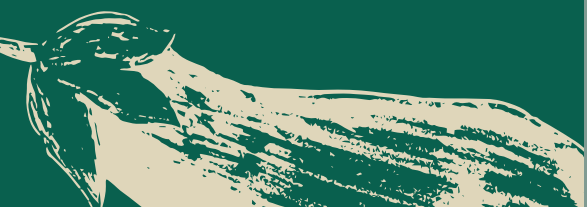




chef Qmar VEGA ARABISCH

Midden-Oosterse gerechten
voor elke dag van de week



meer dan
90
vegetarische
gerechten



chef
quai

VEGA
ARABISCH



inhouds opgave



7 — voorwoord
**8 — mijn top-10 van Arabische
groente en fruit**
12 — vegan hacks

14 — opperbeste ontbijtjes
42 — soepen & salades
60 — lekkere lunch
82 — makkelijke maaltijd
114 — feestfavorieten
138 — drankjes & desserts

173 — register

TOEVALLIGE ONTMOETINGEN MET DE VEGETARISCHE KEUKEN

Ik ben een vleesliefhebber en ik kan intens genieten van bijvoorbeeld een bastilla met kip. Toch eten we bij ons thuis regelmatig vegetarisch. We doen dat dan niet uit een bepaalde overweging, maar omdat het zo uitkomt: we hebben aubergines over, bijvoorbeeld, of het recept bevat toevallig geen vlees. Het was daarom ook helemaal niet lastig om te voldoen aan

de vraag die ik vaak kreeg na het verschijnen van *Lekker en Snel Arabisch*, namelijk of ik ook vegetarische (hoofd)gerechten uit de Arabische keuken wilde delen. Ik ben meteen inspiratie gaan verzamelen en probeerde thuis van alles uit. Kan ik zoete aardappel gebruiken als wafelbeslag? Hoe geef ik de populaire 'biet Wellington' van Gordon Ramsay een Marokkaanse twist?

Zou dit boek een andere titel hebben gehad dan *Vega Arabisch* en jij zou er toevallig doorheen bladeren, dan zou je je er waarschijnlijk helemaal niet bewust van zijn dat alle recepten in dit boek vegetarisch of zelfs veganistisch zijn. Kleurrijk, smaakvol en een tikje exotisch: deze gerechten zijn niet vegetarisch omdat het 'hip and happening' is, maar omdat ze een andere hoofdrolspeler hebben dan vlees of vis. Want daar leent de Arabische keuken zich perfect voor! Van oudsher werd er in Arabische landen namelijk weinig vlees gegeten, omdat het een duur product is. Zelfgekweekte groenten waren veel goedkoper, altijd voorradig en lekker vers. Om zo veel mogelijk variatie in je eten te krijgen, werd je dan vanzelf creatief met de oogst. Een aubergine kon je bijvoorbeeld niet alleen bakken, maar ook gebruiken in een stoofschotel of als spread.

Bovendien kent de Arabische keuken heel veel noten, specerijen en kruiden. Die zorgen voor een smaaksensatie en *bite* die vergelijkbaar is met die van vlees (of lekkerder!). En wat dacht je van linzen, kikkererwten en andere peulvruchten? Kenmerkend voor de Arabische keuken, en o zo'n goede toevoeging aan ieder vegetarisch gerecht. Zo nam ik voor de recepten in dit boek steeds een ingrediënt als vertrekpunt en liet daar mijn eigen smaakpalet op los. Ziehier het resultaat: *Vega Arabisch*.

