



Inhoud

06	Inleiding
14	Voorgerechten
38	Peulvruchten
80	Granen
108	Complete maaltijden
144	Groenten
178	Dips en smaakmakers
204	Zoetigheden
230	Register
236	Recepten per regio
238	Dankwoord

Nigvziani badrijani

Auberginerolletjes met walnootvulling

Georgië

BEREIDING 1 uur en 5 minuten
TOTAAL 1 uur en 30 minuten
VOOR 6 tot 8 personen

3 aubergines, ca. 900 g
1¼ tl zout
150 g walnoten
3 grote tenen knoflook
1 tl khmeli suneli (zie opmerking)
2 el wittewijnazijn
100 ml water
100 ml plantaardige of olijfolie om in te bakken
een paar takjes koriander
20 g granaatappelpitjes

De rijke culinaire traditie van Georgië wordt vaak over het hoofd gezien. Dit kleine land aan de oostkust van de Zwarte Zee was vroeger een belangrijk knooppunt op de zijderoute, wat de overeenkomsten met de Perzische keuken verklaart.

In Georgië is gastvrijheid nauw verweven met de eetcultuur. *Supras* zijn traditionele meergangenmaaltijden die families en vrienden samenbrengen tijdens zowel feestelijke als verdrietige momenten. Geen *supras* zou compleet zijn zonder deze heerlijke auberginerolletjes. Ze zijn een geweldige manier om een eerste 'hap' te nemen van het culinaire erfgoed van dit land.

Snijd eerst de boven- en onderkant van de aubergines af en snijd daarna in de lengte in plakken van 5 mm. Van de buitenste plakken kun je geen rolletjes maken, maar je kunt ze wel lekker bakken en opeten (als traktatie voor de chef om de vulling voor te proeven!). Breng de plakken op smaak met 1 theelepel zout en leg in een vergiet in de gootsteen om zo veel mogelijk vocht te verwijderen (de aubergine zal hierdoor minder olie absorberen in de pan).

Maal in een kleine keukenmachine de walnoten, gepelde knoflook, *khmeli suneli* en de resterende ¾ theelepel zout fijn. Voeg de azijn en 100 ml water toe en mix tot een smeerbare pasta.

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bekleed een koelrooster met keukenpapier. Dep de aubergineplakken droog en bak in batches goudbruin (2 tot 3 minuten per kant); voeg nog wat extra olie toe als de pan droog wordt. Laat op het met keukenpapier beklede rek uitlekken. Verwijder intussen het onderste eindje van de steeltjes van de koriander en hak de rest fijn.

Dep de aubergineplakken, zodra ze een beetje zijn afgekoeld, nogmaals met keukenpapier om overtollige olie te verwijderen. Verdeel een flinke theelepel van het walnotenmengsel over elke plak, rol op en leg op een schaal. Bestrooi met de fijngehakte koriander en granaatappelpitjes en serveer op kamertemperatuur.

Opmerking

Khmeli suneli is een Georgische kruidenmix met ingrediënten als blauwe fenegriek, bonenkruid en gemalen goudsbloembladjes. Khmeli suneli van goede kwaliteit is online en in specerijenwinkels verkrijgbaar. Voor een vergelijkbare smaak combineer je ½ tl gedroogde dille, ½ tl gedroogde marjolein, ½ tl gedroogde munt, ½ tl gedroogde peterselie, ½ tl gedroogde dragon, ½ tl gemalen koriander, ½ tl chilipoeder en ½ tl gemalen fenegriek.





