

Inhoud

- 8 * Mezze & gerechten om te delen
- 50 * Brood & granen
- 74 * Soepen, stoofschotels & tajines
- 100 * Vlees & vis
- 148 * Salades & groenten
- 206 * Desserts & zoetigheden
- 234 * Register
- 240 * Dankwoord

Tuinbonen met knoflook, dille & eieren

Baghala Ghatogh

Dit gerecht komt uit de noordelijke provincies van Iran. De eerste keer dat ik dit als tiener at, werd ik van m'n sokken geblazen: ik had nog nooit zoiets geproefd. Er zit veel knoflook in en het is ontzettend lekker. Het is geen gangbaar Perzisch gerecht, wat verklaart waarom ik het nooit eerder had gegeten. Ik doe het soms door gekookte witte rijst, waardoor je een heel verzadigend rijstgerecht op tafel zet.

VOOR 4 PERSONEN ALS MEZZE

olijfolie

1 bol knoflook, teentjes gekneusd en in dunne plakjes

1 kg gedopte verse of bevroren tuinbonen, schilletjes verwijderd

3 tl kurkuma

versgemalen zwarte peper

volle tl gemalen zeezout

3 bosjes dille (à 20 g), fijngehakt

klontje boter (ca. 25 g)

4 grote eieren

- * Verhit een grote, diepe koekenpan op laag vuur, doe er een flinke scheut olijfolie in en bak de knoflook zacht en iets glazig. Doe de tuinbonen erbij en zet het vuur hoger. Voeg de kurkuma, wat zwarte peper en het zeezout toe en roer goed door. Roer na 5 minuten de gehakte dille erdoor en bak nog eens ongeveer 8 minuten.
- * Doe de boter in de pan erbij en laat smelten. Breek op verschillende plekken de eieren op de tuinbonen in de pan, schud de pan om de eiwitten te verdelen en laat door de warmte van de tuinbonen stollen. Na ongeveer 15 minuten zijn de eieren gaar en zijn de tuinbonen veranderd van felgroen in saai groen, maar dat hoort zo. Serveer dit gerecht met Perzisch platbrood (zie pag. 55), dat goed samengaat met de heerlijke bonen met knoflook en zachte, romige eieren. Je kunt ook naanbrood of tortilla's erbij serveren.



Safawidische deeghapjes met rundvlees

Ik ben dol op deeghapjes gevuld met vlees. Pasteien, *empanada's*, *bastilla's* en *börek*: elk land heeft er wel een variant op. Geen wonder, want ze zijn verrukkelijk en een maaltijd op zich. De Safawiden regeerden van 1501 tot 1722 en van 1729 tot 1736 over het Perzische Rijk en waren een van de belangrijkste dynastieën in de Perzische geschiedenis. Hun macht strekte zich uit van Azerbeidzjan tot Turkije. Eten is in het Midden-Oosten altijd belangrijk geweest. Uitgebreide gerechten waren dan ook aan de orde van de dag en bevatten dure, zeldzame ingrediënten en specerijen. Dit zijn typische deeghapjes uit die tijd en in veel landen die bij het Perzische Rijk hoorden, staan dergelijke deeghapjes nog steeds op de menukaart.

VOOR 12 STUKS

plantaardige olie

200 g rundergehakt

½ tl kurkuma

½ tl gemalen komijn

½ tl paprikapoeder

¼ tl kaneel

paar snufjes gemalen nootmuskaat

¼ tl chilipoeder (optioneel)

