

# Palestina op een bord

De Palestijnse keuken is een traditionele keuken waarin veel gebruik wordt gemaakt van kikkererwten, yoghurt, rijst, linzen, aubergines en citroen. Hier vind je drie authentieke recepten en een aantal links naar websites waar je meer lekkere Palestijnse gerechten kan vinden.

## Hummus!

Van wie is de hummus? Vele landen claimen hummus als nationaal gerecht, maar hummus is gul en vult vele monden. De schrijfwijze is al even divers als de manier waarop het wordt gemaakt. Hummus, hamos, houmous, hommos, hommus, hummos. En het lekkere is, ze hebben allemaal gelijk! Ik kon niet kiezen tussen de zalige hummus van Abu Hassan uit Jaffa of de zalvige hummus uit Libanon. Uiteindelijk kwam ik bij een heerlijk basis recept uit Bismilla Arabia (een kookboek, ook online in te zien: [https://issuu.com/kosmos-uitgevers/docs/bismilla\\_arabia?viewMode=magazine](https://issuu.com/kosmos-uitgevers/docs/bismilla_arabia?viewMode=magazine))



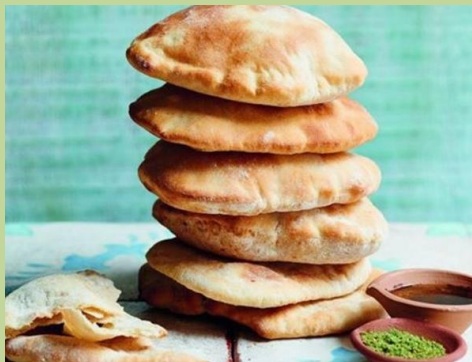
- \* 500 gram kikkererwten
- \* 1.5 theelepel bakpoeder
- \* 2dl tahin
- \* 2 teentjes knoflook
- \* 3 eetlepels citroen
- \* olijfolie en zout op smaak en structuur

### Bereidingswijze:

Week de kikkererwten 12 uur in een grote kom met ruim water en 1 theelepel bakpoeder. Spoel de kikkererwten schoon en laat ze goed uitlekken. Doe ze in een grote pan en voeg ruim water toe. Voeg 1/2 theelepel bakpoeder toe en breng aan de kook. Kook 2 tot 3 uur op een laag vuur tot de kikkererwten heel zacht zijn. Blender. Giet er ruim olijfolie op en versier met fijngehakte peterselie, komijn en paprikapoeder.

## Palestijns ontbijten – Baba Ganoush

Een van de lekkerste aspecten van de Arabische eetcultuur is dat er uitgebreid de tijd wordt genomen voor een heerlijk ontbijt. Op een Palestijnse ontbijt tafel staat er altijd: kruidige za'atar, olijfolie, soms gebakken eitje en warm brood. Maar ook wel eens Baba Ganoush, een romige aubergine dip:



Geroosterde aubergines met tahin, knoflook en citroensap.

- \* 3 aubergines
- \* 1/2 kop TAHIN gemengd met water
- \* citroen
- \* 3 eetlepel verse knoflook
- \* peper en zout naar smaak

**Bereidingswijze:**

Leg de drie aubergines op de grill. Bak 30 minuten. Schep het gare vruchtvrees uit de verbrande schil. Laat volledig afkoelen. Maal de afgekoelde aubergine fijn. Meng het geheel met tahin, citroen en knoflook grondig. Breng op smaak met peper en zout.

*Olijfolie en tahin kun je ook verkrijgen bij: <http://canaannederland.wix.com/canaan>*

## Tabouli Salade

Tabouleh (ook wel *tabbouleh* of *tabouli* genoemd) is voor Palestina, wat rucola salade voor de Italianen is. Het is een frisse salade naast de vele olijfolie rijke gerechten. Je hebt er maar weinig voor nodig, een recept is eigenlijk overbodig en je kunt het overal bij serveren. De bossen groene kruiden zorgen voor de smaak en de rest is *up to you!*

- \* *platte peterselie*
- \* *1/2 kop bulgur*
- \* *peper, zout, citroen*
- \* *1/2 kopje olijfolie*
- \* *2 lente uitjes, fijn gesneden*
- \* *2 tomaten*

**Bereidingswijze:**

Bereid de bulgur volgens het basisrecept. Snij de peterselie fijn. Snij de tomaten in kleine stukjes. Pers de citroenen. Meng de bulgur, peterselie, tomaten, olie en citroen. Voeg zout en peper naar smaak toe. Versier met bos-ui.



## Leuke websites met heel veel lekkere Palestijnse gerechten

<http://aichagandisha.nl/palestine-on-a-plate/>

<http://www.nadiaenmerijn.nl/>

[www.m-oost.nl](http://www.m-oost.nl)

M.OOST vertelt inspirerende verhalen over het Midden Oosten en verbindt de Arabische wereld met Nederland door positiviteit, inspiratie en optimisme. Je vindt er onder andere lekkere Palestijnse recepten met gezellige tutorials en een heel leuk filmpje over kunafe (zoete lekkernij met kaas) die in de Palestijnse stad Nablus wordt gemaakt.