Besan chilla

Kikkererwten-pannenkoekjes

India

BEREIDING 35 minuten

TOTAAL 35 minuten

VOOR 2 personen

- 200 g kikkererwtenmeel (gram- of besanmeel)
- 1 tl ajwain- of ajowanzaad (o.a. toko)
- ½ tl gemalen kurkuma
- ¼ tl chilipoeder
- 1 tl zout
- 320 ml water
- 1 kleine tomaat, ca. 100 g
- 1 kleine ui, ca. 100 g
- 2 lange groene pepers
- 30 g koriander
- 20 g gemberwortel
- 4 el plantaardige olie

Voor erbij

Hari chutney (zie pag. 196)

Maal gedroogde peulvruchten fijn, voeg vloeistof toe om een beslag te vormen, verwarm het in een pan en kijk vol ontzag toe hoe het op magische wijze in een pannenkoek verandert. Dit is een methode die vaak wordt toegepast op het Indiase subcontinent, en de techniek om het van nature aanwezige zetmeel in peulvruchten te benutten zou wat mij betreft ook elders bekender mogen zijn.

Besan chilla, hartige pannenkoekjes van kikkererwtenmeel, worden traditioneel geserveerd in Noord-Indiase huizen als ontbijt, of door verkopers als populair streetfood. Deze pannenkoeken in je eigen keuken maken is een gemakkelijke manier om de magie ervan te ontdekken en om kikkererwtenmeel (gemaakt van gepelde zwarte kikkererwten) als glutenvrij alternatief voor tarwemeel te ervaren. Als je in een experimentele bui bent, kun je ook een ander peulvruchtenmeel gebruiken (zoals van rode linzen of mungbonen), de toppings veranderen of het beslag op smaak brengen met alle geschikte specerijen die je bij de hand hebt. Houd er wel rekening mee dat het beslag na verloop van tijd dikker wordt, dus je kunt het maar het beste maken en meteen gebruiken.

Meng het kikkererwtenmeel, ajwainzaad, de kurkuma, het chilipoeder en zout. Klop er 320 ml water door tot je een glad gietbaar beslag hebt. Snijd de tomaat in blokjes; pel en snipper de ui; snijd de pepers fijn; verwijder het onderste eindje van de steeltjes van de koriander en hak de rest fijn. Voeg alles toe aan de kom. Schil de gember en rasp hem boven de kom. Meng goed.

Verhit 1 theelepel olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Roer het beslag goed door, giet een pollepel van het beslag in de pan en strijk met de achterkant van de lepel uit tot een dunne pannenkoek. Sprengel nog wat olie langs de randen en bak tot er belletjes verschijnen op het oppervlak en de pannenkoek gemakkelijk loskomt van de zijkanten van de pan (1 tot 2 minuten). Draai om en bak nog 1 minuut tot hij licht goudbruin is. Laat op een bord glijden, dek af met een schone theedoek om warm te houden en ga verder met de rest van het beslag (je zou genoeg moeten hebben om er circa vier te maken).

Je kunt intussen de hari chutney maken (zie pag. 196). Serveer de pannenkoeken, scheur in stukjes en doop in de chutney. Smakelijk eten!



Panzanella

Toscaanse broodsalade

Italië

BEREIDING 25 minuten
TOTAAL 25 minuten, plus koelen
VOOR 2 personen als hoofdgerecht, of
voor 4 tot 6 personen als bijgerecht

- 250 g oud, rustiek brood in Toscaanse stijl of boerenbrood (van een vers brood van ca. 280 g)
- 2-3 grote tomaten van een authentiek ras (bijv. Coeur de Boeuf), ca. 400 g
- 1 komkommer
- 1 Tropea-ui of 1-2 sjalotten, ca. 100 g
- 50 g basilicum
- 90 ml extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen
- 2 el wittewijnazijn
- $\frac{3}{4}$ tl zout
- $\frac{1}{2}$ tl versgemalen peper

Snijd het brood in stukken, leg in een grote kom en voeg water toe tot het brood bedekt is. Laat een paar seconden weken en knijp er vervolgens zo veel mogelijk vocht uit. Breek het brood in een aparte mengkom in kleinere stukjes.

Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in stukjes (ik laat de schil er meestal aan). Pel de ui, snijd in de lengte in vieren en vervolgens in dunne plakjes. Scheur de basilicumblaadjes in grove stukjes. Voeg alles toe aan het brood, samen met de olijfolie, wittewijnazijn, het zout en de peper. Schep met je handen voorzichtig door elkaar en zet vervolgens minimaal 30 minuten in de koelkast om de smaken goed te laten mengen.

