



GOOD THINGS

mijn favoriete recepten en
momenten om te delen

SAMIN NOSRAT

FOTOGRAFIE AYA BRACKETT

SPECTRUM



In deze tijd is eten iets kleins en goeds.
– Raymond Carver

inhoud

inleiding 11

regels met een korreltje zout 23
iets over ingrediënten

**good things:
in kleine potjes** 43
smaakmakers, sauzen en toppings

**good things:
om mee te beginnen** 83
kleine gebaren van gastvrijheid

**good things:
komen in drieën** 111
*zeven veelzijdige dressings
(en drie manieren om ze te gebruiken)*

**good things:
om achter de hand te houden** 139
het beste uit een volle voorraadkast

**good things:
waar je geduld voor moet hebben** 189
seizoensproducten

**good things:
om je vingers bij af te likken** 277
kip, kip en nog eens kip

**good things:
om te delen** 317
recepten om samen te koken en samen te eten

**good things:
kosten tijd** 367
gistbrood en wafels

**good things:
aan alles komt een eind** 395
een zoete overpeinzing

geraadpleegde boeken en inspiratie 443

bronnen 444

dankwoord 445

register 446



inleidig



de schatkist

Toen Miya, de dochter van mijn buurvrouw, ongeveer zes was, veranderde ze een oude sigarendoos in wat ze haar ‘schatkist’ noemde. Ze vulde hem met allerlei schatten, waaronder sieraden en munten, schelpen, zandrozen, eikels en briefjes van koningin Zoë, de ondeugende fee die over onze binnenplaats waakte.

Als ik op bezoek kwam, liet ze me al haar schatten een voor een zien. Bij elke schat – een verzameling zaadkegeltjes uit de buurt van haar moeders ouderlijk huis; een ongebroken geode; piepkleine schilderijetjes – hoorde een heel verhaal. Elk voorwerp vertelde een verhaal over wie ze was en waar ze van hield. Heel even kon ik zo de wereld door haar ogen zien.

Dit boek is mijn sigarendoos gevuld met de recepten die ik het liefst maak en het meest koester. In deze schatkist zitten mijn favoriete ingrediënten, keukengerei en kooktechnieken, maar ook de verhalen over hoe koken een betekenisvolle en blijvende bron van inspiratie in mijn leven vormt. Net als Miya en andere kinderen (en sommige volwassenen) word ik altijd enorm enthousiast van dingen die vaak maar nutteloos worden gevonden. Denk bijvoorbeeld aan abrikozenpitten, het vocht uit een blik kikkererwten of de olie die achterblijft na het bakken van sjalotten.

Ik heb deze grote en kleine schatten in de loop van mijn kookcarrière met zorg verzameld en verfijnd. En omdat ik geloof dat gedeeld geluk alleen maar groter wordt, wil ik graag mijn *good things* met jou delen. Wees welkom!



de waarde van tijd

Van jongs af aan kreeg ik te horen dat tijd geld was. Ik leerde om resultaat, gemak, efficiëntie en winst boven alles te stellen. Ik bouwde mijn leven dus ook rondom werk. Mijn eigenwaarde en geluk waren afhankelijk van hoeveel ik kon creëren. Als ik maar iets uitzonderlijks kon maken, dacht ik, dan zou ik eindelijk gelukkig zijn en zou mijn leven betekenis hebben.

Aan die afspraak hield ik mij en vier decennia lang stortte ik me volledig op mijn werk. Ik kookte in toprestaurants in Californië en Italië. Ik maakte het boek en de televisieshow waar ik altijd van gedroomd had. Voor al die inzet kreeg ik lof en roem, maar ik werd er niet gelukkig en voldaan van. In plaats daarvan voelde ik me leeg. Zes jaar geleden, na het succes van *Zout, vet, zuur, hitte* voelde ik een soort rouw, maar aanvankelijk wist ik niet waarom. Toen sloeg de pandemie toe en daarna kreeg ik daadwerkelijk te maken met ingrijpende verliezen, waaronder het overlijden van dierbaren. Uiteindelijk werd ik volledig opgeslokt door een allesvretende, genadeloze depressie. Het gevoel van vreugde dat ik altijd in koken, eten en het leven had gevonden, was helemaal verdwenen.

