

Dit boek is voor iedereen die net zo van eten houdt als ik en die graag voor anderen kookt. Ik hoop dat ik je leven hiermee iets makkelijker maak.

© 2026 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Oorspronkelijke uitgever: *Mitchell Beazley*, een imprint van *Octopus Publishing Group Ltd*

Oorspronkelijke titel: *Persiana One*
Tekst © 2026 Sabrina Ghayour
Fotografie © 2026 Kris Kirkham
Ontwerp © 2026 Octopus Publishing Group Ltd

Voor de Nederlandstalige uitgave
Vertaling: Kim Steenbergen voor Scribent.nl
Culinaire redactie: Inge van der Helm
Productie en boekverzorging: Scribent.nl

Gedrukt in China

ISBN 978 94 6143 371 8
NUR 442

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, 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. Het gebruik van AI-technologie, tekst- en datamining van (delen) van deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Opmerkingen bij de receptuur

- In de receptuur worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:
1 afgestreken theelepel (tl) = 5 ml
1 afgestreken 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 hieronder voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	gasoven (stand)	hetelucht-oven (°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

Inhoud

7	✱	Inleiding
8	✱	Handige basisrecepten
26	✱	Dips & hapjes
50	✱	Spectaculaire salades
76	✱	Recepten voor elke dag
114	✱	Waanzinnige weekendgerechten
138	✱	Traybakes
174	✱	Speciale gelegenheden
192	✱	Groenten & bijgerechten
212	✱	Zoete lekkernijen
234	✱	Register
240	✱	Dankwoord

Dip van geroosterde aubergine, paprika, tomaat & walnoot

Deze fenomenale dip maak je door de hoofdingrediënten simpelweg op een bakplaat te roosteren, wat een frisse maar geconcentreerde smaak oplevert. De walnoten geven wat structuur en textuur aan de dip, zodat je er lekker wat geroosterd of warm brood in kunt dopen.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

1 grote aubergine, geschild en in plakjes van 1,5 cm
2 grote tomaten, horizontaal gehalveerd
1 grote rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in 6 stukken
olijfolie
100 g walnoten
1 tl komijnzaad
250 g volle Griekse yoghurt
2 teentjes knoflook, geperst
15 g bladpeterselie, fijngehakt (houd wat apart ter garnering)
sap van 1 citroen, naar smaak zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Voor erbij
geroosterd brood

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

Verdeel de aubergine, tomaten en paprika over de beklede bakplaat en bestrijk aan alle kanten met flink wat olijfolie. Rooster 30 minuten in de oven.

Strooi de walnoten en het komijnzaad erover en rooster nog 6 tot 7 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Pulseer het afgekoelde geroosterde groentemengsel in een keukenmachine tot een grove dip. Schep in een mengkom en voeg de yoghurt, knoflook, een groot deel van de peterselie en een flinke kneep citroensap toe. Sprenkel er wat olijfolie over, breng op smaak met flink wat zout en peper en meng goed. Breng indien nodig verder op smaak met zout, peper en citroensap, garneer met de rest van de peterselie en nog wat olijfolie en serveer met geroosterd brood.

LEKKER BIJ

Khoreh e aloo (zie pag. 135) of Zoete, pittige gevulderde kip (zie pag. 176).

Kruidensalade met gekruide bonen & granaatappel

Ik ben dol op dit soort gerechten. Deze salade zit boordevol smaak, textuur en kleur, is eenvoudig om samen te stellen en ziet er ook nog eens uitnodigend uit. Hij is ideaal voor een lichte lunch en perfect om te delen met familie en vrienden (als je daar zin in hebt). Overgebleven steeltjes dille en koriander kun je in de koelkast of vriezer bewaren voor in de soep of bouillon.

VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

1 blik kikkererwten à 400 g, uitgelekt
 1 blik cannellini- of limabonen à 400 g, uitgelekt
 2 el olijfolie
 1 tl kurkumapoeder
 1 tl komijnpoeder
 1 tl paprikapoeder
 1 el knoflookgranulaat (o.a. online)
 zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Voor de salade

10 g bieslook, in stukjes van 2,5 cm
 15 g munt, blaadjes in dunne reepjes
 15 g dille, blaadjes geplukt
 15 g koriander, blaadjes geplukt
 150 g cherrytomaatjes, in kwarten
 75 g granaatappelpitjes (houd wat apart ter garnering)
 5 lente-uitjes, in dunne, schuine ringen

Voor de dressing

3-4 el Griekse yoghurt
 3 el granaatappelmelasse (o.a. Midden-Oosterse supermarkt)

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

Meng de kikkererwten met de cannellini- of limabonen, olijfolie, het kurkumapoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, knoflookgranulaat en flink wat zout en peper in een grote mengkom. Verdeel het kikkererwtmengsel over de beklede bakplaat en rooster in 35 minuten in de oven licht krokant. Haal uit de oven, laat afkoelen en schep op een groot serverbord.

Meng voor de salade de bieslook met de munt, dille, koriander, cherrytomaatjes, granaatappelpitjes en lente-ui en schep de salade op het kikkererwtmengsel.

Verdun de yoghurt voor de dressing met ongeveer een eetlepel koud water in een kleine kom, breng op smaak met zout en peper, roer door en sprenkel over de salade. Sprenkel de granaatappelmelasse erover, bestrooi met de rest van de granaatappelpitjes en serveer.

LEKKER BIJ

Runderribben met granaatappel (zie pag. 132) of Quiche met halloumi, paprika & lente-ui (zie pag. 165)..



Watermeloensalade met geroosterde rijst & tamarinde-limoendressing

Als het om het creëren van explosieve smaakcombinaties gaat, weten de Thai alles wat je moet weten. Ik maak graag hartige salades waar fruit in zit en de keuze voor watermeloen ligt voor de hand als je Perzisch bent zoals ik. Deze salade is ietwat beïnvloed door mijn liefde voor Thaise salades en de geroosterde rijst maakt hem helemaal af. Hij is fantastisch bij gegrilde vlees- of visgerechten.

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

- 1 tl ongekookte basmati- of jasmijnrijst
- 500 g watermeloen, geschild, pitjes verwijderd en in stukjes
- 1 grote of 2 kleine banaansjalotten, in dunne ringen of 1 kleine rode ui, in dunne halve ringen
- 3 lente-uitjes, in dunne ringen
- een flinke handvol muntblaadjes, in dunne reepjes
- 10 g koriander, fijngehakt

Voor de dressing

- fijngeraspte schil en sap van 1 onbespoten limoen
- 1 el fijne kristalsuiker
- 1 volle tl pul biber (o.a. Midden-Oosterse supermarkt) of gewone chilivlokken
- 1 tl tamarindepasta (o.a. toko)
- 1 tl lichte sojasaus (o.a. toko)
- 1 tl olijfolie
- zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur, voeg de rijst toe en rooster 2 minuten, tot de rijst goudbruin maar niet verbrand is; schud de pan af en toe. Haal van het vuur en laat afkoelen. Stamp de geroosterde rijst in een vijzel zo fijn mogelijk, tot de consistentie van grof zand. Gebruik hiervoor geen specerijen- of koffiemolen, want dan wordt het te fijn.

Klop voor de dressing de geraspte limoenschil met het limoensap en de kristalsuiker in een kleine kom met een vork door elkaar, tot de kristalsuiker is opgelost. Voeg de pul biber, tamarindepasta, sojasaus en olijfolie toe, breng op smaak met zout en peper en meng goed.

Meng de watermeloen met de sjalot, lente-ui, munt en koriander in een grote kom, schenk de dressing erover en schep goed om. Strooi de geroosterde rijst erover en serveer.

LEKKER BIJ

Pittige slawraps met garnalen, kruiden & limoen (zie pag. 57) of Kleverige geroosterde zalm met tamarinde & chilipeper (zie pag. 190).





Kleverige worstvleesballetjes met honing, limoen & harissa

Ik gebruik vaak worstvlees in bijvoorbeeld pasta's en wraps. Deze kleine gehaktballetjes van worstvlees zijn kleverig, zoet, pittig en verrukkelijk, en het is een van de eenvoudigste gerechten om klaar te maken. Ik eet ze het liefst zo op een stokbroodje of met verse koriander en knapperige ingelegde wortel erop. Ze zijn ook ideaal in kleine wraps of met gestoomde rijst. Waarmee je ze ook serveert, dit recept moet je gewoon proberen. Iedereen zal er dol op zijn.

