



# INHOUD

**8** Ontbijt & brunch

**42** Drinkjes

**58** Lunch

**98** Om mee te nemen

**136** Diner

**176** Desserts

**194** Basisrecepten

**219** Receptenlijst

**220** Register

**224** Dankwoord



## SMOOTHIEBOWL MET CHIAZAAD

Wist je dat sommige cafés in Californië niets anders dan bowls serveren? Deze bowl biedt de frisse smaak van een smoothie en de romige structuur van pudding met chiazaad. Laat je fantasie bij het garneren de vrije loop!

1 el (10 g) chiazaad  
175 ml notenmelk (zie pag. 55)  
of kokosmelk  
½ banaan, in plakjes  
100 g gemengde bessen  
1 tl geraspte gemberwortel  
gerasppte schil van  
1 onbespoten limoen  
1 snufje fleur de sel

### Voor de garnering:

in plakjes gesneden  
seizoensfruit, fijnggehakte noten,  
geroosterde kokosnoot, etc.

**Voor** 4 personen **Vorbereiding** 5 minuten +  
1 nacht in de koelkast/diepvries  
**Bereiding** 5 minuten

Doe het chiazaad de avond van tevoren in een kleine kom. Voeg 60 ml van de notenmelk of kokosmelk toe, roer goed en zet de hele nacht in de koelkast.

Bekleed een soepkom met plasticfolie of bakpapier. Leg er de plakjes banaan en de bessen op en zet de kom een nacht in de diepvries. Zet nog drie kommen in de diepvries. Zo is je smoothie de volgende ochtend heerlijk koud. De bessen zorgen voor een knapperige beet.

Doe de volgende ochtend het chiazaad met de notenmelk of kokosmelk, de rest van de notenmelk of kokosmelk, de bevroren vruchten, de gember, de limoenschil en de fleur de sel in een blender. Mix fijn tot een gladde smoothie. Verdeel de smoothie over de vier kommen die je uit de diepvries haalt. Garneer naar wens.





## TACO'S ALS ONTBIJT

In Californië worden taco's op veel verschillende manieren gegeten, zowel op traditionele wijze als in veganistische gerechten. Je kunt ze met allerlei vullingen serveren, vandaar wellicht de vele varianten.

4 el extra vergine olijfolie

230 g worstvlees

1 kleine ui, gesnipperd

1 grote groene chilipeper,  
zaadlijsten verwijderd en in  
ringetjes

1 teentje knoflook, geperst

8 kleine maïstortilla's  
(ø ca. 13 cm)

8 grote eieren

fleur de sel en versgemalen  
zwarte peper

### Voor de garnering:

fijngesneden jalapeñopeper,  
ingemaakte radijs (zie  
pag. 209), koriander

**Voor** 4 personen **Bereiding** 30 minuten

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Voeg 1 eetlepel van de olijfolie toe en bak het worstvlees 6 tot 8 minuten, tot het bruin is, terwijl je voortdurend met een houten lepel roert. Schep het in een kom en zet apart.

Verhit opnieuw 1 eetlepel van de olijfolie in de koekenpan en fruit de ui 3 minuten, tot hij glazig wordt. Voeg de groene chilipeper toe en breng op smaak met fleur de sel en zwarte peper. Bak nog 5 minuten, tot de groenten beginnen te karamelliseren. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Schep alles in de kom met het worstvlees. Veeg de koekenpan schoon en zet apart.

Verwarm de tortilla's één voor één 1 tot 2 minuten aan elke kant in een droge koekenpan met antiaanbaklaag, tot ze kleur krijgen. Leg ze op een bord en dek ze af met een theedoek, zodat ze warm blijven.

Breek de eieren in een kom, voeg fleur de sel en zwarte peper toe en klop de eieren los. Verhit de schoongeveegde koekenpan met de rest van de olijfolie op hoog vuur. Voeg de losgeklopte eieren toe en zet het vuur een beetje lager. Roer regelmatig en draai met de pan, zodat de eieren regelmatig garen. Bak 3 tot 4 minuten, tot je grove stukken omelet hebt. Haal de pan van het vuur.

