



inhoud

inleiding	8
de voorraadkast	10
lente	14
zomer	48
herfst	90
winter	128
bijgerechten & smaakmakers	166
dankwoord	188
register	189

inleiding

Very Good Falafel is een kleine falafelzaak aan de drukke Sydney Road in Brunswick, een voorstad van Melbourne, Australië. De zaak is klein, heeft minder dan twintig zitplaatsen en is zes dagen per week geopend voor lunch en diner. Het menu is geïnspireerd door de Joods-Irakese opvoeding van Shuki's moeder en heeft zeer groene, verse falafel als middelpunt, die met diverse kruiden en specerijen wordt bereid. In aanvulling op falafel maken we onze eigen versie van *sabich*, het welbekende Iraaks-Joodse streetfoodbroodje. Een luchtige pita wordt hiervoor gevuld met gebakken aubergine en aardappels, gehakte tomaten en komkommer, tafelzuur, *zhoug*, *amba* en veel tahinsaus. Ons enige vleesgerecht is *ktzitzot*, lamsgehaktballen die met veel bladpeterselie en specerijen worden bereid. Deze gerechten staan iedere dag op onze menukaart. De vier salades die we maken wisselen. Meestal maken we ze van geroosterde groenten, granen, kruiden, noten en peulvruchten en voegen we veel olijfolie, citroensap en tahin toe. Het idee achter deze wisselende seizoensgerechten, naast onze vaste items op het menu, is dat we steeds iets nieuws willen bedenken om onze gasten te blijven verrassen! Sinds 2016 stellen we daarom dagelijks, behalve op zondag, 's ochtends een nieuw salademenu samen. Dit baseren we op het aanbod op de plaatselijke markten en op ingrediënten die we zelf graag eten.

Het verhaal van onze vriendschap en de falafelzaak begint en duurt voort in Brunswick. We ontmoetten elkaar als huisgenoten in een groot huis aan Blyth Street. Na jaren met elkaar gewoond en gekookt te hebben, kregen we het idee om dips te gaan verkopen op boerenmarkten. We begonnen klein – heel erg klein – met een geleende auto, een paar koelboxen en een professionele keuken die eigendom was van de *Cultivating Community* (een combinatie van een buurttuin, buurthuis en buurtkeuken) in Fitzroy, een kraam op de boerenmarkt en verder niets! Doordeweeks maakten we de dips – hummus, baba ganoush, harissa en muhammara – en verkochten ze op zaterdag en zondag op de markten in en om Melbourne. Na een paar jaar besloten we ook falafel te gaan verkopen. De reacties waren overweldigend, vooral op woensdag tijdens lunchtijd bij de universiteit in Melbourne. Ons verkoopteam groeide van één naar zeven personen en opeens wilden mensen weten waar ze dagelijks onze falafel konden kopen. We gingen begin 2016 op zoek naar een huurruimte op Sydney Road en kwamen uit bij de voormalige Italiaanse bakkerij waar we nog steeds gevestigd zijn.

Betere compagnons voor een falafelzaak dan de dochter van een kikkererwtenboer en de zoon van een Joods-Irakese culinaire legende zijn lastig voor te stellen, maar het is echt waar! Louisa is geboren in Wycheproof in Noordwest-Victoria. Beide kanten van haar familie verbouwen al jaren granen en peulvruchten. De geur van de gerst en kikkererwten

die in grote zakken achter in de zaak liggen, doet voortdurend denken aan de tijd waarin Louisa opgroeide op het platteland en aan de stoffige graanoogsten rond kersttijd.

Shuki is geboren in Netanya, Israël, en heeft een Roemeense vader en een Iraakse moeder, wiens voorouders duizenden jaren in Irak leefden, voordat de omstandigheden hen in de jaren '50 naar Israël voerden. Shuki's moeder leerde hem traditionele familierecepten, alhoewel hij, toen we elkaar ontmoetten, biefstuk en patat bereidde bij Franse restaurants en pubs. Louisa was toen een kunstdocent in het basisonderwijs. Samen koken en het beginnen van een eigen bedrijf was voor ons een manier om bezig te zijn met iets wat voor ons klopte en waar we plezier aan beleefden.