Kook & eet met heel veel liefde en plezier!
— Mounir



orphaned nutrition



**TIJDENS MIJN FOODTRIPS
NAAR LONDEN LEERDE IK DAT
EEN ONTBIJT OOK HARTIG KAN
ZIJN IN PLAATS VAN ZOET.
IK HEB MAAR ÉÉN VOORWAARDE:
IK MOET HET KUNNEN MEENEMEN.**

briocheplaatje met vijgen en hangop

VOOR 1 OVENPLAAT

INGREDIËNTEN

- 1 briochebrood (à 400 g),
in plakjes (à 2 cm dik)
- 50 g roomboter, gesmolten
- 175 g lichtbruine basterdsuiker
- 50 ml volle melk
- 4 vijgen, in plakjes
- 50 g hangop
- ½ tl anijszaad

EXTRA NODIG

- ovenplaat met opstaande
rand (30x20)
- bakpapier
- steelpan
- bakkwastje

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

OVENTIJD

10–15 minuten

Je calorieënmeter begint hiervan te twinkelen. Maar zo nu en dan vind ik dat ik het verdien en dan staat deze brioche met vijgen op mijn wishlist.

VOORBEREIDING

1 Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed de ovenplaat met bakpapier.

2 Snijd het briochebrood in de lengte doormidden en snijd iedere helft in 10 plakken.

BEREIDING

3 Leg de sneetjes briochebrood op de ovenplaat – zorg ervoor dat ze dicht tegen elkaar aan liggen.

4 Laat de boter smelten in een steelpan, voeg de suiker toe en blus af met de melk. Roer even goed door en smeer dit mengsel op de plakjes brioche.

5 Leg op ongeveer de helft van de sneetjes brioche een plakje vijg. Zet 10–15 minuten in de oven.

6 Lepel op ieder briochebroodje een theelepel hangop en bestrooi met het anijszaad.

TIPS

- Dit recept is voor ongeveer vijf personen, maar omdat je niet meer stopt met eten, maak ik er zonder me ervoor te schamen vier personen van.
- Bak een deel van de vijgen mee in de oven en leg op de andere helft van de briochetoastjes een ongebakken plakje vijg. Dit zorgt voor een andere smaaksensatie.





lekker rump



**EEN VEGETARISCHE LUNCH IS
IDEAAL OM MEE TE NEMEN OMDAT
DE INGREDIËNTEN VAAK NIET OP
TEMPERATUUR HOEVEN TE
BLIJVEN. DE CAKE MET
OLIJVEN BIJVOORBEELD!**

kuku sabzi



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

blaadjes van 1 bosje koriander
blaadjes van 1 bosje platte peterselie
1 bosje bieslook
1 bosje dille
200 g doperwten, uit de diepvries
8 eieren
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl kaneel
zout en versgemalen zwarte peper
1 bosjes lente-ui, in ringetjes
2 el Turkse yoghurt, plus extra voor erbij
50 g gedroogde cranberry's
100 g walnoten, geroosterd, gehakt
2 el olijfolie
1 tl sumak, om te garneren

EXTRA NODIG

vergiel
koekenpan met antiaanbaklaag

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

Als kind maakte mijn moeder vaak Spaans-Arabische tortilla, waar dit de Perzische variant van is. Mijn versie is er een met een berg kruiden en wat doperwten voor extra groenten. Hij is in no time tot het laatste puntje op, besaha!

VOORBEREIDING

1 Hak de verse kruiden fijn en bewaar wat hele blaadjes voor de garnering.

2 Doe de doperwten in een vergiet en spoel ze af onder koud water.

BEREIDING

3 Doe de eieren in een kom en klop ze los. Voeg het komijnzaad en de kaneel toe en flink wat zout en peper. Voeg de doperwten, lente-ui, gehakte kruiden, yoghurt, cranberry's en walnoten toe en meng goed.

4 Verhit de olijfolie in een koekenpan en schenk het eimengsel in de pan. Leg het deksel op de pan en laat de kuku sabzi in 12-15 minuten stollen.

5 Serveer de kuku sabzi met wat Turkse yoghurt en garneer met de sumak en bewaarde verse kruiden.

TIPS

- Je kunt hem ook in de oven maken: op 180 °C en 35-45 minuten laten garen.
- Munt en oregano doen het ook fantastisch in deze kuku sabzi.

