



VOORWOORD	4
WAT ZIJN TAPAS?	6
SPAANSE INGREDIËNTEN	8
PICA PICA – SNACKS	12
ENSALADAS – SALADES	46
FRITOS – FRITUUR	66
EESTOFADOS Y CREMAS – STOOFSCHOTELS & SOEPEN	92
A LA PLANCHA – GEBAKKEN	106
A LA BRASA – GEGRILD	116
PAN – BROOD	136
POSTRES – ZOET	166
REGISTER	174
RESTAURANTS IN BARCELONA	176

VOORWOORD

Jaren geleden trok een aantal van mijn vrienden naar Barcelona om er te skateboarden en graffiti te maken. Iedereen die ik sprak leek de stad leuk te vinden en bovendien zaten er enkele van de beste restaurants ter wereld. Verder waren er stranden, winkels, musea en clubs. En het was er goedkoop. Kortom, voor elk wat wils, zo lang je je 'hand maar op de knip hield', want zakkenrollers waren er ook (en zijn er nog steeds).

De eerste keer dat ik in Barcelona was, was in de zomer van 2000. Ik was op slag verliefd. Sindsdien kom ik er regelmatig. Wat mij opviel is dat er vrij weinig groentegerechten geserveerd worden, en dat in een land waar zo veel groente wordt verbouwd. Met het oog op het klimaat zou er veel meer groente op tafel moeten verschijnen.

Daarom heb ik dit groentekookboek geschreven, vol kleine gerechten die geïnspireerd zijn op de Spaanse tapascultuur. Veel gerechten zijn gebaseerd op in ons land verkrijgbare ingrediënten, maar ik heb ook een flink aantal Spaanse gebruikt. Uiteraard vind je in dit boek enkele klassiekers, zoals *tortilla española* en *pan con tomate*. In sommige klassieke gerechten heb ik het vlees, de vis of de schaaldieren vervangen door een passende groente. Andere gerechten heb ik zelf gecreëerd op basis van wat ik lekker en goed vind. Het idee is dat het lichte en frisse groentegerechten zijn die gemakkelijk thuis te maken zijn en geserveerd kunnen worden als tapas, voorgerecht of bijgerecht.

Ik ben geen vegetariër, maar ben wel dol op het werken met allerlei groenten. Ik pas me graag aan het seizoen aan: van asperges en brandnetels in de lente tot cantharellen en spruitjes in december. En als ik in februari thuis ben in een besneeuwd Göteborg, gebruik ik gewoon ingemaakte groente uit een potje.

Ook Spanje heeft verschillende seizoenen, vooral in de noordelijke gebieden waar bijvoorbeeld *calçots* (een groente tussen prei en bosui) worden verbouwd. Ze worden geoogst in de maanden januari tot april. Deze groente wordt meestal gegrild en vervolgens geserveerd met *romesco*. De zomers in Barcelona zijn mooi, maar kunnen ook erg heet zijn. Dan kun je vaak niet veel meer doen dan een nieuwe ijssalon proberen of in de schaduw een drankje doen. Mijn favoriete jaargetijde daar is waarschijnlijk toch de herfst, zo in oktober ongeveer, als hier de zomer voorbij is en het in Barcelona nog warm genoeg is om 's avonds buiten te zitten.

Een groot verschil met hier is dat mensen van alle leeftijden elkaar 's avonds buiten opzoeken. Ze gaan naar het strand om domino te spelen, naar het park om te pingpongen of naar een bar om een voetbalwedstrijd van Barça te kijken. De toekomst mag uitwijzen of ik een van die oude mannetjes word die met een *cerveza* in de hand op het strand in de schaduw zitten te liggen over een dominosteen. Maar tot die tijd koken we met groente – *tapas de verduras*.



4 porties

8 dikke witte asperges
3 partjes citroen
1 portie aioli, zie pag. 68

Inmaakvocht

1 l water
1 el suiker
2 el zout
3 knoflooktenen, gepeld
2 takjes tijm

Schil de asperges rondom vanaf 2 cm van het puntje en snijd het houtige uiteinde af.

Inmaakvocht: Breng de ingrediënten aan de kook in een pan die breed genoeg is voor de asperges.

Leg de asperges in het vocht, neem de pan van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Serveer de asperges met partjes citroen en aioli.