Vanaf het begin, met de dips en met *Very Good Falafel*, was het altijd ons doel om Midden-Oosters eten van goede kwaliteit te bereiden, eten waar we trots op konden zijn en dat voor iedereen toegankelijk was. Bij *Very Good Falafel* houden we de prijzen laag en de kwaliteit hoog. Het doel van dit boek is hetzelfde: we willen dat mensen iedere dag lekker eten. De ingrediënten voor de meeste recepten zijn te vinden bij je buurtsupermarkt, alhoewel een paar recepten vragen om speciale ingrediënten, wat betekent dat je erom moet vragen bij je groenteboer of een rondje door je buurt moet lopen. De meeste salades zijn geschikt als bijgerecht, maar ze zijn ook bij elkaar als maaltijd te serveren. Kies hiervoor heel eenvoudig twee of drie salades uit hetzelfde seizoen, draai wat tahinsaus, pita en natuurlijk wat falafel in elkaar en je feestmaal is klaar!



artisjokken, tuinbonen, radijs, gebakken pita

Deze salade barst van het beste dat de late lente te bieden heeft – artisjokken, tuinbonen en blad van tuinbonen – en is echt een viering van het seizoen.

VOOR 4 PERSONEN

400 g tuinbonen
sap van 2 citroenen
3 artisjokken
80 ml olijfolie
1 pita (zie pag. 172)
zeezoutvlokken
3 handen zachte, jonge bladeren van tuinbonen, geplukt
(je kunt ook jonge spinazie gebruiken)
5 - 6 radijsjes, in dunne plakjes
1 hand muntbladeren
40 ml extra vierge olijfolie
tahinsaus (zie pag. 11), om erbij te serveren



Dubbeldop de tuinbonen. Dit gaat makkelijker als je ze eerst even kort weekt in heet water.

Vul een grote, roestvrijstalen kom met water en voeg de helft van het citroensap toe.

Werk met één artisjok tegelijkertijd. Verwijder de harde buitenste bladeren en snijd de onderkant van de stengel. Snijd de bovenste helft van de artisjok, schep met een kleine lepel het hooi uit de onderste helft en gooi het hooi weg. Snijd de artisjok door de stengel in middelgrote parten en leg ze in de kom met het citroenwater.

Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Scheur de pita in hapklare stukken en bak de stukken brood in 2 tot 3 minuten rondom goudbruin. Let hierbij op dat de stukken brood niet verbranden. Laat het gebakken brood uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat zeezoutvlokken. Laat de koekenpan op het vuur staan.

Haal de artisjokken uit het water en laat ze goed uitlekken. Meng de artisjokken met de overige olijfolie, bak ze in de koekenpan op matig vuur 2 tot 3 minuten per kant, tot ze lichtgoud en iets knapperig zijn.

Meng de tuinbonen met de artisjokken, tuinboonbladeren, radijs en munt in een kom. Sprenkel het overige citroensap en de extra vierge olijfolie over de salade.

Serveer de tahinsaus erbij.



tomaten gevuld met bulgur, saffraan, munt

De manier om deze tomaten te bereiden is afkomstig van een stel zeer inspirerende koks, Rachel Roddy en Carla Tomasi. We veranderden de vulling een beetje, maar het idee is vergelijkbaar. Tomaten die zo sappig en rijp zijn dat ze net zo smaken als tomatensaus en een knoflookachtige vulling die ons eraan helpt herinneren waarom we zo dol zijn op het vullen van dingen!

