COMPTOIR LIBANAIS *express*

TONY KITOUS
& DAN LEPARD

TERRA



Comptoir Libanais Express gaat over de manier waarop ik het liefste eet, en over uitgekiende smaken en combinaties. Diep in mijn hart zal ik altijd een culinaire rebel blijven. Ik stel bijvoorbeeld graag enorme mezze samen van gerechten waar ik op dat moment toevallig trek in heb, en deel ze met alle liefde. En ik bestel net zo makkelijk gegrilde kip in Beiroet als ful medamas (een pittige tuinbonendip) in Londen. Wees niet bang, probeer nieuwe dingen en laat je eetlust je leidraad zijn. Laat je inspireren door dit boek, dat heel veel express-recepten bevat die je in een handomdraai op tafel zet.

Tony Kitous

Inhoud

GROENTEN & SALADES

Bloemkool-olijfbeignets **38**
Okra met verse koriander **40**
Gegrilde aubergine met een smeersel van komijn en knoflook **42**
Sperziebonen met chilitomaatjes **48**
Aardappelsalade, drie smaken **50**
Spinazie-fatayer driehoekjes **52**
Rode baba ganoush **56**
Pikante paprikasalade **58**
Pikante gevulde tomaten **60**
Warme salade van artisjok, tuinbonen & erwten **64**
Tomatensalade met lente-uitjes **66**
Salade van bladspinazie, Comptoir-stijl **68**
Aubergine-halloumitorentjes **70**

VLEES & VIS

Vis & aardappel kibbeh **76**
Gegrilde rode mul met chilisaus & yoghurt **78**
Zeebaars met dadelpuree **82**
Libanees gekruide inktvis **84**
Kippenlevertjes met rode peper & vlugge knoflooksaus **86**
Kip-express, Comptoir-stijl **90**
Lamskoteletjes met rode linzen **92**
Vlugge gebraden kip uit de pan **96**
Gefrituurde kip in een kruidenjasje **98**
Comptoir fried chicken **100**
Lamslever met granaatappel & munt **102**
Comptoir mixed grill **104**

EIEREN

Libanese roereieren **112**
Gebakken eieren met gekruide uitjes & pita **114**
Omelet met gekruide champignons & pijnboompitten **118**
Eieren uit de oven met sumac, spinazie & lente-uitjes **120**
Comptoir wentelteefjes **122**
Comptoir rarebit **124**
Gevulde eieren met za'atar & chili **126**
Tony's salade met basturma & ei **128**

GRANEN & PEULVRUCHTEN

Witte bonenpuree uit Beiroet **138**
Linzensoep met regenboogsnijbiet **140**
Zwartoogbonen met spinazie & tomaten **142**
Vlugge gekruide pilaf **146**
Pilaf met saffraan, flespompoen & rode paprika **148**
Pilaf met warme halloumi met tuinbonen, erwten & kruiden **150**
Comptoir lasagne **152**
Vermicelli in harissa met sujuk **156**
Pilaf met witte bonen & zongedroogde tomaten **160**
Bulgur pilaf **162**

WRAPS & BROOD

Wraps met komijn, wortel, biet & hummus **168**
Wraps met kikkererwten-courgettebeignets **170**
Pita met in citroen gemarineerde halloumi **174**
Wraps met gegrilde kip & verse coleslaw **178**
Garnalenwraps met harissa **182**
Wraps met lamsvlees en paprika **184**
Express burger **186**

SAUZEN, DIPS & BIJGERECHTJES

Witte bonendip **192**
Tahin-tomatensaus **194**
Yoghurtsaus met gepofte knoflook **198**
Koriandersaus **202**
Pikante granaatappelsaus **204**
Vlug ingemaakte rode kool **206**
Gekruide olijven, op drie manieren **210**
Geroosterde amandelen met chili & honing **212**
Kruidige geroosterde kikkererwten **214**

ZOETIGHEDEN & DESSERTS

Geroosterde vijgen met tahin-carobsaus **220**
Chocolade-kikkererwtenpudding **222**
Pistache-amandelcake **224**
In rozenthee geweld gedroogd fruit met pistachenootjes **228**
Pannenkoekjes met rozensiroop **230**
Baklava-achtige notentaartjes **232**
Gegrilde pruimen met kaneelvla **236**
Vruchtenyoghurtijs **238**
Granita met bloedsinaasappel en munt **240**
Mangoparfait **244**