ESPÁRRAGOS BLANCOS CON ALIOLI

GESTOOFDE WITTE ASPERGE MET AIOLI

Jaren geleden woonde ik een zomer lang bij een vriend in Barcelona in een collectief met drie Spaanse meiden. Op een dag aten ze in de keuken dikke witte asperges met aioli en citroenpartjes. Ik zag dat de asperges uit een potje kwam dat op het aanrecht stond en vroeg ze waarom ze geen verse asperges kochten die op dat moment in het seizoen waren. Ze keken me alle drie verwonderd aan en zeiden dat ze niet van verse asperges hielden.

Asperge moet kennelijk uit een potje worden geserveerd en wordt gezien als delicatessen. Sommige potjes zijn zelfs veel duurder dan verse asperges. Veel mensen vinden dat de lekkerste asperges uit Navarra komen, dus koop eens een potje om te proeven als je de kans hebt. Het is niet zo dat Spanjaarden in het algemeen liever conserven hebben, maar door de jaren heen heb ik van meerdere mensen gehoord dat ze asperges liever uit een potje hebben.

Dit is een recept waarbij het beste van twee werelden samenkomt: ingelegde asperges, maar toch vers. Persoonlijk vind ik dat het het belangrijkste is om stil te staan bij de tijd tussen oogst en bereiding, zowel bij geconserveerde als verse asperges. Een beetje als met snijbloemen: ze worden er met de tijd niet beter op! Probeer asperges te vinden die geteeld zijn bij jou in de buurt en koop ze tijdens het seizoen, dat is het beste.



4 porties

50 g hazelnoten
500 g rode bieten
2 el neutrale olie
100 g roomkaas

30 g ciderazijnmosterd
1 kleine sjalot, gesnipperd
1 tl sherryazijn
2 el olijfolie

1 bosje waterkers, gewassen
en gedroogd
zout en versgemalen zwarte
peper

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Rooster de noten ongeveer 15 minuten op een bakplaat in de oven. Leg de warme noten in een theedoek en wrijf de schil eraf. Vijzel ze grof.

Zet de oven hoger tot 200 °C.

Schil de bieten, snijd ze in stukken van 1 tot 2 cm groot en leg ze in een ovenschaal. Meng de olie erdoor, plus een klein beetje zout. Bak de bieten onder een deksel of aluminiumfolie in de oven tot ze zacht zijn, ongeveer 45 minuten. Neem het deksel eraf en bak ze nog eens 15 minuten tot de bietjes

wat kleur hebben gekregen. Laat ze afkoelen en maal ze vervolgens grof in de vleesmolen of pulseer ze in de keukenmachine tot ze een korrelachtige textuur hebben.

Meng de roomkaas en mosterd en breng op smaak met zout en peper.

Leg een klodder roomkaas op een bord.

Meng het sjalotje door de bieten en breng op smaak met de sherryazijn, olijfolie en wat zout en peper.

Schep het bietenmengsel op de roomkaas. Garneer met waterkers en strooi de noten erover.

TARTAR DE REMOLACHA CON MOSTAZA Y AVELLANAS

RODEBIETENTARTAR MET CIDERAZIJNMOSTERD & GEROOSTERDE HAZELNOTEN

Het idee voor dit gerecht kreeg ik op een ochtend na een laat bezoek aan *Manfreds* in Copenhagen. Hun bekendste gerecht was (het restaurant is nu helaas gesloten) een ontzettend populaire tartaar met ongeveer dezelfde garnituur als in dit recept. Toch interessant dat een restaurant dat zich vooral richtte op groente een tartaar heeft als bekendste gerecht.



Venkel-sinaasappelsalade met zwarte olijven
/ Rodebietentartaar met ciderazijnmosterd &
geroosterde hazelnoten

4-8 porties

1-2 knoflooktenen

1 kg tomaten (ca. 8 stuks), in kleine stukken

3 el sherryazijn

2 ijsklontjes

10 cm stokbrood, in kleinere stukken

200 ml + 4 el olijfolie

2 hardgekookte eieren, in kleine blokjes

70 g grofgehakte gerookte amandelen

zout en versgemalen zwarte peper

Schil de knoflooktenen en verwijder de kleine kiem uit het midden. Mix tomaten en knoflook in een blender. Voeg de sherryazijn en wat zout en peper toe en voeg de ijsklontjes toe en mix tot een gladde soep. Dankzij het ijs kun je lang mixen zonder dat de soep warm wordt.

