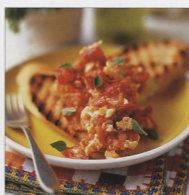
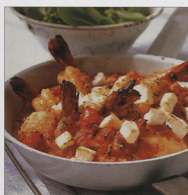


Inhoud



Inleiding

Het vasteland

De eilanden

Geschiedenis en vreemde invloeden

Eten, cultuur en gastvrijheid

Feestdagen en volksfeesten

De Griekse keuken

Olijven en olijfolie

Fruit en vruchten

Groenten

Bonen, peulvruchten, noten en zaden

Rijst en pasta

Brood en gebak

Kruiden, specerijen en smaakmakers

Vis, schaal- en schelpdieren

6	Wild en gevogelte	50
8	Vlees	52
14	Zuivelproducten	56
18	Dranken	60
20	Mezze en amuses	62
24	Soepen	88
28	Vis, schaal- en schelpdieren	100
30	Wild en gevogelte	128
32	Vleesgerechten	142
34	Vegetarische gerechten	168
38	Bijgerechten en salades	194
40	Nagerechten, taarten en cakes	220
42	Zoetigheden, gebak, koekjes en brood	236
44	Register	252

SOEP MET LAMSGEHAKT EN GROENTEN

VERSCHILLENDE SOORTEN GROENTE EN GEHAKTBALLETJES VORMEN DE BASIS VAN DEZE STEVIGE SOEP, DIE MET KNAPPERIG BROOD EEN VOEDZAME MAALTIJD VORMT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 l lamsbouillon
- 1 ui, gesnipperd
- 2 wortels, in dunne plakjes
- ½ knolselderij, in kleine blokjes
- 75 g diepvriesdoperwtten
- 50 g sperziebonen, in stukken van 2,5 cm
- 3 tomaten, zonder zaadjes, gehakt
- 1 rode paprika, ontdaan van zaadlijst, in blokjes
- 1 aardappel, in grove blokjes
- 2 citroenen, in schijfjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- knapperig brood, voor erbij

Voor de gehaktballetjes

- 225 g zeer mager lamsgehakt
- 40 g rondkorrelige rijst
- 2 el gehakte verse peterselie bloem, voor het bestuiven



1 Schenk de bouillon in een grote pan op matig vuur. Voeg de ui, wortels, knolselderij en doperwtten toe en roer ze voorzichtig door de bouillon.

2 Voeg de bonen, tomaten, paprika, aardappel, schijfjes citroen en peper en zout naar smaak toe. Breng het mengsel flink aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 15-20 min. sudderen.



3 Maak intussen de gehaktballetjes: meng het gehakt, de rijst en peterselie in een kom en voeg flink wat peper en zout toe. Het mengen gaat het gemakkelijkst als u de ingrediënten met uw handen door elkaar kneedt.



4 Neem een volle theelepel gehakt en rol er een balletje ter grootte van een walnoot van. Bestuif het met bloem. Herhaal dit met de rest van het gehakt.



5 Voeg de balletjes een voor een toe aan de soep en laat hem 25-30 min. zachtjes sudderen; roer af en toe om kleven te voorkomen. Breng de soep op smaak en schep hem in voorverwarme kommen. Serveer er brood bij.



NOORDZEEGARNALEN MET PIKANTE SAUS

DE SMAAKVOLLE SAUS WORDT BIJ VIS EN SCHAALDIEREN GESERVEERD. DE ZOETE PAPRIKA, TOMATEN, KNOFLOOK, CHILIPEPER EN GEROOSTERDE AMANDELEN PASSEN PERFECT BIJ DE ROBUUSTE GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 24 rauwe noordzeegarnalen
- 2-3 el olijfolie
- peterselie, voor de garnering
- partjes citroen, voor erbij

Voor de saus

- 2 smaakvolle tomaten
- 4 el olijfolie
- 1 ui, gehakt
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- 1 paprika uit blik, gehakt
- ½ tl gedroogde chilivlokken
- 5 el visbouillon
- 2 el witte wijn
- 10 blanke amandelen
- 1 el rodevijnazijn
- zout



1 Dompel de tomaten 30 sec. in kokend water. Trek de velletjes er af en hak het vruchtvlees.



2 Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de ui en 3 teentjes knoflook tot ze zacht zijn. Voeg de paprika, tomaten, chilivlokken, visbouillon en wijn toe. Laat het geheel afgedekt 30 min. sudderen.



3 Leg de hele amandelen op een bakplaat en zet ze onder de grill tot ze goudbruin zijn. Maal ze grof in een keukenmachine of blender. Voeg de resterende 2 eetlepels olie, de azijn en het laatste teentje knoflook toe en maal tot alles goed gemengd is. Schenk de tomaten-paprikasaus erbij en pureer tot het geheel glad en goed gemengd is. Voeg zout naar smaak toe.