1 el gedroogde eetbare rozenblaadjes (o.a. natuurwinkel)

versgemalen zwarte peper en zeezout

1 kleine rode ui, heel fijn gesnipperd

kleine handvol platte peterselie, blaadjes fijngehakt

1 uitgerold vel bladerdeeg, ongeveer 35 x 24 cm

40 g boter, gesmolten

- * Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur, doe een scheutje olie in de pan en rul het gehakt. Voeg, zodra het vlees bruin begint te worden, alle specerijen en de rozenblaadjes toe en meng alles goed door het gehakt. Breng op smaak met peper en zout en blijf rullen tot er geen vocht meer in de pan zit. Haal het mengsel uit de pan en laat afkoelen.
- * Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- * Doe de ui en de peterselie bij het afgekoelde gehakt en meng goed.
- * Snijd het bladerdeeg in 12 vierkanten. Schep een flinke eetlepel van het mengsel in het midden van een stuk deeg. Vouw dubbel tot een driehoek en druk de randen goed aan. Herhaal met de rest van het gehaktmengsel. Leg de gevulde driehoekjes met ongeveer 2 cm ruimte ertussen op de bakplaat. Bestrijk de bovenkant met de gesmolten boter en bak 20 minuten tot ze goudbruin en gerezen zijn.





Perzische stoofschotel met saffraankip, venkel & zuurbes

Traditioneel gebruiken we geen venkel in Perzische stoofschotels, maar ik vind de smaak van venkel in dit gerecht erg lekker. Het absorbeert de delicate, geurige kippenbouillon met saffraan en geeft het gerecht een zoete, zachte smaak. Ik laat kip in een stoofschotel altijd aan het bot zitten, want daar zit de meeste smaak aan. Als je kippenpoten lang genoeg gaart, smelt het vet en valt het vlees vanzelf van het bot, dus je kunt de botjes er gemakkelijk voor het serveren uithalen. Deze stoofschotel is een mooie combinatie van licht zoet met de scherpe, zure smaak van de zuurbessen.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

olijfolie

2 grote of 3 kleine uien, grofgesnipperd

8 grote kippenbouten, zonder vel

flinke snuf saffraandraadjes

2 volle tl gemalen komijn

½ tl kaneel

sap van 2 sinaasappels

versgemalen zwarte peper en zeezout

2 grote venkelknollen, boven- en onderkant verwijderd en in kwarten

3 el heldere honing

2 flinke handenvol gedroogde berberis of zuurbessen (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)

* Zet een grote braadpan op middelhoog vuur. Doe een flinke scheut (ongeveer 4 eetlepels) olijfolie in de pan, voeg de ui toe en bak glazig tot de randjes goudbruin worden. Doe de kippenbouten erbij en bedek ze met de ui zodat de smaak in het vlees kan trekken. Bak tot de bouten lichtbruin worden.

* Stamp de saffraandraadjes in een vijzel fijn (of met je vingers terwijl je ze in de pan strooit) en doe bij de kip. Roer goed door zodat de kip aan alle kanten met ui en saffraan bedekt is. Doe de komijn, de kaneel, het sinaasappelsap en een flinke snuf peper en zout erbij en roer goed door.

* Schenk zo veel kokend water in de pan dat de kip onder staat en voeg de venkel en de honing toe. Doe een deksel op de pan, zet het vuur laag en laat 1 uur zachtjes koken. Roer na een half uur even door om te voorkomen dat het mengsel aanbakt. Voeg na dat uur de zuurbessen toe en roer voorzichtig door. Laat met een deksel op de pan nog een uur koken. Hoe langzamer en langer je dit gerecht kookt, hoe rijker de smaak zal zijn.

* Controleer na twee uur of de kip en de venkel nog heel zijn en roer alles voorzichtig door. Doe het deksel terug op de pan en laat nog 20 minuten garen. Serveer met basmatirijst.



Gebraden rundvlees met dressing van granaatappel & balsamico

Dit is absoluut een van de populairste gerechten in mijn hele repertoire. Elke keer als ik het maak, moet ik aan iemand denken. Als mijn nichtje Laily namelijk bij me komt eten, smeekt ze: ‘Wil je alsjeblieft rundvlees met granaatappel maken?’ Dit gerecht van heerlijke, sappige plakjes rundvlees met een scherpe, tegelijkertijd zoete saus en een garnering van felgekleurde granaatappelpitjes, is een echte publiekstrekker en ziet er sensationeel uit.