Voeg het brood toe aan het tomatenmengsel

en mix tot je een crème hebt. Giet in een dun straaltje 200 ml olijfolie erdoor. Giet de olie in een dun straaltje erdoor – op dezelfde manier als wanneer je mayonaise maakt. Breng nog een laatste keer op smaak met zout en peper.

Serveer de soep in koude kommen, gearneerd met ei, amandelen en olijfolie.

SALMOREJO CON HUEVO Y ALMENDRAS AHUMADAS

KOUDE TOMATENSOEP MET EI & GEROOKTE AMANDELEN

Een echt zomerse favoriet! De soep komt uit Córdoba in Andalusië, waar ze er erg trots op zijn dat dit gerecht doet denken aan gazpacho, maar dan met een wat dikkere en romigere consistentie. Normaal gesproken wordt de soep geserveerd met serranoham en gekookt ei, maar ik heb de ham vervangen door gerookte amandelen.



4-8 porties

200 g witbrood

200 g geblancheerde en gepelde amandelen

1 kleine knoflookteen

200 ml olijfolie

500 ml water

2 el sherryazijn

1 el zout

10 witte druiven, doormidden ijsklontjes, desgewenst

Snijd de korsten van het brood en snijd het in kleinere stukken.

Snijd 8 amandelen in plakjes en rooster ze in een pannetje tot ze wat kleur krijgen. Houd ze apart.

Meng alle ingrediënten (behalve de druiven en de opzij gelegde amandelen) in een kom. Laat minstens 1 uur in de koelkast staan, liefst langer.

Mix alles in de kom 5 tot 6 minuten in een blender tot een romige consistentie. Als de soep warm begint te worden kun je een paar ijsklontjes toevoegen.

Breng op smaak met meer zout of sherryazijn als je dat nodig vindt.

Serveer de soep in koude kommen en garneer hem met druiven, de geroosterde amandelen en een beetje olijfolie.

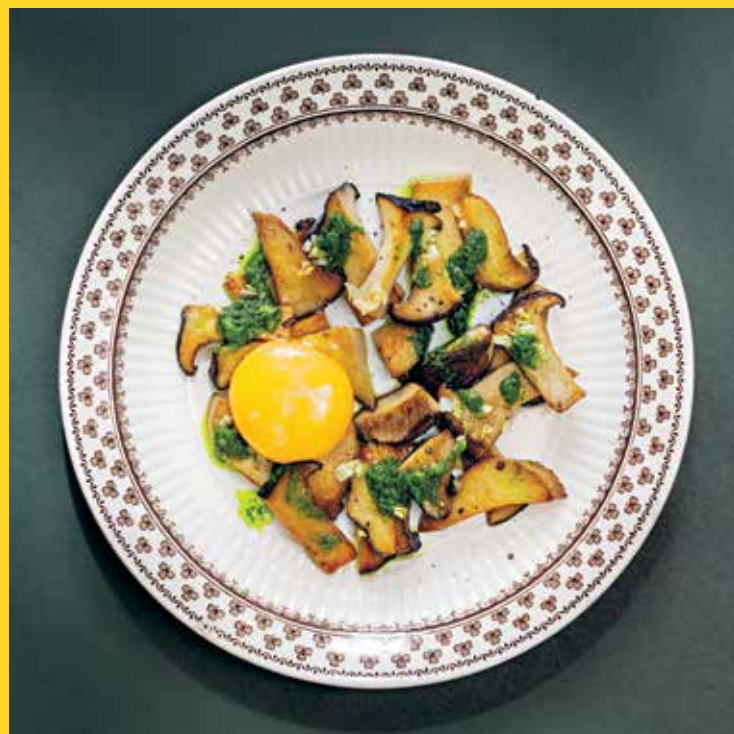
AJO BLANCO CON UVAS

AMANDELSOEP MET DRUIVEN

Een lekker romige soep uit Granada en Málaga die in de zomer wordt gegeten. De soep bevat amandelen, brood, knoflook, water en olijfolie en wordt koud geserveerd, vaak met een paar druiven of stukjes meloen. Gun het jezelf om deze soep te maken met Spaanse marcona-amandelen en goede olijfolie, dat maakt ontzettend veel verschil voor het eindresultaat. Ajo blanco is ook lekker om bij andere gerechten te serveren, zoals de asperges op pagina 128.



