



inhoud

inleiding	9
toasts	15
eieren en zuivel	37
salades	77
groenten	101
rijst, granen en peulvruchten	141
vis	167
vlees	215
eenpansgerechten	247
desserts	275
leveranciers	303
register	307
over de auteurs	314
dankwoord	318

inleiding

Dat corona-moment in 2020, toen we gedwongen werden de deuren van *Moro* te sluiten, was heftig en surreëel. In de ruimte die zo verbonden was met onze levens, energie en ons plezier echode de onzekerheid. Scholen en universiteiten sloten. Het huis liep vol en daar pasten we ons, net als de rest van de wereld, uit wanhoop maar op aan. Verrassend snel kwamen de lente en zomer ons redden. Het was onmogelijk om daar niet vrolijk van te worden. Zonder verkeer en vliegtuigen zongen de vogels harder dan ooit en de bloesems en blauwe lichten straalden. Voor het eerst hadden we tijd om naar de lucht te kijken en diep adem te halen. Het leven was veranderd. Er was tijd om te lezen, tuinieren en stiekem mee te luisteren met online lessen, nog voor we over de lunch gingen nadenken. Alles draaide om het koken.

ALLES DRAAIDE OM HET KOKEN. Niet op een vervelende manier, maar toch: vijf mensen met een gezonde eetlust die 24 uur per dag op elkaars lip zaten. In tegenstelling tot typische gezinnen waren hier twee extreme foodies die graag in de keukens stonden. We hadden de tijd om erachter te komen hoe we het liefste kookten. We hielden nog steeds van koken (godzijdank!) maar wilden er niet meer tijd aan besteden dan absoluut noodzakelijk was.

Het vastleggen van de eenvoudige recepten die we tijdens de lockdown maakten, was enorm waardevol. Om *Moro* toegankelijk te maken voor thuis-koks konden we niet veel ingrediënten of moeilijke technieken gebruiken. De foto's voor dit boek zijn voor het grootste deel in Spanje gemaakt, in ons huis tussen Sevilla en Córdoba, aan de rand van de Sierra Norte. Ook dat was speciaal voor ons, want het was de eerste keer dat we reisden sinds de lockdown. We hadden de ruïne tien jaar daarvoor gekocht, maar de kosten voor de renovatie waren voor ons aanvankelijk te hoog dus we lieten het huis maar zo. De muren brokkelden af, het dak zakte in en de gemeente dreigde met gedwongen verkoop. Dat zette ons aan tot de restauratie en na twee jaar begonnen we net van het huis te genieten toen corona de deur weer op slot deed. In februari 2022 keerden we voor het eerst terug. Het voelde goed, alsof het leven opnieuw was begonnen, en om die gelegenheid en het 25-jarig bestaan van *Moro* te vieren, maakten we *Moro thuis*.



krab, oloroso en aioli

Krab, vooral het zoete bruine krabvlees, en andere *mariscos* (schaaldieren) passen ontzettend goed bij droge sherry of een geoxideerde sherry als *oloroso*. De toast krijgt een extra kick van de chilipeper en tijm. Serveer op kamertemperatuur of een beetje warm. Voor 4 personen.

50 g boter
3 lente-uien (witte en groene deel), in dunne ringen
2 volle tl tijmblaadjes (citroentijm, als het kan)
75 ml *oloroso dulce* (zoete oloroso-sherry)
300 g krabvlees (200 g wit + 100 g bruin), of 200 g Hollandse garnalen
8 sneden zuurdesembrood of 4 sneden ciabatta (snijd ciabatta in sneden van 8 cm dik, die je horizontaal halveert)
4 el aioli (zie pag. 24)
1 lange rode chilipeper, fijngesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper

Smelt de boter in een pan op matig vuur en voeg, als de boter schuimt, de lente-ui en twee derde van de tijmblaadjes toe. Bestrooi met wat zeezout en bak 4 tot 5 minuten, tot de ui zacht en zoet is. Roer af en toe door.

Schenk de oloroso erbij, laat de alcohol in een paar minuten verdampen, roer de krab of garnalen erdoor en warm op. Haal de pan van het vuur, breng op smaak met zeezout en zwarte peper en zet opzij.

