. 8
Marokkaans fruitdessert. 9
Marokkaanse mix.....10
Tajine met gehakt, aardappels en groenten.....11
Tajine met kefta en ei.....13
Gebruikte afkortingen.....14

Aardappelburgers met kipvulling.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen, geschild, gekookt, fijn-geprakt
- bloem
½ tl cayennepeper
2 eieren
- kaneel
250 g kipfilet, gekookt, in kleine stukjes
2 tn knoflook, geperst
1 tl kurkuma
- olie
- peper
½ bs peterselie fijngehakt
1 ui, geraspt
- zout

Bereiding.

Meng de ui, knoflook, eieren, zout, peper, 1 snufje kaneel en peterselie door de fijngeprakte aardappelen.
Strooi wat bloem over een plat werkvlak.
Spreid het aardappelmengsel daar over uit.
Vorm een soort 'balk' van 30 cm lang, 7 cm breed en 5 cm hoog.
Voeg wat bloem toe als het mengsel te slap blijkt.
Maak een geul over de hele lengte van de balk.
Meng een snufje kaneel, wat zout en de cayennepeper door de kip.
Verdeel de kip over de geul.
Maak de geul dicht door het aardappelmengsel er overheen te vouwen.
Snijd de balk in ca. 12 schijven.
Haal de schijven door de bloem.
Verhit een flinke laag olie in een grote koekenpan.
Bak de burgers 3 min. aan beide kanten.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2480
Energie kcal: 590
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 71 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes.



Menugang: Ontbijt-gerecht, tussendoortje
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen, DekaMarkt

Ingrediënten

5 g baksoda
6 g gist, instant-
4 el honing
50 g meel, bak-, zelf-rijzend
250 g meel, gries-
1 el suiker
475 ml water, lauw-warm

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng in een blender, het water, de griesmeel, de bakmeel, de suiker, de instantgist en deg baksoda tot een glad pannenkoekbeslag.
Dek het beslag af met vershoudfolie en laat het 30 min. op een warme plek rijzen.
Zet een grote, droge antiaanbakpan op een warmtebron en schep er direct 3 porties beslag van elk 1 pollepel in.
Zorg voor voldoende tussenruimte.
Laat de pannenkoekjes 4 min. bakken op een middelhoge stand (keer ze niet).
Was de pan af en spoel 'm koud onder stromend water voor je de volgende portie bakt (in een te hete pan stolt het beslag te snel en zullen er geen gaatjes ontstaan).
Serveer de pannenkoekjes lauw, besprenkeld met de honing.

Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SihamDaily.nl

Ingrediënten

300 g erwten, split-
4 tn knoflook
2 tl komijn
25 ml olie, olijf-
1 ui
700 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten goed af (totdat het water helder is).
Schil de ui, was deze en snijd hem in reepjes.
Voeg de gesneden ui en de spliterwten toe aan een pan.
Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe aan de pan.
Giet het water in de pan om de ingrediënten te bedekken en zet het op een middelhoog vuur.
Voeg de olijfolie, het zout en de komijn toe.
Laat de spliterwten langzaam gaar worden (controleer regelmatig of er genoeg water in de pan zit; voeg zo nodig extra kokend water toe).
Kook de spliterwten in 35 min. gaar (ze moeten een dikke, maar nog niet pureerbare substantie hebben; iets dikker dan gewone soep, maar niet zo dik als puree).

Zorg ervoor dat de spliterwten volledig gaar zijn.

Pureer de spliterwten met een staafmixer tot een gladde soep.
Zet de pan weer op laag vuur en voeg nog een scheutje (ca. 20 ml) olijfolie toe.
Meng het goed met een spatel en laat de soep nog 2 min. pruttelen.
Serveer de soep met een extra snufje komijn en een beetje olijfolie bovenop.

Tip:

Serveer dit traditionele gerecht met heerlijk (huis-gemaakt) vers brood.