Schep nog eens voorzichtig om en serveer op een mooie schaal met nog wat extra olijfolie eroverheen gesprenkeld.

Opmerkingen

- *Hoewel het niet gebruikelijk is, kun je de helft van het brood vervangen door linzen (gekookt, van 80 g gedroogde linzen) voor een nog voedzamere maaltijd (zie Complete maaltijden, p. 110).*
- *Toscaans brood staat erom bekend met weinig of zonder zout te worden gebakken. Mocht je een traditioneel, zoutloos exemplaar kunnen vinden, voeg dan wat extra zout naar smaak aan het gerecht toe.*



Sopas Mallorquinas

Groenten-broodsoep

Mallorca

BEREIDING 45 minuten
TOTAAL 1 uur en 15 minuten
VOOR 4 personen

90 ml extra vergine olijfolie, plus
extra om te besprenkelen
3 grote uien, ca. 600 g
1½ el zout
1 savooiekool, ca. 800 g
4 grote tenen knoflook
2 el tomatenpuree
50 g peterselie
2 groene paprika's
½ bloemkool
30 g tap de cortí-paprika (of
gebruik zoete puntpaprika)
1 l water
400 g oud bruin brood, in sneden

Het eiland Mallorca is trots op zijn culinaire tradities. De basis bestaat uit lokaal geteelde ingrediënten, zoals *tap de cortí*, een aromatische, zoete paprikasoort die wordt gebruikt voor het maken van paprikapoeder. Het vormt zo'n belangrijk onderdeel van de eilandcultuur dat de voorgevels van hele dorpen waren versierd met strengen van deze rode paprika's, drogend in de zon. Tap de cortí is nog steeds verweven in tal van traditionele gerechten van Mallorca. Zo ook in *sopas Mallorquinas*, een van oorsprong boerenmaaltje dat is ontstaan uit noodzaak om restjes uit de groentetuin op te maken. Daar werd oud brood aan toegevoegd om het meer textuur te geven. De zoete paprika geeft dit gerecht extra warmte.

Verwarm de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Pel de ui, snijd in ringen en bak met het zout tot ze bruin beginnen te kleuren (10 tot 15 minuten).

Haal intussen de bladeren van de kool en scheur in kleinere stukken.

Pel en pers of plet de knoflook. Bak mee in de pan tot het begint te geuren en roer de tomatenpuree erdoor. Bak de kool mee en laat de bladeren zacht worden. Snijd intussen de onderste steeltjes van de peterselie en snijd de rest grof. Snijd de zaadlijsten uit de paprika en snijd in grove stukken. Snijd de stam en bladeren van de bloemkool in grove stukken en breek de rest in roosjes. Voeg alles toe aan de pan, met de paprika en 1 liter water. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat afgedekt 30 minuten zachtjes koken, of tot de bloemkool gaar is.

Verdeel het brood over 4 kommen en schep er wat van de soep overheen om het zachter te maken. Besprenkel de plakken met olijfolie en verdeel de groenten en resterende soep over de kommen. Het moet meer de consistentie hebben van een dik stoofpotje dan soep. Besprenkel met nog wat extra olijfolie.

Opmerking

Geef het gerecht extra voedingswaarde (zie Complete maaltijden, pag. 110) door de helft van het brood te vervangen door 2 blikken van 400 g of 1 pot van 570 g bonen (of gekookt van 160 g gedroogde bonen). Voeg in dat geval 200 ml minder water toe en verwarm de bonen de laatste 10 minuten mee (zie pag. 13 voor het gebruik van groenten in blik of pot).



