



inhoud



EILANDHOPPEN OP HAWAÏ 8

E KOMO MAI - WELKOM IN DE STILLE ZUIDZEE 10

PUPU 13

Basisrecept tater tots 14

Tater tots nacho's 16

HOT IN HAWAÏ 18

Zomerse loempiaatjes 20

Gefrituurde kippenvleugeltjes 22

Nachopannetje met kip 24

FUSIONFOOD UIT DE SMELTKROES 26

Knapperige garnalentoast 28

Temaki sushi 30

Krokante gau gee met garnalen 32

Gevulde kussentjes met ham en kaas 34

Ananas in een jasje van spek 36

Furikake arare popcorn 38

Alternatieve vogelnestsoep 40

LOCAL FOOD LOVERS 42



BOWLS

45

Ahi poké – vissalade	46
Tako poké – inktvissalade	48
SURF OUT LOUD	50
Lomi lomi salmon – Hawaïaanse zalmsalade	54
Build your bowl	56
Sushi rolls met ahi poké	58
BBQ bowl met tofoe	60
Chicken bowl met noten	62
Chili bowl met rundvlees	64
Pineapple bowl met varkensvlees	66
Açaí bowl met cashewcrème	68
Açaí bowl met lilikoi en notengranola	70
Açaí bowl met macadamiacookies	72





TRADITIONEEL 75

Huli huli – gegrilde kip 76

LUAU - EEN FEESTMAAL VOOR DE HELE FAMILIE 78

Kalua pork uit de oven 80

Chicken luau – kip in kokosmelk 82

Chicken long rice 84

PLATE LUNCH - HAWAÏAANSE BENTO BOX 86

Mahi mahi plate lunch 88

Teriyaki plate lunch 89

Loco moco – een Hawaïaanse ster 90

Chicken katsu – gefrituurde kip 92

Saimin – Hawaïaanse noedelsoep 94

Basisrecept manapua 96

TUSSEN VUUR EN IJS 98

Kip met citroensaus 102

Tropical tiki drinks 105

Kalbi ribs – kruidige, zoete ribbetjes 106

Island style beef tomato 108

Spicy garnalen in knoflook 110

Mahi mahi met mangosalsa 112



CREATIEF

Crunchy avocadowedges met aioli	116
Mahi mahi taco's met maissalade	118
Basisrecept Hawaïaanse sweet rolls	120
Pulled chicken burger met coleslaw	122
Hawaïaanse veggieburger	124
Chili met ananas en avocado	126
Zoete aardappelsalade	128
Fish and chips	129
Hawaïaanse bagel pizza	130
Lilikoi cocktails	133
Kalua pork – burrito met gegrilde groenten	134
Bloody mary aioli met popcorn garnalen	136
Macadamiahummus met flatbread	138

115

SWEETS

141

HIGHWAY TO HEAVEN	142
Basisrecept malasada's	146
Malasada's met haupiavulling	148
Malasada's met lilikoivulling	149
Drink your dessert	151
Basisrecept pie	152
Romige coconut pie	154
Hula pie – Hawaïaanse ijsbom	156
Romige chiffon pie met avocado	158
Hawaïaanse dream cake	160
SHAVE ICE - COOLE IJSTREND	162
Shave ice – de smaak van de zomer	164
Basisrecept mochi	166
Mochi met ijs	168
Softijs met ananassmaak	169
REGISTER	170
FOTOVERANTWOORDING	176



e komo mai

WELKOM IN DE STILLE ZUIDZEE

Als je op een regenachtige, grijze dag in gedachten naar Hawaiï reist, kun je jezelf vast aan het droomstrand van Waikiki zien. Met een bikini van kokosnoten of een bloemenketting om je hals dans je de hoela of slurp je aan een heerlijke cocktail met parapluutje. Waikiki Beach is een van de bekendste stranden ter wereld: naar de zon verlangende toeristen vermaken zich in het zand van de ongeveer drie kilometer lange baai, met op de achtergrond enorme hotelcomplexen die afsteken tegen de wolkeloze hemel. De vijftigste staat van de Verenigde Staten heeft echter veel meer te bieden dan het wat kitscherig cliché op een typische Ansichtkaart van Honolulu misschien doet vermoeden. Een paar feitjes over het klimaat, de geografie en dergelijke maken al veel indruk, om nog maar te zwijgen over de prachtige natuur.



NAAM

Hawaï (Hawaïaans: *Hawai'i*, correcte uitspraak: Ha-wai-i).

BIJNAAM

Aloha State.

SYMBOLEN

Lei (bloemenkrans, bijvoorbeeld van orchideeën), ananas (Hawaïaans: *hala kahiki*) en regenbogen.

TALen

Engels en Hawaïaans.

INWONERS

Ongeveer 1,4 miljoen. Daarvan leven ongeveer 950.000 mensen op het eiland Oahu en daarvan weer ongeveer 350.000 in de hoofdstad Honolulu.

GEOGRAFIE

Hawaï bestaat uit meerdere eilanden en atollen, allemaal van vulkanische oorsprong. De zes belangrijkste eilanden zijn Oahu, Maui, Big Island (Hawaii Island), Kauai, Molokai en Lanai (zie ook blz. 8-9). Ieder eiland heeft zijn eigen specifieke karakter en een heel eigen charme.

LIGGING

Hawaï is de meest afgelegen archipel ter wereld: het vasteland van Noord-Amerika ligt op ongeveer 4000 kilometer afstand, Azië is nog verder weg – ongeveer 6000 kilometer. Een vlucht vanuit Nederland of België duurt ongeveer twintig uur,

maar de duur kan variëren afhankelijk van de tussenstop(s).

TIJDZONE

Pas op voor jetlag! Naargelang of het bij ons zomer- of wintertijd is, moet je rekening houden met een tijdsverschil van elf of twaalf uur.

KLIMAAT

Er wordt weleens gezegd dat op Hawaï elf van de dertien mogelijke klimaatzones op de wereld voorkomen. Omdat er geen uitgesproken seizoenen zijn, heerst er het hele jaar een mild, tropisch klimaat. In de zomer is de temperatuur overdag rond de 28 graden, in de winter is het met ongeveer 25 graden maar een beetje kouder. Alleen boven op de berg Mauna Kea komen soms temperaturen onder nul voor en liggen er een paar sneeuwvlokken, als poedersuiker op poffertjes. Het orkaanseizoen is van juni tot en met november.

NATUUR

Witte zandstranden, zwarte baaien, schitterende blauwe watervallen, felgroene junglebossen en gloeiende rode lavastromen – op Hawaï toont de natuur al haar kleurenpracht. De eilanden worden dan ook vaak gebruikt als locatie voor de opnames van tv-series of films, zoals de dinoblockbuster *Jurassic World*. Met een beetje geluk kun je hier zelfs getuige zijn van zeer zeldzame natuurfenomenen, zoals de zogenoemde *green flash*: een mysterieus groen licht dat aan de horizon verschijnt wanneer de zon ondergaat. Vanwege de heldere

lucht en goede omstandigheden behoort Hawaï tot een van de weinige locaties op aarde waar deze breking van het licht van de zon te zien is wanneer die bij het ondergaan het laatste stukje horizon raakt.

PLANTEN EN DIEREN

Er is een zeer eenvoudige en toch heel fascinerende reden waarom de diversiteit van planten op Hawaï zo groot is en zelfs veeleisende planten er goed gedijen: de vulkanische grond waaruit de eilanden zijn gevormd, bevat heel veel mineralen. De vruchtbare bodem is samen met de optimale klimatologische omstandigheden verantwoordelijk voor grote oogsten. Er groeien allerlei bomen en planten op Hawaï en die dragen indrukwekkende bananentrossen of heerlijk geurende hibiscusbloemen. Ook verschillende – deels met uitsterven bedreigde – diersoorten voelen zich hier goed: de bultruggen, dolfijnen, haaien, zeeschildpadden en mantaroggen in het water lijken vlakbij en aan land is de hawaïgans – de zeldzame *néne* – te zien.

LOKALE SPECIALITEITEN

De vele streekproducten variëren van grote, boterachtig zacht smakende avocado's en intens aromatische macadamianoten tot vitaminerijke boerenkool en heerlijk zoete ananas. Als je een authentieke indruk van de lokale specialiteiten wilt krijgen, kun je een boerenmarkt bezoeken of onderweg stoppen bij een fruitkraampje langs de weg. Op deze plekken bieden de boeren hun oogst aan voor lage prijzen.

BASISRECEPT

tater tots

🍴 2 PERSONEN

VOOR HET AARDAPPELDEEG

- » 450 g bloemige aardappelen
- » 50 g Parmezaanse kaas
- » 150 g patentbloem
- » 1 ei
- » ¼ tl knoflookpoeder
- » 1 tl zout

OM TE PANEREN

- » 4 el patentbloem
- » 2 eieren
- » 100 g panko

VERDER

- » meel voor het werkblad
- » 500 ml koolzaadolie om in te frituren
- » zout

Voor het aardappeldeeg: verwarm de oven voor op 200°C (boven-/onderwarmte). Was de aardappelen, prik ze meerdere keren in met een mes en wikkel ze in een stuk aluminiumfolie. Bak ze 30-35 minuten op een rooster in het midden van de oven, maar laat ze niet helemaal gaar worden.

Rasp intussen de Parmezaanse kaas. Haal de aardappelen uit de oven en laat ze afkoelen tot ze lauwwarm zijn. Haal ze uit de folie en rasp ze grof. Kneed de aardappelrasp met kaas, bloem, ei, knoflookpoeder en zout tot een soepel deeg (foto 1).

Om te paneren: doe de bloem in een diep bord. Doe de eieren en 2 eetlepels water in een ander bord en kluts met een vork. Doe de panko in een derde bord. Leg bakpapier op 1 of 2 snijplanken die in de vriezer of in het vriesvak passen. Neem telkens ongeveer een theelepel van de aardappelmasa en vorm daar met je handpalmen eerst een balletje van en dan een kroketje (foto 2).

Wentel de kroketjes in de bloem en klop overtollige bloem er voorzichtig af. Wentel de kroketjes dan in het ei, haal ze er met een vork uit en laat ze een beetje uitlekken. Haal de kroketjes ten slotte door de panko (foto 3). Leg de gepaneerde kroketjes op de voorbereide snijplank(en) en zet ze 1 uur in de vriezer of in het vriesvak. Je kunt de kroketjes ook bewaren om later te bereiden; in een luchtdichte, afgesloten verpakking in de vriezer blijven ze maximaal 3 maanden goed.

Giet de olie in een koekenpan met hoge rand en antiaanbaklaag. De laag olie in de pan moet ongeveer 2 centimeter zijn. Voeg indien nodig wat meer toe. Verhit de olie en controleer of die heet genoeg is met de steel van een houten lepel: als er belletjes ontstaan langs de randen van de lepel, is de temperatuur goed. Frituur de kroketjes in porties in de hete olie. Draai ze af en toe om, zodat ze gelijkmatig goudgeel worden. Haal de tater tots met een schuimspaan of keukentang uit de olie, strooi er direct wat zout over en laat ze uitlekken op keukenpapier. Het zouten direct na het frituren zorgt ervoor dat de tater tots lekker knapperig blijven. Serveer ze als bijgerecht of gewoon als snack met een dipsaus naar keuze.



01



02



03