4 Trek de kop van de garnalen en laat ze verder ongepeld. Snijd de rug met een scherp mes ondiep in en verwijder het donkere darmkanaal. Spoel de garnalen af en dep ze droog met keukenpapier. Verwarm de grill voor. Schud de garnalen om in olijfolie en leg ze in een grillpan. Gril ze 2-3 min. per kant, tot ze roze zijn. Schik ze op een bord en serveer ze met partjes citroen en een kommetje met saus.

KABELJAUW MET AARDAPPELEN EN OLIJVEN

GEZOUTEN KABELJAUW IS AL GENERATIES LANG EEN TYPISCH WINTERGERECHT IN GRIEKENLAND. HET WORDT OOK OP VRIJDAGEN TIJDENS DE VASTENPERIODE DOOR VEEL RESTAURANTS GESERVEERD.



VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 675 g gezouten kabeljauw
- 800 g aardappelen, in partjes
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 of 3 teentjes knoflook, geperst
- naaldjes van 1 takje verse rozemarijn
- 2 el gehakte verse peterselie
- 1,2 dl olijfolie
- 400 g stukjes tomaat uit blik
- 1 el tomatenpuree
- 3 dl heet water
- 1 tl gedroogde oregano
- 12 zwarte olijven
- versgemalen zwarte peper



1 Week de kabeljauw een nacht in koud water. Ververs het water 's avonds en de volgende ochtend zo vaak mogelijk. De kabeljauw hoeft niet ontvold te worden, maar dat kan wel als u daar de voorkeur aan geeft, bijvoorbeeld omdat er nogal veel vet op de vis zit. Verwijder eventuele zichtbare vinnen en graten. Laat de vis na het weken uitlekken en snijd hem in blokjes van 7 cm.



2 Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de aardappelen, ui, knoflook, rozemarijn, peterselie en veel zwarte peper in een grote ovenschaal. Schep de olijfolie erdoor.

3 Leg de blokjes vis tussen de groenten en verdeel de tomaten over het gerecht. Roer de tomatenpuree door het hete water en schenk het mengsel over het gerecht. Strooi de oregano erover. Bak het gerecht 1 uur. Bestrijk de vis en aardappelen af en toe met vrijgekomen vocht uit de ovenschaal.

4 Neem de schaal uit de oven, strooi de olijven erover en bak het gerecht nog 30 min. Schenk er een beetje heet water bij als het dreigt uit te drogen. Garneer met verse peterselie en serveer het gerecht meteen of laat het eerst helemaal afkoelen.

TIP

Gezouten kabeljauw is te koop in allerlei speciaalzaken, zoals Griekse, Italiaanse, Spaanse en Surinaamse. Het wordt in rechthoekige blokjes verkocht en kan meteen geweekt worden. Snijd één groot stuk in vierkanten van 7 cm; kleiner hoeft niet, want ze krimpen tijdens de bereiding. Grotere stukken hebben meer bereidingstijd nodig.

FILOPASTEI MET KIP EN ABRIKOOS

ABRIKOOS GROEIEN IN DE VRUCHTBARE DELEN VAN GRIEKENLAND, BIJVOORBEELD LANGS DE KUST VAN IPEIROS. ZE WORDEN IN ZOETE EN HARTIGE GERECHTEN GEBRUIKT, ZOALS DEZE PITTIGE KIPPASTEI.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 75 g bulgur
- 75 g boter
- 2 kleine uien, gehakt
- 450 g kippengehakt
- 50 g voorgewelde gedroogde abrikozen, fijngehakt
- 25 g blanke amandelen, gehakt
- 1 tl kaneelpoeder
- ½ tl gemalen piment
- 50 ml Griekse yoghurt
- 1 el geknipt vers bieslook
- 2 el gehakte verse bladpeterselie
- 6 grote vellen filodeeg, vers of ontdooid, plus 2-3 extra
- zout en versgemalen zwarte peper
- bieslook, voor de garnering

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Strooi de bulgur in een kom en schenk er 1,2 dl kokend water op. Wel de bulgur 5-10 min., of tot al het water opgenomen is.



2 Verhit 25 g boter in een pan. Bak de uien en het kippengehakt zachtjes tot ze licht goudbruin zijn.



3 Roer de abrikozen, amandelen en bulgur erdoor en bak het geheel nog 2 min.

4 Neem het mengsel van het vuur en roer de kaneel, piment, yoghurt, het bieslook en de peterselie erdoor. Voeg peper en zout naar smaak toe.

5 Smelt de resterende boter in een pan. Snijd uit elk vel filodeeg een rondje van 25 cm. Dek de vellen degg af met een schone vochtige theedoek om uitdrogen te voorkomen.



6 Leg drie ronde deegvellen in een springvorm van 23 cm; bestrijk elk vel met boter voordat u het volgende erop legt. Verdeel het gehaktmengsel erover. Leg hier drie vellen deeg op en bestrijk elk rondje weer met boter voordat u het volgende erop legt.



