

**JOSÉ
PIZARRO**

**DE KEUKEN VAN
CATALONIË**

Van Halewyck |  **FORTE
CULINAIR**

**Recepten uit
Barcelona en
omstreken**



INHOUD

Inleiding 8

VLEES 13

VIS 65

GROENTEN 127

DESSERTS 175

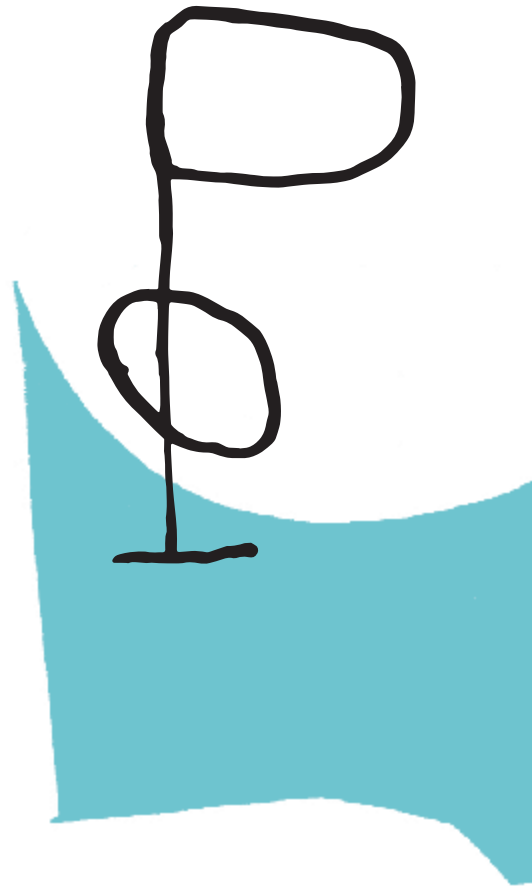
Catalaanse menu's 232

Eetadresjes 238

Dankwoord 243

Over de auteur 244

Register 248



Inleiding

Catalonië is bijzonder mooi. Ik ben er in de loop der jaren heel vaak geweest en één ding weet ik zeker: hoe vaker ik er kom, hoe meer ik van deze streek en haar bewoners ga houden. Tijdens de research voor dit boek ben ik meer en meer vertrouwd geraakt met de rijke verscheidenheid aan dieren op het land, het fascinerende leven in de zee en de schitterende vogels in de lucht. In dit boek wil ik een aantal gastronomische specialiteiten uit de regio met je delen, omdat het echte culinaire pareltjes zijn en omdat eten nu eenmaal draait om delen.

Ik ben van Roses in Girona naar Balaguer in Lleida gereisd, van Vilafranca del Penedès in Barcelona tot Sant Carles de la Ràpita in Tarragona. Tijdens die reisjes heb ik oude vrienden opgezocht, maar ook nieuwe mensen ontmoet en nieuwe vrienden gemaakt, en ze hebben allemaal met plezier hun huis en hun hart voor mij opengesteld. Terwijl ik culinaire geheimen ontrafelde (niet allemaal, natuurlijk!), heb ik van alles ontdekt en geleerd over de steden en dorpen. De Catalanen hebben een boeiende geschiedenis waarin onder meer de politieke en sociale strijd voor het behoud van hun unieke identiteit en hun rijke culturele erfgoed een rol heeft gespeeld. Ik vond het inspirerend om vast te stellen dat het vaak juist de moeilijkste periodes waren die de Catalanen leken te sterken in hun vastberadenheid en ervoor zorgden dat ze nog meer belang gingen hechten aan hun gekoesterde culturele erfgoed. Bezoekers zeggen vaak over Catalonië dat ze zich er thuis voelen. Het is een bijzonder gastvrije regio.

Ik hoop dat ik in dit boek een vleugje van de belangrijkste smaken uit de Catalaanse keuken heb weten te verwerken en dat jij, wanneer je de recepten uitprobeert, ook zo zult genieten van de gerechten die voor mij de essentie van zowel de traditionele als de moderne Catalaanse keuken in zich dragen.

