

RUKMINI IYER



WAT ETEN WE DEZE WEEK?

**7 GRATIS WERELDSE
RECEPTEN UIT DE OVEN**



BECHT

INLEIDING



Ik was het soort vijftienjarige dat op vakantie een paar hapjes van een nieuw gerecht nam en dan een gevoel kreeg dat ik later herkende bij Remy uit *Ratatouille*. Hollandaisesaus met zalm en asperges in Mauritius - magisch! Paella die in een restaurant in Granada op de tafel naast ons werd klaargemaakt, kleine kopjes hete soep of interessante zoete hapjes als voorafje in Sevilla, een pizzapunt die we in Florence bestelden door een open raam en die beter smaakte dan alle pizza's die ik tot dan toe had gegeten. Op zulke momenten begreep ik dat eten in het buitenland het beste was. Het enige gerecht dat ik ooit teruggestuurd heb was inktvispasta in Rome. Diepzwart en compleet met tentakels. Ik had het besteld omdat sepiapasta klonk als een schilderij. Wat voor me stond zag er echter heel anders uit. Op bezoek bij familie in Californië liep ik in extase door supermarkten en bewonderde ik de verse groenten en de schappen met onbekende koekjes, ontbijtgranen en taartmixen. Ik wilde jaren later per se terug naar een dubieus hotel in het zuiden van India waar ik ooit was, omdat ze er de beste donuts hadden (met kardemom: perfect). Toen ik erachter kwam dat ze niet meer op het menu stonden, was ik diep teleurgesteld. Ik was 23 jaar. Maar die donuts ben ik nooit vergeten.

Voor dit bakplaat-boek wilde ik het gevoel oproepen dat ik had toen ik deze gerechten voor het eerst at op vakantie, maar dan op zo'n manier dat je ze makkelijk doordeweeks op tafel zet. Deze nieuwe recepten zijn dan ook net zo eenvoudig klaar te maken als mijn andere bakplaatgerechten, maar dan met wereldse smaken. Ik heb mezelf beperkt tot mijn persoonlijke favorieten en de gerechten die het lekkerst zijn als ze uit de oven komen. Sommige recepten, zoals de Koreaanse aubergines en de jackfruitcurry, smaken bijna precies hetzelfde als het origineel, maar dan in de oven klaargemaakt. Andere zijn een losse interpretatie. Ik hoop dat deze recepten je het gevoel geven dat je op vakantie een nieuw gerecht proeft, maar dan in je eigen keuken met basisingredienten, of, als je in een avontuurlijke bui bent, met een of twee nieuwe. Sla je slag in de supermarkt, stof die kruidenpotjes in je kast af, leun achterover en laat de oven het werk doen.

Rukmini Iyer

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	8
>	MIDDEN- & ZUID-AMERIKA	20
>	VS & DE CARAÏBEN	52
>	AZIË	78
>	AFRIKA & HET MIDDEN-OOSTEN	114
>	ZUIDOOST-AZIË & AUSTRALAZIË	148
>	EUROPA & NOORD-AZIË	182
>	REGISTER	220



MAANDAG

AFRIKA & HET MIDDEN-OOSTEN



VEGAN

POMPOEN & LINZEN MET GRANAATAPPEL & DUKKAH

Als je van de Midden-Oosterse keuken en Ottolenghi houdt, heb je waarschijnlijk een fles granaatappelmelasse en een potje dukkah in de kast staan. Dit gerecht is de perfecte gelegenheid om ze te gebruiken. De dukkah voegt iets knapperigs en smaakvols toe. Voeg het mengsel pas aan het eind toe omdat de dukkah kan verbranden in de hete oven.

Voor: 4
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 45-50 minuten

600 g flespompoen, in plakken van 1,5 cm
1 rode ui, in acht partjes
250 g troskerstomaten
1 blikje van 400 g bruine linzen, afgespoeld en uitgelekt
1 tl zeezout
2 el granaatappelmelasse
2 el olijfolie
3 tenen knoflook, geraspt
1 tl chilivlokken (of minder als ze erg pittig zijn)

DRESSING
100 g plantaardige yoghurt
2 el granaatappelmelasse

OPDIENEN MET
2 el dukkah
handvol granaatappelpitjes
handvol verse dille of munt, grof gesneden

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg de pompoen, ui en tomaten in een braadslede die zo groot is dat alles er in een enkele laag in past en roer de linzen, het zeezout, de granaatappelmelasse, olie, knoflook en chilivlokken erdoor. Zet 45-50 minuten in de oven tot de pompoen gaar is.

