

# Med

Een kookboek  
Claudia Roden



Inleiding 09

Waar mijn smaak vandaan komt 20

Een maaltijd plannen 25

Hapjes vooraf 27

Soepen 55

Salades en koude groentegerechten 73

Groentegerechten en bijgerechten 115

Granen 139

Vis en zeevruchten 171

Vlees en gevogelte 221

Desserts en gebak 267

Register 314

Dankwoord 319

# EEN AVONTUUR DAT NOOIT STOPT

Toen mijn kinderen vijfendertig jaar geleden alledrie tegelijk het huis verlieten, besloot ik om ook te vertrekken en rondom de Middellandse Zee te gaan reizen. Ik ging alleen, *a l'aventure*, zonder een plan en zonder afspraken.

Ik heb een goede jeugdherinnering aan het overweldigende moment dat we via de weg door de woestijn vanuit Caïro aankwamen in Alexandrië en opeens de zee zagen. Voor mij was Alexandrië een andere wereld met andere bomen, bloemen en nieuwe geuren, waar de huizen geel en roze waren. In vergelijking met het bedeesde en serieuze Caïro was het een stad van vrijheid en plezier. Je voelde de uitbundige sfeer in de cafés en op de boulevards, in de straten werd Italiaans, Grieks en Frans gesproken. De stad hoorde toe aan een andere wereld, een wereld waar ook steden als Marseille, Barcelona, Genua, Athene, Algiers, Beiroet en Tanger bij hoorden. Deze wereld had een eigen cultuur die zo krachtig was dat het hele land erdoor beïnvloed werd, alsof de zee het centrum van deze kracht was.

Die kracht wilde ik opnieuw vinden.













# SALADE VAN RODE PAPRIKA EN TOMAAT

Deze salade is geïnspireerd op een Marokkaanse salade en favoriet door de mooie kleuren en heerlijke smaak. De toevoeging van gekookte citroen geeft een bijzondere, scherpe smaak. Dit heb ik zelf bedacht. Kook hiervoor de schoongeboende citroen 30 minuten tot deze helemaal zacht is.

## Voor 4-6 personen

*3 grote rode paprika's*

*1½ el olijfolie*

*300 g cherry- of kleine pruimtomaten*

*½-1 rode peper, zaadlijsten verwijderd en kleingesneden of een flinke snuf gemalen chilipeper (optioneel)*

*3 tenen knoflook, gesnipperd*

*½ tl suiker*

*1 kleine of ½ grote gekookte citroen (zie inleiding recept) (optioneel)*

*3-4 el extra vergine olijfolie*

*kleine handvol korianderblaadjes, fijngesneden*

*zout*

Verhit de oven tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of aluminiumfolie. Snijd de paprika's doormidden, verwijder de stelen en de zaadlijsten en leg ze met de snijkant naar beneden op de bakplaat. Rooster ze 25-35 minuten in de oven tot ze zacht zijn en het vel blaren heeft. Leg ze dicht op elkaar in een lege pan of schaal, leg daar een goed passend deksel op en stoom ze op laag vuur circa 10 minuten waardoor het vel loskomt. Verwijder als ze voldoende afgekoeld zijn om aan te pakken met een scherp mesje het vel en snijd de paprika's in repen.

Verhit terwijl de paprika's in de oven staan de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de tomaten en de rode peper (als je die gebruikt) 10 minuten op laag vuur tot ze zacht zijn. Schud de pan af en toe heen en weer en roer met een houten spatel door. Schuif de tomaten naar de zijkant van de pan, leg de knoflook op een lege plek in de pan en bak deze al roerend tot de geur vrijkomt en hij licht begint te kleuren. Roer de suiker en een beetje zout erdoorheen.

Voeg de paprika's toe aan de pan met de tomaten. Snijd de citroen (als je die gebruikt) in kleine stukjes en voeg met sap en al (maar zonder pitten) toe aan de pan. Laat nog een minuutje zachtjes smoren en haal de pan van het vuur. Laat afkoelen.

Eet de salade op kamertemperatuur. Besprenkel royaal met olijfolie en strooi korianderblaadjes eroverheen.



## Variaties

- ~ Garneer met 10 zwarte olijven en 10 ansjovisfilets uit olie.
- ~ Los voor de Napolitaanse *peperoni e pomodorini in agrodolce* 2 eetlepels suiker op in 100 ml wittewijnazijn. Giet dit over de paprika's en tomaten en laat circa 2 minuten doorkoken. Laat in dit geval de suiker, gekookte citroen en koriander achterwege.

