



**GEORGINA
HAYDEN**

Wat eten we deze week?

7 gratis familierecepten uit Cyprus



BECHT



Inleiding

Als kind hielp ik mijn beide *yiayia's* in de keuken. Ik absorbeerde alle informatie die ik kreeg en hoopte dat ik net zo goed zou leren koken als zij. Tuinbonen doppen, bourekia vullen (zoete pasteitjes met ricotta en kaneel) en het uitrollen van honderden kaasflaounes voor zo'n beetje de hele Cypriotische gemeenschap zijn slechts een paar van de vele kookherinneringen uit mijn jeugd.

Eten is de soundtrack van mijn familieleven. Niet alleen bij grote familiefeesten, zoals verjaardagen of religieuze feestdagen, maar ook bij rustig en uitgebreid bijpraten. Net als in mijn eerste boek *Slow* vind je in dit boek recepten voor al die verschillende momenten in het leven: van uitbundige feesten en mezedes tot eenvoudige vegan doordeweekse maaltijden.

Cypriotisch eten voorziet in alle behoeften. Het zit boordevol tradities en rituelen. Er zijn gerechten die helend werken, zoals de avgolemoni en er is feesteten, zoals de flaounes. Er zijn ook al die fantastische invloeden van buitenaf. Met Griekse en Turkse achtergronden, Engelse heerschappij en Midden-Oosterse burens is Cyprus een smeltkroes van ingrediënten, smaken en recepten. Aan de ene kant zijn er de typisch Griekse aspecten, zoals het eten van een dorps-salade met de zoetste tomaten en de romigste feta, met uitzicht op een turquoise zee. Aan de andere kant gebruiken we komijn en koriander in de keuken, ongetwijfeld door Oosterse invloeden.

Er zijn zo veel herinneringen; bij bijna alle recepten staan anekdotes. Ik zou graag willen dat je net zo veel van deze recepten gaat houden als ik, hoewel ik weet dat dat onmogelijk is. Dit boek is doorspekt met nostalgie en emotie, maar ik ben ervan overtuigd dat je ook zonder die herinneringen een plek in je hart en huis kunt vinden voor deze bijzondere recepten.

Georgina Hayden

We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.



Inhoud van het boek



INLEIDING

1 ONTBIJT — Vrijdag — Dinsdag — Zaterdag

2 MEZZE —

3 GROENTEN, GRANEN EN PEULVRUCHTEN — Woensdag

4 VIS —

5 VLEES —

6 BIJGERECHTEN — Maandag — Donderdag

7 ZOET — Zondag

8 DRANKJES —

REGISTER

Maandag

Bijgerecht

SALADE MET HALLOUMI, NECTARINE EN GLYSTRIDA

Glystrida is nog zo'n ingrediënt waar ik mee ben opgegroeid en waar ik tot vrij recent de Engelse naam niet van kende. In het Nederlands heet het lichtzure blaadje postelein. Het is perfect in Griekse salades omdat we van zure dressings houden, waarbij we de kleinste en zoetste blaadjes gebruiken. Als je geen postelein kunt vinden is dat geen ramp: ook zonder is deze salade heerlijk. Je kunt eventueel waterkers gebruiken; dat is wat meer peperig maar past er ook prima bij.

VOOR 4-6 PERSONEN

40 g amandelschaafsel
4 nectarines
1 el honing
½ bosje munt
50 g rucola
2 bosjes glystrida (postelein)
2 citroenen
extra vierge olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper
250 g halloumi

Rooster de amandelen in een droge koekenpan op laag vuur tot ze goudkleurig zijn of leg ze 10 minuten in een op 180 °C voorverwarnde oven.

Zet een grillpan op hoog vuur. Snijd de nectarines in vieren en grill ze aan beide gesneden kanten een paar minuten zodat ze mooie strepen krijgen. Leg ze op een platte schaal en besprenkel met wat honing. Trek de muntblaadjes van de takjes, leg met de rucola in een kom en voeg de posteleinblaadjes toe. Knijp beide citroenen erboven uit en besprenkel met wat extra vierge olijfolie. Bestrooi met zout en peper en schep om.

