

Marokkaans koken met Hananne

2 december 2023

Harcha – Marokkaanse platbroodjes



Ingrediënten :

2 glazen griesmeel
Half glas chiazaad
Half glas zonnebloempitten
Half glas sesamzaad

Bereiding :

Doe 2 glazen lauwwarm water, een snuifje zout en 4 lepels olie in een kom en meng goed. Maak kleine afgeplatte balletjes en bak 3 min aan elke kant (6 tot 8 cm diameter, +/- 1,5 tot 2 cm dik)

Tips :

Het recept van Marokkaanse platbroodjes (een zoete versie met vanillesuiker) kan je ook online vinden, en wordt bij het ontbijt gemaakt. Hananne maakt haar eigen hartige versie extra lekker door toevoeging van de zaden aan het griesmeel. Ze bakt ze op een pannenkoekenmachientje, maar in een koekenpan gaat het zeker ook. Gebruik dan zonnebloemolie.

Linzensoep



Ingrediënten :

3 teentjes knoflook

1 ui

1 grote tomaat (eventueel + 1 el tomatenpuree)

zout peper gember

2 wortelen 1 aardappel, naar wens in kleine of ronde stukjes gesneden

Olijfolie (3 el)

1 bol gespoelde en geweekte droge linzen (1 nachtje laten weken) – 400 gram

Bereiding :

Doe de olijfolie in de pot en voeg de ui en knoflook toe. Bak alles op een middelhoog vuur.

Linzen en groenten toevoegen.

Alles goed mengen en onderzetten met kokend water (1 liter). Laat 30 tot 40 minuten koken.

Deze soep is een dikke soep, als je vindt dat ze te dik wordt, kan je wat kokend water toevoegen.

Lamsvlees met pruimen



Ingrediënten :

Olijfolie 150ml
lamsbout 1kg
Ui
Zout 1 theelepel
Zwarte peper halve tl
Kurkuma halve tl
Gember halve tl
kaneel halve tl
selder 2 takjes in touw voor de geur en smaak

Bereiding :

Laat het vlees een nacht in de kruiden marinieren
Kook op een laag vuur gedurende 1 tot 1 uur, voeg indien nodig 1 glas water toe.
Decoreer met sesamzaad
Kook de pruimen in een kleine steelpan 15 minuten op laag vuur in een bodempje water.

Stoofschotel met konijn en druiven



Ingrediënten :

Olie
3 goede stukken konijn
2 witte uien in reepjes
Gedroogde druiven (200 g)
Zout peper paprikapoeder gember kurkuma

Bereiding :

Laat het vlees 5 min. bruin worden op een zacht vuurtje, voeg 2 glazen heet water en de druiven toe.
Dek alles af en laat 25 min koken
Om de uien wat extra 'crunch' te geven, kan je een deel later toevoegen.

Groenten – bijgerecht bij tajine



Ingrediënten :

olijfolie
2 uien
5 wortelen
5 aardappelen
2 courgetten
zout peper, kurkuma, gember
2 glazen water

Bereiding :

Bak eerst de uien, voeg dan de wortelen toe en laat 7 minuten koken, voeg de aardappel toe en laat 5 minuten koken, voeg de kruiden toe en eindig met de courgette en laat nog eens 10 minuten koken, in totaal kook je alles 25 minuten op een laag vuur.