Roer intussen de plantaardige yoghurt en granaatappelmelasse door elkaar, proef en voeg indien nodig wat zout toe. Schep de dressing over de groenten als ze uit de oven komen, bestrooi met de dukkah, granaatappelpitjes en munt en dien op.

DINSDAG

ZUID-OOST AZIË EN AUSTRALAZIË



VEGAN

INDONESISCHE KOKOSRIJST MET KNAPPERIGE CHILITOFU & PINDASAMBAL

Dit rijstgerecht, dat in Indonesië *nasi uduk* wordt genoemd, is heel smaakvol door de kokos, kruidnagel, het citroengras en de cassia. Het wordt traditioneel opgediend met gebakken sjalotjes en pindasambal. Een van mijn favoriete doordeweekse maaltijden.

Voor: 4
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 30 minuten

1 blikje van 400 ml kokosmelk
200 g basmatirijst, afgespoeld
1 stengel citroengras, gekneusd
5 kruidnagels
1 stukje cassia of 1 pijpje kaneel
zeezoutvlokken
200 g sperziebonen,
in stukjes van 2 cm
3 banaansjalotten, in heel
dunne ringen
2 blokken van 225 g stevige tofu,
gerookt of naturel, in driehoeken
van 1 cm dik
2 el sesamolie
½ rode chilipeper, geraspt
2 tenen knoflook, geraspt

SAMBAL
1½ el pindakaas met stukjes
1½ el donkere sojasaus
2 el limoensap
½ rode chilipeper, geraspt
2-4 el water

OPDIENEN MET
verse koriander, fijngesneden

Verwarm de oven voor tot 230 °C.

Doe de kokosmelk, rijst, het citroengras, de kruidnagels, cassia of kaneel en zeezoutvlokken in een kleine braadpan met deksel of middelgrote braadslede, roer en dek goed af met het deksel of aluminiumfolie (dit is belangrijk, anders wordt de rijst niet gaar) en zet weg.

Leg de sperziebonen, sjalot en tofu in een andere braadslede die zo groot is dat alles er net in een enkele laag in past. Schep om met de sesamolie, chilipeper, knoflook en ½ theelepel zeezoutvlokken. Leg de tofu bovenop zodat de blokjes knapperig worden en zet samen met de rijst 30 minuten in de oven tot de rijst gaar is en de tofu, sjalotten en boontjes knapperig zijn. (Controleer na 20 minuten of de tofu niet te donker wordt.)

Roer intussen de ingrediënten voor de sambal door elkaar met zoveel water dat deze vloeibaar is. Proef en voeg eventueel extra limoensap en sojasaus toe. Bestrooi de tofu als deze uit de oven komt met de koriander en dien op met de rijst en sambal.

OPMERKING: Je hebt hier echt twee braadsledes of bakplaten nodig zodat je een fijn contrast krijgt tussen de knapperige tofu en sjalotten en de bijna boterachtige rijst.

Dit recept komt uit **DE WERELDSE BAKPLAAT** van Rukmini Iyer.

WOENSDAG AZIË



VEGAN

DAL MET SPINAZIE, VERSE KOKOS & LIMOEN

Deze dal is geïnspireerd op die van mijn moeder, met verse kokos en heldergele channa-dal. Channa-dal heeft een bijzonder fijne textuur en smaak, maar de linzen moeten eerst weken en daarna lang koken, dus in deze versie worden sneller kokende Egyptische rode linzen gebruikt. Roopa Gulati, nog zo'n kookmoeder, leerde me hierbij limoen te gebruiken – dit is met afstand de lekkerste dal die ik ken.

Voor: 2

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 45 minuten

140 g rode linzen, afgespoeld
1 kleine tl kurkuma
1 blikje van 400 ml kokosmelk
90 g verse kokos, in blokjes van 1 cm
200 ml kokend water
1 teen knoflook, ongepeld
1 ui, in dunne ringen
1 tl komijnpoeder
1 el olie
3-4 grote handenvol spinazie geraspte schil en sap van
2 biologische limoenen
zeezoutvlokken, naar smaak

OPDIENEN MET
rijst, naanbrood of chapati's
partjes limoen

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Doe de linzen, kurkuma, kokosmelk, blokjes kokos, het kokende water en de knoflook in een kleine braadslede of braadpan met deksel. Vermeng op je snijplank de ui met de komijn en olie en strooi over de linzen. Dek strak af met aluminiumfolie of een deksel en zet 45 minuten in de oven.

