

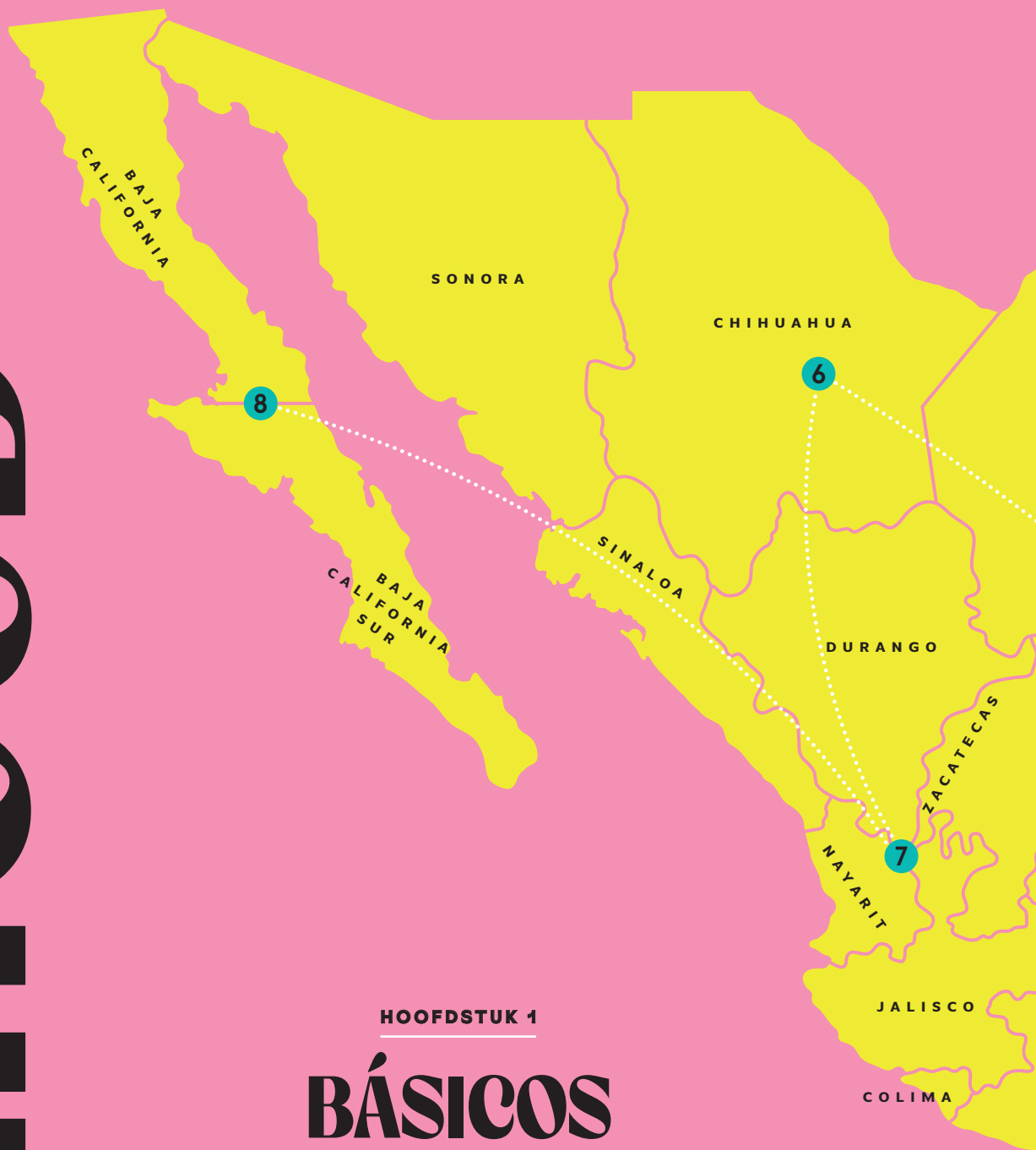
RICK MARTÍNEZ

# MI COCINA

Recepten en verhalen uit de keuken van Mexico

Fotografie: REN FULLER

# INHOUD



## HOOFDSTUK 1

# BÁSICOS

BASISGERECHTEN VAN DE MEXICAANSE KEUKEN 17

INLEIDING 8

DANKWOORD 296

REGISTER 298

HOOFDSTUK 2

# EL BAJÍO

EN CENTRAAL-MEXICO 67

HOOFDSTUK 6

# EL NORTE

DE NOORDELIJKE STATEN 205

HOOFDSTUK 3

# OAXACA

EN DE ZUIDKUST 105

HOOFDSTUK 7

# PACÍFICO

CENTRAL 239

HOOFDSTUK 4

# YUCATÁN

SCHIEREILAND 145

HOOFDSTUK 8

# BAJA

SCHIEREILAND CALIFORNIA 273

HOOFDSTUK 5

# EL GOLFO

CENTRAL 173



# Tostadas de maíz

Krokant  
maisplatbrood

*De tortilla's bakken in een laagje olie is de beste manier om smakeloze of oudbakken tortilla's op te peppen. De hete olie maakt de tortilla's heerlijk krokant en zorgt voor een diepgouden kleur, zelfs bij tortillas de maíz blanco (van witte mais). De zoete geroosterde-notensmaak van de mais komt zo ook goed naar voren. Ik gebruik deze pangebakken tostada's altijd als ik vochtige vullingen op mijn tortilla's wil leggen, zoals frijoles refritos of een guiso (vlees- of groentestoofpotje). Deze tostada's blijven krokant en vallen niet zo snel uit elkaar als ovengebakken tostada's.*

