

Sandra Alvarez

Extra Vierge

Ruim 100 recepten met olijfolie

Fotografie
Ashkan Morteza pour

TERRA

Goed om te weten

- In alle recepten wordt olijfolie extra vierge gebruikt, behalve als expliciet 'milde olijfolie' wordt genoemd.
 - Specerijen, zoals kaneel, kurkuma, peper, worden altijd in gemalen vorm gebruikt, tenzij anders aangegeven.
 - Van kruiden, zoals basilicum, tijm, peterselie, worden meestal de verse blaadjes gebruikt. Als de maataanduiding in theelepels of eetlepels wordt gegeven, gaat het om de gedroogde vorm (uit een potje of blikje).
 - Speciale ingrediënten zijn, voorzien van een toelichting, te vinden in het overzicht hiervan op p. 12.
-

Bewust en tegelijk verrassend lekker koken. Koop producten van goede kwaliteit en koop niet meer dan je nodig hebt; weggooien is zonde. No waste! Ik kook in principe alleen met biologische producten, met daarbij de nadruk op minder vlees, meer groente, goede vetten en geen geraffineerde suiker. Door deze eenvoudige aanpassingen in je voedingspatroon ga je bewuster en gezonder eten. Daarop wil ik niet bezuinigen. Let ook op de verpakking als je voedselproducten koopt. Vermijd dan ook onnodig gebruik van plastic en neem je eigen tas mee.
Save the planet!

© 2020

Uitgeverij TERRA

Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam, Nederland

info@terralannoo.nl

www.terra-publishing.com

Tekst: Sandra Alvarez

Redactie: Barbara Luijken

Fotografie en foodstyling: Ashkan Morteza pour

Assistentie foodstyling: Andrea Alvarez

Ontwerp omslag en binnenwerk: Crisja Studio

Eerste druk, 2020

ISBN 978 90 8989 833 3

NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, 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

Waarom olijfolie voor mij essentieel is	5
Wat je moet weten over olijfolie	7
Overzicht speciale ingrediënten	12
Ontbijt Brunch	15
Tapas	39
Salades	83
Vega	103
Vlees Vis	155
Desserts	177
Cocktails	197
Oliën Dips Mayo's Aioli's	205
Overzicht recepten	216
Register	218
Dankwoord	224





Waarom olijfolie voor mij essentieel is

Een ei op hoog vuur gebakken in olijfolie extra vierge zodat het eiwit krokant wordt en de dooier heerlijk vloeibaar blijft. Een perfecte cake gebakken met olijfolie in plaats van boter waardoor hij zacht, luchtig, niet te droog en vooral rijk van smaak wordt. Het gebruik van olijfolie gaat generaties terug in mijn Spaanse familie. Ik weet niet beter.

Een flinke scheut olijfolie extra vierge in een schaal met een beetje zout en zwarte peper. Een goed stuk brood om te dippen. Wat mij betreft de ideale borrelhap en start van een gezellige maaltijd.

‘If my cuisine were to be defined by just one taste, it would be that of subtle, aromatic, extra virgin olive oil’

– *Alain Ducasse*

Bij een uitgebreid diner thuis voor familie en vrienden houd ik altijd rekening met allergieën, bepaalde diëten, voorkeuren zoals vegetarisch eten en zelfs met de religie van mijn dierbaren.

Maar wat iedereen altijd mag eten en heel lekker vindt, is olijfolie. En dat olijfolie ook nog eens ontzettend gezond is, is mooi meegenomen!

Het zullen misschien wel mijn Chinese roots zijn, die ervoor gezorgd hebben dat ik het

andurfde om olijfolie in de Aziatische keuken te gebruiken. Mijn Spaanse moeder maakte regelmatig fried rice met olijfolie voor mijn Chinese vader en die was altijd heerlijk. Uiteindelijk gaat het om de smaak en wat mij betreft mogen tradities dan ook soms gebroken worden.

Kortom, het leek mij hoog tijd voor een nieuw kookboek met als basis het gezondste ingrediënt van het mediterrane dieet verwerkt in gerechten uit de hele wereld.