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

450-500 g worstvlees
2 el vloeibare honing
1 volle el rozenharissa
(o.a. Midden-Oosterse
supermarkt) of gewone harissa
sap van ½ grote limoen
zeezoutvlokken

Voor erbij
stokbrood of gekookte rijst
2 lente-uitjes, in dunne ringen

Verdeel het worstvlees in 16 even grote porties en vorm elke portie tot een balletje.

Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur, voeg de worstvleesballetjes toe (zonder olie, want er komt al vrij snel vet uit) en bak 3 tot 4 minuten per kant, tot ze stevig en bruin zijn. Bak nog een paar minuten regelmatig schuddend met de pan, tot ze echt aan alle kanten bruin zijn.

Meng intussen de honing met de harissa en het limoensap in een kleine kom.

Zet het vuur onder de koekenpan hoog, voeg het honingmengsel toe en wentel de balletjes erdoor, tot ze aan alle kanten bedekt zijn en de saus dikker wordt. Ga zo door tot de balletjes mooi gelakt zijn. Serveer op stokbrood of met rijst, bestrooid met de lente-ui.

LEKKER BIJ

Verrukkelijke latke van de bakplaat (zie pag. 171) of Zoetzure roerbak van broccoli & bloemkool (zie pag. 211).

Kabeljauw met kruidige orzo & haricots verts

Dit is mijn ideale comfortfood uit één pan. Het is niet alleen een fantastische, moeiteloze manier om vis te bereiden, maar de romige, kruidige, verzadigende saus bevat ook nog eens groenten en koolhydraten. Je kunt in plaats van kabeljauw ook zalm gebruiken.

VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

olijfolie

1 kleine ui, heel fijngesnipperd

100 g orzo

500 ml kokend water

50 g haricots verts, schoongemaakt en gehalveerd

1 tl knoflookgranulaat (o.a. online)

100 ml double cream of slagroom

250 g kabeljauwhaas zonder huid, in stukjes

4 dikke lente-uien, in schuine stukjes van 1 cm

een handvol dragonblaadjes, grofgehakt

een handvol dille, blaadjes grofgehakt

zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur en schenk er voldoende olijfolie in om de bodem te bedekken. Bak hierin de ui glazig. Roer de orzo erdoor, zet het vuur lager en bak 5 minuten.

Schenk het kokende water erbij en laat 8 tot 10 minuten af en toe roerend zachtjes koken, tot de orzo al dente is; de exacte kooktijd verschilt per merk, dus controleer de garing na 8 minuten.

Voeg de haricots verts, flink wat zout en peper en indien nodig nog wat water toe, roer door en laat 3 tot 4 minuten garen. Roer het knoflookgranulaat en de room erdoor en leg de stukjes vis erop. Plaats een deksel op de pan en laat 5 minuten garen.

Haal het deksel van de pan, roer de lente-ui erdoor en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Roer de dragon en dille erdoor, voeg indien nodig nog wat water toe en serveer. Het is niet erg als de vis uit elkaar valt, want het eindresultaat is hoe dan ook heel lekker. Hier hoeft geen bijgerecht bij.





Khoresh e aloo

Voor alle groente- en fruitsoorten die in Iran groeien, is er een bijpassende stoofpot. Pruimenstoof wordt van oudsher met lamsvlees en gedroogde bukhara-pruimen gemaakt, maar ik geef er graag mijn eigen draai aan en gebruik verse pruimen en kip. Het klassieke gerecht is lekker, maar mijn versie is zeker het delen waard. Je kunt deze stoof prima invriezen. Serveer hier platbrood of basmatirijst bij.

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

plantaardige olie
1 grote ui, gesnipperd
30 g bladpeterselie, fijngehakt
30 g koriander, fijngehakt
600-650 g kipdijfilet
1 tl kurkumapoeder
1 volle el tomatenpuree
4 grote pruimen, gehalveerd
en ontpit
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper

Zet een pan op middelhoog vuur en schenk er voldoende plantaardige olie in om de bodem te bedekken. Bak hierin de ui zacht en glazig. Voeg de bladpeterselie en koriander toe en bak 10 minuten, tot ze donkergroen zijn en eruitzien als flink geslonken spinazie.