Espinacas con garbanzos

Spinazie met kikkererwten

Spanje

BEREIDING 45 minuten

TOTAAL 2 uur en 10 minuten

(zonder snelkookpan), plus een nacht weken

VOOR 4 personen

320 g gedroogde kikkererwten, of 2 potten van 570 g, of 2 blikken van 400 g (zie opmerking hieronder)

3,5 l water

4 el zout

800 g spinazie met grote bladeren of babyspinazie

90 ml extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen

6 grote tenen knoflook

2 grote sneden brood (ik gebruik zuurdesem), ca. 100 g, plus extra om erbij te serveren

2 el tomatenpuree

500 ml water

1½ tl pimentón de la vera dulce (gerookte zoete paprikapoeder)

1 tl gemalen komijn

½ tl versgemalen zwarte peper

Opmerking

Als je kikkererwten uit pot of blik gebruikt, raadpleeg dan pag. 13 en laat de spinazie slinken in kokend water met zout. Kikkererwten uit blik kun je eerst op smaak brengen met het gezouten water dat je hebt gebruikt om de spinazie in te laten slinken.

Wanneer je een traditionele tapasbar binnenstapt in de Spaanse provincie Sevilla, zul je dit gerecht waarschijnlijk ook tegenkomen op het menu. Wat er misschien uitziet als een simpele stoofpot van spinazie en kikkererwten, is in feite het resultaat van diepgewortelde Arabische en Fenicische invloeden; de culturen die eeuwen geleden voor het eerst spinazie en kikkererwten naar Andalusië brachten. Komijn is een van de geheime toevoegingen van dit troostrijke stoofgerecht, evenals het in knoflookolie gebakken brood voor een romige saus. De textuur is bij het opdienen zo stevig, dat je het beste een vork kunt gebruiken om het te eten.

Laat de kikkererwten een nacht weken in circa 1,5 liter water met 1½ eetlepel zout.

Laat de volgende dag uitlekken en voeg samen met circa twee liter water toe aan een grote kookpan (je hebt voldoende ruimte nodig om later de spinazie te kunnen toevoegen). Breng aan de kook en schep met een schuimschaaf het schuim van het water af. Laat 1 uur en 30 minuten, of tot de kikkererwten net gaar zijn, zachtjes koken met het deksel schuin op de pan. Of laat circa 15 minuten koken in de snelkookpan met 1 liter water en 1 eetlepel zout (zie pag. 12). Snijd intussen de spinazie in grove stukken (als de spinazie dikke steeltjes heeft, snijd deze dan wat fijner, bij kleine blaadjes kun je ze zo gebruiken).

Voeg zodra de kikkererwten gaar zijn 1½ eetlepel zout toe en kook nog 10 minuten langer (sla deze stap over als je een snelkookpan gebruikt). Roer de spinazie erdoor tot deze begint te slinken, giet vervolgens de kikkererwten met de spinazie af en zet opzij.

Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een ruime braadpan op middelhoog vuur. Pel de knoflook, bak de hele tenen tot ze goudbruin zijn (3 tot 4 minuten) en schep in een keukenmachine. Rooster het brood aan beide zijden in de pan met de overgebleven olie goudbruin (3 tot 4 minuten). Snijd het brood in stukken en voeg toe aan de keukenmachine, samen met de tomatenpuree, 1 eetlepel zout en 400 ml water. Mix tot een dikke puree.

Verwarm de laatste 3 eetlepels olie in de braadpan. Roer de pimentón, gemalen komijn en peper erdoor. Schenk zodra dit begint te geuren voorzichtig de puree uit de keukenmachine erbij (dit kan spatten), samen met de uitgelekte kikkererwten en spinazie en nog 100 ml water (voeg geen extra water toe wanneer je babyspinazie uit een zak gebruikt). Roer door om alles gelijkmatig te bedekken met de saus en laat nog 5 minuten zachtjes koken tot de saus is ingedikt en iets donkerder van kleur is geworden.

Serveer in kommen met wat olijfolie en extra brood om mee te dippen.