**VOOR 4 PERSONEN ALS
VOORGERECHT OF VOOR
2 PERSONEN ALS HOOFDGERECHT**

**400 g ribstuk, lendestuk of longhaas (of
lamsnekfilet)**

2 el olijfolie

versgemalen zwarte peper en zeezout

**1 zakje rucola, waterkers of een andere
peperige sla**

100 g granaatappelpitjes

Voor de dressing

**200 ml granaatappelmelasse (o.a.
Midden-Oosterse supermarkt)**

75 ml stroperige balsamicoazijn

1 el olijfolie

2 volle tl dijnosterd

- * Meng de ingrediënten voor de saus in een maatbeker met een schenkruit en zet apart.
- * Verhit een koekenpan met dikke bodem op hoog vuur. Wrijf het vlees in met de olijfolie en wat peper en zeezout en leg in de pan (de pan moet sissen en roken als je het vlees erin legt). Schroeï het vlees in 3 minuten aan elke kant dicht, haal uit de pan en laat minstens 5 minuten rusten zodat de sappen weer in het vlees kunnen trekken en het vlees sappig blijft. Duw op het vlees om te controleren of het vlees gaar is: hoe minder het vlees veert, hoe gaarder het is. Het is voor dit gerecht het lekkerst als het vlees niet te veel veert maar in het midden wel nog rood is, maar uiteraard mag je het vlees langer garen (al zijn deze stukken vlees niet geschikt om lang te garen).
- * Snijd het vlees in plakken en verdeel over een bord. Neem een flinke hand rucola en leg in het midden op het vlees, besprenkel met de dressing en garneer met de granaatappelpitjes. Serveer direct.

Pistache-honing-oranjabloesemijs

Het is geweldig om zelf ijs te maken, vooral als je een ijsmachine hebt. Het leven wordt op die manier een stuk eenvoudiger, maar eigenlijk is het ook zonder machine heel simpel om ijs te maken. Dit ijs bevat alle heerlijke smaken van het Midden-Oosten: zoet en bloemig door de oranjabloesem, en de pistachenoten maken het ijs krokant. Wat wil een mens nog meer? Serveer dit ijs met of zonder hoorntje of, beter nog, tussen twee sneetjes zoete brioche voor de ultieme ijssandwich. Hemels.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

200 g ongezouten pistachenoten, geschaafd, plus extra ter garnering

150 g fijne kristalsuiker

600 ml volle melk

800 ml slagroom

3 el heldere honing

200 ml oranjabloesemwater

400 ml ongezoete gecondenseerde melk

fijngeraspte schil van 2 sinaasappels

- * Hak 150 gram van de pistachenoten samen met de suiker in een keukenmachine fijn.
- * Doe de melk in een steelpan, voeg de slagroom, de honing, het oranjabloesemwater en de pistachenoten toe en breng zachtjes aan de kook. Laat in 20 tot 25 minuten met een kwart inkoken en roer regelmatig door om te voorkomen dat het overkookt. Hoe vaker je roert, hoe meer de pistachenoten hun olie en smaak loslaten in de basis voor het ijs. Zet apart en laat het mengsel afkoelen.
- * Schenk de gecondenseerde melk bij het pistache-roommengsel en roer de geraspte sinaasappelschil en de rest van de pistachenoten erdoor. Meng goed en zet minstens 2 uur of een nacht in de koelkast.
- * Schenk het afgekoelde mengsel in een ijsmachine en laat 25 tot 30 minuten draaien (of volgens de richtlijnen van de fabrikant). Of schenk het mengsel in een groot, ondiep bakje en zet 2 uur in de diepvries. Haal het bakje uit de diepvries en roer met een vork door om de ijskristallen los te maken. Zet terug in de diepvries tot het ijs stevig is. Serveer bolletjes ijs bestrooid met pistacheschaafsel.