Olijfolie is onlosmakelijk verbonden met de mediterrane keuken, maar dat olijfolie inderdaad goed past bij Aziatische gerechten bewijst een aantal recepten in dit boek. *Extra Vierge* is voor een groot deel een verzameling recepten uit landen waar ik gereisd heb en waar ik inspiratie heb opgedaan.

Zo at ik in Japan een matcha-bagel waarin olijfolie verwerkt zat, in San Francisco bij een Chinees restaurant waar olijfolie werd gebruikt om te wokken en op Bali een fantastische kipsaté, waarbij olijfolie aan de marinade was toegevoegd.

Als half Spaanse kon ik het natuurlijk niet laten om een twist te geven aan bijzondere Spaanse gerechten, zoals bijvoorbeeld fideua, een typisch gerecht uit de Balearen dat op paella lijkt, maar met vermicelli is gemaakt in plaats van met rijst.

Het zijn allemaal gerechten die mooie en dierbare herinneringen oproepen: aan een

leven in Nederland en in Spanje, en aan familie en vrienden die dol zijn op samen koken en eten. Met sommige gerechten ben ik opgegroeid, andere heb ik zelf ontwikkeld. De recepten heb ik door de jaren heen verzameld en wil ik graag delen.

Bij de selectie van de recepten stelde ik mezelf een aantal strenge voorwaarden:

- De recepten moeten makkelijk te maken zijn, met ruim te verkrijgen en betaalbare ingrediënten, zodat je zonder al te veel moeite toch iets bijzonders en kleurrijks op tafel kunt zetten.
- De ingrediënten moeten van goede kwaliteit zijn en zo weinig mogelijk bewerkt.
- Vegetarische en vegan gerechten moeten een belangrijke rol spelen.
- De recepten mogen geen geraffineerde suiker bevatten.
- De recepten moeten met verrassende ingrediënten interessante smaakcombinaties opleveren.
- De gerechten moeten creatief en origineel zijn, en tegelijk een lust voor het oog.

- De gerechten moeten goed met elkaar te combineren zijn, zodat je snel een menu naar keuze kunt samenstellen.
- Het moeten gerechten zijn die mensen samenbrengen.

Extra Vierge bevat meer dan 100 recepten die mijn onvoorwaardelijke liefde voor olijfolie bevestigen. Dit boek is mijn ode aan olijfolie: van heerlijke en gezonde ontbijtjes en brunches, kleurrijke salades, verrassende tapas, gevarieerde vegetarische en vegan gerechten, biologisch verantwoorde vlees- en visgerechten tot spectaculaire cocktails en originele desserts. Uiteraard ontbreken bijzondere oliën, dips, mayo's en aioli's niet.

Ga mee op deze culinaire wereldreis en laat je verrassen door de grenzeloze culinaire mogelijkheden van het vloeibare goud.

Jeniet
Sandra

Wat je moet weten over olijfolie

Olijfolie wordt ook wel vloeibaar goud genoemd. Het is niet alleen vanwege de kleur dat goud en olijven met elkaar verbonden worden. Bij de Olympische Spelen in de Griekse oudheid kregen de winnaars vanaf de 8ste eeuw v. Chr. namelijk een tak van de heilige olijfboom, die op het terrein van de spelen in Olympia stond. Het verhaal gaat dat deze tak met een mes met een gouden handvat van de boom afgesneden werd. De Grieken geloofden dat de kracht van de heilige boom zo aan de atleet werd doorgegeven.

Olijfolie is in al mijn gerechten een onmisbare basis. Ik verwerk dit vloeibare goud dan ook in alle heerlijke internationale gerechten in *Extra Vierge*.

Olijfolie is een bijzondere smaakmaker; deze versterkt de smaak van het gerecht en houdt de smaak vast. Zo kan olijfolie een gerecht, zoet of hartig, in balans brengen en diepgang geven. Een paar druppels kunnen genoeg zijn om een gerecht een extra dimensie te geven. Olijfolie heeft veel verschillende smaakaccenten. Denk aan fris, grassig, peperachtig, licht bitter, bitterscherp en zacht. Het aroma is onder andere afhankelijk van het soort olijven, het verwerkingsproces en de bodemgesteldheid.

