

Malta eten: Op Malta moet je deze 5 typische gerechten eten!

Malta eten: Op Malta moet je deze 5 typische gerechten eten!

Tijdens je vakantie op Malta (of gozo) heb je tal van leuke, gezellige en lekkere [restaurants](#), maar de kaart kan nogal overweldigend zijn. Zo veel lekker klinkende gerechten kiezen, het wordt je maar lastig gemaakt! In dit blog geven wij jou een kijkje in de Maltese keuken en de lekkere typische Maltese gerechten die je hier kunt ontdekken. Zo weet jij al een beetje wat je kunt verwachten als je één van deze typisch Maltese gerechten bestelt of als je een bakkerij binnenloopt!

Inhoudsopgave

- [1. Pastizzi](#)
- [2. Fenkata](#)
- [3. Hobz Biz-Zejt](#)
- [4. Kapunata](#)
- [5. Soppa Tal-Armla](#)

1. Pastizzi



Pastizzi is een lekker tussendoortje en een van de typische Maltese gerechten die je veelal tegenkomt bij een straatstalletje of een bakker. Dit lekkere pasteitje gevuld met bijvoorbeeld heerlijk gekruide ricotta of juist een hartige erwtenpuree. De buitenkant bestaat uit meerdere dunne laagjes filodeeg waardoor het een heerlijk licht hapje is. Daardoor wordt het ook veelal gegeten als een snel ontbijt, tussendoortje of zelfs als een lichte lunch.

2. Fenkata



Ben je in Malta, word je er al best plat mee gegoid, overal is het Fenkata, Fenkata, Fenkata! Niet gek, want dit typisch Maltese gerecht is toch wel hét gerecht van de Maltese keuken. Dit Maltese gerecht vindt zijn oorsprong in de middeleeuwen

halverwege de 14e eeuw. Dit omdat konijnen in die tijd in overvloed waren op het eiland en dus een goedkope bron van voedingsstoffen bij de mensen die het minder hadden. Het konijnenvlees in deze wordt langzaam gegaard in een saus op basis van rode wijn, knoflook en mediterrane kruiden tot het heerlijk mals en zacht is. Vaak wordt het geserveerd met aardappelen die heerlijk vermengen met de wijnsaus!

3. Hobz Biz-Zejt



Dit typisch Maltese gerecht is makkelijk een eerbetoon te noemen aan de lokale ingrediënten. Het is niks meer dan een stevige plak hobz. Wat is hobz? Hobz is een typisch Maltees soort brood! Deze dikke plak wordt royaal overgoten met olijfolie en tomatenpuree. De toppings op een typische Hobz Biz-Zejt bestaan uit tonijn, kappertjes, uien, olijven en soms zelfs kaas. Met als resultaat een stevige maar zeer lekkere open sandwich die perfect is voor de lunch of stevige trek!

4. Kapunata



Iedereen heeft weleens gehoord van ratatouille, de bekende Franse groentestoofpot! Op Malta hebben ze ook iets wat er op lijkt, namelijk Kapunata. Wederom is ook dit een groentestoofpot, perfect voor de vegetariërs onder ons dus! Deze stoofpot bestaat uit een mix van aubergines, paprika's, courgettes en tomaten die langzaam worden gestoofd met uien en knoflook. Om dit alles heerlijk op smaak te brengen worden er kruiden zoals basilicum en oregano toegevoegd. Kapunata kan zowel warm als op kamertemperatuur worden genoten en dient vaak als bijgerecht.

5. Soppa Tal-Armla



Soppa Tal-Armla is een typisch Maltees gerecht en betekent letterlijk 'soep van de arme'.

Het is een stevige soep met ingrediënten zoals aardappelen, erwten, bonen, wortelen en kool. Dit alles wordt gekookt in een rijke bouillon die in combinatie met de groenten de soep een heerlijke smaak geeft. Dit is het perfecte Maltese gerecht om na een lange dag het eiland verkend te hebben!