

Voorwoord door Dani Valent 6

Het begin 8

Er Midden-Oosters uitzien 15

Over Midden-Oosters eten en hoe je dit boek gebruikt 16

Tabouleh zonder tomaten: over authenticiteit in gerechten 20

Rumi: het verhaal van een restaurant 50

De geheime levens van yoghurt en tahin 90

92

NOEM ME GEEN SALADE

Meer dan alleen blaadjes

126

SAMEN AAN TAFEL

Gerechten om te delen

22

BEGIN HIER

Alles wat je moet weten

56

SHAKS, SNACKS EN DIPS

Ontbijt en kleine gerechten

164

DRANKJES

Koffie, thee, martini's

176

ZOETER DAN ZOET

Echt lekkere desserts

Dankwoord 202

Register 204

Praktische informatie 208

HET BEGIN

Ik ben geen geboren kok. Ik realiseer me dat dit niet het standaardverhaal is van een professionele chef-kok, maar mijn kennis is het resultaat van uren onderzoeken, uitproberen, vallen en opstaan en doorzettingsvermogen. Oorspronkelijk begon ik met koken omdat ik met school was gestopt. Ik vertelde mijn ouders dat ik stage mocht lopen bij een Frans restaurant in het zakendistrict van Melbourne. Eigenlijk ging ik aan de slag als afwasser, maar al snel werd ik verliefd op werken in de keuken. Ik weet nog de eerste keer dat ik naar de koelcel werd gestuurd om een avocado te halen voor de chef. Ik wist niet wat een avocado was en ik kon alleen maar aan een *armadillo* (een gordeldier) denken. Gelukkig lijken ze op elkaar en beginnen ze allebei met een a.

Bij dat restaurant, bij *Oz Frog* (ja, zo heet het echt), veranderde alles. Ik at nooit gekke dingen, tot de eerste chef voor wie ik werkte een stagiair een rauwe zee-egel aanbood. Toen de stagiair weigerde deze te eten, kreeg hij zo'n uitbrander van de chef dat toen ik werd gevraagd om te proeven zo bang was dat ik hem snel in mijn mond stopte. Het was een openbaring. Lekker en interessant. Dat was een bepalend moment in mijn leven. Het maakte iets in me wakker wat nooit meer is gedooft. Na die dag besloot ik dat ik altijd alles zou proeven: het voordeel van een allesbehalve ideale start in de keuken.

In mijn jeugd had ik een vrij simpele relatie met eten, maar eten was heel belangrijk bij ons thuis en mijn moeder kookte altijd. Ik ben geboren en getogen in de noordelijke buitenwijken van Melbourne en hoewel we altijd wilden weten wat mama ging koken, spraken we er nooit over hoe ze het had bereid of welke ingrediënten ze had gekozen, en ik was zeker niet gewend om tijdens het koken over haar schouder mee te kijken.

Mijn ouders hadden een fish-and-chipszaak. Op de dagen dat ze voor de kinderen fish-and-chips mee naar huis namen, kookte mijn moeder voor mijn vader en zichzelf iets anders, want dit aten zij niet. De lunch op zondag was de belangrijkste maaltijd van de week waar we het meest naar uitkeken. We zaten dan allemaal samen aan tafel en het eten was uitgebreid en overvloedig. Maar het waren onze doordeweekse maaltijden die een blijvende indruk op me hebben gemaakt en die je in mijn keuken terugziet. Het was voornamelijk eenvoudige kost: sandwiches met labneh en za'atar. Gefrituurde plakken aubergine. Langzaam gegaarde sperziebonen. Feta en olijven. Spiegeleieren.

Het meeste liet ze gewoon op het aanrecht staan, zodat we ervan konden pakken terwijl mijn vader en zij overdag en 's avonds aan het





GEFRITUURDE NOTEN

Een van de mooiste kenmerken van de Midden-Oosterse keuken is het gebruik van noten. Europa heeft varkensvlees, het Midden-Oosten heeft noten. Ze geven de krokante textuur en het contrast waar veel chef-koks naar zoeken wanneer ze een gerecht creëren. Met name pijnboompitten, amandelen, pistachenoten en walnoten worden voor hartige gerechten gebruikt. Traditiegetrouw worden de noten in olie of boter geroosterd terwijl het gerecht wordt bereid, maar ik rooster de noten altijd van tevoren en bewaar ze tot ik ze nodig heb. Het is een bijzonder genoeg om de koelkast open te trekken en een potje met goudbruin geroosterde noten aan te treffen die je zo aan je maaltijd kunt toevoegen.

