

Voor Connor en Olly . . .

. . . die me meer over eten en het leven hebben geleerd dan ze ooit zullen weten. Ik ben heel blij dat jullie avontuurlijkere eters zijn geworden en ik ben supertrots op jullie allebei. Dat er nog maar vele avonturen mogen volgen!

## OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTUUR

- In de receptuur worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:

1 theelepel (tl) = 5 ml

1 eetlepel (el) = 15 ml

- Gebruik zeezoutvlokken wanneer aangegeven; Sabrina gebruikt Maldon-zeezoutvlokken.
- Gebruik middelgrote eieren en ongezouten boter, tenzij anders is aangegeven.
- De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld zijn bedoeld voor een elektrische oven. Gebruik je een heteluchtoven of een gasoven, raadpleeg dan de tabel hiernaast voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	gasoven (stand)	heteluchtoven (°C)
110	½	90
135	1	120
155	2	140
175	3	160
200	4	180
225	5	200
245	6	220
260	7	235
280	8	250

© 2024 Good Cook  
's-Gravelandseweg 8  
1211 BR Hilversum  
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: Aster, een imprint van  
Octopus Publishing Group Ltd  
Oorspronkelijke titel: *Flavour*

© Octopus Publishing Group 2023  
© Tekst: Sabrina Ghayour 2023  
© Fotografie: Kris Kirkham 2023

Vertaling: Kim Steenberg, voor Scribent.nl  
Culinaire redactie: Inge van der Helm  
Zetwerk en productie: Scribent.nl

ISBN 978 94 6143 315 2  
NUR 442

Gedrukt in China

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

INLEIDING 6

SALADES 9

LICHTE HAPJES & HARTIGE LEKKERNIEN 49

VLEES, GEVOGELTE, VIS & ZEEVRUCHTEN 89

GROENTEN & PEULVRUCHTEN 137

PASTA, NOEDELN & GRANEN 187

ZOETIGHEDEN 217

REGISTER 236

DANKWOORD 240

# Inleiding

Hoe meer boeken ik schrijf, hoe meer ik erachter kom wat er echt toe doet tijdens het koken, en wat niet. Eén ding wat ik heb geleerd, is dat uiteindelijk iedereen voor vergelijkbare uitdagingen in de keuken staat: we hebben vaak weinig tijd, we plannen niet altijd vooruit, soms hebben we niet de juiste ingrediënten in huis en tegenwoordig speelt ook de prijs van boodschappen een belangrijkere rol.

De recepten die ik graag schrijf, kun je in drie woorden samenvatten: simpel, lekker en betaalbaar. Om me aan deze principes te kunnen houden, kies ik ervoor om recepten te blijven schrijven die ongecompliceerd, toegankelijk en aanpasbaar zijn en altijd heel smaakvol.

Smaak is een heel belangrijk element in mijn gerechten. Welk gerecht ik ook maak, waar of wat ik ook eet, smaak is alles. Voor mij draait smaak om troost, voldoening en zelfs nostalgie, maar belangrijker nog, smaak hoeft nooit ingewikkeld, overdadig of extreem te zijn. Het leven is te kort om flauwe gerechten te eten; soms heb je alleen een beetje zout en peper, een paar kruiden, een kneepje citroensap of wat honing nodig om een simpel gerecht om te toveren in iets wat boordevol smaak zit. Ik geniet zo erg van de simpelste smaken dat ik me soms afvraag of ik aan zout en peper alleen niet genoeg heb. Ik word echter heel blij van een goedgevuld keukenkastje. Wanneer ik de deur van mijn voorraadkast opendoet, ontstaat er een scala aan nieuwe mogelijkheden. Ik zie talloze combinaties voor dynamische, spannende, nieuwe smaken met ingrediënten die ergens achter in een keukenkastje zijn beland.

De grootste les die ik heb geleerd wanneer het om koken en recepten schrijven gaat, is dat het een mate van dapperheid vergt om het simpel te houden. Minder is bijna altijd meer, en dit is nooit fout; bijna tien jaar na mijn eerste kookboek *Persiana* kan ik bevestigen dat het misschien wel een van de redenen is dat mijn lezers mijn boeken en recepten net zo omarmen als ik.