Gril de halloumi in zijn geheel, 3-5 minuten aan elke kant tot elke kant mooie strepen heeft. Leg op een snijplank en snijd in plakken van 1 centimeter. Leg de halloumi op de schaal en verdeel de blaadjes en amandelen erover. Serveer meteen.





Dinsdag

Ontbijt



BLADGROENTE EN EIEREN, EEN LIEFDESVERHOUDING: *HORTA ME AVGA*

Bladgroente en eieren – dat is natuurlijk geen nieuwe combinatie, maar de liefde die Grieken hebben voor het klaarmaken van eieren met bladgroente van het seizoen is ongeëvenaard. Bijna elke maaltijd in mijn yiayia Maroulla's huis wordt opgevrolijkt met een bord hiervan. Het is niet echt een recept, meer een idee, en natuurlijk kan het worden aangevuld met wat je maar wilt. Maar om eerlijk te zijn is de eenvoud van dit gerecht juist erg welkom in een tijd waar eieren meestal worden gearganeerd met chilisaus, een plakje avocado of een ander 'trendy' ingrediënt.

VOOR 4 PERSONEN

200 g horta (zie kader) of 200 g
snijbiet of 4 grote handen blad-
groente van het seizoen – gebruik
ook paardenbloembladeren,
amarant en/of rucola
4 tenen knoflook
6 lente-uitjes
1 bosje zachte kruiden – combinatie
van peterselie, munt of dille
1 groene chilipeper (optioneel)
olijfolie
8 grote eieren
zeezout en versgemalen zwarte peper
½ citroen, uitgeperst

Was de bladgroente grondig; zorg dat er geen vuil meer aan hangt. Snijd harde steeltjes af. Snijd de blaadjes grof en leg ze weg. Pel de knoflook en snijd samen met de lente-uitjes fijn. Trek de blaadjes van de kruiden. Halveer de chilipeper als je die gebruikt, verwijder de zaadjes en snijd de peper fijn.

Schenk 4 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en zet deze op middellaag vuur. Bak de lente-uitjes en knoflook 3-4 minuten tot ze zacht worden maar laat ze niet kleuren. Voeg de grof gesneden bladgroenten toe aan de pan, schep om en leg het deksel op de pan. Verwarm 5 minuten tot de blaadjes zijn geslonken.

Klop tussen in een grote mengkom de eieren los met een flinke snuf zout en peper. Snijd de kruiden fijn, voeg het grootste deel ervan toe aan de eieren en klop ze erdoor. Als de bladgroenten klaar zijn, schenk je de eieren erbij en roer je ze erdoor. Blijf roeren en bakken tot je romig roerei hebt en haal dan de pan van het vuur. Knijp wat citroensap over het roerei, bestrooi met de rest van de kruiden en de fijngesneden chilipeper en serveer meteen.

Horta/wilde bladgroente: horta is waarschijnlijk het Griekse woord waar ik de meeste vragen over krijg. Wat is horta en waar kunnen we het vinden? Horta is een overkoepelende term voor wilde bladgroenten, onkruid zelfs, planten die in de berm groeien of in de bergen. Het is niet een enkele soort plant – het kan een paardenbloem zijn, amarant, wilde rucola, brandnetels, tordylium, sareptamosterd... Het is een lange lijst. In werkelijkheid zijn de meeste hiervan niet beschikbaar voor veel mensen, maar laat je niet ontmoedigen: meestal kan horta gewoon worden vervangen door spinazie of snijbiet.



Woensdag

Groenten, granen en peulvruchten



HARTIGE TAART MET KAAS, COURGETTE EN HONING: *TYROPITA ME MELI*

Overal in Griekenland en Cyprus vind je taarten met kaas – van kleine snacks tot grote plaatstaarten, met filo- of katafideeg: in alle vormen en maten. Ik ben een grote fan van de variant waarbij je het met kaas gevulde deeg voor het bakken doordrenkt met een roommengsel.