Carciofi alla Romana

Romeinse gesmoorde artisjok

Italië

BEREIDING 50 minuten
TOTAAL 1 uur en 10 minuten
VOOR 4 personen als licht bijgerecht

- 2 citroenen
- 8 kleine of 4 grote bolvormige artisjokken, ca. 1,75 kg
- 15 g peterselie
- 15 g munt
- 3 grote tenen knoflook
- 1 tl zout
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- 4 el extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen
- 200-300 ml water

De artisjok wordt beschouwd als een van de kostbaarste juwelen van de groentewereld. Er zijn veel verschillende soorten artisjokken, maar de bereiding ervan klinkt soms als een ingewikkelde chirurgische ingreep. En dat is niet zo vreemd: de taaie, stekelige buitenste bladeren, ook wel schutbladen genoemd, vormen een stevige, natuurlijke bescherming tegen herbivoren. De kern met het beruchte harige deel is de goed beveiligde bloem zelf. Maar met behulp van een paar visuele aanwijzingen (zie foto's op pag. 152-153) kun je de artisjok vol zelfvertrouwen te lijf gaan.

Romeinen gebruiken meestal de mammola-soort, waarvan minder hoeft te worden afgehaald omdat de haartjes en de onrijpe kern zacht genoeg zijn. Ook andere soorten artisjok hebben een elegante smaak. Als je eenmaal weet hoe je ze op de juiste manier bereidt, zul je worden beloond met een van de meest iconische smaken die de Eeuwige Stad rijk is.

Vul een grote kom met koud water, snijd een citroen door de helft en voeg toe aan de kom, waarbij je het sap in het water knijpt. Snijd de andere citroen ook door de helft en zet opzij.

Pas op bij de bereiding van artisjokken, ze kunnen vlekken op je handen geven. Gebruik daarom handschoenen als je wilt. Verwijder de buitenste schutbladen tot de zachtere, gele bladeren rond het hart zichtbaar zijn (de brede onderkant waar de schutbladen uit groeien). Snijd de steel af tot 3 à 4 cm onder de kern en gebruik een schilmesje om de rest van de steel te schillen door de taaiere buitenbladeren te verwijderen tot waar je het mes makkelijker door de blaadjes laat glijden. Snijd de laatste donkergroene restjes van de schutbladen weg.

Snijd met een kartelmesje door de zachte schutbladen zo'n 2 à 3 cm boven de plek waar ze de kern raken, of waar ze donkerder van kleur worden. Schraap met een theelepel het hooi en dunnere, paarse blaadjes uit de artisjok. Wrijf met een halve citroen de artisjok en de steel rondom in en leg in het citroenwater om verkleuring te voorkomen. Herhaal met de rest van de artisjokken.

Het recept gaat verder op de volgende pagina



Yu xiang qiezi 'Fish-fragrant' aubergines

China

BEREIDING 55 minuten
TOTAAL 1 uur en 5 minuten
VOOR 4 personen met rijst

3–4 Chinese aubergines,
ca. 700 g (o.a. toko) of gebruik
gewone of ronde aubergines
1 el zout
500 ml plantaardige olie
4 grote tenen knoflook
20 g gemberwortel
30 g gepekeld szechuanpeper, of
½ tl extra doubanjiang
4 lente-uitjes
1 tl lichte sojasaus
2 el Chinese zwarte azijn
(Chinkiang, o.a. toko)
1 el Shaoxing-wijn (of andere
rijstwine)
100 ml groentebouillon of water
2 el fijne kristalsuiker
1 tl aardappelzetmeel
2 el water
1 volle tl szechuanchilibonenpasta
(doubanjiang, o.a. toko)

Zoet, hartig, zuur en pittig: vanwege de heerlijke geur en smaken van de typische szechuansaus *yu xiang* wordt deze vaak gebruikt om vis en schaaldieren op smaak te brengen. Vandaar ook de naam, die kan worden vertaald als 'visgeur'. Volgens de legende ontstond *yu xiang qiezi* toen een kok het lievelingsgerecht van haar echtgenoot wilde bereiden, maar geen vis meer in huis had en in plaats daarvan aubergines gebruikte. Het is een van de meest geliefde aubergine-gerechten van Sichuan, dat perfect dienstdoet als smaakvol bijgerecht. Maar ook als hoofdgerecht met rijst is het de perfecte kennismaking met de tongstrelende smaken van de keuken van Sichuan.

