



Inhoud

Inleiding	6
De Spaanse voorraadkast <i>La Despensa de la Cocina Español</i>	8
Basisrecepten <i>Recetas Básicas</i>	12
Paella's <i>Paellas</i>	16
Romige rijstgerechten <i>Arroz Caldoso</i>	40
Rijstgerechten uit de oven <i>Arroz Al Horno</i>	58
Pastagerechten <i>Fideua</i>	70
Soepen <i>Sopas</i>	84
Gefrituurde gerechten <i>Frituras</i>	102
Nagerechten <i>El Postre</i>	114
Register	126



Inleiding

Dit boek is in de eerste plaats een ode aan het beroemdste Spaanse gerecht: paella. Hoewel de meesten van ons alleen rijst als basis van dit heerlijke gerecht kennen, wordt een vermicelliachtige pasta, *fideo* (of *fideu* in het Catalaans), op een vergelijkbare manier bereid. Het resultaat heet *fideua* (uitgesproken als fie-dee-wa) en betekent 'grote hoeveelheid pasta'.

Rijst, diepgeworteld in de Spaanse cultuur en keuken, werd geïntroduceerd door de Arabieren in de 8e eeuw. Inmiddels is het een van de belangrijkste voedselbronnen van het land. Spanje is Europa's op een na grootste rijstproducent; de laaggelegen drassige regio's van Valencia, Murcia en Catalonië bieden de perfecte omstandigheden voor de teelt van paellarijst. Deze rijst staat in hoog aanzien vanwege zijn vermogen drie keer zijn volume aan vloeistof te absorberen; de rijst zwelt op tijdens het koken en behoudt daarbij zijn vorm en textuur. Het is lastiger te zeggen wanneer *fideo*-pasta in Spanje verscheen. Pasta maken kan teruggevoerd worden tot de Arabische wereld, dus kan de pasta best met rijst meegelift zijn, maar het is ook mogelijk dat Italianen die naar Spanje trokken hun geliefde pasta in Spaanse gerechten omgezet hebben.

De meeste hartige Spaanse gerechten beginnen met een *sofrito*: een sausachtig groentemengsel van knoflook, ui, paprika, saffraan en tomaten gebakken in olie. Hier worden andere ingrediënten doorheen geroerd en kort gebakken en dan wordt er voor extra smaak bij voorkeur bouillon, in plaats van water, aan toegevoegd (zie blz. 14-15 voor bouillonrecepten). Voor een traditionele paella wordt een combinatie van vlees, zeevruchten en seizoensgroenten gebruikt, en als het gerecht klaar is, moet het vanboven

droog, vanonder krokant en in het midden vochtig zijn. In *fideua*, zeg maar de pastavariant van paella, zitten alleen vis en zeevruchten. De bereiding kost minder tijd en hoewel ook dit gerecht een droge bovenkant en krokante bodem heeft, is het minder 'nat' dan paella. Bij beide wordt de krokante bodem wel *socarrat* genoemd... en er wordt vaak om gevochten!

Je vindt allerlei paella- en *fideua*-recepten in dit boek, van soepen en stoofpotjes tot gefrituurde en ovengerechten en zelfs desserts. Als je vaker paella gaat maken, raad ik je aan te investeren in een paellapan (van 35 cm), hoewel een ondiepe braadpan ook geschikt is. Rijstgerechten uit de oven (*arroz al horno*) worden traditioneel in een aardewerken schaal (of *cazuela*) gebakken en hebben een vergelijkbare textuur als paella; en ook deze kun je voor het serveren het best 5-10 minuten laten staan. Je kunt ook alle paellarecepten in de oven bereiden; zodra alle ingrediënten in een ovenbestendige pan zitten, zet je deze in de oven; volg verder het recept. Romige rijst (*arroz caldoso*), vergelijkbaar met risotto, wordt traditioneel bereid in een pan met twee handvatten die dieper is dan een paellapan, en wordt meteen geserveerd met *alioli*, een Spaanse knoflookmayonaise (zie blz. 12). Rijst- of pastasoepen (*sopa con arroz y fideos*) worden gekookt in een diepe (hapjes)pan en verlangen de meeste vloeistof. Ze moeten ook meteen opgediend worden, zodat de rijst of pasta niet te veel vocht opneemt en daardoor papperig wordt.