Roer zodra de dal gaar is de spinazie door de linzen tot de blaadjes geslonken zijn. (Op de foto hiernaast ben ik dat per ongeluk vergeten en heb ik er koriander overheen gestrooid, dus dat kan ook.) Voeg eventueel wat kokend water toe om de dal vloeibaarder te maken. Roer het limoensap en de geraspte limoenschil erdoor, voeg als je wilt wat zout toe en dien op met rijst, naanbrood of chapati's en extra partjes limoen om erboven uit te knippen.

OPMERKING: Verse kokos kun je in kleine verpakking in de koeling van de supermarkt vinden, naast de stukjes verse ananas en meloen. Veel handiger dan een hele kokosnoot te moeten ontleden voor zo'n klein beetje verse kokos.

DONDERDAG VS & DE CARAÏBEN



VEGETARISCH

GEBAKKEN AVOCADO MET WALNOTEN, BLAUWE KAAS & HONING

Dit is mijn ode aan de klassieke gevulde avocado uit de jaren tachtig, die ik altijd als heel Amerikaans beschouw sinds ik als tiener *De glazen stolp* las. Deze versie bevat geen krab maar is een combinatie van de gebakken avocado met blauwe kaas en bacon die ik ooit in Tennessee at en de (ongebakken) versie die mijn moeder vroeger maakte met rozijnen, walnoten en roomkaas.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Oven: 10-15 minuten

100 g walnoten

100 g roquefort of vegetarische
blauwe kaas

125 g yoghurt

75 g rozijnen

4 avocado's, gehalveerd, pit
verwijderd

snuffje gerookte-paprikapoeder
of cayennepeper

verse bladpeterselie, fijngesneden

100 g spinazie

DRESSING

1 el olijfolie

sap van ½ citroen

1 el honing

zeezoutvlokken

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Schep de walnoten, roquefort, yoghurt en rozijnen door elkaar en vul de gehalveerde avocado's met dit mengsel. Zet ze in een braadslede waar ze allemaal in passen en bak 10-15 minuten in de oven tot de vulling net goudbruin is.

Klop intussen de olijfolie, het citroensap en de honing door elkaar met een snuffje zeezoutvlokken. Bestrooi de avocado's vlak voor het opdienen met het gerookte-paprikapoeder of de cayennepeper en de peterselie. Schep de dressing door de spinazie en geef deze erbij.

OPMERKING: Als je niet van blauwe kaas houdt, kun je ook feta of roomkaas gebruiken.

Dit recept komt uit **DE WERELDSE BAKPLAAT** van Rukmini Iyer.

VRIJDAG

MIDDEN- & ZUID-AMERIKA



VEGETARISCH

ZOETE-AARDAPPELPARTJES MET FETA, LENTE-UI & PINDA'S

In de oven gebakken zoete aardappel is een van de makkelijkste en lekkerste snelle gerechten die ik kan bedenken. Deze rokerige versie met zure feta, lente-ui en flink wat knapperige pinda's hoort daar zeker ook bij. Voeg wat fijngesneden verse rode chilipeper toe als je van pittig eten houdt.

Voor: 4
Vorbereiding: 10 minuten
Oven: 35-45 minuten

2 grote zoete aardappels, in partjes van 2,5 cm (je kunt ze schillen, ik laat de schil eraan)
1 rode ui, in vieren
2 el olijfolie
2 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl zeezoutvlokken
100 g feta, verkruid

DRESSING
2 el extra vergine olijfolie
geraspte schil en sap van
1 biologische limoen
½ tl zeezoutvlokken
3 lente-uitjes, in dunne ringen
grote handvol ongezouten pinda's

OPDIENEN MET
zure room of yoghurt

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Doe de zoete aardappel, ui, olie, het gerookte-paprikapoeder en de zeezoutvlokken in een braadslede die zo groot is dat alles er in een enkele laag in past. Zet 35-45 minuten in de oven (verse aardappels zijn eerder gaar dan oudere).

Roer intussen de extra vergine olijfolie, geraspte limoenschil, het limoensap, zout, de lente-uitjes en pinda's door elkaar en zet weg.

Verdeel als de zoete aardappels gaar zijn de lente-uidressing en feta erover en dien alles heet op, met zure room of yoghurt erbij.

ZATERDAG

AFRIKA & HET MIDDEN-OOSTEN



VEGETARISCH

PERZISCHE LIEFDESTAART MET ROZEN, KARDEMOM & VIJGEN

Net als van Sheherazades verhalen van Duizend-en-een-nacht, zijn er wel duizend-en-een versies van Perzische liefdestaart, met het bijbehorende verhaal van een jonge vrouw die de taart ooit bakte voor de man van wie ze hield. Na het proeven van de taart werd hij meteen verliefd op haar. Nu was hij een prins in een sprookje en kan ik je niet garanderen dat deze taart hetzelfde effect heeft, maar de smaak doet aan lekkere baklava denken en vrienden en geliefden vinden hem vast lekker.