VOOR 6-8 PERSONEN

flinke klont boter
200 g feta
175 g kaseri (of gruyère, cheddar of Goudse kaas)
75 g halloumi
350 g courgette
2 eieren
versgemalen witte peper
paar takjes verse tijm
300 g katafideeg (heel dunne draadjes)
175 g volvette slagroom
175 g melk
50 g walnoten
olijfolie
3 el honing

Vet een bakvorm van 25 x 30 centimeter in met de boter.

Verkruimel de feta boven een kom en rasp de andere kazen en courgette er grof boven. Klop een van de eieren los en voeg toe aan de kom met een flinke snuf witte peper. Trek de blaadjes tijm van de takjes, voeg toe en klop alles door elkaar.

Trek het katafideeg uit elkaar en leg de helft ervan in de ingevette bakvorm; druk het langs de randen ook een beetje omhoog. Schep het kaasmengsel erop en dek af met de rest van het deeg tot de vulling er helemaal mee bedekt is. Klop het tweede ei los met de room en melk en schenk het roommengsel over de hele taart. Zet 30 minuten weg en verwarm intussen de oven voor tot 180 °C.

Hak de walnoten fijn en strooi ze over de taart. Besprenkel met olijfolie en zet de bakvorm op de bodem van de oven. Bak 35 minuten tot de bovenkant krokant en goudkleurig is. Besprenkel met honing en zet nog 10-15 minuten in de oven tot de bovenkant donkergoud van kleur is. Laat 10 minuten in de bakvorm afkoelen en serveer.

Donderdag

Bijgerecht

SAFFRAANBLOEMKOOL UIT DE OVEN MET DAELDRESSING

Als kind lag er altijd wel een doosje dadels in de keuken, een (redelijk) gezonde snack die toen, en nog steeds, aandoet als een zoet cadeautje van de natuur. Pas veel later kwam ik erachter dat de gigantische treurwilgachtige boom vol klein geel fruit in de voortuin van mijn tante Frosa een dadelboom was die voor kilo's vruchten zorgde. Ik eet ze nog steeds graag, gedroogd, kleverig als toffees, maar ik heb ze ook vers herontdekt. Ik gebruik gedroogde dadels behalve in zoete recepten ook graag in dressings. In deze eenvoudige salade zijn ze heerlijk; ze geven er een bijna zoetzure draai aan. Je kunt er geen genoeg van krijgen, geloof me.

VOOR 4-6 PERSONEN

1 grote bloemkool, ongeveer 1 kg
2 uien
saffraan
zeezout en versgemalen zwarte peper
1 volle tl komijnzaad
olijfolie
5 medjouldadels
2 el rodewijnazijn
1 volle tl dijonmosterd
4 el extra vierge olijfolie
1 bosje peterselie
1 bosje munt

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Snijd de onderkant van de bloemkoolstrok af, gooi de buitenste bladeren weg (bewaar de jongere, kleinere bladeren) en snijd de kool in roosjes van gelijke grootte. Pel en snipper de uien. Leg de saffraan in een kommetje, schenk er 50 milliliter kokend water over en zet weg.

Leg de bloemkoolroosjes, blaadjes en uien op een grote bakplaat. Bestrooi met zout, peper en het komijnzaad, besprenkel met het saffraanwater en wat olijfolie en schep alles om. Zet de bakplaat 20-25 minuten in de oven tot alles goudkleurig is en de bloemkool net krokant en gaar begint te worden.

Maak intussen de dressing. Ontpit de dadels, leg ze in een kommetje, schenk er kokend water over en laat 5 minuten staan. Giet af en doe ze in de blender met de rodewijnazijn, mosterd, extra vierge olijfolie en flink wat zout en peper. Schenk er een scheutje water bij en pureer tot een glad geheel. Trek de blaadjes peterselie en munt van de steeltjes en snijd ze grof.

Schenk de dressing op een grote platte schaal en schep de bloemkool en uien erop zodra ze klaar zijn. Garneer met de kruiden en serveer.