Snijd het steeltje van de aubergines, snijd in de lengte in vieren en snijd in stukken van 6 cm (snijd de stukken bij ronde aubergines nogmaals in de lengte door de helft). Voeg alles toe aan een vergiet, bestrooi met het zout en laat 30 minuten intrekken. Ga na 10 minuten verder met de rest van het recept. Om de aubergines te stomen in plaats van te frituren, zie de opmerking op de volgende pagina.

Verwarm de olie in een wok of brede pan tot 180 °C. (Als je geen thermometer hebt, steek dan het uiteinde van een houten pollepel in de olie. Als deze heet genoeg is, zie je kleine belletjes rond het uiteinde verschijnen.) Pel intussen de knoflook, schil de gember en snijd fijn. Snijd de gepekeld szechuanpeper in grove stukken en lente-ui in dunne ringetjes. Houd wat van de groenere delen apart als garnering. Roer de sojasaus, zwarte azijn, Shaoxing-wijn, bouillon en kristalsuiker door elkaar. Meng in een aparte kom het aardappelzetmeel met 2 eetlepels water. Bekleed een afkoelrooster met keukenpapier.

Spoel de stukken aubergines af met water en dep rondsom droog met keukenpapier. Frituur in circa drie porties in de hete olie tot ze net goudbruin beginnen te kleuren (3 tot 4 minuten per portie). Houd daarbij het vuur onder de wok hoog om te voorkomen dat de olie afkoelt. Door ze op deze manier kort en op hoge temperatuur te frituren, blijft de kleur en stevigheid intact. Schep met een schuimspaan op het rooster om de overvloedige olie te laten uitlekken.

Giet de olie voorzichtig in een hittebestendige kom op een hittebestendig oppervlak. Voeg 3 eetlepels van de olie toe aan de wok en verwarm op middelhoog vuur. Voeg de chilibonenpasta toe en roer tot het in de olie is opgelost (pas op, het kan spetteren). Voeg vervolgens de knoflook, gember en gepekeld szechuanpeper toe en bak tot het begint te geuren. Haal de wok even van het vuur wanneer deze te heet wordt.

Het recept gaat verder op de volgende pagina



Shatat dakwa

Pinda-chilipeperdip

Sudan

BEREIDING 20 minuten
TOTAAL 30 minuten
VOOR 4 tot 6 personen

- 100 g mix van rode en groene chilipepers naar keuze
- 1 kleine ui, ca. 80 g
- 5 grote tenen knoflook
- 3 el limoensap (van 1-2 limoenen)
- 3 el plantaardige olie
- 1 el tomatenpuree
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- ½ tl zout
- 100 ml water
- 3 el gladde pindakaas
- 1 tl geroosterde sesamolie, om erbij te serveren

Dakwa betekent in het Sudanese Arabische dialect 'puree van pinda's'. Dit populaire ingrediënt is eerder een compact pindameel dan een gladde pindakaas. Het is lastig om zo'n gelijkmatige textuur thuis te bereiken, dus is het een gebruikelijke shortcut om te kiezen voor een gladde pindakaas.

Gewoonlijk begint het maken van deze dip met een schokkende hoeveelheid vurige bullet chilipepers, die de dip een pittige kick geven die je in vuur en vlam kan zetten. Pas dit aan de mate waarin je hitte verdraagt aan door het kiezen en mengen van chilipepers die hoog of laag scoren op de Scovilleschaal. Dit is de dip waarvan je achter elkaar dooreet, vanwege zijn pittige, scherpe en nootachtige smaak. Eet hem met wat warm platbrood en het kan zijn dat je net je nieuwe lievelingshapje voor vooraf hebt ontdekt.