In tegenstelling tot veel andere keukens, die licht geroosterde noten gebruiken, worden de noten in de Midden-Oosterse keuken gefrituurd. Voor mijn recepten ga je voornamelijk pijnboompitten, pistachenoten en amandelen frituren. Onderstaande hoeveelheden zijn een voorbeeld, maar je kunt de hoeveelheid olie verhogen als je de hoeveelheid noten verhoogt. Als je een frituurpan hebt, kun je de noten rechtstreeks in het frituurmandje leggen, maar alleen als de gaatjes klein genoeg zijn zodat de noten er niet doorheen vallen. (Je wilt niet op de bodem van de frituurpan moeten vissen naar je dure pijnboompitten, want ze verbranden snel.)

Ga je frituren in een kookpan? Zet dan een tweede kookpan of een kom klaar met daarop een zeef om de noten na het frituren meteen te laten uitlekken.

Voor 95 g

500 ml plantaardige olie, om in te frituren (zie pag. 49)

95 g amandelschaafsel, pistachenoten of pijnboompitten

Verhit de olie in een kookpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als een paar noten in de olie zachtjes sissen. Voeg de rest van de noten toe aan de hete olie. Hierdoor daalt de temperatuur van de olie tijdelijk, maar als je af en toe roert, stijgt de temperatuur weer en beginnen de noten te sissen. Zet het vuur laag en roer iets vaker door, tot de noten lichtbruin zijn.

De noten garen door nadat je ze uit de olie hebt gehaald. Laat ze daarom snel uitlekken in een zeef. Ze ruiken fantastisch, maar kom niet in de verleiding om ze meteen te proeven, want ze zijn ERG heet.

Verdeel de noten over een bord of schaal bekleed met keukenpapier, laat afkoelen en bewaar maximaal 3 maanden in een afgesloten bakje in de koelkast.

Opmerkingen

Je kunt de olie op een later moment nog een of twee keer gebruiken. Schenk de afgekoelde olie in een afsluitbaar bakje en zet in de koelkast.

Ik raad je aan om de noten voor en na het frituren in de koelkast te bewaren. Zo blijven ze langer goed.

SALÇABOTER

Turkse salça is een rodepaprikapuree die qua uiterlijk op tomatenpuree lijkt. Salçaboter is gewoon een combinatie van boter en salça die samen een complexe, umamirijke smaak opleveren.

Smelt de boter in een kleine pan op matig vuur.

Klop de salça erdoor en laat af en toe roerend op laag vuur 1 uur staan. De boter moet een beetje naar kaas ruiken als hij klaar is. Haal van het vuur en laat volledig afkoelen.

Schep de afgekoelde boter in een afsluitbaar bakje. Roer de boter door voordat hij helemaal is gestold, want de salça zakt naar de bodem. De boter is 3 maanden houdbaar in de koelkast.

Voor 360 g

300 g gezouten boter
60 g salça (Turkse rodepaprikapuree, o.a. Midden-Oosterse supermarkt)

MUNTBOTER

Ik ben dol op de combinatie van bruine boter en yoghurt. De munt geeft deze boter een prachtig aroma dat de nootachtige smaak perfect aanvult.

Smelt de boter in een kleine pan op matig vuur, zet het vuur laag en laat 10 minuten staan, tot de boter bruin is en nootachtig ruikt.

Klop de gedroogde munt erdoor. Haal van het vuur en laat volledig afkoelen.

Schep de afgekoelde boter in een afsluitbaar bakje. Roer de boter door voordat hij helemaal is gestold, want de gedroogde munt zakt naar de bodem. De boter is 3 maanden houdbaar in de koelkast.

Voor 300 g

300 g gezouten boter
2 el gedroogde munt

SEKANJABIN

Deze zoetzure siroop wordt in Iran gebruikt als limonadesiroop en om blaadjes romainesla in te dopen. Ik gebruik het ook voor de lamsschouder (zie pag. 128), de zoetzure dressing (zie pag. 47) en de salade van little gem en kruiden (zie pag. 115).

Breng de suiker, azijn en 150 ml water in een pan aan de kook en laat tot een derde inkoken.

Voeg de munt toe, haal van het vuur en laat afkoelen zodat de smaken op elkaar kunnen inwerken.