Trechtercantharellen met zoete aardappelchips & gepocheerd ei/
Koningsoesterzwam met rauwe eidooier & kruidensalsa



4 porties

2 el neutrale olie
2 koningsoesterzwammen
of eekhoorntjesbrood,
schoongemaakt, in kleinere
stukken

2 knoflooktenen, gehakt
2 eidooiers
zout en versgemalen zwarte
peper

Kruidensalsa
2 el bieslook, gehakt
2 el bladpeterselie, gehakt
100 ml olijfolie

Kruidensalsa: Meng de olijfolie met de bieslook en bladpeterselie tot een groene saus. Zet opzij.

Paddenstoelen: Verhit de olie in een pan en bak de paddenstoelen op hoog vuur. Als ze een mooie kleur hebben gekregen voeg je de knoflook toe en roer je tot die begint te garen.

Breng op smaak met zout en peper. Leg de paddenstoelen op borden of een grote schaal.

Leg de dooiers voorzichtig op de paddenstoelen. Besprenkel met de kruidensalsa en serveer direct. Vertel je gasten dat ze de dooier stuk moeten maken en door de paddenstoelen moeten roeren.

HONGO OSTRA REY CON YEMA CRUDA Y SALSA DE HIERBAS

KONINGSOESTERZWAM MET RAUWE EIDOOIER & KRUIDENSALSA

De eerste keer dat ik gebakken paddenstoel met rauwe eidooier at was jaren geleden in San Sebastián. Ik was in een klein tentje in de oude stad waar ze heel veel pinchos op de bar hadden staan, zoals alle restaurantjes daar. Alle lokale gasten aten paddenstoelen met knalgele glanzende dooiers, dus dat moesten wij ook proberen. Als je een eidooier breekt op vers gebakken paddenstoel en je die met een vork erdoor roert, stolt de dooier een beetje op je bord en krijg je de heerlijkste eiercrème ter wereld. Probeer het gewoon! Het is super.

4 porties

4 artisjokken
1 citroen, gehalveerd
2 el olijfolie

1 portie dragoncrème, zie
pag. 58
zout en versgemalen zwarte
peper

Maak eerst de artisjokken schoon. Snijd het onderste deel eraf zodat je een mooi snijoppervlak krijgt. Trek de onderste bladeren eraf, daar zit toch geen vruchtvlees in. Schil de steel, die kun je ook eten. Snijd de top van de bladeren eraf, ongeveer 1 cm. Snijd de artisjok nu doormidden. Schep de kleine draden in het midden, het hooi, eruit met een lepel.

Wrijf alle artisjokhelften in met citroen.

Stoom de helften ongeveer 20 minuten.

Stoom ze in de oven als je oven een stoom-

functie heeft, of op het fornuis in een stoompan. Je kunt de artisjokken ook voorzichtig koken in gezouten water, de kerntemperatuur moet 90 tot 93 °C zijn als ze klaar zijn. Steek intussen de barbecue aan.

Bestrijk de artisjokken met olijfolie en kruid ze met zout en peper. Gril ze rondom tot ze een mooie kleur hebben gekregen, dat duurt ongeveer 10 minuten.

Leg ze op een schotel en serveer ze met dragoncrème.

ALCACHOFAS ASADAS CON ALIOLI DE ESTRAGÓN

GEGRILDE ARTISJOK MET DRAGONCRÈME

Veel mensen snijden de artisjokken gewoon doormidden en grillen ze op het snijoppervlak tot ze gaar zijn. Dat werkt zeker en ik doe het soms ook zo, maar hier stoom ik ze voordat ik ze op de barbecue leg. Op die manier krijgen de artisjokken een andere textuur en is het makkelijker om ze sappig te krijgen. Beide manieren werken, probeer ze om te kijken welke jij de beste vindt!





KLASSIEKE AIOLI

Vijzel 2 knoflookteentjes en wat zout lang tot een gladde puree. Schenk er voorzichtig 150 ml olijfolie bij tot er een mayonaiseachtige crème ontstaat. Smeer de aioli op geroosterd brood.

4 porties

200 g tuinbonen of diepvries-
erwten (zie intro)

40 g manchego, geraspt
1 el versgeperst citroensap
2 el olijfolie

zout en versgemalen zwarte
peper

Haal de tuinbonen uit de peulen en kook ze ongeveer 2 minuten in gezouten water. Giet de tuinbonen af en leg ze in koud water.

Haal de bonen uit hun schil. Prak ze in een vijzel of keukenmachine, maar laat het geen gladde crème worden.

Schep de tuinbonenmoes in een kom en roer de kaas, het citroensap en de olijfolie erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Smeer de tuinbonenpuree op vers geroosterd brood.

