

# INHOUD

INLEIDING .....	6
TAPAS .....	12
HOOFDGERECHTEN .....	94
DESSERTS .....	210
DRANKEN .....	244
BASISRECEPTEN .....	258
ADRESSEN .....	264
REGISTER .....	268
COLOFON .....	272

**Centolla Antártica**  
Sin Cartilagos 16,90€  
Captura en Aguas Abiertas  
50% Patas 50% Carne

**SAL FUEGO** 2,90€  
**SAL BARRACOA** 2,90€  
**SAL PIMIENTA** 2,90€  
**SAL BARRACOA** 2,90€  
**SAL FUEGO** 2,90€  
**SAL PIMIENTA** 2,90€

**FLOR DE SAL** 3,50€  
**CRISTALES DE SAL BLANCO** 3,50€  
**FLOR DE SAL** 3,50€  
**CRISTALES DE SAL NEGRO** 3,50€

**JEREZ** 2,45€  
**Vino de Jerez Reserva** 250ml e 8,5fl oz

**La Flor de Málaga** 3,70€  
Aceite de Oliva Virgen Extra

**CREMA BALSAMICA DE MEDENA** 3,70€  
GARDENU

**Espirales de Canela**  
Cinnamon Spirals



# PIMIENTOS DE PADRÓN

## PIMIENTOS DE PADRÓN GEFRITUURDE GROENE PEPERS

*De pimientos de Padrón komen oorspronkelijk uit de omgeving van de stad Padrón. Ongeveer twintig jaar geleden waren ze in Barcelona uitsluitend in Galicische tapasbars te vinden, maar tegenwoordig behoren ze tot het repertoire van elke tapasbar in de stad. De nu altijd milde pepers waren oorspronkelijk onberekenbaar. Elke zesde tot achtste peper op een bord was scherp en ongeveer elke tiende tot twaalfde kon een boodschap uit de hel zijn. Het was aan de buitenkant niet te zien. Het plezier van je vrienden kreeg je er gratis bij. Pimientos de Padrón zijn overigens ook in Nederland bij de betere groenteboer en supermarkt verkrijgbaar.*

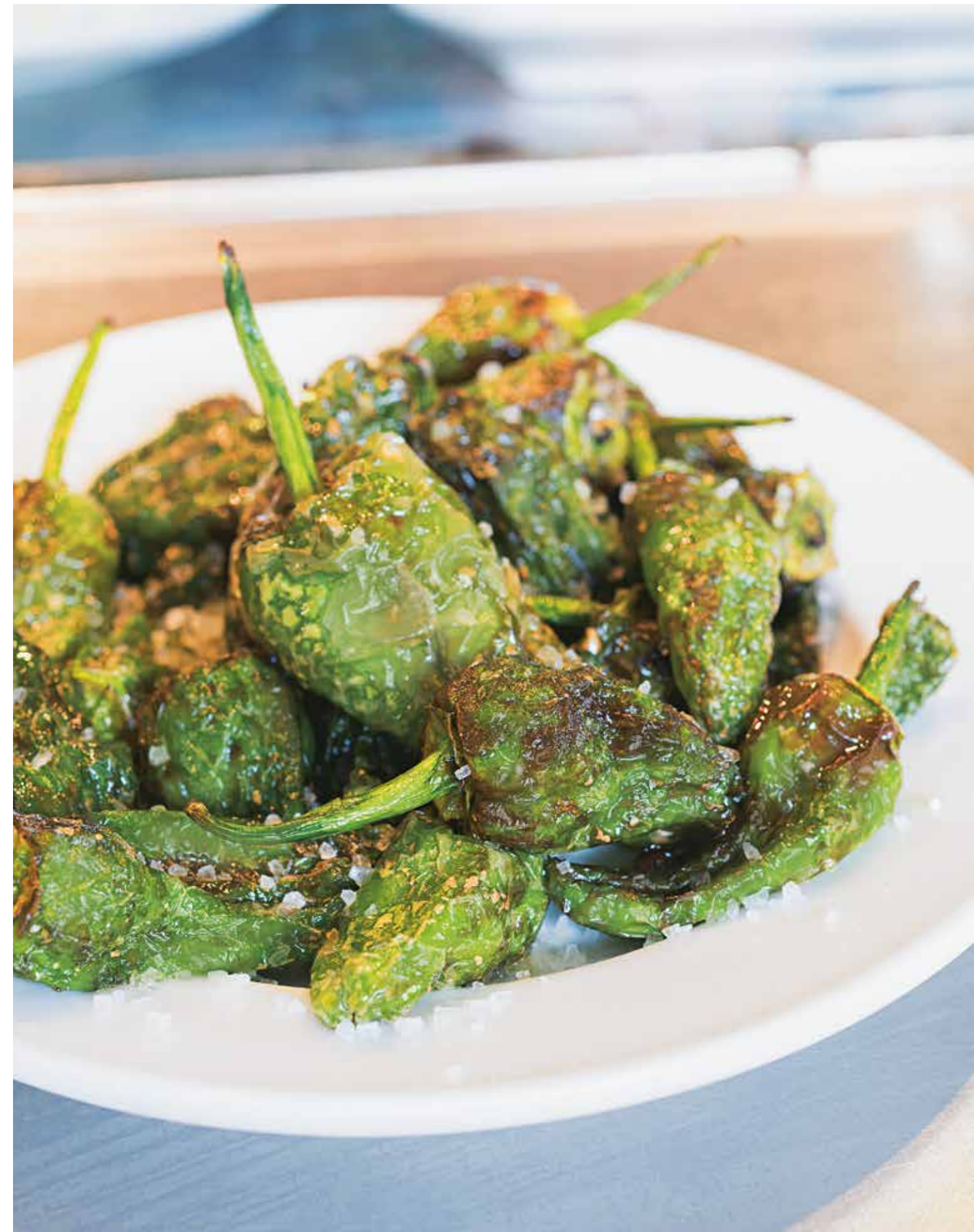
**Voor 4 personen** | **Bereidingstijd:** 15 minuten