Ik heb dit zevende boek (een geluksgetal!) dus geschreven om je te laten zien hoe je op de simpelste en meest minimalistische manier die ik ken zo veel mogelijk smaak aan je gerechten kunt geven. Veel recepten zijn perfect voor snelle doordeweekse maaltijden, andere maak je misschien liever wanneer je iets meer tijd hebt. Zoals altijd kun je ingrediënten gewoon weglaten of vervangen als dat nodig is; gebruik wat je nog in huis hebt of wat beter bij jouw smaak past. Als je per se een bepaald ingrediënt moet gebruiken of een bereidingswijze moet volgen, dan zal ik dat altijd in het recept benadrukken. Gebruik deze recepten daarom als uitgangspunt om je eigen simpele maar dynamische maaltijden te creëren. Ik schep er veel genoeg in als lezers mijn recepten omarmen, en ik vind het leuk om te horen hoe gerechten zich bij verschillende mensen thuis hebben ontwikkeld nadat ze keer op keer zijn gemaakt.

Het maakt niet uit wat je lekker vindt en hoeveel tijd of budget je hebt: er staat voor elk wat wils in dit boek. Bovendien kan bijna alles aan elke smaak worden aangepast, dus waar wacht je nog op? Ga aan de slag met deze kleurrijke verzameling nieuwe recepten die, simpel gezegd, boordevol smaak zitten!



## Rucolasalade met halloumi, bloedsinaasappel & pistache

Halloumi maakt elk gerecht speciaal, maar deze combinatie werkt echt heel goed. De salade bestaat uit zoute, zoete, knapperige en peperige ingrediënten, is vol van smaak en is in een handomdraai klaar. Als je geen bloedsinaasappels kunt vinden, zijn gewone sinaasappels ook prima.

2 TOT 4 PERSONEN

2 bloedsinaasappels

250 g halloumi

olijfolie

50 g rucola

½ rode ui, in dunne halve ringen

30 g pistacheschaafsel of grofgehakte pistachenoten

*Voor de dressing*

apart gehouden sap van

de bloedsinaasappels

2 el (vegan) rodewijnazijn

1 el olijfolie

2 tl marmelade

zeezoutvlokken en versgemalen

zwarte peper

Snijd met een scherp mes de boven- en onderkant van de sinaasappels. Verwijder vervolgens reep voor reep, van boven naar beneden, de rest van de schil en het witte vlies, tot de sinaasappels zijn geschild. Snijd elke sinaasappel in de breedte doormidden en elke helft in plakjes. Houd het sap dat uit de sinaasappels komt apart voor de dressing.

Snijd de halloumi in 7 plakken en snijd elke plak in de lengte in 2 repen. Verhit wat olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de halloumi repen een paar minuten aan beide kanten, tot ze zacht en goudbruin zijn. Haal van het vuur.

Verdeel de rucola over een groot bord, leg de gebakken halloumi en de sinaasappelschijfjes erop en strooi de rode ui en pistache erover. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kleine kom. Schenk over de salade en serveer direct.

*Serveer met Khorak met bonen, paprika & tijm (zie pag. 141).*





VEGETARISCH \* VEGAN

## Salade van geroosterde groenten & bonen met een kruidendressing

Dit is een geweldige manier om groenten aan een salade toe te voegen, maar dan op een luie manier: je bakt alles op één bakplaat! Serveer dit kleurrijke gerecht zo, of als onderdeel van een feestmaal. Heb je veel eters? Maak het gerecht eenvoudig voedzamer met een graan naar keuze, zoals zilvervliesrijst, wilde rijst of gerst.

3 TOT 4 PERSONEN

1 grote courgette, in plakjes van 1 cm  
1 grote aubergine, geschild en in stukjes van 2 cm  
1 grote rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in de lengte in reepjes van 1 cm  
olijfolie  
1 kleine rode ui, gesnipperd  
1 blik zwarte bonen à 400 g, afgespoeld en uitgelekt  
1 blik cannellini-bonen à 400 g, afgespoeld en uitgelekt

*Voor de kruidendressing*  
een flinke kneep citroensap  
15 g peterselie  
15 g koriander  
2 teentjes knoflook, gepeld  
¼ tl chilivlokken  
1 el (vegan) rodewijnazijn  
1 volle tl fijne kristalsuiker  
5-6 el olijfolie  
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg de courgette, aubergine en paprika op de bakplaat, besprenkel met olijfolie en meng met je handen door elkaar, tot de groenten met olie zijn bedekt; voeg indien nodig meer olie toe. Verdeel de groenten in een enkele laag over de bakplaat en rooster 30 tot 35 minuten in de oven, tot de groenten gaar zijn. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Pureer alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine glad.