Zelf kook ik veel met olijfolie extra vierge en bepaal per gerecht welk smaakaccent ik geschikt en lekker vind.

Mijn voorkeuren voor het gebruik van olijfolie van de gerechten in dit boek:

- frisse, grassige olijfolie voor sauzen, dressings, (lichte) salades, groenten en om brood in te dippen
- olijfolie met een 'bittertje' voor purees, pasta, vis en mayonaises
- olijfolie met een 'pepertje' voor het bakken en braden van vlees
- neutrale en zachte (milde) olijfolie voor Aziatische gerechten, desserts en om te bakken en braden

Maar proef, ruik, experimenteer en kook vooral met wat jij lekker vindt!

Ook al ben ik half Spaanse, ik probeer graag olijfolie uit diverse landen uit. In Spanje en Italië groeien bijvoorbeeld meer dan honderd soorten olijfbomen met elk hun specifieke kwaliteiten en eigenschappen. Ook in

Romige geroosterde havermout met banaan

2-3 personen

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

Havermout

2 tl milde olijfolie
zout
80 g grove havervlokken
500 ml plantaardige melk
(amandelmelk, havermelk
of kokosdrink)
1 tl kaneel
1 tl koekkruiden
½ tl kardemom
1 banaan, geprakt
1 el honing

Garnering

1 banaan, in plakjes
4 aardbeien, in stukjes
2 el pindakaas
20 g walnoten, in stukjes
1 el chiazaad
1 tl olijfolie

Verhit de olijfolie met een snufje zout in een koekenpan.
Rooster de havervlokken op middelhoog vuur in
ca. 4-5 min. licht goudkleurig.
Blijf omscheppen om verbranden te voorkomen.
Schenk de plantaardige melk erbij en breng op
middelhoog vuur aan de kook.
Voeg de specerijen toe en kook ca. 10 min. op laag vuur.
Roer regelmatig door.
Meng de banaan erdoor en kook nog ca. 5 min. op
laag vuur totdat de havervlokken de melk hebben
opgenomen en zacht zijn. Roer af en toe.
Meng de honing erdoor.

Garneer met de genoemde ingrediënten naar keuze.

Variatietip

Voeg 1 tl kurkuma en ¼ tl zwarte peper aan de
havermout toe.





Bloody Mary Shakshuka Express

Bereidingstijd: ca. 20 minuten

2-3 personen

Meng de ingrediënten voor de saus.

Verhit de olijfolie met een snufje zout in een pan.

Bak de bleekselderij en ui met een snufje zwarte peper ca. 10 min. op middelhoog vuur totdat de ui goudkleurig en zacht is.

Voeg de knoflook toe en bak ca. 2 min. op middelhoog vuur.

Voeg de tomatenpulp en saus toe en laat ca. 8 min. sudderen op laag-middelhoog vuur totdat het geheel een beetje ingedikt is.

Voeg de laatste 2 min. de kaki of aardbeien toe.

Breng zo nodig op smaak met zout en zwarte peper. Breek voorzichtig de eieren op de shakshuka zodat de dooiers heel blijven. Strooi een snufje zout, peper en een vleugje pimentón over de dooiers.

Leg een deksel op de pan en sudder ca. 5 min. op middelhoog vuur totdat het eiwit gestold is, maar de dooier zacht is.

Garneer naar keuze en met een vleugje chilivlokken.

Druppel er wat olijfolie over.

Tip

Maak dit gerecht bij voorkeur met fijne tomatenblokjes (tomatenpulp) uit blik van goede kwaliteit. De tomaten in Nederland hebben vaak niet zo veel smaak. De tomatenpulp bevat alle versheid van recent geogste tomaten die onder de mediterrane zon gegroeid zijn. En dát proef je.