Vrijdag

Ontbijt



Ik ben gek op de pitoues (gevulde broodjes) die mijn yiayia vaak bakt en ik kreeg de tip ze een keer met venkel te proberen. In tegenstelling tot de olijf-halloumiversie die ik als kind at, worden deze schatjes in de pan gebakken en dat is misschien wel waarom ik ze nog lekkerder vind. Omdat wilde venkel hier niet veel verkocht wordt, heb ik spinazie en dille toegevoegd om een soortgelijke textuur en smaak te krijgen. Je zou ook wat feta kunnen toevoegen omdat deze er zo goed bij past.

VOOR 8-10 STUKS

400 g broodmeel, plus wat extra
½ tl zeezout, plus wat extra
100 ml olijfolie, plus extra voor het bakken
1 el rode- of wittewijnazijn
½ venkelknol
4 lente-uitjes
50 g spinazie
versgemalen zwarte peper
paar takjes dille
50 g feta (optioneel)

Begin met het maken van het deeg. Klop het broodmeel, zout, de olijfolie en azijn door elkaar. Schenk er ongeveer 200 milliliter koud water bij, vorm er met je handen een deegbal van en kneed deze tot je een glad deeg hebt. Voeg extra water toe als het deeg wat droog is. Bestuif een schoon aanrecht met wat meel, leg de deegbal erop en kneed het deeg ongeveer 5 minuten. Prik erin met je vinger: als het deeg terugveert heb je lang genoeg gekneet. Leg het deeg in een schone kom, dek deze af met een theedoek en laat 45 minuten rusten.

Snijd intussen de venkelknol en lente-uitjes fijn. Doe ze in een vergiet met de spinazie, een snuf zout en een flinke snuf peper. Knijp alles met je handen door elkaar en laat in de gootsteen uitlekken.

Als het deeg en de vulling klaar zijn, laat je het deeg op een dun met meel bestoven aanrecht glijden. Snijd het in 10 even grote stukken. Knijp nog een keer al het vocht uit het spinaziemengsel en doe het in een mengkom. Snijd de dille fijn en roer erdoor. Verkruimel de feta erboven.

Neem een deel deeg en druk het plat tot het net groot genoeg is om 1 volle eetlepel van het venkelmengsel te omvatten. Houd het deeg in je handpalm, schep de vulling erop en knijp het deeg over de vulling heen dicht zodat je deze niet meer ziet. Leg het gevulde deeg op een met meel bestoven aanrecht, druk met je hand plat en rol het daarna uit tot het 0,5-1 centimeter dik is. Herhaal met de rest van het deeg en de vulling.

Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur en doe er een paar eetlepels olijfolie in. Bak de gevulde broodjes 2-3 minuten aan elke kant tot ze goudkleurig en krokant zijn en serveer ze. Ze zijn warm het lekkerst maar als je restjes hebt smaken ze de volgende dag ook prima. Warm ze dan even op in de pan of oven.

Zaterdag

Ontbijt

PANNENKOEK MET ANARI, PISTACHE EN ABRIKOZEN

Anari, Griekse ricotta, wordt in veel zoete Griekse gerechten gebruikt en is wereldwijd populair geworden door het gebruik in ontbijtpannenkoeken. Ik wilde er graag een Cypriotisch zomeronbijt van maken samen met zoete abrikozen, die in de vroege zomer overal te vinden zijn. Maar voel je vrij ander seizoensfruit te gebruiken: gegrilde peren zijn bijvoorbeeld lekker, of partjes zoete sinaasappel.

VOOR 2 PERSONEN

125 g verse anari of ricotta
100 ml melk
2 grote eieren
½ biologische citroen
60 g fijne suiker
zeezout
60 g tarwebloem
½ tl bakpoeder
30 g roomboter
3-4 abrikozen
20 g pistachenoten
2 takjes munt
2 el honing

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Als je ricotta gebruikt, laat deze dan even in een zeef uitlekken zodat de kaas wat droger wordt. Schep de anari of uitgelekte ricotta in een grote mengkom en schenk de melk erbij. Scheid de eieren. Voeg de eidooiers toe aan de ricotta en doe de eiwitten in een schone middelgrote mengkom. Rasp de schil van de citroen boven de ricotta, voeg de suiker en een flinke snuf zout toe en klop door elkaar. Zeef de bloem en het bakpoeder erboven en vouw ze erdoor.