Wat ik mooi vind, is dat de Catalanen hun culinaire roots nooit hebben verloochend. Sommige aspecten van hun recepten of kookgewoonten gaan terug tot in de middeleeuwen. Ze hebben tal van verrassende gerechten waarin vlees een huwelijk aangaat met gedroogd fruit of met lekkernijen uit de zee, of waarin ze op allerlei slimme manieren kruiden met elkaar combineren. In de Catalaanse keuken vind je vaak een knipoog naar het verleden en daar houd ik van. In wat ze eten, kun je zien dat de Catalanen bijzonder trots zijn op hun erfgoed en hun culturele identiteit en dat ze houden van wie ze zijn en waar ze vandaan komen. Ik hoop dat je tijdens het uitproberen van de recepten ook die creativiteit zult voelen die van generatie op generatie is doorgegeven. In die zin vind ik eten enorm boeiend. Het is een mooie manier om de geschiedenis en cultuur van een volk op een bord tot leven te brengen en deze overgeleverde recepten weer aan anderen door te spelen, in het vertrouwen dat deze koks en hun gasten ook iets zullen proeven van de liefde voor het koken waarvan de gerechten doordrongen zijn.

In dit boek heb ik een keur aan oude en nieuwe recepten bijeengebracht aan de hand van de ingrediënten die ik tegenkwam in de kristalheldere wateren en de weelderig groene bergen van Catalonië. Ik wil het gevoel overdragen dat ik in Catalonië ervaar dankzij de geweldige mensen en de betoverend mooie plekken. Het was een voorrecht om deze culinaire avonturen te mogen beleven. Ik heb van elke minuut genoten. Ik hoop dat jij, net als ik, de keuken van Catalonië in je hart zult sluiten.

Dit is een mooi voorbeeld van een *mar y montaña*-recept, een gerecht van ‘de zee en de bergen’, en het vindt gretig aftrek wanneer ik het op het menu zet.

Als er geen Ibéricogehakt van goede kwaliteit verkrijgbaar is, kies dan het beste varkensgehakt dat je kunt vinden.

Zoals je misschien weet, moet je pijlinktvis en zeekat óf heel lang, óf heel kort bereiden. We passen hier de lange bereiding toe, zodat het vlees heerlijk mals wordt.

Gehaktballetjes met zeekat

Voor 6 personen

200 g varkensgehakt
 200 g rundergehakt
 3 teentjes knoflook, 1 geperst en 2 in
 dunne plakjes
 een handje peterselie, fijngehakt
 een paar takjes tijm, gerist
 75 g vers wit broodkruim
 1 scharrelei
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 olijfolie
 bloem, om te bestuiven
 1 grote verse zeekat (ongeveer 1 kg),
 schoongemaakt en in dunne reepjes
 gesneden
 2 uien, gesnipperd
 450 g tomaten, in stukjes
 250 ml verse kippenbouillon

Prak het gehakt samen met de geperste knoflook, de peterselie, de tijm, het broodkruim en het ei. Breng op smaak met zout en peper, meng goed en rol er kleine balletjes van. Zet ze 30 minuten in de koelkast.

Verhit wat olie in een pan, bestuif de balletjes met bloem en bak ze tot ze goudbruin zijn en bijna gaar. Haal ze uit de pan en zet ze weg.

Verhit nog wat olie op hoog vuur en bak de reepjes zeekat rondom bruin. Schep uit de pan met een schuimspaan en zet weg. Doe de uien in de pan, bak ze 10 minuten en voeg de gesneden knoflook en de tomaten toe. Laat nog eens 10 minuten bakken, giet dan de bouillon erbij en doe de zeekat terug in de pan. Breng op smaak en laat heel zachtjes sudderen, 1 uur of tot de zeekat heel mals is. Voeg de gehaktballetjes toe en laat nog 5-10 minuten meesudderen tot ze lekker heet zijn. Dien meteen op.







17





Dit is wat mij betreft het perfecte comfortfood. Je moet het met je handen eten, een beetje knoeien hoort erbij.

Ik heb een en ander aangepast in het originele recept, dat gewoonlijk veel meer saus heeft en in een kom wordt opgediend in plaats van op toast. De sardines worden ook meestal geroosterd in plaats van gebakken.

Daarnaast gebruik ik liever aardappelen dan *picada* om de saus dikker te maken, daar wordt het geheel volgens mij alleen maar troostrijker van.