PAN CON PURÉ DE HABAS

GEROOSTERD BROOD MET TUINBONENPUREE

Er zijn maar weinig dingen zo leuk als de tijd nemen om in de zomer tuinbonen te doppen wanneer ze perfect rijp zijn. De tuinbonen vervolgens licht pureren en mengen met wat kaas, citroensap en olijfolie maakt het er niet minder op. Je kunt dit recept ook maken met diepvrieserwten. Dan sla je het doppen natuurlijk over.



1 bakplaat, ca. 8 porties

1 portie basisdeeg voor **coca**,
zie pag. 160

400 g vastkokende aardappels,
met schil, in dunne plakjes,
bij voorkeur op een mand-
oline

fijngehakte naaldjes van

1 takje rozemarijn

3 knoflooktenen, fijngehakt

100 ml olijfolie

zout en versgemalen zwarte
peper

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Schep de aardappel, rozemarijn en knoflook
in een kom. Schenk de olie erbij en kruid met
zout en peper.

Rol het deeg dun uit op een stuk bakpapier.
Schuif het bakpapier op een bakplaat en laat

het deeg nog eens 30 minuten rijzen onder
een theedoek.

Verdeel de aardappels over het deeg. Houd
rondom 1 cm van het deeg vrij, zoals bij een
normale pizza. Bak de coca 25 tot 30 minuten
in de oven.

COCA DE PATATA

COCA MET AARDAPPEL, ROZEMARIJN & KNOFLOOK

Er bestaat een zoet baksel
met dezelfde naam – een
zoet broodje met poeder-
suiker dat naar verluidt af-
komstig is van Valldemossa
op Mallorca. Maar dat is niet
wat ik hier in gedachten heb.
Dit is in plaats daarvan een
coca belegd met dun ge-
snelde aardappel gemengd
met een royale hoeveelheid
olijfolie en gekruid met
knoflook en rozemarijn.



Can Paixano aan de Carrer de la
Reina Cristina 7 in Barcelona. Hier
drink je hun huisgemaakte rosé
cava met een broodje erbij.



Flan met zachte kaas /
Chocoladecrème met stukjes turrón

8 porties

Chocoladecrème

250 ml slagroom
250 ml volle melk
75 g suiker
100 g eidooier (ca. 5 stuks)

200 g pure chocolade, ca. 70%,
gehakt
2 el olijfolie
snufje zoutvlokken

Turrón

200 g geroosterde blanke
hazelnoten
50 g gezouten boter
25 g honing
75 g suiker

Turrón: Verwarm de oven voor tot 125 °C.

Verwarm de noten op een bakplaat in de oven.

Meng de boter, honing en suiker in een pan en kook het al roerend tot een donkere karamel. Roer de noten door het karamelmengsel en giet het op een stuk bakpapier. Laat afkoelen en breek het vervolgens in stukjes.

Chocoladecrème: Breng de slagroom en de melk in een pan aan de kook. Laat het iets afkoelen.

Meng de suiker en de eidooiers in een kom. Schenk het roommengsel al roerend bij het ei

en giet vervolgens het ei-roommengsel terug in de pan. Verwarm het ei-roommengsel al roerend tot 85 °C. Voeg de chocolade erbij en roer het tot een gladde crème.

Schep of giet de crème in een grote vorm of 8 kleine vormpjes. Laat afkoelen en zet de crème vervolgens minstens 3 uur in de koelkast.

Strooi voor het serveren de verkruimelde turrón over de chocoladecrème en besprenkel met een beetje olijfolie. Maak af met zoutvlokken.

CREMA DE CHOCOLATE CON TURRÓN

CHOCOLADECRÈME MET STUKJES TURRÓN

Turrón wordt in Spanje voornamelijk rond kerst gegeten met een glas cava, een beetje zoals speculaas met glühwein. Klassieke turrón is een soort amandelnougat. De gebruikelijkste varianten zijn *turrón de Alicante*, die hard is, en *turrón de Jijona*, die zacht is, maar turrón bestaat in alle mogelijke varianten. Voor dit recept heb ik een karamelkoek gemaakt met suiker, boter, honing en hazelnoten. Meestal worden amandelen gebruikt in plaats van hazelnoten, en dan heet de koek *almond crocanti*. Je kunt de turrón natuurlijk maken als een koek en als zodanig serveren, maar ik heb hem in stukjes gebroken om over de chocoladecrème te strooien.