Rooster het brood, besmeer elke sneede met ½ eetlepel aioli, gevolgd door de krab of garnalen. Bestrooi met de fijngesneden chilipeper en de rest van de tijm en serveer direct.



labneh, maïs, koriander en paprikapoeder

Verse maïskolven zijn voor dit gerecht het best, maar onderschat ook maïs uit blik niet - die doet het hier ook heel goed! Voor een extra rookmaakje (als je meer tijd hebt) kun je de maïs op de barbecue grillen. Ook lekker bij varkensvlees of kip. Voor 4 personen.

2 maïskolven of 250 g maïs uit blik
75 g boter
3 lente-uien (witte en groene deel), fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el grofgemalen korianderzaad
4 zongedroogde tomaten, fijngesneden (hier hebben we ze eerst in een kom kokend water geweekt tot ze zacht zijn)
5 el fijngesneden koriander
½ afgestreken tl pittig gerooktpaprikapoeder
150 g roomkaas
500 g Griekse yoghurt
2 - 4 platbroden of pita's, opgewarmd
zeezout en versgemalen zwarte peper

Kook de hele maïskolven in ongezouten water gaar (ongeveer 5 minuten) of barbecue de kolven (met schutbladeren en al) een paar minuten aan elke kant, tot ze hier en daar zwarte plekje hebben. Snijd, als ze wat zijn afgekoeld, de maïskorrels van de kolf.

Smelt de boter in een pan op matig vuur en roer tot de boter karamelliseert (de witte wei-bestanddelen worden dan goudkleurig), dit duurt ongeveer 3 tot 5 minuten. Roer de lente-ui, knoflook en het korianderzaad erdoor en bak 3 minuten op matig vuur, tot alles zacht en zoet is.

Roer de zongedroogde tomaten, koriander en het paprikapoeder erdoor, bak 1 minuut mee, voeg de maïs toe en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Pureer een kwart van het maïsmengsel in een keukenmachine en voeg een scheutje water toe als de puree erg dik is. Roer de maïspuree door de maïs in de pan.

Maak de labneh: roer de roomkaas en Griekse yoghurt door elkaar, breng op smaak met zeezout en verdeel de labneh over een groot plat brod. Schep de hete maïs erop.

Serveer met warm platbrood of pita's.



courgettesalade met citroen, basilicum en manchego

We aten deze salade in een klein café in de *campo* (op het platteland) bij Vejer de Frontera, aan de westkust van Andalusië. Courgettes die vers uit eigen *huerto* (tuin) kwamen, waren in superdunne plakjes geschaafd en met zout bestrooid, waardoor ze zacht waren geworden. Daarna werden citroensap, olijfolie, basilicum en plakjes manchego toegevoegd. Een openbaring! In de zomer maken we dit heel vaak bij *Moro*. Voor 4 personen.

500 g kleine tot middelgrote courgettes met lichte/dunne schil,
als je die kunt vinden
1 volle tl fijn zeezout
1½ el citroensap
3 el extra vergine olijfolie
2 volle el fijngesneden munt
3 volle el in grove stukken gescheurd basilicum
50 g manchego of andere harde schapenkaas, zoals pecorino,
met een kaasschaaf of dunschiller in plakjes geschaafd
4 el grof gehakte, geroosterde, gezouten amandelen

Snijd beide uiteinden van de courgettes en snijd ze met een scherp mes of mandoline in heel dunne plakjes (1 tot 2 mm). Leg ze in een vergiet en schep het zeezout erdoor (masseer dit in de plakjes courgette zodat het zout alle plakjes kan garen). Zet het vergiet op een kom of in de gootsteen en laat 20 minuten uitlekken.

Knijp voorzichtig overtollig vocht uit de courgette en leg de plakjes in een kom. Meng het citroensap, de olijfolie, de helft van de munt en de helft van het basilicum erdoor. Leg de salade op een bord en verdeel de kaas, amandelen en de rest van de kruiden erover.

Zonder de kaas is deze salade ook lekker bij gebakken vis of ceviche (zie pag. 170).



oesterzwammensoep met parelgort en zoete kruiden

In dit recept uit Georgië passen de oesterzwammen perfect bij de tomaten, parelgort en zoete kruiden en ontstaat een voedzame en vullende soep. Voor 4 personen.