Voeg de geroosterde groenten toe aan een mengkom, gevolgd door de ui, zwarte bonen en cannellini-bonen. Schenk de dressing erover, meng goed en breng voor het serveren indien nodig verder op smaak met zout en peper.

*Serveer met Gevlinderde lamsbout met tabin-knoflookyoghurt (zie pag. 123).*



VEGETARISCH

## Börekspiralen met wortel, oregano & feta

Lamsgehakt, kaas of spinazie zijn klassieke börekvullingen, maar deze börek met wortel, oregano en feta is niet alleen lekker, maar ook heel mooi en, kan ik tot mijn genoegen zeggen, heel eenvoudig om te maken.

6 STUKS	1 kg wortels, geschild en in stukjes van 1 cm	200 g feta, verkruimeld
	olijfolie	30 g oregano, blaadjes grofgehakt
	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper	6 vellen filodeeg
	1 tl gedroogde oregano	60 g boter, gesmolten
		rucola, om erbij te serveren

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

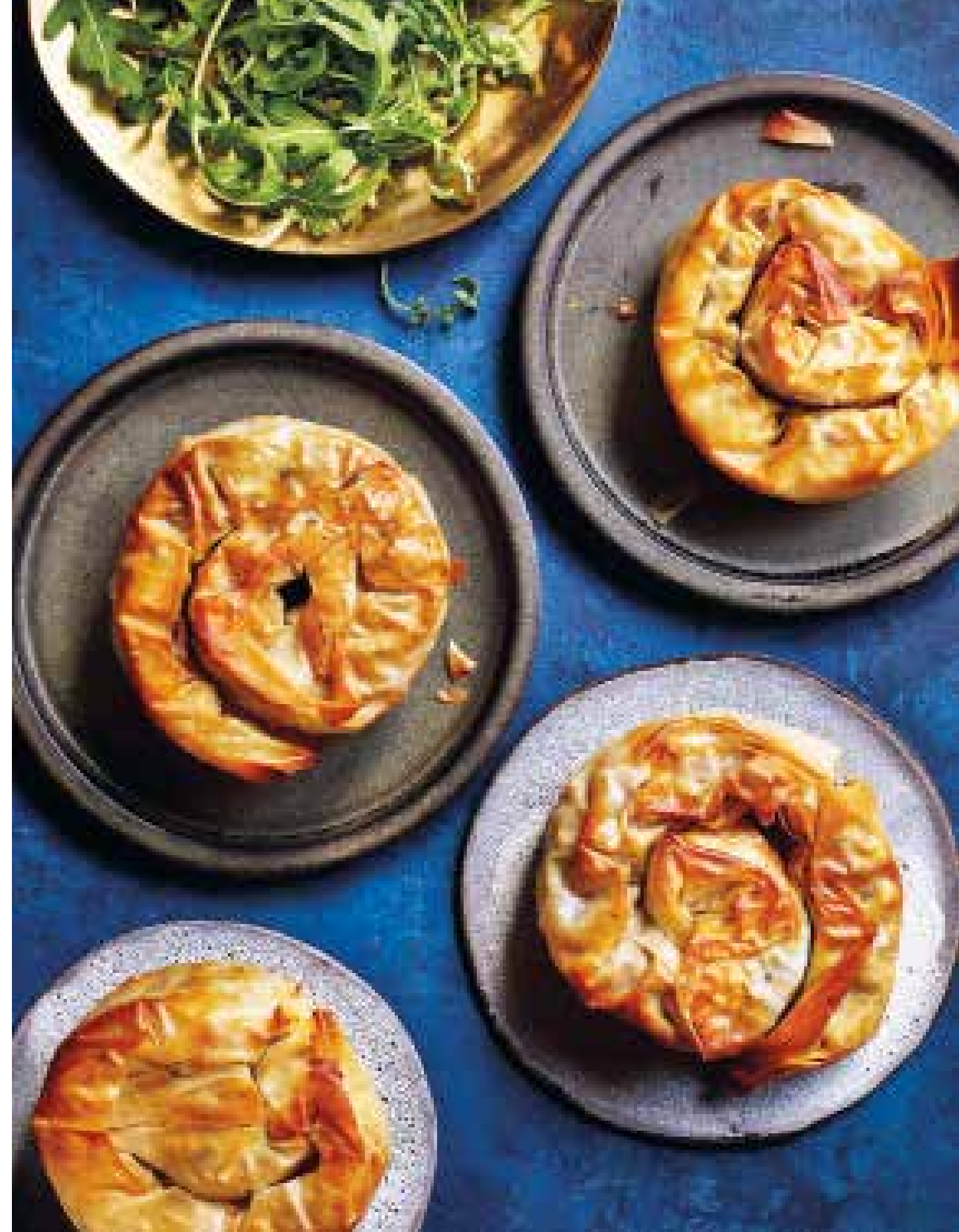
Leg de wortelstukjes op de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, bestrooi met zout, peper en de gedroogde oregano en meng door elkaar. Verdeel in een enkele laag over de bakplaat en rooster 30 tot 35 minuten in de oven, tot de wortels aan de randjes bruin worden. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Meng de feta met de verse oregano, flink wat zwarte peper en de wortelstukjes in een grote mengkom.