VOOR 8 PERSONEN

8 grote tomaten met kroontje
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
100 g grove bulgur
2 el fijngesneden munt
2 tenen knoflook, fijngesneden
grote pluk saffraandraadjes
1 el olijfolie

Snij 1 cm van de bovenkant van de tomaten en leg de bovenkanten opzij. Schep het vruchtvlees uit de tomaten, in een kom. Strooi in iedere uitgeholde tomaat een snuf zeezoutvlokken. Zet de tomaten omgekeerd op een schone theedoek en laat ze uitlekken.

Pureer het vruchtvlees van de tomaten met een staafmixer of in een keukenmachine en breng goed op smaak met zeezoutvlokken en zwarte peper. Roer de bulgur, munt, knoflook en saffraan erdoor en laat het bulgurmengsel 45 minuten staan.

Verwarm de heteluchtoven voor tot 160 °C. Vet een braadslede licht in met olijfolie. De tomaten moeten er precies in passen.

Vul iedere tomaat voor driekwart met het bulgurmengsel. Leg de bovenkanten terug op de tomaten en zet de gevulde tomaten in de ingevette braadslede. Rooster de tomaten 1 uur in de oven, tot ze een beetje gerimpeld zijn en de bulgur gaar is. Haal de braadslede uit de oven en laat de tomaten 30 minuten staan voordat je ze serveert.

fattoush met watermeloen

Om eerlijk te zijn voelen we ons een beetje schuldig over het vervangen van de tomaat door watermeloen in deze fattoush, maar het eindresultaat is het helemaal waard. Dit is nog steeds de vertrouwde fattoush-salade, maar dan net even anders om je door de warmste dagen van de zomer te slepen.

VOOR 4 PERSONEN

1 kleine komkommer
40 ml olijfolie
1 pita (zie pag. 172), in hapklare stukken gescheurd
zeezoutvlokken
1 tl gerooktpaprikapoeder
1/8 watermeloen, geschild, in 2 cm grote blokjes
6 radijsjes, in vieren
blaadjes van 1/2 bos munt, in reepjes
1/4 rode ui, in dunne ringen
sap van 1 citroen
80 ml extra vierge olijfolie
1/2 tl sumak

Halveer de komkommer in de lengte. Snijd de komkommer-helften in schuine, halve plakjes van 1 cm dik.

Verwarm 40 ml olijfolie in een koekenpan op halfhoog vuur. Bak de stukken pita al omscheppend in 2 tot 3 minuten goudbruin en knapperig. Schep de pitachips met een schuimspaan uit de pan in een grote kom en bestrooi ze met zout en het gerooktpaprikapoeder. Zet opzij en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Voeg de komkommer, watermeloen, radijs, munt en rode ui toe aan de pitachips in de kom. Sprenkel het citroensap en de extra vierge olijfolie erover, meng de salade goed en voeg indien nodig nog wat zeezoutvlokken toe. Schep de *fattoush* op een serveerschaal, strooi de sumak erover en serveer.



venkel, verse borlottibonen, tomaten

We houden van alle peulvruchten, maar verse borlottibonen zijn een echte traktatie. Ze smaken nootachtig en hun romige textuur neemt smaken prachtig op. Een mooie, eenvoudige manier om ze eind zomer, begin herfst te eten is door ze, als ze nog warm zijn, van een dressing te voorzien die bestaat uit citroen, knoflook, olijfolie en veel verse basilicum. Dit recept is wat steviger. De verse bonen en stukken venkel worden in een tomaten-saffraansaus in de oven gegaard, waardoor ze goudkleurig worden en verrukkelijk smaken.

VOOR 4 PERSONEN

300 g verse borlottibonen (of 200 g gedroogde borlottibonen, een nacht geweekt in koud water)
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
1 laurierblad (bij voorkeur vers)
80 ml olijfolie
300 g overrijpe pruimtomen
1 venkelknol
pluk saffraandraadjes (duur en optioneel!)