COCKTAILS & DRANKJES

Ontbijtdrank met wortel, bleekselderij en gember **250**
Express mango-kardemomsap **252**
Gekruide granaatappel-yoghurtsmoothie **256**
Basilicumlimonade **260**
Bloedsinaasappel-tijmlimonade **260**
Champagnecocktail met verse granaatappel **262**
Mojito met arak **264**
Rosatini **266**
Granaatappel G&T **266**
Muntlikeur met wodka **268**
Banaan, tahin & chocolade shake **270**
Libanese warme chocolademelk **272**



ingrediënten

1. Halloumi is een mild zoutige, witte Cypriotische kaas die je gegrild of geraspt in gerechten kunt verwerken. Hij lijkt een beetje op de Akawi-kaas zoals die in Libanon en Syrië gemaakt wordt. Je kunt de kaas na het snijden even afspoelen om hem iets minder zout te maken. Blijft in de koelkast lang goed **2.** Feta is een enigszins zurige, in een zoutoplossing ingelegde kaas met een vrij intense smaak en kruimige textuur, die tijdens het bakken mooi in vorm blijft. Je kunt hem het beste in het vocht in de koelkast bewaren **3.** Labneh is yoghurt die in een doek uitgelekt is. Ik zet bij elke mezze een kommetje op tafel **4.** Yoghurt: kies verschillende soorten van schapen- en geitenmelk. Voor de recepten in dit boek kun je het beste volle yoghurt gebruiken **5.** Ingelegde koolraap hoort knalroze van kleur te zijn vanwege de rode bietjes en het zuur waarmee ze ingelegd worden. De plakjes moeten lekker stevig zijn **6.** Ingemaakte komkommer moet knapperig en eerder olijfgroen dan fel van kleur zijn. Vis de stukjes met een vork of speciale zuurtang uit de pot, en nooit met je vingers





7. Carob-, moerbei- of granaatappelmelasse is rijk en zuur van smaak en is zeer geschikt om dressings te maken **8.** Noten in de dop lijken misschien ouderwets, maar ik vind het pellen na het eten juist iets heel leuks hebben. Laten we ze weer hip maken **9.** In West-Europa kom je ingemaakte groene amandelen zelden tegen, maar in Libanon zijn ze een echte lekkernij: krokant, verfrissend en perfect bij een cocktail of mezze **10.** Kies bij het kopen van granaatappels voor zware, stevige vruchten, zonder beurse plekken **11.** IJskoude, vers gesneden meloen is een van de eenvoudigste en lekkerste nagerechten die ik ken **12.** Kweeperen behoren wat mij betreft tot de meest eerbiedwaardige vruchten. Je kunt ze in hun geheel in de oven bakken, maar je kunt ze ook schillen, het klokhuis verwijderen en in een klein laagje water stoven tot ze zacht zijn **13.** Zorg altijd voor een voorraadje goed verpakte platte broodjes in de vriezer. Je bakt ze in een paar minuten af en ze zijn onmisbaar bij elke mezze.



Okra MET verse koriander

Als je nog nooit okra hebt gegeten is dit je kans. In dit recept gebruiken we de steeltjes okra in hun geheel, waardoor ze heerlijk zacht worden en niet de slijmerige textuur krijgen die ontstaat als je hem vóór het koken splitst of doormidden snijdt.

VOOR 4 PERSONEN

2 eetlepels olijfolie

1 grote ui, in ringen

1 teen knoflook, in plakjes

1 theelepel korianderzaad, gestampt

100 ml tomatenpuree

250 ml hete groentebouillon

200 g okra

handvol gehakte koriander

zout en zwarte peper uit de molen

Verhit de olijfolie in een pan op matig vuur en bak de uitjes in ongeveer 10 minuten goudbruin.

Roer de knoflook, korianderzaadjes en tomatenpuree erdoor en giet de bouillon erbij. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen tot de saus een beetje gebonden en ingekookt is. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Blancheer de steeltjes okra 1 minuut in kokend water, giet ze af en doe ze bij de saus. Laat de steeltjes een paar minuten pruttelen tot ze net zacht zijn, roer de koriander erdoor en zet ze op tafel.



Gegrilde aubergine *met een* smeersel *van* komijn & knoflook

Ik ben dol op aubergines en knoflook. Dit gegrilde auberginegerecht eet ik heel graag als avondeten, met een paar platte broodjes om het heerlijke sap op te deppen, maar ik serveer het ook vaak als onderdeel van een mezze. Hoe langer je het laat staan, hoe intenser de smaak, dus het is een perfect gerecht om een grote lading te maken, zodat je het in geval van nood achter de hand hebt. Het blijft ongeveer 3 dagen goed.