In de laatste twee hoofdstukken staan de wat minder bekende gefrituurde gerechten (*frituras*) en nagerechten (*el postre*) centraal, die overal in Spanje gemaakt worden. Kortom: in dit boek vind je volop authentieke en verrassende recepten!

De Spaanse voorraadkast

La Despensa de la Cocina Español

Saffraan (*azafrán*) is de duurste specerij ter wereld. Het zijn de gedroogde stempels van een bepaalde krokussoort (*Sativus*) en deze worden nog steeds met de hand geoogst, wat het zo duur maakt. Hoe hoger het percentage puur rode in plaats van rood-gele draadjes, hoe beter de kwaliteit, en zowel de draadjes als het poeder kun je aan een gerecht toevoegen. Als een recept echter vraagt om saffraanpoeder, kun je het best draadjes kopen en deze zelf fijnstampen, zodat je zeker weet dat je een poeder van de juiste kwaliteit hebt.

Gerookte paprikapoeder (*pimentón*) wordt gemaakt van rode paprika's die boven vuur

gerookt en gedroogd worden, en het is een van Spanjes meest gewaardeerde producten. Er zijn veel soorten van en ze worden gebruikt voor van alles, van chorizo tot sauzen. Onder de soorten vallen gerookte uit de regio La Vera (*abumado de la Vera*), zoete (*dulce*), pikante (*picante*) en bitterzoete (*agridulce*). Natuurlijk kan de smaak variëren afhankelijk van de soort, evenals de kleur, die kan reiken van een oranjeachtige roestkleur tot diep vuurrood.

Ñora-pepers (*pimiento ñora*) zijn kleine, zoete, rode pepers (of paprika's), die alleen gedroogd te koop zijn. Ze geven extra smaak aan stoofpotjes en soepen en ze worden veel algemener gebruikt dan chilipepers, vooral in een paella of fideua. Week de gedroogde pepers voor gebruik in water: prik ze in met een scherp mes; zodat het water er



goed in kan trekken en beter geabsorbeerd kan worden, en leg ze dan 15 minuten in kokend water. Gooi de steeltjes en zaadjes weg en schraap het vruchtvlees van het vel; bewaar de pasta en gooi de velletjes weg.

Nora-peperpasta (*pasta de pimiento ñora, carne/pulpa de ñora*) is kant-en-klaar te koop bij sommige speciaalzaken en webshops. Zowel de hele, gedroogde peper als de pasta wordt gebruikt in de recepten dit boek, maar je kunt ze beide in dezelfde hoeveelheden gebruiken.

Espelette-pepers (*Ezpeletako biperra* in het Baskisch) zijn kleine rode chilipepers die alleen worden geteeld in Espelette en de omliggende dorpen in Baskenland, Zuidwest-Frankrijk. Ze zijn middelheet en zien er, als ze gemalen zijn, rood-oranje gespikkeld uit. Ze ruiken een beetje naar hooi, maar met een zoet, iets citroenig rookaroma. Ze worden gebruikt aan beide kanten van de grens in Frans- en Spaans-Baskische gerechten. Cayennepeper kan de gemalen espelette eventueel vervangen.

Piquillo-pepers (*pimientos del piquillo*) zijn kleine, puntige rode chilipepers die geteeld worden in Spanje. Ze zijn alleen geroosterd en ingelegd te koop in potten en blikken. Ze worden gebruikt als tapas, gevuld of verwerkt in salades, maar ze zijn ook een heerlijke toevoeging aan rijstgerechten.

Rijst (*arroz*). Van de twee premium variëteiten die geteeld worden, is calasparra-rijst waarschijnlijk de bekendste buiten Spanje, terwijl de begeerde bomba-rijst een DO-status (*Denominación de Origen*, herkomstbenaming) heeft vanwege zijn unieke kenmerken. Bomba heeft een kleine, parelvormige korrel met een hoog zetmeelgehalte. Het is een dure rijstsoort en hij is moeilijk te vinden buiten Spanje; probeer het anders online. Heb je geen bomba of calasparra in huis, dan is de Italiaanse arborio een goed alternatief.





