

HELMI SMEULDERS

**HET
CARIBISCHE
KOOKBOEK**

**TROPISCHE GERECHTEN MET
EEN MODERNE TWIST**

NWADAM



A photograph of several pineapple rings arranged on a light-colored, textured metal surface. One ring is in the top left, and a stack of four rings is in the top right. The pineapple is bright yellow with some brown spots.

Inhoud

Voorwoord	5	<i>Lazy Summer Nights</i>	105
		Etentjes met familie en vrienden	
<i>Here Comes the Sun</i>	7	<i>Island Classics</i>	131
Ontbijt & lunch		Eten voor na het uitgaan, laat op de avond, of tussendoor	
<i>At the Beach</i>	31	<i>The Sweet Life</i>	153
Strand- & BBQ-bites		Desserts & ander zoet	
<i>Exploring the Fields</i>	53	<i>Take a Dip</i>	175
Op zoek naar verse ingrediënten		Sauzen & dips	
<i>Happy Hour</i>	81	<i>Dank</i>	189
Drinks, cocktails & snacks			
		<i>Register</i>	190



BON BINI, WELKOM

Ruim twintig jaar geleden verruilde ik het grijze Nederland voor het tropische Curaçao en het was liefde op het eerste gezicht. De azuurblauwe zee, een dagelijkse dosis zon, vriendelijke mensen en hutjes op het strand met verse vis. Ik voelde me direct thuis.

Hoewel ik was opgeleid als jurist, besloot ik mijn passie voor koken achterna te gaan en begon een cateringbedrijf. Aanvankelijk serveerde ik vooral de mediterrane gerechten waarmee ik als Brabantse bourgondiër was opgegroeid, maar langzaam maar werd mijn palet meer en meer beïnvloed door de Caribische smaken om me heen. Ik begon smaakvolle en kleurrijke lokale ingrediënten aan mijn gerechten toe te voegen: zongerijpt fruit, heerlijke groenten, geurige kruiden en een grote verscheidenheid aan tropische vis. Terwijl andere chefs vasthielden aan de traditionele Caribische recepturen, raakte ik geïnspireerd om nieuwe manieren te vinden om deze ingrediënten te gebruiken en innovatieve en spannende gerechten te maken.

Vandaag de dag vormt deze moderne Caribische keuken de kern van mijn bedrijf en is ze onderdeel van mijn dagelijks leven. Ik overleg met gepassioneerde boeren op het eiland, bezoek verscholen plantages, ga op jacht met de mannen, of zoek naar zeewieren op een verlaten strand. Curaçao vormt een continue bron van inspiratie. Van de majestueuze cactusbomen, de overvloed aan kleurrijke eetbare bloemen, drukke lokale markten, tot de kuddes vrolijke geiten.

Dit boek biedt culinaire inspiratie voor zwoele zomeravonden, intieme diners met vrienden en familie of een luie dag aan het strand. Je waant je direct op een Caribisch eiland waar je het leven viert met lekker eten en goed gezelschap. Ontdek de diversiteit en de mogelijkheden van de Caribische keuken en trakteer jezelf op een vleugje tropische passie!

Helmi Smeulders



NOTENGRANOLA

Al van kinds af aan eet ik granola, maar ik kocht het altijd in de winkel. Pas onlangs ben ik het zelf gaan maken. Een kleine waarschuwing is wel op zijn plaats als je aan de slag gaat met dit recept: je wilt nooit meer granola uit een pak. Nooit meer.

Ik eet dit graag als ontbijt met Griekse yoghurt, parchita (onze lokale passievrucht) en een beetje honing.

VOOR 700 GRAM

200 g geschaafde amandelen
125 g pecannoten
125 g walnoten
60 g pompoenpitten, gepeld
40 g ongezoete geraspte kokos
3 el chiazaadjes
2 el lichtbruine basterdsuiker
60 ml honing
3 el kokosolie, gesmolten
1 tl gemalen kaneel

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng alle ingrediënten in een kom en verdeel over een bakplaat.

Bak 25 minuten in het midden van de oven tot de granola goudbruin en krokant is. Schep halverwege de baktijd alles even om.

Laat volledig afkoelen en bewaar in een weckpot of luchtdichte trommel.



ZOETE-AARDAPPELFALAFEL

Ik ben dol op falafel. Als ik in Amsterdam ben haal ik stevast zo'n heerlijke grote pita gevuld met knapperige falafel, ingemaakte groenten, knoflooksaus en chilipepers. Op Curaçao is er helaas nog geen foodtruck met Caribische falafel: een gat in de markt, denk ik, ik krijg nu al trek! Mocht ik je op een idee gebracht hebben, zet dan in elk geval ook deze versie met zoete aardappel en quinoa op de kaart. Want die is goddelijk.

VOOR 4 PERSONEN

400 g zoete aardappel, geschild en grofgeraspt
 60 g pompoenpitten, gepeld
 25 g peterselie
 25 g koriander
 1 el jalapeño, gehakt
 4 teentjes knoflook
 ½ el gemalen komijn
 1 tl gemalen koriander
 1 tl zout, of meer naar smaak
 175 g gekookte quinoa (60 g ongekookt)
 35 g kikkererwtenmeel
 plantaardige olie, om te frituren

Om te serveren

4 pitabroodjes
 15 g gemengde sla
 50 g rode ui, in dunne ringen
 15 g koriander
 koriander-tahinisaus (blz. 185)

Pureer de zoete aardappel, pompoenpitten, peterselie, koriander, jalapeño, knoflook, kruiden en het zout in een keukenmachine. Schep de quinoa en het kikkererwtenmeel erdoor en breng op smaak.

Rol kleine balletjes van 35 gram elk. Verwarm de olie tot 175 °C. Bak de falafelballetjes in porties tot ze knapperig en bruin zijn, ongeveer 3-4 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier.

Snijd de pitabroodjes open. Verdeel de falafel, sla, rode ui en kruiden over de broodjes en serveer met een flinke schep koriander-tahinisaus.





SPAGHETTI MET WARMOESPESTO

Warmoes – of snijbiet - wordt veel gebruikt in de Caribische keuken, met name in stampotten. Deze warmoespesto vind ik heerlijk; hij heeft zelfs een vollere smaak dan de traditionele basilicumpesto. Als je een portie in de vriezer bewaart, heb je het belangrijkste ingrediënt voor deze smakelijke doordeweekse maaltijd altijd bij de hand.

De bladeren van warmoes zijn vrij stevig. Daarom raad ik je aan om ze eerst even te blancheren.

VOOR 4 PERSONEN

150 g warmoes, gewassen, stengels en
middennerf verwijderd
2 teentjes knoflook, grofgehakt
20 g pinda's, geroosterd
125 ml extra vierge olijfolie
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
sap van 1 limoen
zout en peper
500 g spaghetti

Om te serveren

extra vierge olijfolie
versgemalen zwarte peper en zout
Parmezaanse kaas

Blancheer de warmoes 2 minuten in kokend water en schep direct over in een kom met ijswater. Giet af en knijp met je handen het water eruit. Pureer de warmoes, knoflook, pinda's, olie, kaas en het limoensap in een keukenmachine tot een gladde pesto. Breng op smaak met zout en peper. Schep de pesto in een grote kom.

Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook. Voeg een flinke snuf zout toe als het water kookt en doe de spaghetti in de pan. Roer los en kook de spaghetti al dente. Schep de pasta met een tang rechtstreeks uit de pan in de kom met pesto en meng door elkaar. Breng op smaak met een scheutje goede olijfolie, versgemalen zwarte peper, zout en nog wat extra geraspte Parmezaanse kaas.

Register

arepa's met een twist 151

ananas

- ananaslimonade 92
- banaan, ananas & sinaasappel-smoothie 25
- gekaramelliseerde ananas 19

avocado

- gekoelde avocadosoep 40
- guacamole 99
- mango-avocadosalsa 180

baby-octopus, gegrilde 33

banaan

- banaan & mango-smoothie 25
- banaan, ananas & sinaasappel-smoothie 25
- bananenbrood 15
- smoothie-bowl 11
- wafels van bakbanaan 27

bloemen, eetbare

- gevulde pompoenbloemen 73
- salade met geitenkaas en bloemen 74

boter, gearomatiseerde

- chipotleboter 182
- koriander-limoenboter 182
- mangoboter 182

burgers

- geitenburgers 140
- zwarte-bonenburgers 34

cactus juice 146

Caribische

- chilisaus 181
- crudité met geitenlabneh 122
- koolsla 51
- paella 108
- salade niçoise 39
- zuurkool 62

cassave

- cassavechips 68
- cassavefrietjes 85

ceviche met kokos en passievrucht 107

chayotesaus 181

chilisaus, Caribische 183

chimichurrisalsa 185

chipotle

- boter 182
- mayonaise 179

chips

- cassavechips 68
- chips van bakbanaan 97

chocoladetruffeltaart 171

cocktail

- pina colada 49
- watermeloen-mojito 91

crudité met geitenlabneh, Caribische 122

cupcakes

- pompoencupcakes 163

dressing

- Caribische koolsla 51
- ceviche met kokos en passievrucht 107
- groene-papajasalade 61
- mangodressing 39
- tamarindedressing 74
- dulce de leche 164
- dulche de leche-ijs 167

falafel

- zoete aardappelfalafel 54

frietjes

- cassavafrietjes 85
- funchi-frietjes 86
- zoete-aardappelfrietjes 85
- funchi-frietjes 86

geit

- Caribische crudité met geitenlabneh 122
- geitenburgers 140
- pulled goat 145

geitenkaas

- gmarineerde geitenkaas 79
- salade met geitenkaas en bloemen 74

granola

- notengranola 8
- guacamole 99

hummus van zwarte bonen 111

jam, huisgemaakte

- mango-limoenjam 21
- papaja-jam 21

johnnycakes met gebakken vis 132

kip

- kippenvleugeltjes met tamarinde 45
- krokante kokos-kipreepjes met mangosaus 102

kokos

- ceviche met kokos en passievrucht 107
- kokosmakronen 168
- krokante kokos-kipreepjes met mangosaus 102
- kokosmelk 67
- pavovla's met kokos en mango 157
- koolsla, Caribische 51
- koriander-tahinisaus 185

labneh

- Caribische crudité met geitenlabneh 122
- limoenmayonaise 185

limonade

- ananaslimonade 92

mais

- gegrilde maïskolven 42
- maïstortilla's 129

mango

- banaan & mango-smoothie 25
- mango-avocadosalsa 180
- mangoboter 182
- mangocheesecake 154
- mangocoulis 180
- mangodressing 39
- mango-limoenjam 21
- mangosaus 180
- mango-yoghurtijsjes 158
- papaja, mango & passievrucht-smoothie 25
- pavovla's met kokos en mango 157

masbangusalade, gerookte 135

mayonaise

- chipotlemayonaise 179
- limoenmayonaise 185
- pikamayonaise 185

mojito

- watermeloen-mojito 91

notengranola 8

octopus

- gegrilde baby-octopus 33

paella, Caribische 108

pannenkoeken

- pompoen 28

papaja

- groene papajasalade 61
- ketchup 179
- papaja-jam 21
- papaja, mango & passievrucht-smoothie 25
- papaja-passievruchtijssjes 158
- papajapika 179

passievrucht

- papaja, mango & passievrucht-smoothie 25
- papaja-passievruchtijssjes 158

pavovla's met kokos en mango 157

pesto

- warmoespesto 57
- pindakaas, huisgemaakte 21

picanha; gegrilde 115

pika 183

- papajapika 179
- pikamayonaise 185

pina colada 49

pompoen

- pompoencupcakes 163
- gevulde pompoenbloemen 73
- pompoenpannenkoeken 28

pulled goat 145

quesadilla's 82

red snapper, gebakken 139

salade

- Caribische koolsla 51
- Caribische salade niçoise 39
- gerookte-masbangusalade 135
- groene-papajasalade 61
- salade met geitenkaas en bloemen 74

salsa

- chimichurrisalsa 185
- mango-avocadosalsa 180
- pittige watermeloensalsa 180

saus

- chayotesaus 181
- chilisaus 183
- chipotlemayonaise 179
- limoenmayonaise 185
- mangocoulis 180
- mangosaus 180
- papajaketchup 179
- papajapika 179
- pika 183
- pikamayonaise 185
- tamarindesaus

smoothie

- banaan, ananas & sinaasappel-smoothie 25
- banaan & mango-smoothie 25
- papaja, mango & passievrucht-smoothie 25
- smoothiebowl 11

soep

- gekoelde avocadosoep 40
- spaghetti met warmoespesto 57
- suikernootjes 173

taart

- mangocheesecake 154
- chocoladetruffeltaart 171

tahini

- koriander-tahinisaus 185

tamarinde

- kippenvleugeltjes met tamarinde 45
- tamarindesaus 177

tortilla's

- bloemtortilla's 116
- maïstortilla's 129

vis

- gebakken red snapper 139
- in zoutkorst 121
- johnnycakes met gebakken vis 132

wafels van bakbanaan 27

warmoespesto 57

watermeloen

- pittige watermeloensalsa
- watermeloen-mojito 91

ijs

- dulche de leche-ijs 167
- mango-yoghurtijsjes 158
- papaja-passievruchtijssjes 158

zeezout, pittig 179

zoete aardappel

- zoete-aardappelfalafel 54
- zoete-aardappelfrietjes 85
- zoete aardappels uit de oven 126

zuurkool, Caribische 62

zwarte bonen

- hummus van zwarte bonen 111
- zwarte-bonenburgers 34

Colofon

Eerder in het Engels verschenen als: *Island Vibes the Joy of Caribbean Cooking*
(Thelma & Louise – Wild Cooking B.V., 2018)

© Vertaling en bewerking voor de Nederlandse uitgave: Helmi Smeulders, 2020

Alle rechten voorbehouden

Fotografie Helmi Smeulders, m.u.v. blz. 4, 6, 10, 12-13, 14, 16, 30, 46, 48, 52, 58-59, 64,
80, 90, 92, 100-101, 104, 112-113, 118-119, 125, 130, 142, 150, 152, 160 en 188: Eef Ouwehand
Styling Helmi Smeulders, Desi Merite (fotoshoot bij Hof Cas Cora)

Omslagontwerp B'IJ Barbara

Muurschildering omslag Mirjam Griffioen

Concept binnenwerk en boekverzorging FROG Media Design B.V.

NUR 440

ISBN 978 90 468,2718 5

www.nieuwamsterdam.nl