Bekleed de bakplaat met een nieuw vel bakpapier. Leg een vel filodeeg op een schoon werkvlak of snijplank met een lange zijde naar je toe. Verdeel het wortelmengsel in 6 gelijke porties. Schep een portie in een rechte lijn langs de onderste zijde van het deeg en laat daarbij aan beide kanten een rand van 2,5 cm vrij. Rol het deeg voorzichtig en losjes op en plak met gesmolten boter de rand dicht. Vorm het rolletje losjes tot een spiraal; doe dit niet te strak, maar begeleid de rol voorzichtig met je hand. Leg op de beklede bakplaat en bestrijk alle zichtbare kanten met gesmolten boter; probeer elke scheur en de uiteinden dicht te maken met de boter en stukjes deeg. Herhaal met de rest van het deeg en wortelmengsel.

Bak in 22 tot 25 minuten in de oven goudbruin. Haal uit de oven en serveer met een rucolasalade.

*Serveer met Zurige aubergines met granaatappel & tomaat (zie pag. 185).*



# Lamstajine met gedroogde vijgen & ingelegde citroen

Deze smakelijke combinatie bevat alle cruciale elementen die ik lekker vind in een goede tajine en ook al is hij niet authentiek, hij brengt zoete, zure, pittige en krokante componenten samen. Ik gebruik graag lamsnekfilet, maar lamsschouder zonder bot is ook een optie. De warme specerijen in tajines zijn een ware smaakexplosie en hoewel deze vaak zoet zijn, zit er altijd een contrasterend scherp element bij dat voor de perfecte balans zorgt, in dit geval ingelegde citroen en zuurbessen. De hazelnoten zorgen voor de krokante textuur.

6 TOT 8 PERSONEN	olijfolie	300 g gedroogde vijgen, sommige heel, sommige gehalveerd
	2 grote uien, grofgesneden	2 el gedroogde zuurbessen (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)
	800 g lamsnekfilet, in blokjes van 2,5 cm	4 ingelegde citroenen (o.a. Midden-Oosterse supermarkt), pitjes verwijderd en elke citroen in 3-4 dikke schijfjes
	1 bol knoflook, teentjes losgehaald en gepeld	50 g blanke hazelnoten, grofgehakt
	1 volle tl komijnpoeder	15 g bladpeterselie, blaadjes grofgehakt, ter garnering
	1 tl kaneel	
	1 tl kurkumapoeder	
	2 el vloeibare honing	
	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper	

Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de ui glazig. Voeg het lamsvlees en de knoflook toe en roer goed. Voeg het komijnpoeder, de kaneel en het kurkumapoeder toe, roer door en bak een paar minuten. Voeg de honing en flink wat zout en peper toe, roer goed door en bak af en toe roerend 10 tot 15 minuten.

Schenk voldoende kokend water in de pan om de ingrediënten te bedekken, zet het vuur lager en laat zonder deksel op de pan 1½ uur zachtjes koken; roer af en toe door.

Roer de vijgen, zuurbessen en ingelegde citroen erdoor en laat 30 minuten pruttelen.

Verwarm intussen de oven voor tot 220 °C. Verdeel de hazelnoten over een bakplaat en rooster 8 minuten in de oven; controleer na 6 minuten, zodat ze niet verbranden. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Breng de tajine indien nodig verder op smaak, bestrooi met de peterselie en hazelnoten en serveer.

*Serveer met Zereshk polow voor valsspellers (zie pag. 195).*



# Gekruide & soeperige rijst met zeevruchten

Ik ben echt dol op dit soort comfortfood in de koudere maanden, vooral als er zeevruchten in zitten. Toegegeven, zeevruchten worden vaak met de zomer geassocieerd, maar dit is zo'n gerecht dat ik wil eten wanneer het buiten koud is en ik een lichtpuntje nodig heb tijdens donkere dagen. En natuurlijk serveer je er wat knapperig brood bij. Het hoeft niet, maar ik heb het gevoel dat mijn hele wezen ervan profiteert om regelmatig dubbel zoveel koolhydraten te eten. Misschien geldt dit ook voor jou.