Verdeel de omelet net voor het serveren over de tortilla's. Schep er het worstvlees en de groenten over en garneer naar wens.





## DE SURFCULTUUR

De Californische kust is bezaaid met ideale plekken om te surfen; de surfcultuur speelt dan ook een belangrijke rol in Californië. Of je nu komt om een mooi gerestaureerd Volkswagen-busje te bewonderen of om zelf op een surfplank te staan, de positieve vibe van de Golden State heerst zowel op het land als op het water. Jonge en minder jonge mensen, onervaren en ervaren surfers, liefhebbers van longboards en shortboards, ze genieten hier allemaal van het gezellig samenzijn en van wat de oceaan hun te bieden heeft. Van surfen krijg je flinke trek (zelfs als je alleen maar toekijkt); gebruik de volgende recepten om genoeg energie op te doen.







## GREEN SHAKE

Zelfs bij slecht weer heb je als je deze smoothie drinkt nog het idee dat je op een zonnig Californisch strand zit, zo exotisch zijn de smaken. Dankzij het hennepzaad geeft de smoothie je lang een verzadigd gevoel, waardoor het drankje ideaal is als ontbijt.

160 g ananas, in blokjes

160 g mango, in blokjes

60 g kokosvruchtvlees,  
in blokjes

30 g boerenkool, fijngesneden

8 muntblaadjes

60 ml kokoswater

1 snufje fleur de sel

enkele snufjes hennepzaad

**Voor** 1 persoon **Vorbereiding** enkele uren of  
1 nacht in de koelkast **Bereiding** 2 minuten

Leg de blokjes ananas, de blokjes mango en de blokjes kokosvruchtvlees de avond van tevoren in de koelkast of de diepvries, afhankelijk van de structuur die je wilt. Als het fruit bevroren is, is je drankje kouder en smeuïger en hoef je geen ijsblokjes toe te voegen, die je drankje verdunnen.

Doe alle ingrediënten behalve het hennepzaad in een blender en mix op hoge snelheid voor een gladde smoothie. Voeg vlak voor het serveren het hennepzaad toe voor een knapperige structuur.







## SLAWRAPS MET GEGRILDE GEHAKTBALLETJES

Het recept voor het Vietnamese soepgerecht *pho* kan per regio enorm variëren. Er bestaan zelfs droge *pho*'s, zoals je hier ziet. Voor deze frisse versie wikkel je gegrilde gehaktballen in slabladeren en combineer je ze met heerlijk geurende kruiden.

450 g varkensgehakt  
1 kleine sjalot, gesnipperd  
1 tl gemalen zwarte peper  
½ tl zout  
1 el vissaus  
2 el ahornsiroop  
koolzaadolie of andere neutrale frituurolie

### Voor de saus:

2 el vissaus  
1 el limoensap  
2 tl suiker  
1 teentje knoflook, geperst  
1 of 2 Thaise pepers, fijngesneden  
komkommer, radijs, onrijpe mango of onrijpe papaja, in reepjes

### Voor de garnering:

115 g rijstnoedels  
2 kroppen bindsla of mosterdsla  
kruiden (Thaise basilicum, shiso, dille, munt)

**Voor** 4 personen **Bereiding** 20 minuten +  
10 minuten weken voor de noedels

Meng in een grote kom het gehakt, de sjalot, de peper en het zout. Voeg de vissaus en de ahornsiroop toe en kneed voorzichtig met je handen tot een gladde massa. Rol twintig gehaktballetjes van het gehaktmengsel (neem telkens ongeveer 1 eetlepel). Druk de balletjes een beetje plat en leg ze apart.

Breng een steelpan met water aan de kook. Voeg de rijstnoedels toe, haal de pan van het vuur en laat de noedels 10 minuten weken. Haal de noedels uit de pan, spoel ze onder koud water en laat uitlekken.

Verhit de grill tot middelhoog.

Maak intussen de saus. Meng in een kom de vissaus, het limoensap, de suiker en de geperste knoflook. Roer met een garde tot de suiker is opgelost. Voeg 120 ml water en Thaise pepers naar wens toe. Voeg daarna de in reepjes gesneden groenten en vruchten toe.