Voor 400 g

500 g ruwe rietsuiker
25 ml wittewijnazijn
¼ bosje munt, grofgehakt



LABNEHBALLETJES

Deze labnehballetjes werden vroeger als onderdeel van een mouneh gemaakt, wat 'proviand' betekent. Tegenwoordig is het vooral handig om ze in de koelkast te hebben staan, zodat je altijd een vers hapje op een kaasplankje kunt leggen. Je kunt ze door allerlei ingrediënten rollen voor interessante variaties.

Voor 12-16 balletjes

400 g labneh (zie pag. 31)
veel extra vergine olijfolie

Optionele coatings

dukkah (zie pag. 25)
za'atar
sumak (o.a. Midden-Oosterse
supermarkt)
Turkse chilivlokken (isot en
maras, o.a. Midden-Oosterse
supermarkt) of gewone
chilivlokken
sesamzaad
nigellazaad

Opmerking

Je kunt alle labneh tot balletjes rollen, of wat labneh bewaren en als dip, smeersel of voor allerlei andere recepten in dit boek gebruiken. (Mocht het nog niet duidelijk zijn: ik ben dol op labneh.)

Experimenteer met smaakmakers in de olijfolie. Verwarm wat olijfolie tot ongeveer 50 °C en voeg er smaakmakers aan toe, zoals versgepelde gehalveerde teentjes knoflook en wat verse tijm. Laat de olie afkoelen tot kamertemperatuur voordat je de labnehballetjes toevoegt; de smaakmakers blijven smaak afgeven aan de olie. Zorg ervoor dat de olie niet te heet wordt; gefrituurde knoflook is erg bitter.

Laat om te beginnen de yoghurt langer uitlekken dan je voor gewone labneh zou doen. Laat de yoghurt 3 tot 5 dagen hangen; wanneer de labneh zo droog is dat je er een stukje van af kunt breken, kun je de labneh gaan rollen.

Rol een stukje labneh van 25 gram tot een balletje en rol voorzichtig door een coating. Zet apart. Herhaal tot je alle labneh hebt gerold.

Je kunt de balletjes ook naturel laten, maar het is het mooist als je de balletjes door verschillende coatings rolt en ze in een pot met olijfolie stopt.

Vul hiervoor een kleine pot of een bakje voor de helft met je favoriete extra vergine olijfolie en leg de balletjes er voorzichtig in. Zorg ervoor dat de labnehballetjes volledig met olie zijn bedekt. De balletjes zijn dan minimaal 1 maand houdbaar in de koelkast.

OESTERS MET EEN DRESSING VAN INGELEGDE DRUIVEN

Onrijpe druiven (hossrom) zijn in het Midden-Oosten een traditionele bron van een wrange smaak in de keuken. Hun sap (verjus) is zuur en is een geweldige vervanger van citroen. Iets minder gangbaar maar nog steeds populair in Iran is om ze in te maken. Dit recept is geïnspireerd op de oesters met de klassieke Franse sjalottenvinaigrette.

Voor 6 tot 12 personen

12 oesters
2 rode sjalotten, gepeld en fijngesnipperd
100 g ingelegde druiven (o.a. Midden-Oosterse supermarkt), fijngehakt
1 el pekelfocht (van de ingelegde druiven)
een snufje versgekneusde zwarte peperkorrels

Maak de oesters zelf open of vraag dit aan de visboer.

Meng de rest van de ingrediënten in een kom tot een dressing en serveer bij de oesters, of schep er wat van op elke oester.

Je kunt proberen om zelf druiven in te leggen aan de hand van het recept op pagina 72 en de wijnstokken van de buren plunderen als de druiven nog klein en hard zijn, maar je vindt ingelegde druiven ook bij een Perzische supermarkt.

PERZISCHE RIJST

Rijst speelt de hoofdrol in de Iraanse keuken en schittert in heel eenvoudige tot heel feestelijke gerechten. Met dit recept wil ik je inspireren om rijst op de Perzische manier te bereiden en ik stel een aantal ingrediënten en combinaties voor die je nog aan deze basis kunt toevoegen. Het opvallendste onderdeel van dit recept is de tadigh. Deze krokante rijstkorst die op de bodem van de pan ontstaat, is niet alleen het meest gewilde deel van de maaltijd, maar voorkomt ook dat de rijst aanbrandt.

Laat de rijst 30 minuten weken, giet af en spoel een paar keer af.