1 l water
125 g parelgort
5 el olijfolie + extra voor eroverheen
1 prei (alleen het witte deel), fijngesneden
4 lente-uien (witte en groene deel), fijngesneden
3 tenen knoflook, fijngesneden
3 tl gemalen korianderzaad
400 g oesterzwammen, harde steeltjes verwijderd, in grove stukken
30 g gedroogd eekhoortjesbrood, in 50 ml kokend water geweekt, uitgelekt en fijngesneden (bewaar het weekvocht)
400 g rijpe tomaten, gepureerd of fijngesneden
200 g tomaten uit blik, gepureerd of fijngesneden
1 tl gerooktpaprikapoeder
700 g hete groentebouillon (2 el bouillonpoeder door kokend water roeren)
3 el grof gesneden dragon, 3 el grof gesneden dille, 3 el grof gesneden basilicum en 3 el grof gesneden bladpeterselie
4 el Griekse yoghurt
zeezout en versgemalen zwarte peper

Breng het water in een pan aan de kook, gaar de parelgort met het deksel op de pan in 40 tot 45 minuten en giet af.

Verhit de olijfolie in een grote, hoge koekenpan (met een doorsnede van 30 cm) op matig vuur en bak de prei, lente-uien, knoflook en gemalen koriander met zeezout en zwarte peper 8 tot 10 minuten; roer af en toe. Roer de oesterzwammen en geweekte porcini erdoor, breng op smaak met zeezout en zwarte peper, en bak 15 minuten tot ze kleur krijgen; roer af en toe.

Voeg de verse en ingeblikte tomaten en het paprikapoeder toe en laat nog 15 minuten zacht koken, tot een tomatensaus ontstaat. Schenk de hete groentebouillon en het bewaarde porciniweekwater erbij. Roer de parelgort en twee derde van de kruiden erdoor, breng aan de kook en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Bestrooi de soep met de rest van de kruiden, sprenkel er wat olijfolie over en schep er wat Griekse yoghurt op.





coquilles met asperges en tijmdressing

De tijmdressing verbindt de smaken in dit gerecht. Bij *Moro* snijden we de oranje kuit van de coquilles in twee of drie delen zodat we felgekleurde accentjes over de borden kunnen strooien. Lekker met linzen, erwtjes, asperges en tuinbonen (zie pag. 158), of linzen met chorizo (zie pag. 165). Voor 4 personen.

20 - 30 groene asperges (afhankelijk van hoe dik ze zijn),
houtachtige uiteinden afgebroken
3 el olijfolie
8 medium tot grote coquilles, schoongemaakt, de kuit
van het witte vlees gescheiden en in drieën gesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper

Tijmdressing

4 el citroentijm
½ teen knoflook
5 el extra vergine olijfolie
1 el citroensap

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Maak de tijmdressing: stamp de tijmblaadjes in de vijzel fijn met de knoflook en een flinke snuf zeezout (of gebruik een keukenmachine). Roer er heel geleidelijk de olijfolie bij. Schenk de dressing in een kom en roer het citroensap erdoor. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper en zet opzij.

Meng de asperges in een kom met 2 eetlepels olijfolie, zeezout en zwarte peper. Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze 8 tot 10 minuten, afhankelijk van hoe dik ze zijn, tot ze geslonken en lichtbruin zijn.

Verhit een grote, zware koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de coquilles in met de overige eetlepel olijfolie, breng ze op smaak met zeezout en zwarte peper en leg ze met de stukjes kuit in de hete pan. Bak aan elke kant 1 minuut, of tot ze wat kleur krijgen.

Verdeel de warme asperges over borden, leg de coquilles ertussen en schep de tijmdressing erover.



kippenlever, baharat en granaatappelmelasse

Baharat is een Midden-Oosterse specerijenmix die bestaat uit paprika-poeder, korianderzaad, zwarte peper, komijn, kaneel, cayennepeper, kruidnagel, nootmuskaat en kardemom - of variaties daarop. Eén grote granaatappel zou genoeg moeten zijn voor het sap en de pitjes die je hier nodig hebt. Serveer er Griekse yoghurt en warme pita's of platbrood bij. Voor 4 personen.

25 g boter
1 banaansjalot, gesnipperd
400 - 500 g kippenlevers, vet en zeen verwijderd, goed afgespoeld onder de koude kraan, tot het water helder is
1 el olijfolie + extra voor eroverheen
 $\frac{3}{4}$ tl baharat
3 el granaatappelmelasse
4 el vers granaatappelsap
250 g Griekse yoghurt, met wat zeezout erdoor
3 el granaatappelpitjes
2 el fijngesneden munt
platbrood of pita's, opgewarmd
zeezout en versgemalen zwarte peper

Smelt de boter in een grote koekenpan op matig tot laag vuur. Voeg, als de boter begint te schuimen, de sjalot en een snuf zeezout toe en fruit 5 tot 8 minuten, tot de sjalot zoet is en wat kleur krijgt; roer af en toe. Schep uit de pan en zet opzij.

