

Biker-Bik-avond 14 jan 2012...



t recept voor de liefhebber / ter voorbereiding op t avontuur ; -)

'Op de markt in marrakech kun je allerlei denkbare kruiden, specerijen en gedroogde kopen. De stoofpot is hierdoor rijk en complexer van smaak dan elders.'

Toch leuk om te weten....ik kan overigens ook allerlei On-Denkbare kruiden verzinnen....maar of die stoofhap er dan beter van wordt betwijfel ik....

Bereidingstijd: 30-60 minuten
Gang: Hoofdgerecht
Keuken: Marokkaanse keuken (eerst verbouwen en dan pas koken)
Smaak: Anders (ja zo kan ik er ook wel een paar verzinnen...het is maar goed dat de bedenker van het recept zo wijs is geweest om deze zonder naam op www te zetten)
Techniek: Stoven

Uit eigen keuken: Nee (i) (dat wordt bij een ander de keuken reserveren...ik vind het recept wel ingewikkeld hoor.... Zou het dan betekenen dat je eerst de keuken van de buren moet verbouwen in Marokkaanse stijl en er dan gebruik van gaan maken?)

Ingrediënten voor 4 personen (dit had er in moeten zitten...)



Lekkere hoeveelheid Kip
125 g haricots verts
85 g ontpitte olijven
6 artisjokharten (vers of uit blik)
5 el olijfolie
4 kleine aardappelen, in vieren
4 middelgrote tomaten ontveld en kleingesneden
2 rode uien, in dunne ringen
1 grote bataat (oftewel zoete aardappel) in flinke stukken
1 aubergine, overlangs doorgesneden en vervolgens in plakjes van 1 cm
1 rode en 1 groene paprika, zaad verwijderd, overlangs in reepjes van 1 cm gesneden
1 el tomatenpuree
1 afgestreken el grofgemalen zwarte peper
1 volle tl gemalen komijn
1 tl gemalen kaneel
half tl gemalen saffraan of kurkuma
handvol snijpeterselie, grofgehakt plus extra ter garnering
handvol korianderblad, grofgehakt plus extra ter garnering
kleine handvol rozijnen
kleine handvol gedroogde abrikozen
zout ,
harissa om erbij te serveren
Knapperig stokbrood of couscous om erbij te serveren

Bereidingswijze a la Wild Rose

neem een biertje om te nuttigen tijdens het koken. Ik zal er geen Eend met whisky recept van maken, dat wordt zo'n zootje. En wellicht heeft de Pater dit recept nog ergens liggen???)

Verhit de olie in een grote pan. (LET OP geen motorolie...wel olijfolie) Bak hierin de uien tot ze zacht , licht bruin worden. Voeg de specerijen toe en roer om aanbakken te voorkomen en lekker bezig te zijn. Neem ondertussen ook even een slokje bier.

Voeg wat knoflook toe. En ja het klopt....staat niet in het lijstje van ingrediënten. Knoflook hoort wat mij betreft gewoon in dit recept.

Neem je motor leg de aubergine, courgette, aardappelen, paprika e.d. op de straat klaar, rij er 1 x voorzichtig overheen, zodat alle groente in mooie stukjes op te rapen zijn. Neem na deze actie weer even een slok bier.

Voeg de aubergine, aardappelen, rode en groene paprika toe. Strooi er wat zout over (dit voorkomt dat de aubergine alle olie opzuigt). Voeg als de aubergine zacht wordt alle resterende groenten en de tomatenpuree toe. Overgiet alles met water. (waarom dit in het recept staat weet ik ook niet...om nu je hele keuken blank te zetten??? Lijkt me wat ver gaan) Denk nog even na of je de instructie 'overgiet alles met water' gaat opvolgen. Doe dit onder het genot van een nieuw biertje.

Voeg peterselie, koriander, rozijnen, abrikozen en olijven toe. Breng dit aan de kook en laat alles zachtjes sudderen tot de groenten gaar zijn en de saus dik gebonden is, met vet-ogen bovenop.



De kip.

Ga naar de lokale kinderboerderij en zoek een mooi kippetje uit. Leg deze onder je achterband, voorrem in geknepen houden, koppeling rust laten opkomen en wat gas geven, zodat de veren in het rond vliegen. Stop met dit proces als er geen veren meer te bekennen zijn.

Haal de ingewanden uit t kippetje e.d. Ga er voor het gemak even vanuit dat de gemiddelde Biker dit proces al een aantal keren heeft doorlopen...

Snij de kip in stukjes en bak deze in een met olijfolie verhitte pan tot de stukjes helemaal wit zijn.

Voeg de stukjes kip toe aan het groente prutje....en laat de kip verder in het groente prutje garen.

- Couscous klaarmaken zoals op de verpakking staat aangegeven.

Eet smakelijk ;-0

Grt Wild Rose