Voeg de kipdijfilets, het kurkumapoeder en de tomatenpuree toe, roer goed en bak af en toe roerend 10 minuten. Breng op smaak met flink wat zout en peper. Zet het vuur lager, schenk water in de pan tot de kip bijna onderstaat en roer door. Laat 1 uur zonder deksel op de pan garen; roer af en toe door om aanbranden te voorkomen.

Breng de stoof indien nodig verder op smaak met zout en peper, voeg de gehalveerde pruimen toe en dompel ze onder. Laat 15 tot 20 minuten garen; roer af en toe door en voeg indien nodig meer water toe, zodat de pruimen ondergedompeld blijven. Het gerecht is klaar wanneer de pruimen zacht zijn maar niet uit elkaar vallen en de kip gaar is.

LEKKER BIJ

Rijst met kikkererwten, knoflook, kaneel & komijn (zie pag. 22) of Dip van geroosterde aubergine, paprika, tomaat & walnoot (zie pag. 39).

Gemarineerde biefreepjes met tomatensaus & knoflookyoghurt

Iskender kebab is een van mijn favoriete Turkse gerechten, vernoemd naar Alexander (Iskender) de Grote. Het bestaat uit dunne reepjes lams- of rundvlees op brood met daarop een eenvoudige tomatensaus, wat gegrilde tomaten en Turkse pepers en afgemaakt met schuimende gesmolten boter. Dit recept is volledig geïnspireerd op mijn liefde voor dat gerecht, maar ik heb het veel eenvoudiger gemaakt zodat je het in een mum van tijd op tafel zet.

VOOR 2 TOT 3 PERSONEN

2 biefstukken naar keuze
(bijv. lendenbiefstuk, ossenhaas
ribeye of bavette) à 200-250 g
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper

Voor de tomatensaus olijfolie

1 el tomatenpuree
½ tl paprikapoeder
½ tl pul biber (o.a. Midden-
Oosterse supermarkt) of
gewone chilivlokken
2-3 grote tomaten, grofgeraspt
boven een kom
25 g boter

Voor de marinade

1 tl gedroogde oregano
1 tl knoflookgranulaat
(o.a. online)
1 tl paprikapoeder
½ tl pul biber (o.a. Midden-
Oosterse supermarkt) of gewone
chilivlokken

Voor erbij

150 g Griekse yoghurt
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 grote tortilla
een handvol gehakte bladpeterselie

Meng de Griekse yoghurt met de knoflook en wat zout en peper in een kleine kom en zet apart.

Verhit voor de saus een scheutje olijfolie in een koekenpan met dikke bodem op matig vuur. Voeg de tomatenpuree, het paprikapoeder, de pul biber en flink wat zout toe, roer door en bak 6 tot 8 minuten, tot de olie oranje-rood kleurt. Voeg de geraspte tomaten toe en bak 8 tot 10 minuten; roer daarbij voortdurend om aanbranden te voorkomen. Schenk de saus in de kom waarin je de tomaten hebt geraspt en zet apart.

Snijd de biefstuk in zo dun mogelijke reepjes en voeg toe aan een kom. Voeg alle ingrediënten voor de marinade en 2-3 eetlepels olijfolie toe en meng met je handen goed door elkaar. Laat 10 minuten op kamertemperatuur marineren.

Veeg de pan schoon en verhit op hoog vuur. Schenk flink wat olijfolie in de pan, voeg de biefreepjes toe en spreid meteen uit over de pan; het vlees is in een paar minuten gaar, dus wees snel. Breng op smaak met flink wat zout en roerbak tot het vlees geschroeid en net gaar is. Schep het vlees op een voorverwarmd bord en laat afgedekt met aluminiumfolie rusten.

Voeg voor de saus de boter en tomatensaus toe aan de pan op middelhoog vuur en roer tot de boter in de saus is gesmolten.

Leg de tortilla op een groot bord, schep het vlees erop en schenk de tomatensaus erover. Schep de knoflookyoghurt erop, bestrooi met de peterselie en serveer.

LEKKER BIJ

Rijst op drie manieren (zie pag. 20-23), *Zoete aardappels met granaatappel* (zie pag. 168) of *Haricots verts met tomaat & knoflook* (zie pag. 204).