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman, TasteOfMaroc.com

Ingrediënten

150 g erwten, kikker-
2 x 1 cm gemberwortel, geschilde
¼ tl kaneel
½ knolselderij, in stukjes
5 tk koriander, fijn-gesneden
3-4 el koriander-blaadjes, fijngesneden
1-2 el limoensap
100 g linzen
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, fijn-gesneden
15 saffraandraadjes
2 uien, fijngesneden
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken
1 kg tomaten, ontvelde, fijngesneden
- zout

Voor het serveren:

- dadels
- plakjes limoen

Bereiding.

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikker-erwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.
Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 min. lichtbruin.
Voeg de uitgelekte kikkererwten, de linzen, de knolselderij, de gemberwortel,
de peterselie, de koriander, de saffraan, de kaneel, de tomaten, zout en peper (naar smaken) en 1½ l water toe en laat alles op een zacht vuur 1½-2 uur koken.
Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan.
Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.
Breng de soep met zout, versgemalen peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

Tip:

Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krissat - anijsbroodjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Marokkaanse
Stuks: 12
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

2 el anijszaadjes
1 tl bakpoeder
500 g bloem
80 g boter, zachte
1 ei
7 g gist
250 ml melk
2 el sesamzaadjes
100 g suiker
1 snf zout

Extra:

1 ei
- olie
- sesamzaad

Bereiding.

Meng alle ingrediënten (behalve de anijs en de sesam) in een kom en kneed het tot een soepel deeg.
Voeg, als je bijna klaar bent met kneden, de anijs en de sesam toe.
Kneed de zaadjes er goed door heen.
Vet je handen in met een beetje olie en maak 12 balletjes van het deeg.
Laat ze 60 min. op een bakplaat in de oven, die je van tevoren heb verwarmd met een pannetje heet water, rijzen.
Haal de bakplaat uit de oven.
Verwarm de oven op 200°C.
Bestrijk de bolletjes met het extra ei en strooi er wat sesam op.
Bak de anijsbroodjes ca. 12 min. in de oven (200°C).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lfoul - gestoomde tuinbonen.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: NadiasHealthyWorld.com

Ingrediënten

800 g bonen, tuin-
½ citroen, ingelegde
2 tn knoflook
1 tl komijn
6 tk koriander
5 el olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
6 tk peterselie
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Lfoul is een vegetarisch recept en superlekker. Deze Marokkaanse gestoomde tuinbonen worden vaak geserveerd als bijgerecht, maar zijn ook als hoofdgerecht een lekkernij. Gebruik zowel de schil als de bonen voor dit recept. Je kunt nog extra diepvriesbonen toevoegen als je dit wilt.

Was de bonen en verwijder de lange draad aan beide zijkanten.
Snijd de bonen en leg ze in een stoompan.
Bestrooi ze met komijn en wat zout.
Stoom de tuinbonen ca. 20 min. op een hoog vuur.
Bak de ui en de knoflook aan in de olijfolie.
Laat het geheel even pruttelen en vervoeg vervolgens de gestoomde tuinbonen toe.
Laat het geheel nog 5 min. binden en voeg de ingelegde citroen toe.

Tip:

Serveer de tuinbonnen met vers brood en olijven.

Marokkaans fruitdessert.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 6-8
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

100 g abrikozen, gedroogde
50 g amandelen, blanke
100 g bloem
20 g boter
3 eieren
5 dl melk
100 g pruimen, gedroogde
50 g rozijnen
1 dl rum
120 g suiker, poeder-

- ingevette ovenschaal

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de pruimen en de abrikozen 1 nacht in ruim water weken.
Laat de volgende dag de rozijnen in de rum weken.
Verhit de melk, maar laat die niet koken.
Laat de pruimen en abrikozen uitlekken.
Meng de suiker en de bloem, voeg de eieren toe en roer er beetje voor beetje de warme melk door tot een glad mengsel.
Voeg de pruimen, de abrikozen, de rozijnen en de rum toe.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk het mengsel in de ovenschaal en verdeel er de boter in klontjes over.
Bak het gerecht 45-55 min. in het midden van de oven.
Strooi de amandelen erover en zet het gerecht nog 2 min. onder de grill.