Sardines op toast met suquet

Voor 4 personen

50 ml olijfolie
 2 grote uien, gesnipperd
 1 groene paprika, fijngehakt
 1 el pimentón (gerookt paprikapoeder)
 500 g kleine vastkokende aardappels
 1 gedroogde choriceropeper
 (of anchopeper, of voeg wat meer paprika toe)
 300 ml verse visbouillon
 zeezout en versgemalen zwarte peper

voor de sardines

4 kleine verse sardines, gefileerd
 1 teentje knoflook, in dunne plakjes
 geraspte schil en sap van 1 citroen
 2 el fijngehakte peterselie
 olijfolie, om te frituren
 3 el bloem, op smaak gebracht met zout en peper
 1 scharrelei, losgeklopt
 4 sneetjes zuurdesembrood, geroosterd
 extra vierge olijfolie, om te besprenkelen

Leg de sardines in een schaal met de knoflook, de citroenrasp, het citroensap en de peterselie. Laat ze marineren terwijl je de suquet maakt.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de uien en paprika 20 minuten tot ze heel zacht zijn. Voeg de pimentón toe en bak even mee. Steek de scherpe punt van een mes in de aardappelen en draai ze open (dus niet snijden). Doe ze in de pan met de choriceropeper, de bouillon en flink wat zout en peper. Laat afgedekt 40 minuten sudderen tot de aardappelen zacht zijn en de saus is ingedikt.

Verhit de olie in een kleine, diepe pan tot 180°C of tot een stukje brood in 20 seconden bruin wordt. Haal de sardines uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier. Haal ze door de bloem-zout-pepermix en dan door het losgeklopte ei. Laat ze voorzichtig in de olie zakken en frituur ze niet meer dan een minuut of 2 tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier.

Lepel wat suquet op de geroosterde sneetjes zuurdesembrood, schik de sardines erop en besprenkel tot slot met extra vierge olijfolie.





Als ik deze paddenstoelen zie, weet ik dat de lente in het land is. De laatste keer dat ik ze gebruikte in een bereiding, was ik in het Baskenland met mijn dierbare vrienden Juan Mar Arzak en Jose uit Ganbara.

We waren aan het koken in een *sociedad gastronómica*, een gastronomische herenclub, en discussieerden over de vraag of grote voorjaarspronkriders lekkerder zijn dan kleine. We kwamen eensgezind tot de conclusie dat de grote exemplaren een veel beter aroma hebben.

Kikkererwten met voorjaarspronkriders

Voor 4 personen

voor de bouillon

1 wortel, in stukjes
1 ui, in vieren
1 stengel bleekselderij
een handje zwartepeperkorrels
2 laurierblaadjes
een paar takjes tijm

320 g gedroogde Spaanse
kikkererwten, één nacht geweekt in
koud water
1 el olijfolie, om te bakken
20 g ongezoeten boter
300 g voorjaarspronkriders, in plakjes
100 ml fino sherry
4 scharreleieren
een handje waterkers

Maak de bouillon. Doe de groenten, peperkorrels en kruiden in een grote pan en voeg 1,7 liter koud water toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten pruttelen. Zeef de bouillon en giet hem terug in de pan.

Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze toe aan de bouillon. Laat ze 1 uur koken tot ze gaar zijn en de bouillon net niet helemaal hebben geabsorbeerd.

Verhit ondertussen de olie en de boter in een pan en bak de paddenstoelen 5 minuten op hoog vuur. Voeg de sherry toe en laat een minuutje pruttelen.

Pocheer de eieren in zacht kokend water tot het eiwit gestold is, maar de dooiers nog vloeibaar zijn. Roer de waterkers door de kikkererwten en verdeel over vier verwarmde kommen. Schep in elke kom een gepocheerd ei en wat paddenstoelen en dien op.

Aan de rand van de provincie Tarragona, vlak voor de autonome regio Valencia, ligt de Delta del Ebro. In dit gebied rond de monding van de rivier de Ebro worden misschien wel de beste clementines van het hele Iberische schiereiland gekweekt, met een perfecte balans tussen zoet en zuur. Ze worden *Clementinas de las Tierras del Ebro* genoemd en zijn beschermd door de overheid.

Ik schenk graag wat cava over deze clementinesorbet. Twee Catalaanse klassiekers samen, een streling voor de tong!

Clementinesorbet

Voor 4 personen

150 g fijne kristalsuiker
100 g honing
14 clementines
1 citroen
eventueel 1 bloedsinaasappel, geschild
en in plakjes gesneden, voor het
serveren

Laat de suiker en de honing smelten in een pan met 250 ml water. Breng aan de kook en laat 5 minuten koken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Pers al het fruit en zeef het sap boven een kan. Je hebt ongeveer 350 ml sap nodig. Roer de afgekoelde siroop door het sap en proef of het geheel voldoende zoet is. Voeg nog wat honing toe als je het zoeter wilt.