### INGREDIËNTEN

250 g *pimientos de Padrón*  
olijfolie, om in te frituren  
fleur de sel

### BEREIDING

Maak de pepers schoon en droog ze goed af. Verhit olijfolie in een pan of friteuse en frituur de pepers erin tot er blaren ontstaan in het vel. Het geeft niet als er wat donkere plekken op komen. Laat ze kort uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze met fleur de sel en serveer ze direct.







## DE MARKTEN

Elke wijk van Barcelona heeft zijn eigen markt. De markten voorzien de mensen in de wijken vooral van vers fruit en groente, vis, gevogelte en vlees. Normaal gesproken komen restaurantkoks heel vroeg 's morgens inkopen doen, waarna de huisvrouwen en laat in de ochtend de toeristen komen.

De beroemdste markt is zeker de *Mercat de Sant Josep*, beter bekend als *La Boqueria*, die vooral beroemd is geworden door zijn visafdeling. Steeds meer kramen richten zich echter op de toeristen, waardoor de markt minder aantrekkelijk is geworden. Zelfs zodanig dat er al over nagedacht wordt hoe de toeristenstroom kan worden ingedamd.

De andere markten van de stad werden of worden vanaf de grond af opgeknapt. Zo is de *Mercat de Santa Caterina*, de markt van de wijk Born/La Ribera, in 2005 voltooid en de *Mercat Ninot*, de markt van de wijk Eixample, in 2015. Een van de mooiste, de *Mercat de Sant Antoni*, wordt eveneens gerestaureerd.



# LOBARRO AL FORN AL ESTIL PESCADER

## LUBINA AL HORNO AL ESTILO PESCADOR ZEEBAARS UIT DE OVEN OP VISSERSWIJZE

*Vis uit de oven is een typisch Barcelonees gerecht. Dorade en zeebaars zijn daarvoor de populairste vissen.*

**Voor 4 personen** | **Bereidingstijd:** 15 minuten | **Braad- en baktijd:** 35 minuten

### INGREDIËNTEN

1 kg aardappels, geschild en in plakken gesneden  
1 ui, grof gesnipperd  
1 laurierblad  
zout  
versgemalen zwarte peper  
10 el olijfolie  
200 g tomaten, in vieren gesneden  
1 glas witte wijn  
2 zeebaarzen of dorades van 1 kg, schoongemaakt (evt. 4 filets)  
1 rode chilipeper, in dunne ringen gesneden  
2 knoflooktenen, in dunne plakjes gesneden  
2 el azijn

### DE VIS BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe de aardappels, ui en het laurierblad in een grote ovenschaal, bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met 5 eetlepels olie. Zet de schaal in het midden van de oven. Voeg, als de aardappels na 10 tot 15 minuten halfgaar zijn, de tomaten en witte wijn toe en laat alles gaar worden.

Bak de vis lichtbruin aan in een pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Leg de vis op de groenten in de ovenschaal en laat hem dan verder garen.

### DE SAUS BEREIDEN

Bak voor de saus de chilipeper en knoflook in een pan met 5 eetlepels olie op middelhoog vuur goudbruin en voeg dan de azijn toe. Schep de groenten en vis op borden en besprenkel ze met de saus.