Klop met een elektrische handmixer de eiwitten op tot er stijve pieken zijn en vouw ze door het ricottabeslag; probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.

Zet een middelgrote ovenbestendige koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en laat de boter erin smelten. Zodra de boter schuimt, schep je het ricottabeslag in de pan en zet je deze in de oven. Bak 20-25 minuten tot de pannenkoek gerezen, goudkleurig en langs de randjes knapperig is.

Zet intussen een grillpan op hoog vuur. Snijd de abrikozen in partjes en grill deze als de pan heet is een paar minuten aan elke kant tot ze mooie grillstrepen hebben. Hak de pistachenoten fijn en trek de blaadjes munt van de takjes.

Laat de pannenkoek als deze gaar is op een bord glijden. Leg de abrikozen erop, besprenkel met honing, bestrooi met pistache en munt en val aan.

Zondag

Zoet

RICOTTA-IJS MET HONING EN TIJM

Dit ijs is ongelooflijk eenvoudig om te maken – en tegelijkertijd heel verfijnd. Kortom: dit is zeer de moeite waard.

VOOR 8 PORTIES

500 g ricotta
100 g fijne suiker
blaadjes van 3 flinke takjes tijm
400 ml volvette slagroom
½ biologische citroen
100 ml honing

Pureer de ricotta, fijne suiker en tijmblaadjes in een foodprocessor tot een glanzend geheel. Klop in een grote mengkom de slagroom op tot er zachte pieken zijn en vouw dan het ricottamengsel erdoor. Rasp de schil van de citroen erboven, besprenkel met de honing en vouw alles door elkaar. Schep in een diepvriesdoos en zet minstens 6 uur in de vriezer. Serveer.

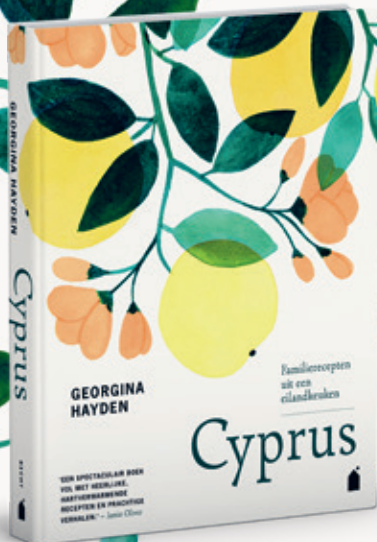
Dit recept komt uit **Cyprus** van Georgina Hayden





De Grieks-Cypriotische keuken is een smeltkroes van mediterrane en Midden-Oosterse smaken. Deze fantastische combinatie levert heerlijke, pure gerechten op. In *Cyprus* vind je Georgina Haydens favoriete familierecepten, van generatie op generatie overgedragen, voor ontbijtjes, mezedes, gerechten met groente, granen, vis of vlees, salades, zoetigheden en drankjes.

Georgina Hayden is kok, foodstylist en schrijft over eten. Ze woont in Noord-Londen, waar ze opgroeide boven de taverne van haar Grieks-Cypriotische grootouders. Hierdoor ontwikkelde ze al jong een passie voor koken. Via haar liefde voor eten kwam ze bij het team van Jamie Oliver terecht, waar ze twaalf jaar werkte.



‘IK HEB ZÓ GENOTEN VAN DIT MEDITERRANE KOOKBOEK VAN GEORGINA HAYDEN OVER DE KEUKEN VAN HAAR ROOTS, DIE VOOR MIJ ALS EEN HEERLIJK BEKEND ZUSJE KLINT EN SMAAKT. DE LIEFDE EN ECHTHEID SPAT VAN ELKE PAGINA: EEN BOEK MET EEN HART ÉN EEN ZIEL.’

– Merijn Tol, culinair redacteur *delicious. magazine*