Saus

3 el wodka

1 el fijngeraspte mierikswortel
(uit een potje)

1 el worcestersaus

½ tl zout

¼ tl zwarte peper

¼ tl pimentón

¼ tl cayennepeper

Shakshuka

3 el olijfolie + wat extra om te bedruppelen

zout

1 bleekselderijstengel, in stukjes

½ ui, fijngesnipperd

zwarte peper

2 knoflookteentjes, geplet en
fijngewreven

1 blik tomatenpulp à 400 g

1 kaki, in kleine stukjes of

5 aardbeien, in kleine stukjes

2-3 eieren

pimentón

Garnering

50 g feta, verkruimeld

5 radijsjes, in dunne plakjes

10 groene olijven, zonder pit

30 g korianderblaadjes, fijngehakt
chilivlokken



Salade van boerenkool, avocado en zeekraal

Bereidingstijd: ca. 15 minuten

4 personen

Meng de ingrediënten voor de dressing, behalve zout en peper.

Breng op smaak met zout en peper.

Strooi een snufje zout en zwarte peper over de boerenkool.

Masseer de boerenkool 1-2 min. met de olijfolie, waardoor de rauwe boerenkool zachter wordt.

Masseer de avocado door de boerenkool.

Hussel de rest van de ingrediënten door de boerenkool.

Verdeel de dressing over de salade.

Garneer de salade met de granaatappelpitjes, pompoenpitjes en viooltjes.

Dressing

4 el olijfolie

1 el sherryazijn

1 el honing

1 tl dijonmosterd

½ knoflookteentje, geplet en
fijngewreven

zout

zwarte peper

Salade

zout

zwarte peper

150 g boerenkool, fijngesneden

1 el olijfolie

1 rijpe avocado, in stukjes

100 g zeekraal

¼ appel, brunoise

Garnering

2 el granaatappelpitjes

1 el pompoenpitjes

1 handje viooltjes

Gekarameliseerde wortels

4 personen

Bereidingstijd: ca. 60 minuten

500 g wortels, met loof
2 sinaasappelen
4 el olijfolie + 1 el om te bestrijken
2 el honing
zout
zwarte peper
1 tl allspice/piment
of:
¼ tl kaneel
¼ tl kruidnagel
½ tl nootmuskaat
½ tl zwarte peper

Optioneel

gerookt zout

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Snijd het loof van de wortels schuin af, maar laat ca. 2 cm zitten.
Schil de wortels en snijd ze in de lengte doormidden.
Schil de sinaasappels, verwijder de witte vliesjes en snijd in plakjes.
Meng de olijfolie met de honing, een snufje zout en zwarte peper, en de specerijen.
Bestrijk de wortels en plakken sinaasappel goed met het olijfoliemengsel.
Leg een vel bakpapier op een bakplaat en bestrijk met 1 eetlepel olijfolie.
Verdeel de wortel en sinaasappel erover.
Zet de bakplaat ca. 45 min. onder de grill totdat de wortels beetgaar zijn.
Draai de wortels en plakken sinaasappel gedurende de oventijd een paar keer om.

Breng eventueel op smaak met gerookt zout.





Gemarmerde breekchocolade met matcha

Bereidingstijd: ca. 20 minuten + 1 uur opstijven

8 personen

Leg een vel bakpapier op een platte schaal.

Verhit de chocolade au bain-marie totdat de chocolade helemaal gesmolten is.

Haal de pan van het vuur en meng de olijfolie erdoor.

Schep ongeveer een derde van de chocolade eruit, meng de matcha erdoor en houd warm.

Schenk de rest van de chocolade op het bakpapier in een laag van ca. ½ cm dik.

Lepel het matcha-chocolademengsel over de 'plak' chocolade.

Trek rondjes door de chocolade met een houten prikker totdat er een marmerpatroon ontstaat.

Verdeel de (pistache)nootjes, gojibessen en het zout erover voordat de chocola gestold is.

Laat ca. 1 uur in de koelkast opstijven en breek de chocolade in stukken.

300 g witte chocolade

2 el milde olijfolie

1 tl matcha

2 el grofgehakte (pistache)nootjes

1 el gojibessen

¼ tl grof (lava)zeezout