# LLOM DE CERDO AMB FIGUES

## SOLOMILLO DE CERDO CON HIGOS VARKENSLLENDE MET VIJGEN

*Vlees werd vroeger in Spanje, net als in Nederland, alleen op feestdagen gegeten. Een van de eenvoudigere, maar toch verfijnde gerechten is varkenslende met vijgen en Pedro Ximénezsaus.*

**Voor 4 personen** | **Bereidingstijd:** 15 minuten | **Kook-, braad- en baktijd:** 55 minuten

### INGREDIËNTEN

#### Voor de garnering

1 el rozijnen  
8 gedroogde vijgen of pruimen  
zonder pit, gehalveerd  
zoete sherry, om te wellen

#### Voor de varkenslende

1 kg varkenslende  
olijfolie, om in te bakken  
125 g zoete sherry (bijv. Pedro  
Ximénez)  
1 grote ui, in vieren en vervolgens  
in dunne ringen gesneden  
zout  
1 el bloem  
150-200 ml hete kippenbouillon  
versgemalen zwarte peper  
grof zeezout  
3-4 kleine takjes tijm

### DE GARNERING VOORBEREIDEN

Leg de rozijnen en vijgen of pruimen in de zoete sherry en zet ze opzij.

### DE VARKENSLLENDE BAKKEN

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Verwijder velletjes, pezen en vet van het vlees. Snijd het vlees in vier even grote stukken. Braad de varkenslende in een ovenbestendige pan met olijfolie op hoog vuur rondom aan en laat hem dan afgedekt 15 tot 20 minuten garen in het midden van de oven.

### DE SAUS BEREIDEN

Roer de aanbaksels in de pan los met de sherry. Karamelliseer in een andere pan de ui met wat zout en olijfolie. Roer, als ze licht gekaramelliseerd zijn, de bloem erdoor en bak deze 1 minuut mee. Schenk de sherry met aanbaksels erbij en breng aan de kook. Voeg het gewelde fruit toe en laat het vocht licht inkoken. Schenk de bouillon erbij en laat het geheel in circa 15 minuten inkoken tot een mooie saus. Breng deze op smaak met zout en peper.

### SERVEREN

Bestrooi de varkenslende met wat peper en leg het vlees op voorverwarmde borden. Schenk de saus erover en verdeel het fruit over het vlees. Garneer met zout en takjes tijm en serveer het vlees met aardappels.





# CREMA CATALANA

## CREMA CATALANA CREMA CATALANA

*Een van de bekendste verleidingen is zonder twijfel de crema catalana. Al honderden jaren wordt dit dessert vooral, maar niet uitsluitend, bereid voor San José op 19 maart. Begin 20e eeuw heeft een beroemde Franse kok in zijn kookboek verzuimd te vermelden waar hij zijn crème brûlée voor het eerst had gegeten. Daarom heeft dit nagerecht nu twee namen. Oorspronkelijk werden speciale ijzers in open vuur gloeiendheet gemaakt en korte tijd boven de crème gehouden, tot de suiker tot een krokante laag versmolt. Het kan echter ook onder de grill of nog sneller: met een kleine gasbrander.*

**Voor 4 personen** | **Bereidingstijd:** 10 minuten | **Kooktijd:** 10 minuten | **Koeltijd:** 5 uur

### INGREDIËNTEN

200 g suiker  
4 eidooiers  
1 el maïzena  
geraspte schil van  
½ onbespoten citroen of  
sinaasappel  
1 kaneelstokje  
500 ml melk

### BEREIDING

Klop 150 gram suiker en de eidooiers schuimig in een pan. Voeg de maïzena, geraspte citroenschil en het kaneelstokje toe en schenk de melk erbij. Verwarm de ingrediënten al roerend op middelhoog vuur, tot de crème dik begint te worden.

Neem het kaneelstokje eruit en verdeel de crème over vier vuurvaste aardewerken schaaltes. Laat de crème afkoelen en zet de schaaltes 4 tot 5 uur in de koelkast. Verdeel voor het serveren de resterende suiker over de crème en smelt de suiker met een kleine gasbrander tot hij bruin en krokant is. Serveer de crème direct.

In Barcelona worden bij *crema catalana* graag uitgesneden sinaasappelpartjes geserveerd.





# SANGRÍA DE CAVA

## SANGRÍA DE CAVA SANGRIA MET CAVA

*Een andere variant is de sangría de cava, die ook heel eenvoudig te bereiden is en op een zomeravond heerlijk prikkelend en fris smaakt. Hij stamt oorspronkelijk uit het directe achterland van Barcelona, waar cava wordt gemaakt.*

**Voor 1,2 l sangría de cava | Bereidingstijd:** 10 minuten

### INGREDIËNTEN

schijfjes van 1 onbespoten sinaasappel, in vieren gesneden  
schijfjes van 1 onbespoten citroen  
200 ml sinaasappellimonade  
200 ml citroenlimonade  
400 ml cointreau  
400 ml droge vermout (Martini of Noilly Prat)  
ijsblokjes  
1 fles cava brut, goed gekoeld

### BEREIDING

Meng het fruit, de sinaasappel- en citroenlimonade, de cointreau en de vermout in een grote karaf. Voeg de ijsblokjes toe en schenk de cava er voorzichtig bij, zodat niet te veel koolzuur ontsnapt. Roer alles voorzichtig door en serveer het direct.