4 TOT 6 PERSONEN	olijfolie	1 blik tomatenblokjes à 400 g
	1 grote ui, gesnipperd	1 tl fijne kristalsuiker
	1 grote bol knoflook, teentjes losgehaald, gekneusd en gepeld	1,5 l koud water
	1 laurierblaadje	200 g risottorijst (carnaroli of arborio)
	2 el harissa	1 kg verse mosselen, gewassen, kapotte en open exemplaren verwijderd
	1 el gedroogde oregano	250 g rauwe, gepelde gamba's
	2 grote tomaten, zaadlijsten verwijderd en in blokjes	75 g boter, in stukjes
	1 grote gele paprika, zaadlijsten verwijderd en in blokjes	15 g bladpeterselie, blaadjes grofgehakt (houd wat apart ter garnering)
	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper	

Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de ui zacht. Voeg de teentjes knoflook toe en bak tot de ui glazig is. Voeg het laurierblaadje, de harissa, oregano, verse tomaten, gele paprika en flink wat zout en peper toe en bak al roerend een paar minuten. Roer dan de tomatenblokjes uit blik en fijne kristalsuiker erdoor, schenk het water erbij en roer door. Zet het vuur lager en laat 45 minuten zonder deksel op de pan zachtjes koken.

Voeg de rijst toe, roer één keer door en laat 15 minuten koken. Breng indien nodig verder op smaak en voeg indien nodig wat heet water toe. Roer de mosselen erdoor en laat 5 minuten met een deksel op de pan koken, tot de schelpen geopend zijn. Roer de gamba's erdoor en laat met het deksel op de pan 1 minuut garen. Voeg tot slot de boter en bladpeterselie toe en roer tot de boter is gesmolten. Gooi mosselen die niet open zijn gegaan weg. Breng indien nodig verder op smaak. Schep in ondiepe kommen, bestrooi met de peterselie en serveer direct. Hier hoeft behalve brood geen bijgerecht bij.



## Gepofte aubergine met limoen-ahornsiroopdressing

Dit is een geweldige bereiding van aubergine. De groente wordt gecombineerd met smaken die in het Midden-Oosten minder traditioneel zijn. Zelfs mijn man, die niet zo van aubergine houdt, heeft hier flink van gesmuld, waardoor ik vastbesloten was om het recept op een dag in een boek met je te delen... Ik hoop dat je ervan geniet.

2 TOT 4 PERSONEN

2 grote aubergines  
4 lente-uitjes, in dunne, diagonale ringetjes  
15 g koriander, blaadjes fijngehakt  
½ tl pul biber (o.a. Midden-Oosterse supermarkt) of gewone chilivlokken, of meer naar smaak  
een flinke handvol gezouten pinda's, grofgehakt

*Voor de dressing*

2 el olijfolie  
1 volle el ahornsiroop  
fijngeraspte schil en sap van 1 grote onbespoten limoen  
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Pof de aubergines in hun geheel boven open vuur op een barbecue of de vlam van een gaspitt; draai ze met behulp van een tang, tot het vel gerimpeld is, de aubergines met de helft zijn gekrompen en het vruchtvlees helemaal zacht vanbinnen is. Laat de aubergines afkoelen tot je ze kunt vastpakken.

Meng alle ingrediënten voor de dressing met flink wat zout en peper in een kleine kom.

Houd de aubergines bij het steeltje vast, snijd elke aubergine aan een zijkant in en leg open neer zodat het vruchtvlees zichtbaar wordt. Schud overtollig vocht er voorzichtig af of dep droog met keukenpapier. Verdeel de dressing over de aubergines en prak heel voorzichtig met een vork in het vruchtvlees. Bestrooi met de lente-ui, koriander, pul biber en pinda's en serveer.