VOOR 4 PERSONEN

1 theelepel komijnzaad

1 teen knoflook, in plakjes of geperst

3 eetlepels olijfolie

1 aubergine, in ongeveer 1 cm dikke schijfjes

zout en zwarte peper uit de molen

Zet de grill op de hoogste stand. Strooi de komijnzaadjes in een koekenpan en rooster ze een minuut of twee tot ze flink geuren. Schep ze in een kom, roer de knoflook en olijfolie erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.

Kerf met een scherp mes aan beide kanten een kruisje in het midden van de schijfjes aubergine, kwast ze in met de gekruide olie en gril ze aan beide kanten goudbruin.

MIJN GEHEIM

Ik ben redelijk verslaafd aan gebakken knoflook, dus ik snijd altijd een extra teentje in plakjes, bak ze goudbruin en krokant in een scheutje olijfolie, en strooi de chipjes op de aubergine.



ESE CANTE


LEBANE

Stevigheid is alles.
Neem geen zachte aubergines,
maar gebruik stevige exemplaren.

DE KLEUR KAN VERSCHILLEN.

Laat je dus niet afschrikken door witte, groene of paarse streepjes.

Eenmaal gebakken houd je ze **GOED** *door ze in de koelkast met plakjes knoflook en kruiden in olie in te leggen: mezze van de tap.*

VÓÓR HET BAKKEN:

zout erbij of niet? Tegenwoordig zijn de meeste soorten niet meer bitter, dus kun je deze stap overslaan.

EENMAAL GEBAKKEN:

LEPEL HET VRUCHTVLEES ERUIT, STROOI ER ZOUT OVER EN LAAT HET IN EEN ZEEF UITLEKKEN.

comptoir voorraadkast

aubergines

VLAK VOOR HET BAKKEN:

In aubergines die je in de oven maakt moet je gaatjes prikken om te voorkomen dat ze exploderen; als je ze grilt is dat niet nodig, omdat de schil aan de kant van het warmte-element vanzelf open scheurt.

ALS JE DE OVEN TOCH AAN HEBT

voor iets anders, kun je net zo goed meteen een paar aubergines bakken om in te vriezen of in de koelkast te bewaren voor een volgende maaltijd.

Bewaar ze in de koelkast

Op kamertemperatuur verschrompelt het vruchtvlees en wordt het bitter.

ALS ZE VERS ZIJN, IS DE SCHIL STRAK EN GLIMMEND.

VORMEN VARIËREN

van slank en lang tot klein en ovaal.

SPERZIEBONEN met chilitomaatjes

Dit eenvoudige gerecht zie je overal in Libanon. De receptuur varieert sterk per kok en regio, maar de basisingrediënten zijn altijd sperziebonen, tomaten, knoflook en ui. Het geheim is dat je er een mild, harmonieus geheel van smaken van maakt, dus houd je nauwkeurig aan de aangegeven tijden. Dat geldt met name voor de boontjes – voor dit gerecht moeten ze zacht zijn en zeker niet 'piepen'.

VOOR 4 PERSONEN

2 eetlepels olijfolie

1 rode ui, gehakt

1 teen knoflook, geperst

½ theelepel chilivlokken

1 theelepel komijnzaad

3 tomaten, gehakt

2 eetlepels granaatappelmelasse

1 eetlepel tomatenpuree

150 ml hete groentebouillon

300 g sperziebonen

handvol gehakte koriander

zout en zwarte peper uit de molen

partjes citroen, voor erbij

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de uitjes 10–15 minuten tot ze zacht beginnen te worden en de randjes licht goudbruin zijn. Roer de knoflook, chilivlokken en komijn erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.

Doe zodra je de knoflook begint te ruiken de gehakte tomaten erbij, inclusief het sap. Voeg de granaatappelmelasse en tomatenpuree toe, roer alles goed door elkaar en giet de bouillon erbij. Leg een deksel op de pan, draai het vuur meteen heel laag en laat het mengsel ongeveer 3–5 minuten pruttelen tot je een mooie tomatensaus hebt. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Neem het deksel van de pan, gooi de sperziebonen erbij en druk ze met de achterkant van een lepel in de saus. Leg het deksel er weer op en laat ze ruim 8 minuten koken – tegen die tijd moeten de boontjes wel gaar zijn. Snijd er eentje doormidden om te testen. Roer de koriander erdoor en serveer er partjes citroen bij.