Breng een grote pan water met het zout aan de kook. Voeg de uitgelekte rijst toe en laat op hoog vuur staan tot de rijst boven komt drijven. Zet het vuur laag en kook zonder deksel op de pan 6 tot 8 minuten, tot de rijst net gaar is (de korrel moet in het midden nog wat knapperig zijn).

Zet het vuur uit, voeg 250 ml koud water toe en giet voorzichtig af in een fijn vergiet. Laat afkoelen terwijl je de tadigh maakt.

Verhit een kookpan waar het platbrood plat in kan liggen op middelhoog vuur, voeg de ghee toe en leg het platbrood op de bodem.

Schep voorzichtig de gekookte rijst op het brood in de pan.

Je kunt wat stukjes boter toevoegen om in de rijst te laten smelten. Plaats het deksel op de pan. Volgens de traditionele methode bekleed je het deksel met een theedoek om condens op te vangen. Ik vind dit niet cruciaal, maar doe het gerust. Je hebt wel een goed passend deksel nodig om stoom rond de rijst te creëren. Zet na een paar minuten het vuur heel laag en laat 20 minuten stomen. (Weersta de verleiding om het deksel op te tillen om naar de rijst te kijken, want daardoor zou alle stoom ontsnappen.) Zet het vuur uit, laat 5 minuten staan en keer de rijst om op een schaal. Een van de manieren om dit te doen is om de schaal ondersteboven op de pan te zetten en het geheel voorzichtig om te keren, zodat de goudgele, boterige en krokante tadigh bovenop komt te liggen. De tadigh kun je vervolgens in stukjes breken en uitdelen. Garneer met amandelschaafsel en gebakken uitjes.

Voor 6 personen

400 g basmatirijst of een Iraanse variëteit rijst (o.a. Afghaanse of Perzische winkels)
80 g zout
3 el ghee
1 platbrood (Libanees of Turks) amandelschaafsel en gebakken uitjes (zie pag. 36), ter garnering

Opmerkingen

Als je deze techniek eenmaal onder de knie hebt, kun je experimenteren met onderstaande combinaties. Voeg ze aan het eind van de kooktijd toe aan de rijst of wissel ze af met de gekookte rijst als je alles in de pan schept om te laten stomen:

*fijngesneden wortels en groene rozijnen (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)
walnoten en bruine rozijnen
gedroogde abrikozen en amandelen
tuinbonen en fijngehakte dille*

Je kunt ook alles uit de kast trekken en met onderstaande ingrediënten kleurrijke rijst maken:

*zuurbessen (berberissen, o.a. Midden-Oosterse supermarkt)
pistachenoten
groene rozijnen (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)
saffraanwater (zie pag. 47)
advieh (zie pag. 24)
fijngesneden wortels (licht gebakken)*



KIP MET TAHINSAUS

Ik kan niet geloven dat dit gerecht niet veel vaker wordt gegeten. Het is in wezen een kipversie van samke harra, het klassieke Libanese visgerecht met tahinsaus uit de oven. In dit recept wordt de kip overgoten met flink wat taratorsaus (zie pag. 42) en afgemaakt met verschillende noten, peterselie en chilivlokken. In dit geval heb ik de kip geroosterd, maar je kunt de kip ook stomen, in de oven bakken of pocheren.

Voor 4 tot 8 personen

- 1 biologische kip
- 1 el plantaardige olie
- 1 el zout
- 1 tl baharat (zie pag. 24)
- 1 portie taratorsaus (zie pag. 42)
- 50 g gefrituurde amandelen (zie pag. 41)
- 1 el gefrituurde pijnboompitten (zie pag. 41)
- 50 g walnoten, gehakt
- ½ bosje bladpeterselie, fijngesneden
- 1 el sumak (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)
- 1 tl pul biber (o.a. Midden-Oosterse supermarkt) of gewone chilivlokken

Haal de kip 20 minuten voordat je gaat koken uit de koelkast en verwarm de oven voor tot 220 °C.

Wrijf de kip aan alle kanten in met plantaardige olie en bestrooi met het zout en de baharat. Leg in een braadslede en bak 1 uur en 20 minuten in de oven. Steek een mes in de kippendij om te controleren of de kip gaar is; het vocht moet helder zijn. Haal uit de oven en laat 20 minuten rusten. Verlaag de oventemperatuur naar 180 °C.