Marokkaanse mix.



Menugang: Bijgerecht, kruidenmix
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: LekkerEtenMetMarlon.nl, Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

¼ el chilipoeder of cayennepeper
2 el gemberpoeder (= djahé)
2 el kaneel
2 el knoflookpoeder
2 el komijnpoeder
1 el korianderblad, gedroogde
1 el korianderpoeder (= ketoembar)
1 el kurkuma
2 el paprikapoeder
¼ el peper, zwarte, versgemalen
2 el peterselie, gedroogde
1 el suiker, basterd-, bruine
2 el uienpoeder

Bereiding.

Meng de kruiden en specerijen en bewaar ze in een afgesloten pot.

Tips:

- **Het kruidenmengsel wordt vooral gebruikt bij stoofschotels in de tajine zoals van wild, lamsvlees, kip, couscous en rijst.**
- **De kruidenmix is zeker een jaar houdbaar.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tajine met gehakt, aardappels en groenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

Gehaktballetjes:

- gehakt
- gehaktkruiden
1 tl kerriepoeder
1 tn knoflook, uitgeperst
½ tl komijn
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
1 tl zout

Groenten:

2-3 aardappels, in parten
1 tl gember
(- harissa)
- koriander
1 tn knoflook, heel fijn gesneden
1 hv olijven, groene, ontpitte
1 tl paprikapoeder
1 tl peper
- peterselie, fijngehakt
1 tl Ras el Hanout
- sperziebonen

Bereiding.

Maak balletjes van het gehakt die je hebt gemengd met de kruiden en de knoflook.
Bak ze even aan in wat olie tot ze rondom goudbruin zijn.
Haal ze even uit de tajine.
Bak in het vet dat achterblijft in de tajine, de ui met de knoflook.
Voeg de aardappels en de kruiden hier aan toe en meng goed.
Doe dan de balletjes er weer bij en wat water of bouillon (voor de jus).
Laat de aardappels gaar worden en de saus indikken.
Voeg de olijven toe.

Kook de sperziebonen gaar in water met wat zout.
Doe, als deze gaar zijn, wat (olijf)olie in een koekenpan.
Fruit hier een sjalotje in en voeg een groentebouillonblokje toe.
Doe hier eventueel wat harissa (pas op dit is vrij pittig) bij en schep goed om.
Doe hier dan de sperziebonen bij en schep weer goed om.
Serveer de groenten als bijgerecht naast je tajine.

Tip:

Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen of een mix van gewone en zoete aardappelen.

Groenten (vervolg):

1 ui, grote, gesnipperd
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tajine met kefta en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: 15gram.be

Ingrediënten

2 el bladpeterselie, fijn-gesneden
4 eieren
1 tl gemberpoeder
1 mp kaneel
2 tl komijnzaad
2 el koriander, fijn-gesneden
500 g lamsgehakt
1 el munt, fijngesneden
5 ml olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
250 g tomaten, ontveld en in blokjes
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt met de helft van de ui in een kom.
Breng het op smaak met versgemalen peper, zout, de koriander, de munt, de paprikapoeder, de kaneel en de helft van de komijn.
Kneed het gehakt goed met vochtige handen.
Vorm uit het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.
Bak de gehaktballetjes goudbruin in de tajine in 1 el olijfolie op een middelhoog vuur. Schep de balletjes nadien uit de tajine en zet ze even opzij.
Stoof in de tajine de rest van de ui glazig in 1 el olijfolie.
Doe er de tomatenblokjes, de gember, de peterselie en de rest van de komijn bij.
Overgiet het met 100 ml water.
Kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.
Laat het geheel 20 min. zachtjes sudderen.
Voeg de gehaktballetjes toe en laat het opnieuw 20 min. stoven op een laag vuur.
Breek de eieren één voor één boven de saus. Zorg ervoor dat de eierdooiers elkaar niet raken.
Dek de tajine af en laat de eieren 5 min. garen.
Serveer meteen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 368
Eiwit: - g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl