

KATINKA  
LANSINK DODERO

DE  
**BUBEL**  
VAN DE  
**PERUAANSE**  
**KEUKEN**

VAN TAMALES TOT SPICY SALSA'S  
EN VAN COCKTAILS TOT CEVICHES





SULLANA

PIURA

CHICLAYO

TRUJILLO

CHIMBOTE

CAJAMARCA

TARAPOTO

PUCALLPA

LIMA

HUANCAYO

AYACUCHO

ICA

CUSCO

JULIACA

PUNO

AREQUIPA

TACNA

IQUITOS



# VOORWOORD

Begin jaren 70 kwamen mijn ouders naar Nederland. Zij hadden jaren in Latijns-Amerika gewoond en het was tijd voor hen en mijn broers voor het West-Europese leven. Niet alleen een hele verandering, maar ook letterlijk een wereld van verschil. Tussen het continent waar mijn ouders en broers hadden gewoond en het nieuwe thuisland lag een oceaan, een fysieke en culturele grens die hen scheidde van hun wortels.

---

Voor mijn moeder betekende deze overgang een ware culinaire zoektocht. Met haar Peruaanse en Italiaanse achtergrond bracht zij een rijke keuken mee, maar veel van de ingrediënten die onmisbaar zijn voor haar gerechten waren in Nederland toen nauwelijks of niet verkrijgbaar. Ingrediënten die nu vanzelfsprekend in supermarkten liggen, zoals verse groene kruiden, avocado, limoen, passievrucht, verschillende chilipepers en quinoa, waren destijds zeldzaam en moeilijk te vinden. Door creatief om te gaan met lokale producten wist zij toch de essentie van de Peruaanse keuken op tafel te brengen en zo ons cultureel erfgoed levend te houden. Ze liet mij zien dat koken meer is dan het volgen van een recept: het is een zoektocht naar smaak en een manier om tradities door te geven, ook wanneer je ver van huis bent.

Toen ik later zelf met deze culinaire blik naar Peru terugkeerde, ontdekte ik dat zij de authentieke smaaknuances al die jaren zo goed had weten te raken. Het was dan ook heel bijzonder om een paar jaar geleden masterclasses te mogen geven aan gastronomiestudenten in Peru over hoe je jouw eigen keuken, aangepast aan lokale producten, naar een ander land kunt brengen zonder de essentie tekort te doen. Ik liet de studenten mijn interpretaties van Peruaanse gerechten proeven, bereid met Nederlandse ingrediënten en een eigen twist. Doodeng, maar ze aten alles tot de laatste kruimel op en vonden het heerlijk. Dat moment bracht alles samen: mijn roots, de inspiratie van mijn moeder en mijn eigen zoektocht naar smaak en identiteit.



# DEEGPAKKETJE MET VLEES

## EMPANADA CON CARNE

### INGREDIËNTEN

60 g roomboter  
 200 g bloem  
 45 ml water  
 1 ei  
 40 g rozijnen  
 zonnebloemolie, om in te bakken  
 1 kleine rode ui, fijngesneden  
 2 teentjes knoflook, gekneusd en  
 fijngesneden  
 300 g half-om-halfgehakt

2 takjes krulpeterselie, fijngesneden  
 zout en zwarte peper  
 5 kalamata-olijven, in 4 stukken  
 1 ei, losgeklopt  
 salsa criolla (zie p. 43)  
 chilisaus naar keuze (optioneel)

### BENODIGDHEDEN

plasticfolie  
 uitsteekvormpje

**1** Smelt de roomboter. Meng de boter in een kom met de hand met 150 gram bloem en het water in 5 minuten tot een glad deeg. Niet langer, want dan wordt het deeg elastisch en dat is niet geschikt voor de empanada! Vorm het deeg tot een bal, wikkel deze in plasticfolie en leg 20 minuten in de koelkast.

**2** Kook het ei in 8 minuten hard en haal van het vuur. Pel het ei en snijd in 8 stukken.

**3** Wel de rozijnen in kokend water.

**4** Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit daarin de ui en knoflook op hoog vuur tot de ui zacht en glazig is. Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur tot het vlees droog, rul en niet meer roze is. Voeg de afgegoten rozijnen, de peterselie en zout en zwarte peper toe. Laat de vulling afkoelen tot kamertemperatuur.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 82.*



# ROERBAK MET OSSENHAAS OF ZALM

## LOMO SALTADO O SALMÓN SALTADO

Dit is een lievelingsgerecht bij ons thuis. Het is niet ingewikkeld, maar zoals bij alle chifa-roerbakgerechten luisteren de manier van snijden en de volgorde heel nauw. Dit is mijn moeders manier, overgedragen door haar moeder en toen weer aan mij. Schep bij het roerbakken de ingrediënten constant om en houd de exacte volgorde aan. Als je alles tegelijk roerbakt, wordt het een slap geheel en dat is niet de bedoeling. Alles moet knapperig en glazig zijn.

### INGREDIËNTEN

75 g langkorrelige rijst, voor erbij  
4 vastkokende aardappelen in de schil  
zonnebloemolie, om in te bakken  
2 lente-uitjes, in ringetjes van 3 cm  
1 rode ui, in even grote partjes als de tomaten  
2 teentjes knoflook, gekneusd en fijngesneden  
2 grote tomaten, zonder zaadjes, in 8 partjes  
400 g ossenhaas of diamanthaas, tegen de draad in reepjes van 6 x 1 cm, of  
400 g zalm, in stukken van 3 x 3 cm

4 el pisco (optioneel)  
5 el witte balsamicoazijn  
4 el sojasaus  
2 el oestersaus  
2 chilipepers naar keuze, fijngesneden  
4 takjes koriander, fijngesneden

### BENODIGDHEDEN

wok

**1** Kook de rijst (zie p. 48).

**2** Kook de aardappelen 20 minuten in de schil. Snijd de aardappelen als ze klaar zijn in 8 partjes, eerst verticaal doormidden, dan nog twee keer. Laat de schil eromheen!

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 140.*

# GEPANEERDE SINT-JAKOBSSCHELPEN

## CONCHAS EMPANIZADAS

### INGREDIËNTEN

30 ml water  
15 g kristalsuiker  
½ el witte miso  
½ el aji-pancapasta (zie p. 40)  
½ el gembersiroop  
50 g panko (broodkruim)  
100 g bloem  
2 eieren, losgeklopt  
olie, om in te frituren

100 g sint-jakobsschelpen  
gemberwortel, in julienne gesneden  
zeste van 1 limoen

### BENODIGDHEDEN

vijzel  
frituurpan of steelpannetje  
keukenpapier  
bamboeprikkers  
zesteur

**1** Breng in een steelpannetje het water aan de kook. Zet het vuur lager en voeg de suiker toe. Los de suiker al roerend op.

**2** Maak de dipsaus: meng het suikerwater, de witte miso, aji-pancapasta en de gembersiroop tot een gladde saus.

**3** Maal de panko fijn in een vijzel. Zet 3 borden klaar met respectievelijk bloem, eieren en panko.

**4** Verhit de olie in een frituurpan of steelpannetje.

**5** Haal de sint-jakobsschelpen door de bloem, dan door de eieren en dan door de panko. Laat de gepaneerde sint-jakobsschelpen voorzichtig in de olie zakken en frituur ze in 3 minuten goudgeel.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 176.*





# PITTIGE VIS- EN ZEEVRUCHTENSOEP

## PARIHUELA

Deze soep wordt in Peru vaak *levanta de muertos*, 'opwekker van de doden', genoemd omdat het iemand met de grootste kater weer tot leven kan wekken. Het is een pittige, rijke, hartige en warme soep. Oorspronkelijk was het een voedzame maaltijd voor vissers na een lange koude nacht vissen op zee, bereid met wat de vangst van de dag opleverde. Voor stadsbewoners was het een helende maaltijd na een zware nacht in de kroeg. De soep lijkt op *sudado de pescado* of *sudado de cachema* (zie p. 222), het verschil is dat de *sudado's* licht en puur zijn en de *parihuela* overvloedig en krachtig is. Traditioneel wordt deze soep zonder pisco bereid, maar door ervaren thuis-koks en in restaurants wordt voor extra diepte een scheutje pisco toegevoegd.

### INGREDIËNTEN

2 el zonnebloemolie  
 1 rode ui, fijngesneden  
 3 teentjes knoflook, fijngesneden  
 1 el ají-amarillo pasta (zie p. 35) of  
 1 chilipeper naar keuze  
 2 el ají-pancapasta (zie p. 40) of  
 ½ tl gerookt paprikapoeder +  
 ½ tl cayennepeper  
 2 grote tomaten, ontveld en in blokjes  
 1 tl oregano  
 1 laurierblad  
 120 ml droge witte wijn  
 1,2 l vis- of schaaldierenbouillon

500 g zeebaars, in stukken van 4 cm  
 250 g krabbenpoten  
 250 g inktvisringen  
 250 g mosselen  
 250 g grote garnalen, gepeld, met staart  
 zout en zwarte peper  
 sap van 1 limoen  
 2 el koriander, fijngesneden  
 een scheutje pisco (optioneel)

### BENODIGDHEDEN

grote soeppan  
 citrusknijper

Voor het vervolg van dit recept zie pagina 212.

# TRADITIONELE CEVICHE

## CEVICHE CLÁSICO

### INGREDIËNTEN

1 zoete aardappel  
 1 steranijs  
 1 (Peruaanse choclo-)maiskolf, of  
 1 klein blikje mais  
 1 rode ui, in dunne halvemaan-tjes  
 5 ijsklontjes  
 sap van 1 limoen  
 zout  
 40 g canchita (zie p. 54)

500 g zeebaarsfilet  
 1 chilipeper naar keuze, fijngesneden  
 400 ml tijgermelk (zie p. 254)  
 1 takje koriander, blaadjes fijngesneden

### BENODIGDHEDEN

citrusknijper  
 roestvrijstalen kom  
 fijne zeef  
 staafmixer

- 1 Kook de zoete aardappel in de schil met de steranijs in ongeveer 25 minuten gaar in ruim water. Snijd de aardappel in schijfjes van 1 centimeter.
- 2 Bereid de mais voor: kook de verse maiskolf in ongeveer 10 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolf. Als je mais uit blik gebruikt, spoel deze dan schoon met koud water.
- 3 Doe de uienschijfjes in koud water met 3 ijsklontjes, 1 eetlepel limoen-sap en 1 theelepel zout. Zet in de koelkast. Door het water, de limoen en het zout blijft de ui knapperig en krijgt hij een minder intense smaak.
- 4 Bak de canchita (zie p. 54). Voeg geen zout toe.
- 5 Snijd de vis in blokjes van 2 x 2 centimeter. Bewaar de vette stukjes van de vis, die heb je nodig voor de tijgermelk.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 253.*



# GEFRITUURDE CASSAVE

## YUCA FRITA

De yuca, ook wel bekend als cassave of maniok, komt uit de jungle van Peru en is een knol. Peru is het land van de knollen; aardappelen komen uit Peru en zijn door de Spaanse veroveraars naar Europa gebracht. Er zijn meer dan 3500 aardappelsoorten en er is vlak buiten Lima een aardappel-onderzoeksinstituut waar van bijna elke aardappelsoort een kweekje wordt bewaard. Veelgebruikte aardappelen zijn de *papa amarilla* (de gele aardappel), de *chuño* (een gevriesdroogde aardappel) en *papas secas* (gedroogde aardappelen). Andere veelgebruikte knolsoorten zijn de cassave, de camote (zoete aardappel), de *olluco*, de *yacón*, de *mashua* en de *oca*.

De cassave is heel veelzijdig: deze wordt gekookt, gefrituurd en gebakken gegeten als garnering bij ceviches (zie p. 276 en p. 277), in toetjes (zie p. 325), als bitterbal (zie p. 296) maar ook als frietjes met een van de vele lekkere salsa's.

### INGREDIËNTEN

1 cassave, vers of uit de diepvries  
(bij de toko of online)  
zonnebloemolie, om in te frituren  
zout  
sausje naar keuze, voor erbij

### BENODIGDHEDEN

keukenpapier

**1** Als je verse cassave gebruikt: schil de cassave en snijd hem in 4 stukken. Verwijder de vezels uit het midden en snijd de cassave in lange frietjes. Kook de cassave ongeveer 20 minuten in ruim water. Giet af en laat een nacht in de koelkast staan; dan wordt de cassave het knapperigst. Ingevoren cassave is meteen klaar voor gebruik.

**2** Verwarm de zonnebloemolie in een diepe pan en frituur de frietjes op 180 °C tot ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op een vel keukenpapier en strooi er wat zout overheen. Serveer met een lekker sausje naar keuze. In Peru worden ze gegeten met ají-amarillopasta (zie p. 35) of chili-pindasaus (zie p. 39).



# GELEIPUDDING VAN PAARSE MAIS

## MAZAMORRA MORADA

Dit is een van de bekendste streetfooddesserts. Als klein kind was dit mijn lievelingspudding vanwege de textuur en smaak. Mijn moeder bracht destijds altijd paarse mais mee uit Peru, zodat we nooit zonder zaten. Elke Peruaan is hiermee opgegroeid, het is de jellypudding die van chicha morada-limonade wordt gemaakt. Traditioneel wordt deze met chuño, een soort aardappelzetmeel, gemaakt, maar ik vervang het door gelatine waardoor het een echte jellypudding wordt.

### INGREDIËNTEN

1 l paarse maislimonade (zie p. 450)  
50 g gedroogde abrikozen, pruimen  
en appel  
8 g gelatineblaadjes  
sap van 1 limoen

### BENODIGDHEDEN

citrusknijper  
puddingvorm met een inhoud  
van 1 liter

- 1 Maak de paarse maislimonade (zie p. 450).
- 2 Week de gedroogde vruchten 5 minuten in gekookt water. Giet af en snijd in blokjes van 1 x 1 centimeter.
- 3 Breng de limonade aan de kook. Voeg de vruchten toe en laat op middelhoog vuur ongeveer 10 minuten meekoken, tot ze zacht zijn.
- 4 Haal de pan van het vuur.
- 5 Week intussen de gelatine in koud water. Knijp de blaadjes uit en roer ze door het warme maismengsel tot ze volledig opgelost zijn.
- 6 Roer het limoensap erdoor.
- 7 Giet in de puddingvorm en laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast. Serveer gekoeld.





# GEFERMENTEERD MAISDRANKJE

## CHICHA DE JORA

In de Andes is chicha de jora een van de oudste traditionele dranken. Door het fermentatieproces heeft het drankje een licht zoete, zurige smaak. Bij een langere fermentatie is het een licht alcoholisch maisbier en bij een kortere fermentatie is het maislimonade. Traditioneel wordt jora-mais gebruikt, een gekiemde en gedroogde maisvariëteit die speciaal wordt voorbereid voor de fermentatie. Omdat jora-mais moeilijk te verkrijgen is buiten Peru, gebruik ik in dit recept popcornmais als vervanger, voor een authentiek smakende chicha. Als je in Cusco een rode vlag boven een deur ziet met een bosje kruiden, dan is dat een *chichería*. De kruiden beschermen tegen boze geesten en bewaken het brouwproces van de chicha. Mocht je een vlag tegenkomen, ga dan zeker naar binnen, want het zijn de meest traditionele plekken die je zult tegenkomen.

### INGREDIËNTEN

75 g popcornmais  
1 l water  
¾ kaneelstokje  
1 kruidnagel  
25 g panela (toko) of kristalsuiker  
1 el ongezwavelde blauwe rozijnen

### BENODIGDHEDEN

glazen pot  
tang  
fijne zeef  
schoon kaasdoek

**1** Breng in een diepe pan ruim water met de glazen pot aan de kook. Laat 10 minuten koken. Haal de pot met een tang uit de pan; raak de binnenkant van de pot niet aan met je vingers. De pot is nu gesteriliseerd.