Laat de levers goed uitlekken en dep ze droog. Verhit de olijfolie in de pan, breng de levers op smaak met zeezout en de baharat en leg ze, als de olie heel heet is, in de pan. Bak 1 minuut, tot de onderkant dichtgeschroeid en bruin is, keer ze om en bak de andere kant ook 1 minuut.

Roer de sjalot, granaatappelmelasse en het granaatappelsap erdoor en verwarm nog 30 tot 60 seconden - de levers moeten vanbinnen roze en zacht blijven. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.

Verdeel de yoghurt over een bord en schep de levers erop. Verdeel de granaatappelpitjes, munt en een extra scheutje olijfolie erover. Serveer met warm platbrood of pita's.



zeeduivelstoof met snijbonen, aardappels en aioli

Dit recept is gebaseerd op *bullit de peix* uit Ibiza: een visstoof met snijbonen, aardappel en saffraan. Soms wordt de aioli, of knoflookmayonaise (zie pag. 24) door het kookvocht geroerd maar wij geven hem er liever apart bij. Voor 4 personen.

4 el olijfolie	400 g aardappels, geschild, in kleine stukjes, bestrooid met wat zeezout
2 banaansjalotten, in grove stukken	500 ml water
2 groene paprika's, gehalveerd, zaadjes verwijderd, in grove stukken	600 g zeeuivelfilet, in stukjes van 4 - 5 cm
2 tenen knoflook, fijngesneden	2 el fijngesneden bladpeterselie
2 laurierblaadjes	150 g aioli (zie pag. 24) of mayonaise waar 1 geperst teentje knoflook door is geroerd
200 g tomaten, gepureerd	zeezout en versgemalen zwarte peper
flinke snuf saffraan	
150 ml witte wijn	
250 g snijbonen (of sperziebonen), in stukjes van 3 cm	

Verhit de olijfolie in grote pan op matig vuur. Voeg, als de olie goed heet is, de sjalot, groene paprika, knoflook en laurierblaadjes toe. Doe er een snuf zeezout bij, roer goed en fruit 5 tot 8 minuten, tot de sjalotten en paprika's zacht zijn en wat kleur krijgen.

Voeg de gepureerde tomaten, saffraan, witte wijn, snijbonen en aardappels toe en warm 5 minuten mee; roer af en toe. Schenk het water erbij, breng aan de kook en laat 10 minuten zacht koken. Leg de zeeuivel erbij en kook nog 5 tot 6 minuten, tot de vis en aardappels gaar zijn. Bestrooi met de bladpeterselie en serveer met de aioli erbij.



madeleines met pistache

Madeleines zijn direct uit de oven het lekkerst. Maak het beslag en bak ze 10 tot 15 minuten voor je ze wilt opdienen. Ze zijn heerlijk bij het ijs (zie pag. 282 en 283). Voor 24 madeleines.

100 g boter (op kamertemperatuur) + extra voor het invetten
100 g fijne kristalsuiker
2 eieren, licht losgeklopt
geraspte schil van 1 onbespoten citroen + extra voor eroverheen
70 g fijngemalen pistachenoten + extra voor eroverheen
50 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd + extra voor bestuiven

Klop de boter en suiker samen in ongeveer 10 minuten heel licht en luchtig. Mix er een ei door tot dat helemaal door de boter en suiker is opgenomen en herhaal met het tweede ei. Mix de citroenrasp en gemalen pistachenoten erdoor. Spatel het bakmeel erdoor. Laat het beslag een nacht in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor tot 190 °C.

Vet twee madeleinebakvormen of cupcakebakvormen in met boter en bestuif ze dun met meel. Tik met de zijkant van de bakvorm op het aanrecht om overtollig meel te verwijderen.

Schep dessertlepels van het beslag in elk vormpje - doe ze niet te vol; je kunt met deze hoeveelheid 24 madeleines maken. Bak 10 tot 12 minuten, tot ze goudkleurig zijn.

Bestrooi ze met de extra fijngemalen pistachenoten en citroenrasp en serveer direct.