Maak de chilipepers schoon en snijd grof, pel de uien en snijd in vieren, pel de knoflook en pers de limoenen uit. Voeg de chilipepers, uien, knoflook en het limoensap toe aan een keukenmachine en pureer tot een grove puree.

Verwarm de olie op middelhoog vuur in een kleine steelpan, waarvan je een deksel hebt. Roer de tomatenpuree door de olie en laat een paar minuten bakken. Voeg de grove peper-uipuree toe samen met de zwarte peper en het zout en bak circa 1 minuut in de hete olie tot hij geurig wordt. Giet 100 ml water erbij, breng de vloeistof aan de kook, draai het vuur lager en kook de vloeistof afgedekt 10 minuten tot de olie zichtbaar wordt aan het oppervlak.

Roer de pindakaas erdoor, kook de dip onafgedekt nog 2 tot 3 minuten en roer regelmatig tot de dip een stevige spread is. Schep in een serveerkom en sprenkel de sesamolie erover.

Biancomangiare

Amandelmelkpudding

Italië

BEREIDING 20 minuten
TOTAAL 35 minuten, plus het maken van
de amandelmelk en 1 uur opstijven
VOOR 4 personen

De oorsprong van *biancomangiare* (letterlijk ‘eet wit’ of ‘wit eten’) kan worden herleid tot de Arabische handelaren die amandelbomen introduceerden op Sicilië. Bij het aanpassen aan het droge klimaat van het zuidelijk deel van het eiland hielden de amandelbomen water vast zodat de olie in de noten geconcentreerder werd en de smaak ervan intenser. Deze zeer gewaardeerde Siciliaanse amandelen leidden tot plaatselijke delicatessen zoals *Latte di mandorla* (zie pag. 211), *Frutta martorana* (marsepein in de vorm van fruit), en natuurlijk *Biancomangiare*.

In de middeleeuwen werden verschillende versies van dit gerecht geserveerd bij banketten, waarbij ze vaak vis of wit vlees bevatten. Tegenwoordig neemt biancomangiare een belangrijke plek in vele Siciliaanse keukens in en zorgen de subtiele smaken van amandel, citroen en kaneel voor een bevredigend dessert.

- 500 ml zelfgemaakte amandelmelk (zie Latte di mandorla , pag. 211)
- 100 g ruwe rietsuiker
- 50 g maïzena
- ¼ tl zout
- 1 klein kaneelstokje
- 1 onbespoten citroen zonder was
- 20 g amandelen

Bereid de amandelmelk (denk eraan om de amandelen een nacht van tevoren te weken), maar voeg de ruwe rietsuiker niet toe. Maak in een kleine steelpan al kloppend een papje van de ruwe rietsuiker, maïzena, het zout en 4 eetlepels amandelmelk en klop de overige melk erdoor. Voeg het kaneelstokje en een brede reep citroenschil (alleen het gele deel) toe. Breng de vloeistof langzaam aan de kook, roer geregeld, zodat de aroma's van de citroenschil en kaneel kunnen intrekken in de vloeistof.

Verwijder de kaneel en citroenschil zodra het amandelmelkmengsel begint te koken. Laat de vloeistof zachtjes koken tot hij begint te binden. Draai het vuur laag en roer de biancomangiare nog 5 minuten. Verdeel evenredig over vier kommen of puddingvormpjes van circa 10 cm in doorsnede of met een inhoud van 125 ml. Laat de biancomangiare 15 minuten afkoelen en zet in de koelkast om minstens 1 uur op te stijven.

Verwarm intussen de oven tot 180 °C en rooster de amandelen 10 minuten of tot ze licht goudkleurig zijn als je ze doormidden snijdt. Hak de amandelen grof. Stort de biancomangiare op een bord, bestrooi met de geroosterde amandelen en serveer.

Opmerking

Dit dessert maak je het beste met zelfgemaakte amandelmelk, zodat je een geconcentreerde amandelsmaak en een helderwitte kleur krijgt. In de winkel gekochte amandelmelk levert een mattere uitstraling op.