Voor: 8
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 25-30 minuten

170 g lichtbruine basterdsuiker
170 g zachte roomboter
3 scharreleieren
125 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
45 g amandelmeel
½ tl kaneel
pitjes uit 4 kardemompeulen
2 druppels rozenwater

GLAZUUR
250 g mascarpone
25 g poedersuiker
1-2 druppels rozenwater

DECORATIE
eetbare verse of gedroogde
rozenblaadjes (optioneel)
handvol pistacheschaafsel
2 verse vijgen, in partjes

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Klop de suiker en boter door elkaar tot ze zacht zijn en klop de eieren erdoor. Vouw het meel, bakpoeder, amandelmeel, de specerijen en het rozenwater erdoor en schep het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm van 26 x 20 centimeter. Bak 25-30 minuten tot de taart goudbruin is en een spies die je in het midden in de taart steekt er schoon uit komt.

Klop intussen voor de glazuur de mascarpone en poedersuiker door elkaar met een of twee druppels rozenwater (afhankelijk van het merk, sommige smaken sterker dan andere).

Laat de taart als hij uit de oven komt 5 minuten in de bakvorm afkoelen en laat op een rooster verder afkoelen. Verdeel het glazuur met een heet paletmes gelijkmatig over de afgekoelde taart en decoreer eventueel met de rozenblaadjes, het pistacheschaafsel en de vijgen.

OPMERKING: Je kunt deze taart zonder glazuur prima invriezen. Zit er al glazuur en fruit overheen? Bewaar hem dan in de koelkast.

ZONDAG

EUROPA & NOORD-AZIË



VEGAN

SLOWCOOKED PAPRIKA'S MET CHILIPEPER, CITROEN & KNOFLOOKBONEN

Peperonata was mijn favoriete gerecht toen ik een tijdje in de keuken van een restaurant werkte: rode en gele paprika's die langzaam werden gebakken in een koekenpan met olie, knoflook en uien tot ze bijna smolten. Het was een tijdrovend recept, zoals zo vaak het geval is bij lekkere dingen, dus ik vroeg me af of ik in de oven een soortgelijk resultaat kon krijgen. Het antwoord is ja! Met knoflookbonen is dit een perfect gerecht om op dikke sneeën geroosterd brood te scheppen.

Voor: 4
Vorbereiding: 15 minuten
Oven: 1 uur

5 tomaten, in vieren
1 rode paprika, in dunne repen
1 gele paprika, in dunne repen
1 oranje paprika, in dunne repen
2 el olijfolie
2 laurierblaadjes
1 lang takje verse rozemarijn
½-1 tl zeezoutvlokken
versgemalen zwarte peper

KNOFLOOKBONEN
2 el extra vergine olijfolie
½ teen knoflook, fijngerapt
½ tl chilivlokken
½-1 tl zeezoutvlokken
1 blikje van 400 g cannellini-bonen,
afgespoeld en uitgelekt
geraspte schil van ½ biologische
citroen

OPDIENEN MET
dikke sneeën geroosterd brood

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Verdeel de tomaten, paprika's, olie, kruiden, zeezoutvlokken en flink wat peper over een bakplaat die zo groot is dat alles er in een enkele laag op past. Schep door elkaar en zet 50 minuten in de oven. Als de paprika's na 30 minuten wat aan de donkere kant zijn, verlaag je de temperatuur iets.

Roer intussen voor de knoflookbonen in een kom de extra vergine olijfolie, knoflook, chilivlokken, zeezoutvlokken, cannellini-bonen en geraspte citroenschil door elkaar en zet weg. Roer na 50 minuten de bonen door de paprika's en verlaag de temperatuur tot 180 °C. Bak nog 10 minuten.

Proef en voeg indien nodig extra zout en peper toe en verwijder de laurierblaadjes en het takje rozemarijn. Schep op dikke sneeën geroosterd brood en dien op.

OPMERKING: De volgende dag smaakt dit nog beter dus je zou het een dag van tevoren kunnen klaarmaken om de volgende dag op te warmen.



DE WERELD ROND IN 75 BAKPLATEN

Laat de oven het werk doen: met deze 75 wereldse recepten zet je eenvoudig een snelle, gezonde en veelzijdige maaltijd op tafel.

Van Mexicaans varkensvlees met sinaasappel & kaneel, Caribische jerk kip met ananas & limoen en Perzische liefdestaart tot Indonesische kokosrijst met chilitofu & pindasambal, Zuid-Afrikaanse piri-pirigarnalen met zoete aardappel en Spaanse paëlla.