Deze periode van onrust en melancholie leidde ertoe dat ik (stapje voor stapje) mijn waarden moest herzien, het was erop of eronder. Ik begon mezelf af te vragen: wat is een goed leven? De antwoorden daarop lopen flink uiteen, van het grote, bijna filosofische idee dat een goed leven draait om zingeving, tot iets heel praktisch als: in een goed leven hoef ik nooit meer wanhopig naar een

telefoonoplader te zoeken. Die antwoorden gaven de richting aan en wat me uiteindelijk houvast gaf, was het simpele maar waardevolle inzicht dat tijd het kostbaarste is wat ik heb.

Deze nieuwe waardering voor precies datgene wat ik niet kan aanvullen of vervangen, was de remedie op de kortzichtige overtuigingen waarop ik mijn leven had gebouwd. Het heeft me eraan herinnerd dat iets simpels als ‘koken voor dierbaren’ evenveel betekenis en waarde heeft als welke prestatie of carrière mijlpaal dan ook. Voor mij is een goed leven nu een leven waarin ik diepgeworteld ben in de gemeenschap en de natuurlijke wereld. Een leven waarin schoonheid en plezier voorop staan en waarin ik zinvol werk doe dat vreugde en verbondenheid geeft. Een goed leven is een leven waarin tijd en aandacht de kostbaarste geschenken zijn die ik kan geven of ontvangen. Koken is bij uitstek een activiteit waarbij tijd en aandacht samenkomen. Voor iemand koken, samen aan tafel zitten; het gaat over zoveel meer dan voeding alleen. Koken is een manier om wat we het meest waardevol vinden in ons leven te delen met de mensen om wie we geven.

het probleem met recepten

Een paar jaar geleden kwam een vriendin van mij met het idee om van mijn favoriete recepten een boek te maken. Geen hoogdravend concept en ook geen poging om het hele genre op zijn kop te zetten. ‘Neem simpele gerechten die je thuis kookt voor jezelf en je vrienden,’ zei ze. ‘Neem gewoon wat je zelf het liefst eet.’

‘Je k nt me toch?’ antwoordde ik. ‘Ik haat recepten!’

Een week later was ik in mijn keuken bezig met een koolsla die ik tijdens de pandemie tientallen keren had klaargemaakt. Hij was geïnspireerd op een salade die ik bij een chique delicatessenzaak bij mij in de buurt kocht, met een romige misodressing, koriander en pinda’s. Ik had de koolsla in ongeveer vijf minuten klaar, hij kostte bijna niets en hij ging dagen mee. Elke keer als ik hem maakte, was ik weer verrast hoe lekker hij was. De frisse smaken en de knapperige textuur onthulden bij elke hap weer een nieuwe laag van genot. Zoals altijd als ik iets goeds ontdek, wilde ik het delen. Dus dacht ik: was er maar een manier om mensen over dit recept te vertellen.

Wat ik toen dacht? Uh... oh!

Sindsdien ben ik innerlijk vertwijfeld, want als ik eerlijk ben voelt het soms een beetje als verraad (zowel naar mezelf als naar jou) om na *Zout, vet, zuur, hitte* met een kookboek met recepten te komen. In dat kookboek probeerde ik koks juist te bevrijden van hun afhankelijkheid van recepten. Al zo lang als ik kook heb ik een

wat basistechnieken

NOTEN EN ZADEN ROOSTEREN

Voor een gelijkmatig resultaat kun je noten, zaden en pitten beter in de oven in plaats van in een pan roosteren en een kookwekker gebruiken! Verwarm de oven voor op 190 °C en zet in het midden een rooster. Bekleed een bakplaat (gebruik voor elke soort een aparte bakplaat zodat ze zo egaal mogelijk roosteren) met een vel bakpapier en spreid de noten of zaden daar gelijkmatig over uit. Zet ze 4 minuten in de oven, roer ze om en zet de bakplaat gedraaid terug in de oven. Blijf ze controleren en hussel of roer ze elke 1-2 minuten tot ze geurig en egaal geroosterd zijn (bijt in een noot om te controleren of hij helemaal geroosterd is). Haal de noten, zaden of pitten onmiddellijk van de bakplaat en leg ze op een bord.

Rooster zaden, pitten en kleine of lichte noten, zoals walnoten, pecannoten en pistachenoten, 5-8 minuten. Grotere en zwaardere noten, zoals hazelnoten, macadamianoten en amandelen, doen er langer over, meestal tussen de 8-18 minuten. Vergeet niet de kookwekker opnieuw in te stellen zodra je de oven weer hebt gesloten.

SPECERIJEN ROOSTEREN

Rooster hele specerijen in een droge pan op middelhoog vuur en blijf de pan voortdurend heen en weer bewegen, zodat ze gelijkmatig roosteren. Rooster ze tot ze gaan geuren en de zaadjes net beginnen te springen. Haal ze dan meteen van het vuur en doe ze in een kom om aanbranden te voorkomen. Stamp of

maal ze eventueel fijn in een vijzel of elektrische specerijenmolen, afhankelijk van gebruik.

FIJNMALEN EN WEKEN VAN SAFFRAAN

Om het maximale uit kostbare saffraan te halen, maal je de draadjes eerst fijn en laat je ze trekken in heet water voordat je dat aan een gerecht toevoegt. Gebruik een vijzel om de draadjes met een snufje zout tot poeder te wrijven. Voeg 1-2 eetlepels kokend water toe en laat de saffraan 10 minuten trekken. Voeg de 'saffraanthee' daarna voorzichtig toe aan je gerecht. Spoel tot slot de vijzel met wat extra heet water om en voeg dat ook toe, zodat de laatste restjes niet verloren gaan.

CROUTONS MAKEN

Om van oud brood (zoals van **luchtige pita-broodjes**, blz. 385 en **torenhoge focaccia**, blz. 372) croutons te maken, verwarm je de oven voor op 200 °C en schuif je in het midden alvast een rooster (gebruik voor een tweede bakplaat nog een rooster op de hoogste stand). Snijd met een broodmes de harde korst van het brood. Scheur het in stukjes van 2 cm (of snijd het in blokjes). Hussel de stukjes om met een flinke hoeveelheid extra vergine olijfolie tot ze gelijkmatig zijn bedekt en spreid ze in een enkele laag uit over de bakplaat; als hij te vol wordt, neem je een tweede bakplaat om te voorkomen dat de croutons vocht vasthouden en niet krokant worden.

Schuif de croutons in de oven. Hussel ze na 8 minuten met een dunne, flexibele,



- Zout: grof en vlokken • Olijfolie • Neutrale olie • Azijn • Knoflook • Parmezaanse kaas • Kruiden • Citrusvruchten • Calabrische chilipepers en chilipasta • Labneh • Misopasta • Tahin • Kippenbouillon • Bakspray • Vanillestokjes en -extract • Cacao en chocolade •

romige citroen- miso- dressing

VOOR CIRCA 470 MILLILITER

- 60 ml aquafaba (zie blz. 115)
- 1 el dijonmosterd
- 4 el appelciderazijn
- 180 ml neutrale olie
(zie opmerking)
- 50 g suiker
- 2 volle tl citroenrasp
- 60 ml citroensap
- 3 el witte miso
- 2 teentjes knoflook,
fijngesnipperd
- 1 tl uienpoeder
- ¼ tl selderijzaad
- 1 tl (3 g) grof zeezout
- 2 el maanzaad (naar keuze),
licht geroosterd (zie blz. 37)

Als ik singer-songwriter was, zou ik een liefdeslied schrijven voor Kismet Rotisserie in Los Angeles. Dit restaurant, dat niet groter is dan een schoenendoos en waar je vooral afhaalmaaltijden kunt krijgen, serveert gerechten die ik elke dag zou eten als ik in de buurt woonde: goudbruin gebraden kip, luchtige pitabroodjes en perfect gekruide bijgerechten met veel groenten. Maar waar ik het meest van hou, zijn hun sauzen en dressings. Vooral hun miso-maanzaaddressing, die ik een paar jaar geleden heb geprobeerd na te maken.

Op een gegeven moment nam dat proces een onverwachte wending en ontstond er iets wat inmiddels mijn nieuwe favoriete dressing voor alles is. Pittig en zoet, romig en rond met umami... deze dressing heeft alles wat je van een dressing kunt verlangen die voor precies het juiste evenwicht moet zorgen. Je kunt wat maanzaad toevoeg voor die opvallende smaak, maar ook zonder is deze dressing heel veelzijdig en past hij bij geroosterde groente, in een aardappelsalade of bij wat je maar kunt bedenken.

...

Doe de aquafaba, mosterd en 1 eetlepel azijn in een kom en meng ze met een staafmixer op de hoogste stand. Schenk al mixend de olie er in een dun straaltje bij tot je een gelijkmatige emulsie voor de 'mayonaise' krijgt.

Meng in een andere kom de resterende 3 eetlepels azijn, de suiker, citroenrasp, het citroensap, de miso, knoflook, het uienpoeder, selderijzaad en het zout met de staafmixer tot een glad mengsel. Zet de staafmixer weer in de kom met de aquafabamayonaise en voeg al mixend op hoge snelheid het citroen-misomengsel toe. Roer eventueel het maanzaad erdoor. Proef de dressing en voeg eventueel nog wat zout, azijn en citroensap toe.

Bewaar de dressing afgedekt maximaal 1 week in de koelkast.



DRIE MANIEREN OM DE ROMIGE CITROEN-MISODRESSING TE GEBRUIKEN

1

Voor een **salade met fijngesneden venkel en appel** schaf je met een mandoline 1 **venkelknol** (gehalveerd), 1 kleine knapperige **appel** (gehalveerd en zonder klokhuis) en 1 stengel **bleekselderij** in dunne plakjes in een slakom. Verkruimel er 25 gram geroosterde **pecannoten** over en 80 gram **oude kaas**, verkruimeld tot stukjes ter grootte van een erwt. Meng de dressing er met het maanzaad door en breng de salade op smaak met versgemalen **zwarte peper** en **zout**. Serveer meteen.

2

Haal geroosterde **broccoli** en **bloemkool** uit de oven, wrijf ze meteen in met **citroenrasp** en laat ze iets afkoelen. Leg de groenten als ze bijna op kamertemperatuur zijn op een schaal, besprenkel ze royaal met de dressing (de variant met **Meyercitroenpasta**, zie de opmerking hieronder, is hier bijzonder lekker bij), garneer met fijngehakte **peterselie** of **bieslook** en serveer.

3

Om een **lentesalade** te maken voor een hartige lunch combineer je in blokjes gesneden, licht geblancheerde groente met knapperige rauwe groente. Neem een grote kom en hussel daarin stukjes **bindsla** en **rode kool**, dingesneden **komkommer**, geblancheerde stukjes **bimi** en **asperges**, gesneden rauwe **peultjes**, gekookte **kikkererwten**, verse **koriander** en **croutons** met de dressing om. Proef de salade, breng op smaak met zout en voeg indien nodig een scheutje **citroensap** toe. Serveer meteen.

OPMERKINGEN

Zonnebloemolie zorgt voor de romigste aquafabamayonaise, dus gebruik bij voorkeur die.

Voor een pittige, zoutige variant op deze dressing laat je het zout weg en gebruik je 2 eetlepels **Meyercitroenpasta** (blz. 79) in plaats van het verse citroensap en de schil.

Als je een iets dunnere dressing wilt, laat je gewoon de aquafaba weg. Mix alle ingrediënten behalve de olie met een staafmixer tot een glad mengsel en voeg dan de olie in een dun straaltje toe. Voeg eventueel **maanzaad** toe.





Toen ik nog maandelijks etentjes kookte bij bakkerij Tartine, probeerde ik hun geweldige brood in elk menu te verwerken. Op een gegeven moment ging ik broden bestemd voor knoflookbrood verticaal in plaats van horizontaal doormidden snijden. Door deze briljante aanpassing kreeg ik een maximale verhouding tussen knoflookboter en brood. Het brood zat zo boordevol knoflook, kruiden en Parmezaanse kaas dat het, laten we zeggen, crimineel lekker was. Vrienden begonnen het al snel *pane criminale* ('boevenbrood') te noemen.

Dit recept komt het best tot zijn recht met boerenbrood, maar baguettes werken ook goed. Gebruik in elk geval het smakelijkste en knapperigste brood dat je kunt vinden.

...

Verwarm de oven voor op 200 °C en zet een rooster in het midden.

Hak 8 teentjes knoflook fijn. Verhit de olie in een kleine steelpan op niet te hoog vuur en voeg de gehakte knoflook toe. Bak de knoflook terwijl je voortdurend roert en met de pan schudt ongeveer 7 minuten tot hij zacht en geurig is, maar laat hem niet verkleuren. (Begint de knoflook bruin te worden, haal de pan dan van het vuur en voeg een paar druppels water toe.) Giet de olie met knoflook in een middelgrote hittebestendige kom en laat afkoelen. Rasp de resterende 2 teentjes knoflook fijn. Is de olie afgekoeld, roer dan de geraspte knoflook erdoor samen met de boter, gehakte kruiden, Parmezaanse kaas, het knoflookpoeder en zout en peper naar smaak.

Snijd het brood in 2½ centimeter dikke plakken, maar snijd ze niet helemaal door. Met een spatel smeer je zo diep mogelijk flink wat knoflookboter op één kant van elke plak. Wikkel het brood in aluminiumfolie en leg het op een bakplaat.

Bak het brood 20 minuten (10 minuten voor stokbrood). Verwijder aan de bovenkant de folie en bak het brood nog 5 tot 8 minuten tot de korst bruin en knapperig is. Haal het uit de oven en laat het iets afkoelen voordat je het serveert.

pane criminale

**VOOR EEN BROOD VAN
ONGEVEER 400 GRAM OF
2 BAGUETTES VAN 200 GRAM**

- 10 grote teentjes knoflook, gepeld
- 2 el extra vergine olijfolie
- 8 el (114 g) boter, op kamertemperatuur
- 75 g fijngehakte blaadjes peterselie, basilicum en/of bieslook
- 30 g fijngeraspte Parmezaanse kaas
- 1 tl knoflookpoeder
- grof zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 1 rustiek boerenbrood van 400 g of 2 baguettes van 200 g

OPMERKING

Je kunt het brood tot 1 dag van tevoren alvast klaarmaken, verpakken en in de koelkast bewaren. Breng het voor het bakken op kamertemperatuur.



Hoewel ik nog altijd fan ben van het oude kampvuurliedje ‘On top of spaghetti’, is spaghetti wat mij betreft de laatste plek waar een gehaktbal in thuishoort. Hoeveel ik er ook krijg voorgeschoteld, de verhouding tussen pasta en gehaktballen klopt nooit en ik eindig altijd met een halve kom louter spaghetti! Nee, ik serveer deze malse gehaktballen op een sneetje brood dat in olijfolie is gebakken met lekker veel saus erover. En met heel veel geraspte Parmezaanse kaas natuurlijk, want dat deel van het liedje klopt helemaal.

• • •

Meng de panko en melk in een middelgrote kom. Kneed niet te lang de vloeistof in de kruimels. Zet het mengsel opzij zodat het vocht volledig kan worden opgenomen.

Zet een koekenpan op laag vuur en giet de olijfolie erin. Voeg de ui toe en bak hem 10-12 minuten zachtjes, onder regelmatig roeren, totdat hij zacht is maar nog niet gekleurd.

Voeg de knoflook toe en bak hem circa 30 seconden tot hij geurig is, maar laat hem niet bruin worden. Schep alles in een grote kom en laat het afkoelen.

Zodra de ui is afgekoeld, voeg je het varkensgehakt, ei, de Parmezaanse kaas, peterselie, het venkelzaad, de chilivlokken, zwarte peper en het zout toe. Werk het goed door met je handen. Voeg het pankomengsel toe en meng dit er voorzichtig doorheen. Bewerk het niet te veel, want dat kan resulteren in kleffe of melige gehaktballen.

Maak een proefballetje om de smaak van de kruiden te controleren.. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog 1 eetlepel olie en bak hierin het balletje 2-3 minuten per kant tot het aan beide kanten mooi bruin en gaar is. Proef het en breng het indien nodig op smaak met zout, venkel en chilivlokken. Herhaal dit met een ander testballetje tot het precies goed smaakt. Dek het gehakt af en zet het 30 minuten tot 1 uur in de koelkast.

[recept gaat verder](#)

smeuïge varkens- gehakt- ballen

VOOR 16-18 GEHAKTBALLEN

- 130 g panko
- 180 ml volle melk
- 3 el extra vergine olijfolie, plus extra voor het bakken
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 450 g gehakt van varkensschouder
- 1 groot ei
- 45 g Parmezaanse kaas, fijngeraspt, plus extra voor de garnering
- 23 g peterselie, fijngehakt
- 1½ tl venkelzaad, licht gekneusd
- 1½ tl chilivlokken
- ¼ tl zwarte peper, versgemalen
- 2 tl (6 g) grof zeezout
- circa 1 liter **eenvoudige tomatensaus** (blz. 359)
- 240-360 ml water
- in olijfolie gebakken brood** (blz. 94), ingesmeerd met knoflook, voor erbij