Paella met langoustines

Paella con Langostinos

Deze luxeuze paella wordt van oorsprong met hele langoustines geserveerd die op de rijst worden geschikt. Ik geef er de voorkeur aan om de koppen en scharen te gebruiken om de bouillon extra smaak te geven en ik meng de gehalveerde langoustines dan door de rijst, wat ze veel gemakkelijker te eten maakt. Met de reepjes piquillo-peper en roze schaaldieren ziet dit er nog steeds prachtig uit op tafel. Je kunt in plaats van langoustines ook grote garnalen gebruiken.

1,25 liter visbouillon
(zie blz. 15)
20 grote langoustines
¼ tl saffraandraadjes
6 piquillo-pepers (zie blz. 9)
6 el olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, geperst
geraspte schil en versgeperst
sap van ½ citroen
2 tomaten, fijngehakt
1 tl paprikapoeder
350 g bomba-, calasparra- of
arboriorijst
zeezout en versgemalen
zwarte peper
2 el vers gehakte platte
peterselie, voor de garnering
Voor 4 personen

Doe de bouillon in een grote (hapjes)pan. Verwijder de koppen en scharen van de langoustines en voeg ze toe aan de bouillon. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen. Zeef de bouillon, voeg de saffraan toe en laat trekken. Hak 1 piquillo-peper fijn en snijd de rest in dikke repen. Zet opzij.

Snijd de langoustinelijven in de lengte doormidden en verwijder het zwarte darmkanaal. Verhit de helft van de olie in een paellapan (of ondiepe braadpan) van 35 cm en bak de langoustines, in porties, in 30 seconden per kant licht goudbruin. Haal ze eruit met een schuimschaaf en zet opzij.

Doe de rest van de olie in de pan en bak op laag vuur de ui, knoflook en citroenschil in 10 minuten zacht en licht goudbruin. Voeg de fijngehakte piquillo-peper, de tomaten en het paprikapoeder toe en stoof in nog eens 10 minuten tot een ingedikte saus.

Doe de rijst erbij, roer goed en voeg de bouillon toe. Kook 15-18 minuten en schik dan de halve langoustines en reepjes piquillo-peper op de rijst. Druppel het citroensap erover en warm nog 5 minuten door.

Haal de pan van het vuur maar laat de paella voor het serveren 10 minuten staan. Garneer met de Peterselie en geef er bijvoorbeeld sla bij.



Lentepaella met asperges en salsa verde

Paella Verde de Primavera con Espárragos y Salsa Verde

- 6 el olijfolie extra vierge
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tomaten, vel en zaad verwijderd, fijngehakt
- 2 tl paprikapoeder
- ¼ tl saffraandraadjes
- 300 g bomba-, calasparra- of arboriorijst
- 9 dl groentebouillon (zie blz. 14)
- 500 g (schoon gewicht) gemengde groene lentegroenten, zoals verse doperwtjes, tuinbonen, groene asperges en jonge sperzieboontjes
- zeezout
- alioli (zie blz. 12)
- handvol rucola (naar keuze), voor erbij

Salsa verde

- ½ bosje gemengde verse kruiden, grof gehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el uitgelekte kappertjes
- 4 groene olijven zonder pit, gehakt
- 2 tl citroensap
- ½ tl fijne kristalsuiker
- 5 el olijfolie extra vierge
- 1 el kokend water
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Voor 6 personen

Profiteer in de lente volop van de nieuwe seizoensgroenten en gebruik wat er maar voorhanden is. Maak deze heerlijke, romige paella af met een verse kruidensalsa. Een combinatie van munt, platte peterselie en koriander heeft een goede smaakbalans, maar elk mengsel van verse kruiden met zachte blaadjes is prima.

Verhit de olie in een paellapan (of ondiepe braadpan) van 35 cm. Fruit de ui, knoflook en een beetje zout 10 minuten op halfhoog vuur, tot ze licht goudbruin zijn. Voeg de tomaten, het paprikapoeder en de saffraandraadjes toe en stook alles in 5-6 minuten tot een ingedikte, kleverige saus.

Roer de rijst erdoor tot de korrels goed bedekt zijn en schenk de bouillon erbij. Laat 15 minuten sudderen. Verdeel de groenten over de rijst en laat nog 5 minuten sudderen, tot de rijst al dente is en de groenten gaar zijn. Haal de pan van het vuur, dek af en laat 5 minuten staan.

Maak intussen de salsa verde. Doe alle ingrediënten in een blender en hak zo fijn mogelijk.

Roer een beetje alioli door de paella en serveer met de salsa verde en een handvol rucola, als je wilt.