Draai het mengsel in een ijsmachine tot sorbet. Schep de sorbet in een bak en zet de bak in de diepvries. Heb je geen ijsmachine, giet het mengsel dan in een brede bak en zet die 1 uur in de diepvries. Prak het ijs daarna met een vork en plaats de bak opnieuw 1 uur in de diepvries. Herhaal dit proces tot je een zachte sorbet hebt. Zet hem in de diepvries tot hij helemaal klaar is. Serveer elk bolletje sorbet desgewenst met een paar plakjes bloedsinaasappel.





Catalaanse menu's

Een Catalaans feestmaal bereiden voor vrienden en familie kan heel leuk zijn als je goed kunt plannen. Veel gerechten kun je vooraf klaarmaken. Dat voorkomt een hoop stress op de dag zelf, zodat je met plezier achter het fornuis staat. Ik heb vier menu's samengesteld om je op weg te helpen. Ze zijn geschikt voor vier of zes gasten.



Menu 1

Voor 6 personen

- Appel-bloedworstcroquetas (pag. 19)
 - Varkenspootburgertjes (pag. 30)
 - Kokkels 'a la plancha' met olijfolie (pag. 125)
 - Scheermesjes met jamón en cavavinaigrette (pag. 86)
 - Catalaanse spinazie (pag. 167)
 - Aardbeien met vermoutazijn (pag. 199)
 - Saffraan-pijnboompittenijs (pag. 216)
-

Twee of meer dagen van tevoren

- Bereid de varkenspoten voor de miniburgers en laat ze afkoelen in de bouillon.
- Maak de alioli en de romescosaus, schep in potjes of bakjes en bewaar in de koelkast.
- Maak het ijs, schep het in een bakje en vries het in.

Een dag van tevoren

- Maak het mengsel voor de croquetas en rol er balletjes van, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en zet in de koelkast.
- Scheur het vlees van de varkenspoten in reepjes om het mengsel voor de burgertjes te maken. Kneed er de burgers van en zet ze in de koelkast.
- Maak de scheermesjes gebruiksklaar. Stoom ze en verwijder het vlees. Doe ze in een kom, dek af en zet in de koelkast.

Op de dag zelf

- Verhit de olie en frituur de croquetas.
- Bak de varkenspootburgertjes en beleg er de broodjes mee.
- Bereid de spinazie.
- Bereid de scheermesjes.
- Bak de jamón en maak de cavavinaigrette. Voeg de scheermesjes toe aan de jamón en warm door.
- Marineer de aardbeien.

Menu 2

Voor 4 personen

- Cannelloni met kip (pag. 60)
 - Geroosterde zeeduiwelstaart met citroentijmsalsa (pag. 99)
 - Clementinesorbet (pag. 178)
-

Twee of meer dagen van tevoren

- Maak de sorbet, schep hem in een bak en vries in.

Een dag van tevoren

- Maak de vleesvulling en de saus voor de cannelloni en zet in goed afgesloten bakjes in de koelkast.
- Om tijd te besparen kun je nu al de citroentijmsalsa maken en in een goed afgesloten bakje in de koelkast zetten, maar maak hem het liefst op de dag zelf.

Op de dag zelf

- Vul de cannelloni met het vleesmengsel en leg in een schaal. Warm de saus door, giet hem over de cannelloni heen en bak de cannelloni in de oven.
- Bereid de zeeduiwelstaarten.



Located in the northeast of Spain, Catalonia borders France's Pyrenees mountains and has a heritage and scenery like no other. In Catalonia, José Pizarro travels from the impressive Gaudí architecture in buzzy Barcelona, to the Roman and Greek ruins in Girona and secluded beaches in Costa Brava to create some of the best-loved dishes.

Starting in the markets, José revels in the fresh meat, fish and vegetables on offer, with dishes such as the classic Patatas Bravas, a delicious Chicken Stew with Langoustines and a Rabbit Rice, typical of the region. From a quick Wild Mushroom Tortilla, to a wintery Slow-cooked Lamb Shoulder with Asparagus and Samphire and the delicate Hazelnut and Plum cakes, José's interpretation of the Catalan flavours will inspire you to get into the kitchen.

Set to the backdrop of stunning location photography, Catalonia will transport you to this truly captivating part of the world.

 Van Halewyck

vanhalewyck.be

ISBN 978-94-0131-836-3



9 780461 183603