**toub
tip**

MENG ALLES DE DAG
VAN TEVOREN. DAN
HEBBEN DE SMAKEN
DE TIJD GEHAD
OM TE HUWEN.





favorieten fest



ALS WE BEZOEK KRIJGEN,
PAK IK UIT MET EEN TAFEL VOL
KLEINE HAPJES. VERSCHILLENDE
GERECHTEN, ZELF EEN STUK
KAASKOEK AFBREKEN:
SAMEN ETEN MOET EEN
BELEVING ZIJN.

falafelmacaron

VOOR 8 STUKS

INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten (à 400 g), afgespoeld, uitgelekt
- ½ rode ui, grof gehakt
- 1 teen knoflook, grof gehakt
- handjevol korianderblaadjes
- 25 g kikkererwtenmeel
- 8 g bakpoeder
- ½ tl gemalen venkelzaad
- 1 tl gemalen komijnzaad
- snuf pul biber
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie, om in te bakken
- 2 el dukkah
- tuinkers, om te garneren

VOOR DE VULLING

- 100 g geitenkaas of labneh (zie recept blz. 120)
- 100 ml ongezoete slagroom
- 8 el abrikozenjam

EXTRA NODIG

- keukenmachine
- kleine spuitzak

BEREIDINGSTIJD

35-40 minuten

WACHTTIJD

30 minuten



Als ik mag kiezen uit een vitrine vol koekjes, kun je er donder op zeggen dat ik mijn oog laat vallen op de macaron. In dit recept maak ik er een hartige variant van met de Arabische falafel als basis.

BEREIDING

1 Doe de kikkererwten, ui, knoflook, korianderblaadjes, het meel, bakpoeder, venkel- en komijnzaad en de pul biber in de keukenmachine en maal dit alles met behulp van de pulseerknop tot een samenhangend mengsel. Het hoeft niet helemaal glad te zijn; het is juist lekker als er nog wat textuur in zit. Proef en breng op smaak met zout en peper.

2 Maak je handen een beetje nat, draai 16 balletjes van het falafelmengsel. Duw de balletjes iets platter.

3 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de falafelburgertjes in 10-15 minuten rondom goudbruin en gaar. Wentel ze door de dukkah en laat volledig afkoelen.

4 Maak intussen de vulling: meng de geitenkaas of labneh met de room. Doe over in een kleine spuitzak.

5 Smeer 8 falafels in met de abrikozenjam, spuit daarop de geitenkaasroom en leg er een falafel op. Leg ze op een mooie schaal en garneer met de tuinkers.

TIP

In plaats van acht kleine macarons kun je ook vier grote maken. Lekker als burger of als bodem van een luxe saladevoorgerecht.

**toub
tip**

JE KUNT DE
FALAFELBALLETJES
MAKKELIJKER DRAAIEN
ALS JE HET MENGSEL
30 MINUTEN IN DE
KOELKAST ZET.



MEER DAN 90 VEGETARISCHE GERECHTEN UIT DE MIDDEN-OOSTERSE KEUKEN VAN CHEF TOUB

In *Vega Arabisch* laat chef-kok Mounir Toub zien dat de Midden-Oosterse keuken een echte groentekeuken is.

In de gerechten spelen groenten de hoofdrol: van venkel-artisjokquiche en bloemkool met halloumi tot falafelmacarons en baklavabuns. Kleurrijk, smaakvol en altijd lekker.

Voor vegetariërs, flexitariërs en iedereen die gewoon lekker Arabisch wil eten (toevallig zonder vlees of vis).



kook & eet
met heel
veel liefde
en plezier



'Mounir is een man met diepgang, die de kleine dingen in het leven mooi maakt – dat proef je ook in zijn gerechten.'

– **Jay Francis, cabaretier**

'Dit boek is een must voor iedereen die liefde voor eten heeft. Mounir bezit een schat aan kennis en deelt deze op een speelse manier. Wauw!'

– **Jermain de Rozario, chef-kok**

'*Vega Arabisch*, mijn vakbroeders origine, boordevol kennis in een mengelmoes van smaken en texturen.'

Robert J.K. Kranenburg, mijn culinaire held

**KOS
MOS**

NUR 440
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 593210

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL