



INHOUD



Voorwoord	6
Dagelijkse behoeften	8
Onmisbare ingrediënten	14
Hoe je bijna als een Turkse moeder kunt koken zonder de hele dag in de keuken te staan	20
Hoe je dit boek gebruikt (zonder je verstand te verliezen in de keuken)	27
Basisrecepten	33
Geen tijd, geen probleem	44
Snelle feesten geschikt voor sultans	72
Carb coma	106
Puur comfort	143
Dank	168
Register	170

VOORWOORD

De gedurfde, zielverwarmende smaken van Turks eten in een druk leven brengen, kan als een extreme sport voelen. Je wilt goed eten, maar het leven heeft andere plannen: vergaderingen die uitlopen, een stapel wasgoed die je stillerjes vanuit de hoek veroordeelt of het klassieke moment dat je beseft dat de kip nog steeds in de vriezer ligt in plaats van in de koelkast. Het dromerige beeld van een prachtig opgemaakte Turkse maaltijd gaat in rook op als je voor de koelkast staat en alleen een halflege yoghurtpot en wat verdacht oude peterselie vindt.



Tussen het runnen van een restaurant, het opvoeden van een kind en het krijgen van een ADHD-diagnose op 37-jarige leeftijd (wat zó veel verklaarde, maar laten we daar nu niet op ingaan), werd de dagelijkse strijd om Turks eten in mijn routine te houden onhoudbaar. De Turkse keuken is niet bepaald ontworpen voor snelheid. Veel gerechten zijn team-inspanningen, bedoeld om in een groep te worden bereid, met eindeloos kletsen en emotionele steun. Maar wat als alleen jij er bent, een berg ingrediënten en absoluut geen dorp in zicht?

Toen ik net naar Nederland was verhuisd, zag ik voorgesneden groenten, gewassen bladgroenten en netjes verpakte kruiden in de supermarkt. Wat voor tovenarij is dit? Maar vroeg of laat snapte ik het. Ik herinnerde me al die keren dat ik naast mijn moeder in de keuken stond terwijl ze nauwkeurig groenten waste en sneed, want in een Turkse keuken begint het koken lang voordat het fornuis zelfs maar aan is. Maar naarmate de tijd verstreek, realiseerde ik me iets: de moderne wereld was niet langer urenlang bezig met voorbereiden en ik was er niet eens boos over. Want uiteindelijk maakt het wassen van aarde van spinazie me geen beter mens, en ook maakt het pakken van een voorgewassen zak uit de supermarkt me niet slechter.

Nadat mijn zoon was geboren en het restaurant mijn leven overnam, had ik een openbaring: ik hou van koken, maar ik wil niet aan de keuken vastgeketend zitten. Ik breng al vijftien uur per dag door met sudderen, kneden en roeren voor de kost. Wil ik echt thuiskomen en drie uur lang bonen langzaam laten koken? Nee. Nee, dat wil ik niet. Ik heb veel respect voor traditie, ik leef voor de smaken van traditie, maar op een willekeurige maandagavond heb ik iets snels, lekkers en idealiter iets wat minimale arbeid vereist nodig.

Dus vond ik een andere manier. Shortcuts. Onbeschaamd veel. Niet om traditie te vervangen, maar om het daadwerkelijk onderdeel te maken van mijn echte, rommelige, drukke, prachtig imperfecte leven. Het doel? Recepten die alle rijke, gedurfde smaken van de Turkse keuken bevatten, maar passen in de realiteit van vandaag. We hebben een beperkte concentratieboog, ongeveer vijftien minuten geduld en een sluwe neiging om Instagram te openen terwijl we groente schillen. Of je nu tien minuten of een uur hebt, een ouder bent of een professional, iemand die van Turks eten houdt maar ook van het idee houdt om er niet de hele dag mee bezig te zijn, of misschien net genoeg energie hebt om iets in elkaar te flansen voordat je op de bank neerploft, dit boek is voor jou.

Sommige recepten zijn van nature makkelijk, andere zijn aangepast voor snelheid, maar ze bewijzen allemaal één ding: je hoeft niet te kiezen tussen lekker eten en een leven.

Op naar het brengen van de prachtige smaken van Turkije in dagelijkse maaltijden – met minder stress, meer vreugde en een heleboel gemak. Voor alle single moeders, Turkse expats die Turkije missen en geen vangnet hebben, iedereen die dol is op de Turkse keuken of van koken houdt, mijn neurodivergente peeps die zich snel overweldigd voelen: *You've got this, canım!*

Hale Amus



ONMISBARE INGREDIËNTEN



Als je bent opgegroeid in een Turks huishouden, is de kans groot dat je lege potten met peperpuree bent tegengekomen die zijn hergebruikt als opslag voor specerijen of gedroogde kruiden. Het gaat niet alleen om praktisch zijn; het gaat erom gebruik te maken van wat je hebt en schoonheid te vinden in dingen die anderen misschien weggooien. Deze slimme, vindingrijke aanpak is overal in Turkse keukens te vinden, waar je allerlei creatieve oplossingen vindt die koken net iets makkelijker (en veel leuker) maken. En natuurlijk zijn het de ingrediënten die een maaltijd echt van 'meh' naar 'wow' veranderen.

Je hoeft je geen zorgen te maken over het een voor een zoeken naar ze, tegenwoordig zijn sommige van deze *essentials* gemakkelijk te vinden in je lokale supermarkt. Maar als je je kookkunsten echt naar een hoger niveau wil tillen, is een tripje naar een Turkse supermarkt de moeite waard. De geuren, de kleuren, de verse ingrediënten... ze maken alles net iets authentieker, net iets spannender. En wees niet verlegen en vraag het de mensen in de winkel. Ze hebben altijd tips over hoe je nieuwe ingrediënten kunt gebruiken of wat het beste is voor jouw recept, en ze delen hun kennis graag. En als je er toch bent, pak dan een versgebakken simit uit de bakkerij, en die deegwaren... Mmm, *cheesy poğaç*? Ga ervoor!

Dit zijn de onmisbare ingrediënten die je helpen maaltijden te maken waar je vrienden en familie dol op zullen zijn. Pak je boodschappentassen, ga naar de winkel en *let's go*.

Au Blé d'or-filodeegvellen

Als je zin hebt om de beste baklava ooit te maken, heb je deze deegvellen nodig. Het is het enige filodeeg dat je die perfecte, knapperige lagen geeft die baklava zo verslavend lekker maken. Alleen te vinden in Turkse winkels.

Baldorijst

Baldorijst is een kortkorrelige, zetmeelrijke rijst die perfect is voor Turkse gerechten. De mollige, licht plakkerige textuur maakt hem ideaal voor het maken van luchtige pilafs, troostende soepen, stevige stoofschotels en romige rijstpuddingen. Het absorbeert smaken prachtig, waardoor het een veelzijdig hoofdbestanddeel is in de Turkse keuken.

Bulgur, grove (pilavlik bulgur)

Grove bulgur wordt gemaakt van volkoren granen die zijn schoongemaakt, gekraakt en gedeeltelijk gekookt door middel van een stoomproces. Na het stomen wordt de tarwe gedroogd en vervolgens gemalen tot verschillende formaten, waarbij grove bulgur een van de grotere varianten is. Het heeft een taaie textuur en een nootachtige smaak, waardoor het een populaire keuze is in gerechten zoals pilafs, soepen en stoofschotels.

Druivenazijn (üzüm sirkesi)

De *underdog* van de azijnen, maar de meest gebruikte azijn in de Turkse keuken. Van inmaken tot saladedressings en soeptoppings (ja, penssoep). Licht zoet en met een zachte smaak geeft het een vleugje elegantie aan je dressings, marinades en dips.

Druivenmelasse (üzüm pekmezi)

Een natuurlijke zoetstof met diepe wortels in de Turkse keuken. Druivenmelasse wordt gemaakt door druivensap langzaam in te koken tot het een dikke, rijke siroop wordt. Traditioneel wordt het over tahini gedruppeld voor een voedzaam ontbijt, gemengd in desserts of gebruikt als een natuurlijke energiebooster. Het is een hoofdbestanddeel in veel huishoudens. Het zit ook boordevol ijzer en antioxidanten, waardoor het net zo voedzaam als lekker is.

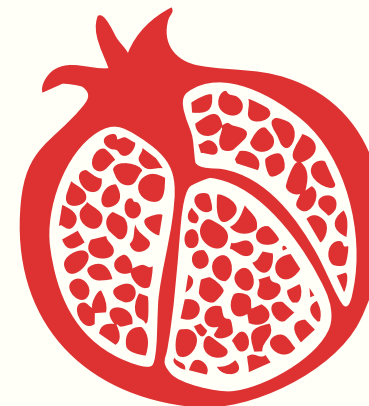


Granaatappelmelasse (nar ekşisi)

Granaatappelmelasse is een reductie van granaatappelsap en een juweel in Turkse keukens. Met zijn perfecte balans van zoet en zuur verheft granaatappelmelasse welk gerecht dan ook. Zorg ervoor dat je de beste kwaliteit pakt en controleer de ingrediënten om te checken of er geen extra suiker of additieven in zitten.

Helva

Helva is een geliefd dessert in de Turkse en Midden-Oosterse keuken, al eeuwenlang geroemd vanwege zijn rijke smaak en unieke smelt-in-je-mond-textuur. Traditioneel gemaakt van tahini en suiker, is het verkrijgbaar in verschillende smaken, waaronder chocolade, pistache en vanille, die elk hun eigen draai geven aan deze klassieke traktatie.



HOE JE BIJNA ALS EEN TURKSE MOEDER KUNT KOKEN

ZONDER DE HELE DAG IN DE KEUKEN TE STAAN

Sommige mensen bereiden maaltijden voor voor de hele week. Mijn moeder? Zij bereidde maaltijden voor voor het hele jaar. Als het zomer was en de marktkramen zochten onder de hoeveelheid vlezige, zongerijpte tomaten, veranderde onze keuken in een volwaardige productielijn. Kommen met gepelde, in blokjes gesneden en geportioneerde tomaten werden klaargemaakt voor de vriezer, gegrilde aubergines werden afgekoeld op het aanrecht en zelfs de tomatenschillen werden niet verspild: ze perste ze door een zeef om er vers sap voor ons van te maken. Tegen de tijd dat de winter aanbrak, aten we de zomer uit de vriezer.

De Turkse keuken zit vol met diepe, langzaam gegaarde smaken, gelaagde texturen en beproefde De Turkse keuken zit vol met diepe, langzaam gegaarde smaken, gelaagde texturen en beproefde technieken die alles precies goed laten smaken.

Maar het kan ook veel zijn. Tussen het rollen, vullen, kneden en urenlang sudderen, kan traditioneel koken vermoeiend worden. In het Ottomaanse tijdperk werkte de hele keuken onvermoeibaar om elk gerecht te perfectioneren, zonder shortcuts omdat ze een leger aan handen hadden om het werk te doen. Tegenwoordig koken de meesten van ons alleen en balanceren we het leven ernaast. Slim koken gaat niet om het nemen van shortcuts; het gaat om het weten wanneer je de makkelijkste weg moet nemen. Als de sultans toegang hadden gehad tot kant-en-klare producten, hadden ze die waarschijnlijk ook gebruikt.





GEEN TIJD, GEEN PROBLEEM

Drukke dagen betekenen niet dat je genoeg hoeft te nemen met saai eten. Als de tijd kort en je honger echt is of als je gewoon geen zin hebt om te koken maar toch iets bevredigends wilt, heb je maaltijden nodig die snel klaar maar toch heerlijk zijn. Beschouw deze gerechten als je overlevingsgids voor doordeweekse dagen: eenvoudige stappen, bekende ingrediënten en zonder na hoeven denken. Snelle lunches, makkelijke diners en heerlijke hapjes die op tafel verschijnen.





ELMALI, NARLI, REZENE SALATASI



Venkelsalade met appel en granaatappelpitjes

Deze salade is niet traditioneel Turks, maar het is een van mijn favorieten geworden. Knapperige venkel en zure appels maken het fris, licht en een allesbehalve saaie salade.

voor 4 personen

2 venkelknollen, gehalveerd
en in dunne plakjes
1 granny smith-appel,
gehalveerd en in
dunne plakjes
180 gram granaatappelpitjes
15 gram dille, fijngehakt
30 gram amandelschaafsel

voor de dressing

90 ml olijfolie
2 eetl. appelazijn
1 eetl. citroensap
1 eetl. suiker
½ theel. zout

Meng in een kom de venkel, granny smith, granaatappelpitjes, dille en amandelschaafsel en hussel goed.

Klop de ingrediënten voor de dressing apart op in een kom en druppel over de salade. Meng voorzichtig om te coaten en serveer de salade direct.

TIP!

Om de venkel en appel van tevoren te bereiden zonder te verkleuren, meng je ze met het sap van 1 citroen. Wanneer je het gerecht wilt serveren, giet je het overvloedige citroensap af en ga je verder met het recept zoals gebruikelijk.







KURU BÖRÜLCE TARATOR



Zwartoogboontjessalade met Turkse walnotensaus

Een walnotensaus ontmoet zwartoogboontjes in deze salade, wat iets nootachtigs en zeer bevredigends oplevert. Ik gebruik voor het gemak bonen uit blik, maar je kunt ze gemakkelijk vervangen door gedroogde als je de tijd hebt.

voor 4 personen

saus

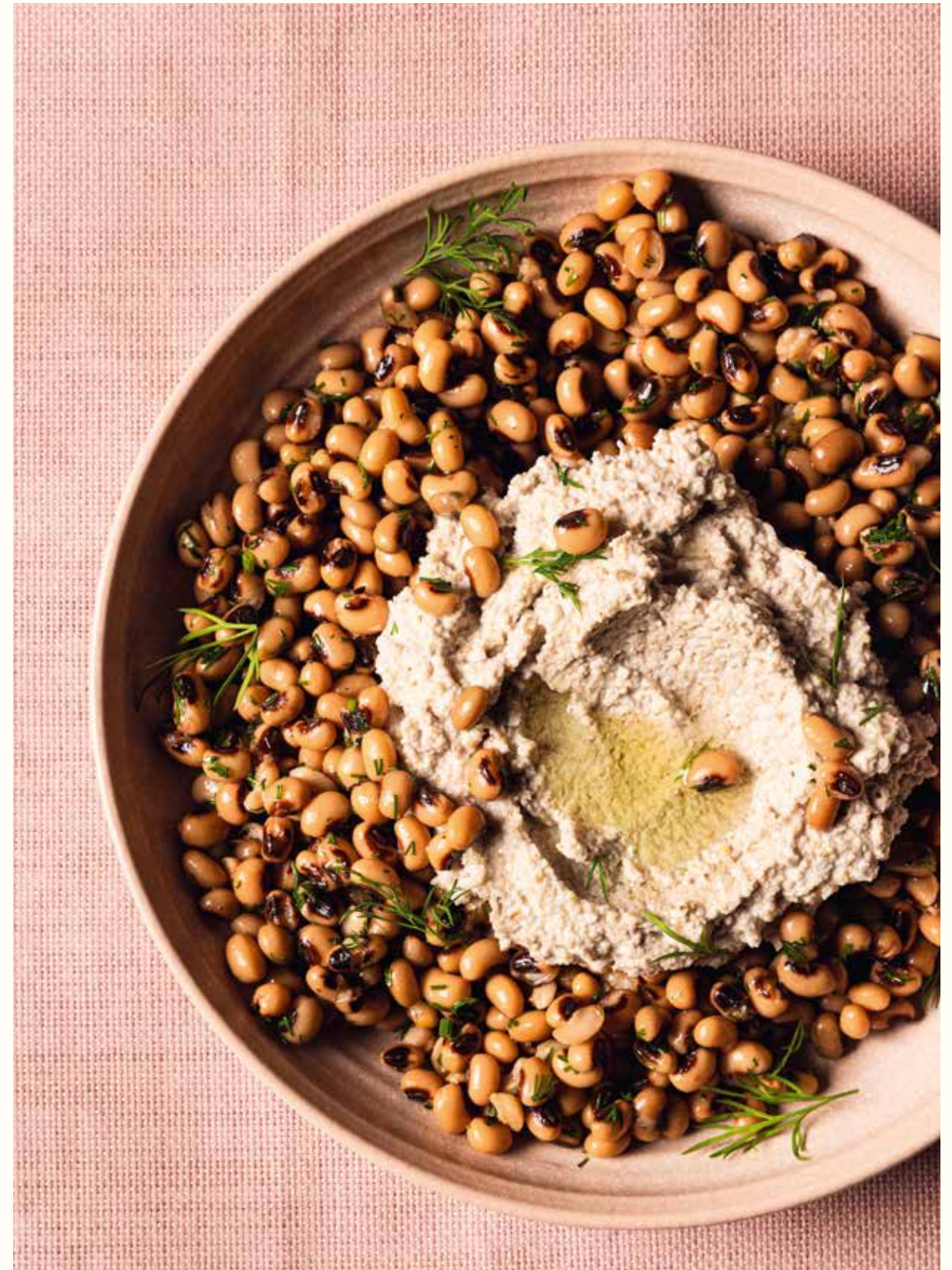
100 gram walnoten
3-4 sneetjes brood, korstjes
verwijderd (in totaal 45 gram)
2 tenen knoflook, geperst
100 ml water
¼ theel. zout
2 eetl. citroensap
1 theel. suiker

salade

2 blikken zwartoogboontjes
(uitlekgewicht 520 gram)
3 eetl. olijfolie
15 gram dille, alleen de
topjes fijngehakt
zout

Mix alle ingrediënten voor de saus in een keukenmachine tot een glad geheel.

Meng de zwartoogboontjes, olijfolie, dille en het zout in een kom. Verdeel de dikke saus over de bonen zonder te mengen. Serveer direct en roer de saus er pas door terwijl je eet.





BEZELYELI, KUŞKONMAZLI, ENGİNAR KALBI



Artisjokharten met erwten en asperges in olijfolie

Een licht olijfoliegerecht geïnspireerd op de lente. In Turkije hebben we een hele categorie *zeytinyağlı* (op olijfolie gebaseerde) gerechten, en deze vangt alles wat ik er zo leuk aan vind: verse smaken, levendige kleuren en dat onmiskenbare Egeïsche aroma.

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui ongeveer 5 minuten. Voeg de erwten en het water toe en laat alles ongeveer 15 minuten sudderen. Roer het zout, de suiker en het citroensap erdoor en voeg vervolgens de asperges en artisjokharten toe. Kook nog een paar minuten en zet het vuur uit. Serveer op kamertemperatuur of koud. Garneer voor het serveren met de dille. Lekker met brood.

Let op: de kooktijd is afhankelijk van de grootte en de soort erwten. Kleinere diepvrieserwten (zoals petit pois) zijn binnen 10 minuten gaar, terwijl grotere erwten, vooral die van de Turkse markt, veel langer nodig hebben – soms wel 20 tot 25 minuten of langer – voordat ze zacht worden.

voor 4 personen

90 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
150 gram diepvrieserwten
160 ml water
1 theel. zout
1 theel. suiker
½ eetl. citroensap
12 groene asperges, geschild
en in 3 stukken
1 blik artisjokharten
(uitlekgewicht 240 gram)
fijngesneden dilletopjes,
om te garneren



Bal kabağı sinkonta
Egeïsche stijl pompoenbakplaat

CARB COMA

Nee zeggen tegen je Turkse oma die volhoudt dat je niet genoeg hebt gegeten, is bijna een zonde. Er is altijd ruimte voor nog een hap, en dit hoofdstuk bewijst precies waarom. Als je niet bang bent voor koolhydraten in welke vorm dan ook: *welcome to your happy place*. Dit is waar goudbruine gebakjes, aardappels en boterachtige lagen deeg het podium overnemen. Knapperig gefrituurde *pışi*, het comfort van versgebakken koekjes of de stroperige zaligheid van baklava, deze gerechten houden zich niet in. Het zijn het soort maaltijden waardoor je serieus overweegt om daarna een dutje te doen. Dus ga je gang, omarm de carb coma, je kunt altijd later nog een wandeling maken. Of niet...





Kolay lahmacun
Makkelijke lahmacun



SÖĞÜRMELI KÖFTE

Eénpansgehaktballetjes in aubergine-tomatensaus

Niemand in Zuidoost-Turkije laat ooit een kans liggen om rokerige aubergine in de mix te gooien. Dit eenpanswonder smeekt erom opgeveegd te worden met platbrood. Sappige, gekruide gehaktballetjes ontmoeten zachte aubergine in tomatensaus die in feite smelt in pure smaak. Traditioneel wordt de aubergine geroosterd boven een open vuur, maar we gaan helemaal voor de *Turkish Express*-modus door geroosterde aubergine uit pot te gebruiken – supermakkelijk, net zo lekker.

Meng in een grote kom het gehakt met de geraspte ui, het paneermeel, ei, de peterselie, komijn, het zout, de zwarte peper en pul biber. Kneed het mengsel ongeveer 5 minuten grondig met je handen of gebruik 2 minuten een standmixer, tot het goed gemengd en licht plakkerig is. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het mengsel minstens 30 minuten rusten in de koelkast, of idealiter een nacht.

Verwarm de oven voor tot 180 °C op de heteluchtstand. Vet de ovenschaal royaal in met zonnebloemolie.

Verdeel het vleesmengsel in 16 gelijke porties, rol ze tot balletjes en druk ze vervolgens plat tot 1 centimeter dikke schijven. Leg de gehaktballen in de ingevette schaal en bak ze 15 minuten in de oven.

Meng intussen in een grote kom de ingrediënten voor de saus met een lepel goed door elkaar.

Haal de gehaktballen uit de oven en schep ze even op een bord. Schenk de aubergine-tomatensaus in de ovenschaal en verdeel gelijkmatig. Leg de gehaktballen terug in de saus, druk ze lichtjes in de saus en zet de schaal terug in de oven. Bak 20 tot 22 minuten, of tot de gehaktballen lichtbruin zijn en de saus is ingedikt. Haal uit de oven, smelt de boter in een kleine pan en druppel over de schaal voor een extra rijke saus. Serveer warm met platbrood.

voor 4 personen

gehaktballetjes

500 gram rundergehakt
1 ui, geraspt en uitgeknepen
75 gram paneermeel
1 ei
15 gram bladpeterselie,
alleen de blaadjes fijngehakt
1 theel. gemalen komijnzaad
1 theel. zout
¼ theel. zwarte peper
¼ theel. pul biber

saus

1 grote pot geroosterde
aubergine (650 gram)
400 gram tomatenblokjes
2 Turkse groene pepers,
gehalveerd, zaadjes
verwijderd en in plakjes
van 1 cm
2 tenen knoflook, geperst
2 eetl. zonnebloemolie,
plus extra
½ eetl. granaatappelmelasse
¼ theel. pul biber
¼ theel. zwarte peper
¼ theel. zout
120 ml water

om te serveren

25 gram boter
platbrood

ook nodig

ovenschaal van 35 bij 25 cm

TIP!

Je kunt zowel de saus als de gehaktballetjes een dag van tevoren apart bereiden. Verdubbel eventueel het recept voor de gehaktballetjes en vries een portie in.