Smeer de gehaktballetjes in met een beetje koolzaadolie of andere neutrale frituurolie en bak ze 3 tot 4 minuten onder de grill, tot ze aan de bovenkant mooi donker zijn. Draai de balletjes om en bak ze ook aan de andere kant 3 tot 4 minuten, tot ze helemaal gaar zijn.

Serveer de gehaktballen met de saus en de noedels in de blaadjes sla en bestrooi met de verse kruiden.





## CALIFORNISCHE BOWL MET TONIJN

Dankzij het grote aanbod aan verse vis en groenten hebben de Californiërs veel alternatieven voor hun versie van de Hawaïaanse poké bowl. Afhankelijk van het seizoen kun je de vis vervangen door zeevruchten, en de groenten variëren.

190 g quinoa  
2 el geroosterde sesamolie  
2 el extra vergine olijfolie  
1 el sojasaus  
geraspte schil en sap van  
2 onbespoten citroenen  
450 g heel verse tonijn,  
sushikwaliteit, in blokjes  
280 g knapperige groenten,  
zoals peultjes, bimi  
(babybroccoli) of groene  
asperges, in stukjes  
1 Libanese komkommer, in  
plakjes  
1 Blue meat radijs (indien  
verkrijgbaar) of andere radijs,  
in plakjes  
140 g ingemaakte wortels, in  
stukjes (zie pag. 209)  
100 g jonge rucola,  
erwtenscheuten of jonge  
spinazie  
40 g pompoenpitten,  
geroosterd  
fleur de sel en versgemalen  
zwarte peper  
2 el sesamzaad, geroosterd

**Voor** 4 personen **Bereiding** 55 minuten

Rooster de quinoa 3 tot 5 minuten in een kleine pan tot hij begint te geuren. Roer regelmatig. Voeg 350 ml water toe en breng aan de kook. Dek de pan af en zet het vuur laag. Laat 13 tot 15 minuten sudderen, tot het water is geabsorbeerd. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten afgedekt rusten. Roer de quinoa los met een vork en laat nog 10 minuten afkoelen.

Bereid de saus. Meng in een kleine kom de geroosterde sesamolie, de olijfolie en de sojasaus en voeg de schil en het sap van de citroenen, ½ theelepel fleur de sel en ½ theelepel zwarte peper toe en meng met een garde.

Verdeel de quinoa over vier kommen en schep daarop de blokjes tonijn, de knapperige groenten, de komkommer, de radijs, de ingemaakte wortels, de jonge rucola, erwtenscheuten of spinazie en de pompoenpitten. Bestrooi met een beetje fleur de sel en zwarte peper, besprenkel met de saus en bestrooi met het sesamzaad.





# TACO'S

Overal in Californië kom je foodtrucks en eetkraampjes met taco's tegen. Dat ze niet in een restaurant worden bereid, betekent niet dat ze minder lekker zijn. Iedere verkoper heeft zijn specialiteit. Taco's zijn hier zeer populair, dat merk je aan de lange wachtrijen tot laat in de avond. Het vraagt dus wat geduld voor je een *taco al pastor* met zijn knapperige tortilla of een tostada met zeevruchten kunt proeven. De meestverkochte streetfoodvariant is de taco die bestaat uit twee zachte maïstortilla's en vlees, waaraan je de garnering van je keuze kunt toevoegen: pikante saus, limoen, jalapeño's, uien, koriander of radijs.







## CALIFORNIA ROLLS

Deze pannenkoekvariant op de meestal kegelvormige roll zorgt ervoor dat je bij elke hap alle aanwezige smaken in je mond krijgt. Zorg ervoor dat je krabvlees van goede kwaliteit bij je viswinkel koopt – het maakt niet uit van welke soort krab – dan is succes gegarandeerd.