Dop de bonen, als je verse gebruikt. Giet de gedroogde bonen af, als je die gebruikt, en spoel ze goed af. Plaats de bonen, ongeacht welke je gebruikt, in een pan en giet er water bij tot de bonen 5 cm onderstaan. Voeg wat zeezoutvlokken, het laurierblad en de helft van de olijfolie toe. Breng het water aan de kook, draai het vuur lager tot de bonen zachtjes koken en kook de bonen ongeveer 10 minuten als je verse gebruikt en ongeveer 30 minuten als je gedroogde bonen gebruikt. Schep de bonen met een schuimspaan uit de pan. Bewaar het kookvocht van de bonen!

Verwarm de heteluchtoven voor tot 180 °C.

Kerf in de onderkant van iedere tomaat een kruis. Breng het kookvocht van de bonen weer aan de kook en kook de tomaten 2 minuten, of tot het vel loskomt van de onderkant. Schep de tomaten met een schuimspaan uit de pan in een kom gevuld met koud water en laat ze afkoelen. Pel de tomaten.

Verwijder de harde onderkant van de venkel en snijd de knol in 1 cm dikke plakken. Bewaar het venkelloof. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op matig vuur en bak de venkel in 3 tot 4 minuten per kant goudbruin. Haal de venkel uit de pan en breng hem goed op smaak met zeezoutvlokken en zwarte peper.

Bak de tomaten in dezelfde koekenpan 10 minuten tot ze uit elkaar beginnen te vallen. Bestrooi met wat zeezoutvlokken.

Meng de venkel en tomaten in een kleine ovenschaal, voeg eventueel de saffraan toe en schenk 125 ml kookvocht van de bonen erbij om te voorkomen dat het groentemengsel uitdroogt. Schuif de ovenschaal in de oven en bak de groenten tot de venkel zeer, zeer zacht is. Roer de bonen erdoor en bak de ovenschotel nog 10 minuten. Laat het bonenmengsel 10 minuten rusten, strooi het venkelloof erover en geniet van het eten!

koolrabi, citrusfruit, olijven, harissa-olie

Als we harissa maken, zorgen we ervoor dat we het tot de laatste druppel gebruiken. De olie die de harissa afsluit van de buitenlucht tijdens het bewaren, heeft een magische werking in verschillende gerechten. Deze frisse, knapperige herfstsalade van citrusfruit en koolrabi is hiervan een smakelijk voorbeeld.

VOOR 4 PERSONEN

1 grapefruit
1 bloedsinaasappel
40 ml harissa-olie (zie pag. 176)
sap van 1 citroen
extra vierge olijfolie (indien nodig)
2 koolrabi, geschild en in reepjes ter grootte van een lucifer
120 g groene olijven, zonder pit
hand korianderblaadjes
zeezoutvlokken
sesamzaad, ter garnering

Schil de grapefruit en de bloedsinaasappel. Gebruik een scherp mes om de partjes tussen de vliezen uit te snijden.

Meng de harissa-olie met het citroensap. Vul aan met extra vierge olijfolie als je geen 40 ml harissa-olie hebt.

Meng de koolrabi, grapefruit, bloedsinaasappel, olijven en koriander in een kom en schenk de dressing erover. Meng de salade goed, breng op smaak met zeezoutvlokken, strooi er wat sesamzaad over en serveer de salade meteen.





kaasjeskruidburgers

Er zijn weinig dingen die een beter gevoel geven dan een wandeling in de natuur maken en thuiskomen met een maaltijd. Kaasjeskruid is een van de meest voorkomende kruiden in de wereld. Je treft het aan in parken, natuureservaten, bermen en misschien zelfs in je eigen achtertuin. Het kruid is makkelijk te herkennen en te plukken en is tevens voedzaam. Hier gebruiken we dit eenvoudige ingrediënt om heerlijke burgers van te maken.