*Serveer met Egeïsche parelcouscoussalade (zie pag. 10) of In de pan gebakken zalm met zuurbessenboter (zie pag. 133).*







## Baghala polow met lamsschenkels & saffraan

*Khaleb* (tante) Gohar Malek, de zus van mijn oma, was de enige in onze familie die echt goed kon koken en wanneer ze dit rijstgerecht maakte, was elke hap pure vreugde. De geur, de glanzende boterige rijst, die sappige, zachte lamsschenkels met saffraan... ze brengen me direct terug naar mijn jeugd. Jarenlang was ik bang om dit gerecht te maken en het heeft lang geduurd voordat ik het recept wist te perfectioneren. Als je vegetariër bent, kun je het vlees weglaten, maar het lamsbraadvocht over de rijst en *tabdig* (de krokante onderkant) schenken is echt een van mijn grootste genoemens.

6 PERSONEN

olijfolie  
6 grote teentjes knoflook,  
in dunne plakjes  
400 g gedopte verse tuinbonen  
7 el gedroogde dille  
zeezoutvlokken en versgemalen  
zwarte peper  
75 g boter  
500 g basmatirijst  
2-3 el ghee (of plantaardige olie)  
½ g (½ tl) saffraandraadjes van goede  
kwaliteit, plus een extra snuf

*Voor de lamsschenkels*

plantaardige olie  
2 uien, in dunne halve ringen  
½ g (½ tl) Iraanse saffraandraadjes  
(o.a. online), fijngemalen in een  
vijzel tot een poeder  
6 grote teentjes knoflook, gekneusd  
en gepeld  
4 grote lamsschenkels

Verhit voor de lamsschenkels een scheutje plantaardige olie in een grote braadpan op matig vuur en bak de uien, tot ze zacht maar niet bruin zijn. Voeg de saffraan toe en bak regelmatig roerend een paar minuten. Voeg de teentjes knoflook en de lamsschenkels met flink wat zout en peper toe aan de pan en wentel de lamsschenkels door het uienmengsel; laat niet bruin worden. Bak 10 tot 15 minuten en keer de lamsschenkels halverwege om. Schenk voldoende kokend water erbij om de lamsschenkels te bedekken, zet het vuur lager en laat met een deksel op de pan 2½ uur zachtjes stoven, tot het vlees gaar is en van het bot valt. Keer de lamsschenkels af en toe om zodat het vlees met vocht bedekt is; voeg indien nodig meer water toe.

Verhit intussen een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op matig vuur en bak de plakjes knoflook zacht. Voeg de tuinbonen, dille, flink wat zout en peper (want je moet 500 gram rijst op smaak brengen) en de boter toe. Roer door en laat de bonen 10 tot 15 minuten garen. Haal van het vuur en zet apart.

*Het recept gaat verder op pagina 190.*

VEGETARISCH

## Cheesecake met feta, basilicum & aardbeien in een glaasje

Ik zie mezelf graag als bedenker van maffe desserts: ik wil niets al te ingewikkelds omdat ik lui ben, maar af en toe vind ik het leuk om iets ongewoons te creëren waarvan ik weet dat je het lekker zult vinden. Dit is zo'n recept. Het feta-element is geïnspireerd op mijn liefde voor de feta-honingcheesecake van het Londense restaurant *Honey & Co.* Dit is iets heel anders, maar ik wilde mijn lieve vrienden Sarit en Itamar noemen, omdat ze ongelooflijk inspirerend zijn. Ik combineer fruit graag met kruiden en deze combinatie van smaken is een voltreffer. Geloof je me niet? Probeer het maar!

4 STUKS	50 g boter, gesmolten
	8 digestieve koekjes, verkruimeld
	150 g feta
	250 g volle roomkaas
	100 g fijne kristalsuiker, plus 1 eetlepel
	150 ml double cream of slagroom
	15 g basilicum, blaadjes fijngehakt (houd wat apart ter garnering)
	400 g aardbeien, schoongemaakt
	een kneep citroensap

Meng de gesmolten boter met de koekkrumels in een mengkom.

Verkruimel de feta in een andere mengkom, voeg de roomkaas toe en klop met een elektrische handmixer zo glad mogelijk. Voeg 100 gram fijne kristalsuiker toe en klop erdoor. Schenk de slagroom erbij, voeg het gehakte basilicum toe en klop een paar minuten tot een egaal cheesecakemengsel.

Pureer 100 gram aardbeien met de eetlepel fijne kristalsuiker en het citroensap in een keukenmachine. Snijd de rest van de aardbeien in kleine blokjes en roer door de aardbeienpuree.

Verdeel de koekkrumels over 4 glaasjes en druk aan tot een gladde koekbodem. Verdeel het cheesecake-mengsel over de koekbodems, gevolgd door het aardbeienmengsel. Zet minimaal 2 uur, of een hele nacht, in de koelkast en serveer.