200 g sushirijst

1 el rijstazijn

1 el suiker

1½ tl zout

6 grote vellen nori (pak van 30 g), geroosterd

350 g krabvlees, gekookt

2 minikomkommers, in reepjes

1 avocado, zonder pit en in 12 dunne plakjes

40 g kiemgroenten naar keuze

sesamzaad, geroosterd

sojasaus, om te serveren

wasabi, om te serveren

partjes citroen, om te serveren

**Voor** 4 personen **Bereiding** 30 minuten

Spoel de rijst tienmaal af en laat telkens uitlekken, tot het water helder is. Laat goed uitlekken en doe de rijst dan in een kleine steelpan met 240 ml water of in een rijstkoker (volg de instructies op de verpakking). Breng aan de kook, dek de pan af, zet het vuur laag en laat 10 minuten koken, tot de rijst gaar is en al het water is geabsorbeerd. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten afgedekt rusten. Schep de rijst in een grote, ondiepe kom of bord.

Meng de rijstazijn, de suiker en het zout in een kleine steelpan en verwarm 1 tot 2 minuten, tot de suiker en het zout zijn opgelost. Roer voortdurend. Voeg het azijnmengsel toe aan de rijst en roer er met een houten lepel door. Laat enkele minuten afkoelen.

Halveer de vellen nori en leg ze met de kortste kant naar je toe. Maak je handen nat. Ga nu zo snel mogelijk te werk. Breng op twee derde van elk vel een dun laagje rijst aan. Laat bovenaan een rand vrij. Schep daarop 1 opgehoopte eetlepel krab, 5 reepjes komkommer, een plakje avocado en een plukje kiemgroenten. Bestrooi met sesamzaad. Rol de nori van onder naar boven op tot een worst. Maak de bovenste rand een beetje nat, zodat de rol goed dicht blijft. Serveer met sojasaus, wasabi en partjes citroen.

**Tip:** als je de rolls knapperiger wilt, kun je de vellen nori één of twee keer kort boven een vlam houden.





## SALADE VAN BITTERE BLADGROENTEN

De aardse smaak van biet, de zachte smaak van pijlinktvissen, de bloemige smaak van Meyer-citroen (een kruising tussen een citroen en een sinaasappel) de zilte smaak van olijven en de frisse smaak van kruiden vullen de bittere smaak van de wintergroenten goed aan. De kleuren van deze salade zijn al net zo verrassend als de smaken.

8 kleine bieten, liefst verschillende kleuren

120 ml extra vergine olijfolie

450 g pijlinktvissen, lijven losgesneden van tentakels

40 g (zelfgemaakt) paneermeel

gerasppte schil en sap van 1 onbespoten citroen

2 bittere bladgroenten (rode sla, radicchio en/of andijvie), schoongemaakt

30 g bottarga (gezouten harderkuit), geraspt

½ kleine rode ui, gesnipperd

75 g groene olijven, zonder pit en fijngesneden

25 g gemengde kruiden (peterselie, kervel, dragon, bieslook)

fleur de sel en versgemalen zwarte peper

**Voor 4 personen**   **Bereiding 65 minuten**

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Wikkel de bieten in aluminiumfolie en bak ze 45 minuten in het midden van de oven, tot ze gaar zijn. Haal de bieten uit de aluminiumfolie en laat ze afkoelen. Schil ze, snijd de onderkant eraf en snijd de rest van de bieten in dunne plakjes. Leg ze apart.

Verhit 2 eetlepels van de olijfolie in een gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi de pijlinktvissen met fleur de sel en zwarte peper en bak de lijven 2 minuten aan elke kant en de tentakels 1 minuut aan elke kant. Druk met een spatel de lijven en tentakels tegen de bodem van de pan, zodat ze mooi kleuren. Haal de pijlinktvissen uit de pan en leg apart op een bord.

Veeg de pan schoon en verhit opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 2 eetlepels van de olijfolie en het paneermeel toe en roer voortdurend, tot het paneermeel volledig is bedekt met olie. Laat 5 minuten bakken, tot het goudbruin is. Roer voortdurend. Zet apart.

Meng in een kom de citroenrasp en het -sap, de rest van de olijfolie, ½ theelepel fleur de sel en ½ theelepel zwarte peper met een garde tot een vinaigrette.

Verdeel de bittere bladgroenten en de pijlinktvissen over vier borden. Overgiet met de vinaigrette en bestrooi met het paneermeel, de bottarga, de rode ui, de olijven en de kruiden. Bestrooi met een beetje fleur de sel en zwarte peper.