7 Kreukel de resterende vellen filodeeg en leg ze boven op de pastei. Bestrijk ze met eventuele resterende boter. Bak de pastei 30 min., of tot hij goudbruin en krokant is. Houd de oven de eerste 20 min. gesloten, omdat het filodeeg anders door de koele luchtstroom misschien niet goed omhoogkomt. Snijd de hete of afgekoelde pastei in parten, garner met geknipt bieslook en serveer.



GEVULDE TOMATEN EN PAPRIKA'S

KLEURIGE PAPRIKA'S EN TOMATEN KUNNEN PERFECT GEVULD WORDEN MET VERSCHILLENDE SOORTEN VLEES EN GROENTE. DEZE VERSIE MET RIJST EN KRUIDEN IS TYPISCH GRIEKS.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 grote rijpe tomaten
- 1 groene paprika
- 1 gele of oranje paprika
- 4 el extra vergine olijfolie, plus extra voor het besprenkelen
- 2 uien, gehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 50 g blanke amandelen, gehakt
- 75 g langkorrelige rijst, gekookt, uitgelekt
- 15 g verse munt, grof gehakt
- 15 g verse bladpeterselie, grof gehakt
- 25 g sultanarozijnen
- 3 el gemalen amandelen
- zout en versgemalen zwarte peper
- gehakte verse gemengde kruiden, voor de garnering



1 Halveer de tomaten en hol ze uit met een theelepel. Laat ze ondersteboven uitlekken op keukenpapier. Hak het vruchtvlies en de zaadjes grof.

VARIATIE

Kleine aubergines of grote courgettes kunnen ook goed gevuld worden. Halveer ze en hol ze uit. Bestrijk ze met olie en bak ze ongeveer 15 min. Hak het vruchtvlies, bak het 2-3 min. en voeg het toe aan de vulling. Vul de groenten en bak ze zoals in het recept staat beschreven.



2 Verwarm de oven voor op 190 °C. Halveer de paprika's; houd de stelen heel. Snijd de zaadlijsten eruit. Bestrijk de paprika's met 1 eetlepel olie, leg ze op een bakplaat en bak ze 15 min. Leg de paprika's en tomaten in een ondiepe ovenschaal en bestrooi ze met zout en versgemalen zwarte peper.

3 Bak de uien in 5 min. glazig in de resterende olie in een koekenpan. Voeg de knoflook en gehakte amandelen toe en bak ze ongeveer 2 min. mee, tot het knoflookaroma vrijkomt.



4 Neem het uienmengsel van het vuur en roer de rijst, het tomatenvruchtvlies, de munt, peterselie, rozijnen en flink wat peper en zout erdoor. Schep het mengsel in de tomaten en paprika's.

5 Schenk 1,5 dl kokend water in de ovenschaal en bak de tomaten en paprika's 20 min. Bestrooi ze met de gemalen amandelen en sprenkel er wat extra vergine olijfolie over. Bak de groenten nog 20 min., of tot ze goudbruin zijn. Garneer met verse kruiden en serveer.

SALADE VAN LINZEN, TOMATEN EN KAAS

KAAS EN LINZEN LIJKEN VOOR ELKAAR GEMAAKT. KLEINE BLAUW-GROENE PUY-LINZEN ZIJN PERFECT VOOR DEZE SALADE MET KRUIMELIGE STUKJES FETA.



VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 200 g linzen (liefst Puy-linzen), ongeveer 3 uur geweekt in ruim koud water
- 1 rode ui, gehakt
- 1 laurierblaadje
- 4 el extra vergine olijfolie
- 3 el gehakte verse bladpeterselie
- 2 el gehakte verse oregano of majoraan
- 250 g kerstomaten, gehalveerd
- 250 g feta of een vergelijkbare kaas, verkruimeld
- zout en versgemalen zwarte peper
- witlof of frisee en verse kruiden, voor de garnering
- 2-3 el licht geroosterde pijnboom-pitten, voor erbij



1 Laat de linzen uitlekken. Strooi ze in een grote pan. Schenk er ruim koud water op, voeg de ui en laurier toe en breng het geheel aan de kook. Kook de linzen 10 min. op hoog vuur. Laat ze dan 20 min. zachtjes sudderen, of volgens de aanwijzing op de verpakking.

VARIATIE

Groene linzen zijn ook geschikt. Kook ze ongeveer 30 min.



2 Giet de linzen af en schep ze in een kom; gooi het laurierblaadje weg. Voeg peper en zout toe. Schud ze om met de olijfolie en laat ze afkoelen. Meng de peterselie, oregano of majoraan en kerstomaten erdoor.

3 Voeg de kaas toe. Schik blaadjes witlof of frisee op een schaal en schep de salade erop. Garneer met de pijnboom-pitten en verse kruiden.