Snijd de kip in stukken: snijd eerst de poten eraf en verdeel deze in de dij en drumsticks. Snijd de kipfilets los en snijd elke filet in twee of drie stukken. Pluk de rest van het vlees van het karkas en leg bij de stukken kip. Schenk het vet en braadvocht uit de braadslede en zet apart (zie opmerkingen). Verdeel de stukken kip en het geplukte vlees over de braadslede en schenk de taratorsaus erover. Zet nog 5 minuten terug in de oven. Serveer op een schaal naar keuze, gegarneerd met de amandelen, pijnboompitten, walnoten, bladpeterselie, sumak en pul biber.

Opmerkingen

Wanneer je zo veel mogelijk vet uit het braadvocht hebt verwijderd, kun je het resterende braadvocht opwarmen en vlak voor het serveren over de kip sprenkelen.

Net als met de vis in de 'brandade' met tahinsaus (zie pag. 138) kun je restjes in stukjes scheuren en serveren met knapperig brood of gebruiken als beleg voor een heerlijke sandwich.

ARABISCHE/LIBANESE/ TURKSE/GRIEKSE KOFFIE

Libanese koffie wordt gezet met Turkse koffie. Verwarrend, hè? De stijl van branden en malen is Turks, maar Libanese koffie wordt anders gezet. Turken (en Grieken) willen graag crema op hun koffie, maar de meeste Libanezen koken de crema weg, waardoor er een glanzend zwarte koffie ontstaat. De toevoeging van kardemompoeder is ook gangbaar in het Midden-Oosten.

De koffie zal tijdens het zetten in volume verdubbelen, dus kies een pan van een geschikt formaat.

Voeg 400 ml water toe aan een pan of Midden-Oosterse koffiepote (raqwa) met een schenktoestel en breng aan de kook.

Haal van het vuur en voeg de koffie, suiker en eventueel het kardemompoeder toe.

Zet terug op het vuur en houd goed in de gaten; de koffie zal overkoken als je niet oplet. Nu wordt het een soort koffiekokospelletje: laat de koffie koken tot hij bijna overkookt, haal van het vuur, roer langzaam door het schuimlaagje en herhaal net zo lang tot de crema 'breekt' en de koffie heel zwart en glanzend is. Laat 1 minuut staan en serveer, waarbij je het koffiedik niet mee schenkt. Ook het koffiedik in het koffiekopje drink je niet op (tenzij je dat natuurlijk lekker vindt).

Voor 4 personen

100 g gemalen Turkse koffie
1 el kristalsuiker (optioneel)
¼ tl kardemompoeder (optioneel)

Libanese ijskoffie

Libanese ijskoffie bestaat helemaal niet. We hadden gewoon een keer koffie over van de dag ervoor, en het is een succes.

Maak de Libanese koffie volgens bovenstaand recept, maar voeg nog 1 volle eetlepel koffie en 1 theelepel suiker toe. Laat afkoelen en zet een nacht in de koelkast.

Het koffiedik zal gedurende de nacht naar de bodem zakken, dus het is eenvoudig om de heldere koffie uit te schenken. Schenk wat koffie in een glas met ijsblokjes en koude melk in de verhoudingen die je wenst.

Voor 4 personen

1 portie Libanese koffie (zie hierboven)
ijsblokjes
koude melk



AMANDELPUDDING

Dit is een zoete Turkse melkpudding gemaakt met amandelmeel. Ik serveer hier graag een Iraanse zure-kersenjam bij, maar probeer het zeker ook eens met je eigen lievelingsjam.

Voeg alle ingrediënten, behalve de jam en pistachenoten (als je deze gebruikt), toe aan een pan met dikke bodem en breng op matig vuur aan de kook. Roer goed over de bodem en langs de rand zodat het melkmengsel niet aanbrandt.

Zet het vuur laag zodra het melkmengsel aan de kook komt en blijf roeren tot het is ingedikt en de consistentie van custard heeft.

Haal van het vuur, schep in een kom of bakje en laat afgedekt in de koelkast afkoelen.

Schep de pudding in schaalpjes en schep er wat zure-kersenjam, je lievelingsjam of gestoofd fruit op. Garneer eventueel met de gehakte pistachenoten.

Voor 4 personen

100 g amandelmeel
25 g rijstmeel
85 g fijne kristalsuiker
500 ml volle melk
jam naar keuze of gestoofd
fruit, voor erbij
2 el gehakte pistachenoten,
ter garnering (optioneel)