## GEGRILDE STEAK MET TOMATENSALADE

Californiërs zijn dol op tomaten in de zomer, ze eten ze vanaf het begin van het seizoen. Opgelet: gooi het sap en de zaadlijsten niet weg, deze geven juist veel smaak.

680 g rundvlees, borst- of biefstuk

blaadjes van 10 g verse dragon

60 g boter, op kamertemperatuur

5 cm verse mierikswortel, geschild en geraspt

450 g oertomaten, liefst verschillende kleuren en grootten

3 dikke sneden boerenbrood

½ kleine rode ui, heel fijn gesnipperd

8 kleine radijzen, heel fijngesneden

fleur de sel en versgemalen zwarte peper

extra vergine olijfolie

**Voor 4 personen**   **Bereiding 25 minuten**

Bestrooi het vlees aan alle kanten met fleur de sel en zwarte peper en leg apart. Verwarm de grill voor tot maximale temperatuur. Je kunt ook een gietijzeren grillpan gebruiken en op middelhoog vuur verhitten.

Hak de helft van de dragon fijn en doe hem in een kom. Voeg de boter en 1 eetlepel van de mierikswortel toe en roer met een vork. Zet de kruidenboter apart. Snijd de grote tomaten in vieren, de kleine in tweeën of in vieren. Bewaar met het sap in een kom.

Besmeer de sneden brood met een beetje olijfolie en grill ze 2 tot 3 minuten aan elke kant. Leg ze op een rooster en bestrooi ze met een beetje fleur de sel.

Besmeer het vlees met een beetje olijfolie en grill het 3 tot 4 minuten. Draai het vlees om en herhaal. Leg het vlees op een rooster, schep er de kruidenboter op en laat rusten.

Scheur het geroosterde brood in hapklare stukken en voeg ze toe aan de kom met tomaten. Voeg ook de helft van de gesnipperde rode ui, de olijfolie, 1 theelepel fleur de sel en ½ theelepel zwarte peper toe. Roer en schep alles in een schotel.

Snijd het vlees in dunne plakken en schik deze boven op de tomatensalade. Bestrooi met de radijzen, de rest van de rode ui en de rest van de dragon. Voeg een beetje geraspte mierikswortel toe en bestrooi met fleur de sel en zwarte peper.





## VISSOEP MET KIMCHI

Dit is een licht verteerbare variant op de soepen die je kunt eten in de vele Koreaanse restaurants in Los Angeles. Het is bovendien een gerecht dat snel klaar is – ideaal dus voor een doordeweeks avondmaal.

450 g witvis, zonder vel, in blokken van 5 cm

950 ml groentebouillon (zie pag. 197)

225 g kimchi, fijngesneden

16 meiknolletjes met loof (ca. 170 g)

75 g beukenzwammen (shimeji), onderkant van de steeltjes verwijderd

35 g fluweelpootjes (enoki), onderkant van de steeltjes verwijderd

350 g zijden tofu (toko), in vier stukken

20 kleine venusschelpen, schoongemaakt

4 lente-uien, in stukken van 5 cm

fleur de sel en versgemalen zwarte peper

jasmijnrijst, gekookt, om te serveren

**Voor** 4 personen **Bereiding** 30 minuten

Bestrooi de vis met fleur de sel en zwarte peper en leg apart.

Doe de bouillon en de kimchi in een grote kookpan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 10 minuten sudderen. Voeg de meiknolletjes, de shimeji's, de fluweelpootjes en de tofu toe en kook nog 5 minuten. Voeg de witvis toe en schep daarop voorzichtig de venusschelpen, zodat ze één laag aan de oppervlakte van de bouillon vormen. Dek af en laat 1 minuut sudderen. Voeg het loof van de meiknolletjes en de stukken lente-ui toe en laat 2 minuten koken, tot ze slap zijn. Serveer met jasmijnrijst.





## GEGRILDE VIS IN EEN VIJGENBLAD

Op de lange zomeravonden in Californië mag de barbecue niet ontbreken. Door vis te grillen in vijgenbladeren of wijnbladeren krijgt hij meer smaak.