Zoetzure roerbak van broccoli & bloemkool

Ik ben echt dol op broccoli en bloemkool en ik ben altijd op zoek naar nieuwe manieren om ze te bereiden, ook omdat mijn hele gezin er net zo dol op is. Dit recept is zoet, een beetje pittig en zurig en maakt het eten van broccoli en bloemkool tot een hemels genoegen.

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

olijfolie

1 tl komijnzaad

1 tl zwart mosterdzaad

250-300 g broccolirosjes,
gehalveerd of grote in kwarten

250-300 g bloemkoolrosjes,
in plakjes van 1 cm

½ tl kaneel

½ tl chilivlokken

1 tl kurkumapoeder

1 tl knoflookgranulaat
(o.a. online)

1 el gemberpuree (o.a. toko) of
5 cm gemberwortel, fijngeraspt

2 el wittewijnazijn

1 el fijne kristalsuiker

1-2 el water, indien nodig

zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper

Schenk wat olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg het komijnzaad en mosterdzaad toe en bak tot de zaadjes beginnen te springen. Voeg de broccoli en bloemkool toe en roer snel door.

Voeg de kaneel, chilivlokken, het kurkumapoeder, knoflookgranulaat, de gember, wittewijnazijn en kristalsuiker toe aan de pan, breng op smaak met zout en peper en roer snel door elkaar. Voeg een eetlepel water toe als de specerijen op de bodem van de pan blijven plakken en roer snel door. Bak 3 tot 4 minuten tot de broccoli en bloemkool beetgaar zijn en serveer direct.

LEKKER BIJ

Kleverige worstvleesballetjes met honing, limoen & harissa (zie pag. 91), Zoete, pittige gevulde kip (zie pag. 176) of Kleverige geroosterde zalm met tamarinde & chilipeper (zie pag. 190).

Bladerdeeggebakjes met roomkaas, sinaasappel & pistache

Toen ik klein was, kocht mijn oma altijd schalen vol met Deense gebakjes om ons mee te verwennen. Deze herinnering is me altijd bijgebleven en mijn liefde voor Deense gebakjes in alle soorten en maten kent geen grenzen. Deze zijn eenvoudig om te maken, indrukwekkend en verrukkelijk! Maak ze en oordeel zelf.

VOOR 6 STUKS

75 g pistachenoten

1 ei, losgeklopt

100 g volle roomkaas

2 el fijne kristalsuiker

fijngeraspte schil van 1 onbespoten
sinaasappel, plus de hele
sinaasappel, geschild

1 rol koelvers bladerdeeg à 270 g
(ca. 32 x 27 cm)

Voor het glazuur

3 el poedersuiker

1½ tl melk

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

Hak de pistachenoten in een keukenmachine zo fijn mogelijk.

Meng de helft van het losgeklopte ei met de roomkaas, fijne kristalsuiker, geraspte sinaasappelschil en 50 gram van de gemalen pistachenoten in een kom.

Snijd het bladerdeeg in 6 even grote, vrij vierkante stukken. Verdeel het roomkaasmengsel in 6 porties en schep op elk stuk deeg in het midden een portie; niet uitsmeren.

Snijd met een scherp mes de boven- en onderkant van de sinaasappel. Verwijder vervolgens reep voor reep, van boven naar beneden, de rest van de schil en het witte vlies tot de sinaasappel is geschild. Snijd de sinaasappel van boven naar beneden doormidden en snijd elke helft in de breedte in 6 schijfjes. Leg steeds 2 schijfjes licht overlappend op het roomkaasmengsel.

Knijp de twee hoeken aan weerszijden van elk deegvel samen, zodat er een soort bootje ontstaat met de vulling in het midden; aan de binnenkant moet je nog wat deeg zien. Leg de gebakjes met wat ruimte ertussen op de bakplaat en bestrijk het deeg met een bakkwast met de rest van het losgeklopte ei. Bak de gebakjes in 20 minuten in de oven goudbruin. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Bestrooi de gebakjes met de rest van de gemalen pistachenoten. Meng voor het glazuur de poedersuiker met de melk en sprenkel met een theelepel over de gebakjes.