VOOR 6 STUKS

200 g kaasjeskruidbladeren, babyspinazie of jonge
snijbietbladeren
1 Desiree-aardappel, geraspt
75 g bloem
2 tl zeezoutvlokken
1 tl versgemalen zwarte peper
1 tl kurkuma
125 ml zonnebloemolie

ERBIJ

amba (zie pag. 180)
tahinsaus (zie pag. 11)
bladsalade

Blancheer de kaasjeskruidbladeren 20 seconden in kokend water. Giet daarna af en dep ze droog met een schone theedoek. Leg de droge bladeren in een grote kom, voeg de overige ingrediënten – behalve de zonnebloemolie – toe en meng goed. Dek de kom af, zet in de koelkast en laat het kaasjeskruidmengsel 30 minuten opstijven.

Giet het kaasjeskruidmengsel af en knijp het uit tussen je handen om overtollig vocht te verwijderen. Vorm met je handen zes burgers met een doorsnede van 6 cm van het kaasjeskruidmengsel.

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op matig vuur. Bak de burgers 3 tot 5 minuten aan beide kanten, of tot ze bruin zijn. Haal de pan van het vuur en laat de burgers uitlekken op keukenpapier.

Serveer de kaasjeskruidburgers met *amba*, tahinsaus en een bladsalade.

winterse bladgroenten, venkel, citrusfruit, groene olijven

Salades zoals deze zijn beslist een uitkomst in de winter. Zout, zoet, smakend naar citrusfruit en knapperig genoeg om je door de koude maanden heen te helpen. Wij maken deze salade keer op keer de hele winter door als citrusfruit en winterse bladgroenten in het seizoen zijn.

VOOR 6 PERSONEN

2 bloedsinaasappels
2 sinaasappels
2 citroenen
150 g gemengde winterbladgroenten, zoals krulandijvie, radicchio of boerenkool, in hapklare stukken gescheurd
1 venkelknol, in dunne plakken, venkelloof apart
½ rode ui, in dunne ringen
handvol groene olijven, ontpit
100 ml extra vierge olijfolie
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Schil de sinaasappels en 1 citroen. Gebruik een scherp mes om de partjes tussen de vliesjes uit te snijden. Leg de partjes citrusfruit in een grote kom.

Voeg de winterbladgroenten, venkel, rode ui en olijven toe aan de partjes citrusfruit. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met het sap van de overige citroen en voeg wat zeezoutvlokken en zwarte peper toe. Schenk de dressing over de salade, meng goed en serveer de salade direct.



pita

Verse pita is een van de grootste geneugten van het leven! Very Good Falafel zou helemaal nergens zijn zonder de warme pita die we dagelijkse geleverd krijgen. Je kunt de pita het beste eten binnen een paar uur na bereiden, maar restanten zijn heerlijk als je ze bakt en toevoegt aan salades. Je kunt het deeg prima een nacht in de koelkast laten rusten.

VOOR 16 PITA'S

500 g bloem
1 tl kristalsuiker
2 tl instant droge gist
1 tl fijn zeezout
1 tl bakpoeder

Meng de ingrediënten in een grote kom. Schenk er 300 ml water bij en kneed 2 tot 3 minuten, tot je een soepel deeg hebt dat nog net een beetje kleverig is.

Dek de kom af met een theedoek en laat het deeg 1 tot 2 uur op een warme plek rijzen. Verdeel het deeg in stukken van 50 gram en draai er balletjes van. Je zou er ongeveer 16 moeten hebben. Bestuif een werkblad met een dun laagje bloem en rol met een deegroller ieder balletje uit tot een cirkel met een doorsnede van 15 cm.

Verwarm een koekenpan met dikke bodem op zeer hoog vuur. Leg, wanneer de pan zo heet mogelijk is, per keer een pita in de pan en bak de pita ongeveer 3 minuten. De pita zou zich helemaal moeten opblazen. Keer de pita en bak hem nog 3 minuten aan de andere kant, tot hij geheel gaar en een beetje verkleurd is.

Stapel de gebakken pita's op en dek ze af met een theedoek terwijl je de rest bakt. Serveer de pita's binnen een paar uur nadat je ze gebakken hebt.