4 grote vijgen- of wijnbladeren

3 el extra vergine olijfolie, plus extra om in te smeren

2 hele zeebaarzen, snappers of goudbrasems (à 675-900 g), schoongemaakt

1 ingelegde citroen (of een andere citrusvrucht), afgespoeld en de schil in fijne reepjes, plus 1 el pekel (zie pag. 217)

1 kleine rode ui, in dunne ringen

1 bosje gemengde kruiden (dille, peterselie, bieslook)

fijnste takjes van 1 bosje postelein

fleur de sel en versgemalen zwarte peper

**Voor** 4 personen **Bereiding** 20 minuten weken + 30 minuten

Laat zes stukken keukentouw van ongeveer 36 cm 20 minuten weken in een kom met water.

Leg drie stukken van het keukentouw naast elkaar op het werkblad, zodat er 1 vis op past. Leg 2 vijgenbladeren naast elkaar op de stukken keukentouw en laat ze een beetje overlappen. Smeer de vis aan beide kanten in met olijfolie en leg de vis onderaan op de vijgenbladeren. Bestrooi de vis aan de binnen- en de buitenkant met fleur de sel en zwarte peper. Vul de vis met de helft van de ingelegde citroen, de helft van de rode ui en de helft van de kruiden en rol de vis op in de bladeren. Knoop de touwen vast. Herhaal met de andere vis.

Verwarm de grill voor tot middelhoog en grill de vissen 12 tot 16 minuten, afhankelijk van hoe groot ze zijn, tot zich blaren op de bladeren vormen en het vlees stevig aanvoelt als je erop duwt. Draai ze halverwege de bereidingstijd om. Leg de vissen op een schotel, bestrooi met een beetje fleur de sel en zwarte peper en zet apart.

Meng in een kom de pekel van de ingelegde citroen met de olijfolie en ½ theelepel zwarte peper. Voeg de postelein toe en roer. Serveer de vis met de salade.







## KOKOSIJSJES OP EEN STOKJE

Je kunt een diner op een warme zomeravond in Californië niet beter afsluiten dan met deze frisse ijslolly's. Dit ijs is dankzij de kokosmelk extra romig en zoet, en de vruchten zorgen voor een licht zurige, fruitige toets.

**Voor** 10 ijsjes **Bereiding** 5 minuten + 4 uur in de diepvries

### DADELS EN KOKOSNOOT

400 ml kokosmelk uit blik  
200 g medjouldadels, zonder pit  
50 g kokosrasp  
2 el honing  
½ tl kardemompoeder  
1 snuffje fleur de sel

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een glad mengsel. Giet het in ijslollyvormen en zet 30 minuten in de diepvries voor je er de stokjes in stopt. Zet daarna nog minstens 4 uur in de diepvries voor je de ijsjes uit de vormen haalt.

### CITRUSVRUCHTEN

400 ml kokosmelk uit blik  
120 ml koffiemelk  
300 ml sap van verschillende citrusvruchten  
1 el geraspte schil van verschillende onbespoten citrusvruchten

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een glad mengsel. Giet het in ijslollyvormen en zet 30 minuten in de diepvries voor je er de stokjes in stopt. Zet daarna nog minstens 4 uur in de diepvries voor je de ijsjes uit de vormen haalt.

### VANILLE-AARDBEI

170 g aardbeien, in plakjes  
55 g suiker  
merg van 1 vanillestokje of 1 tl vanillepasta  
240 ml yoghurt  
400 ml gezoete gecondenseerde kokosmelk uit blik

Meng de aardbeien, de suiker en de vanille in een kom. Zet 20 minuten apart.

Klop de yoghurt met de gezoete gecondenseerde kokosmelk los. Maal de aardbeien in een keukenmachine of blender tot puree. Voeg het yoghurtmengsel toe en meng kort. Giet in ijslollyvormen en zet 30 minuten in de diepvries voor je er de stokjes in stopt. Zet daarna nog minstens 4 uur in de diepvries voor je de ijsjes uit de vormen haalt.