*Normaal eet ik ovengebakken tostada's bij soep of een stoofpotje – zoals je soepstengels bij soep eet. Ze hebben een heerlijk krokante textuur, en de geroosterde delen zorgen voor een licht bitter en nootachtig tegenwicht voor de soep. Om ze te 'bakken' gebruik ik meestal een grote comal die ik op een laag vuurtje op het fornuis zet. Dat is hoe het hier in Mexico wordt gedaan. Maar dat duurt even en je moet ze blijven keren en bewegen van een kouder naar een warmer deel om te zorgen dat ze gelijkmatig gebakken worden. Maar de meeste mensen hebben geen grote comal thuis of zelfs maar een grote grillpan. Daarom hier een gebakken versie die gewoon de oven al het werk laat doen. Deze methode is veel sneller en makkelijker.*

## **VOOR 6 PANGEBAKKEN TOSTADA'S**

250 ml plantaardige olie  
6 maistortilla's van 15 cm ø  
grof zout van Morton

1. Verhit de olie in een kleine gietijzeren koekenpan op hoog vuur tot de olie meteen begint te bruisen als de rand van een tortilla het olieoppervlak raakt. Bak de tortilla's een voor een; keer ze éénmaal en wacht tot ze krokant, hier en daar gezwollen en diep goudbruin zijn. Dit duurt ongeveer 1 minuut per kant.
2. Leg de tostada op een met keukenpapier beklede bakplaat om uit te lekken en bestrooi nog warm met zout. Herhaal met de overige tortilla's. Serveer warm.

## **VOOR 6 OVENGEBAKKEN TOSTADA'S**

6 maistortilla's van 15 cm ø  
2 eetl. plantaardige olie  
grof zout van Morton

1. Verhit de oven tot 230 °C.
2. Bestrijk beide kanten van de tortilla's met olie. Bestrooi met zout en schik ze op een bakplaat. Schuif deze in het midden van de oven en bak de tortilla's circa 10 minuten, tot ze goudbruine plekjes hebben en krokant zijn. Laat afkoelen voor het serveren.





▼ Tlaltequeadas,  
blz. 78





# Tlaltequeadas

Spinazie en pompoen-  
bloemenkoekjes met  
geroosterde tomaat-  
jalapeñosalsa

*Een van mijn favoriete pueblitos in Mexico is Tepoztlán in de staat Morelos, ten zuiden van Mexico-stad. De markten staan bekend om hun precolumbiaanse voedsel: voedsel dat al bestond voor de komst van de Spaanse kolonisten. De Spanjaarden brachten varkens, koeien, tarwe en methoden om kaas te maken naar Mexico, maar voor die tijd had de inheemse bevolking een heel plantgericht dieet. Ze aten meestal groenten als mais, bonen, pompoen, amarant, chia, chilipepers, noten en bloemen, en daarnaast wild, insecten, vis en zeevruchten.*

*Krokant gebakken tlaltequeada's zijn heerlijke, smaakvolle koekjes. Bij de marktkraampjes lagen de verschillende soorten prachtig uitgesteld.*

*Sommige werden gemaakt met kevertjes en waren robijnrood. Andere, gemaakt met wilde inheemse seizoensbloemen, waren wit, paars en geel. Weer andere waren gemaakt met quelites, verschillende soorten inheemse bladgroenten, en waren smaragdgroen. Ik at er zelfs een die roze was van de rode pruimen en geserveerd werd met een romige saus op notenbasis. Tlaltequeada's kunnen zoet of hartig zijn, al dan niet pikant, afhankelijk van wat er in het seizoen is en welke smaken je lekker vindt. De koekjes worden bijeengehouden door chia en lijnzaadmeel, die beide de consistentie van eieren nabootsen als je ze aan een vloeistof toevoegt.*

## VOOR 12 KOEKJES

7 grote romatomen (800 g), kern  
verwijderd, verder heel gelaten  
2 grote jalapeñospepers (70 g), steeltjes  
verwijderd  
¾ grote ui (300 g), gesnipperd  
1 teen knoflook, gepeld  
grof zout van Morton  
1 eetl. vers limoensap  
2 eetl. chiazaad  
2 eetl. blond lijnzaadmeel  
2 eetl. sesamzaad  
35 g gepofte amarant  
120 ml extra vergine olijfolie, plus meer  
indien nodig

225 g gemengde paddenstoelen, in  
kleine stukjes gescheurd (steel  
verwijderd als je shiitakes  
gebruikt)  
2 middelgrote wortels (160 g), grof  
geraspt  
130 g taugé  
3 tenen knoflook, in dunne plakjes  
340 g volgroeide spinazie, in repen van  
2½ cm gescheurd  
16 pompoen- of courgettebloemen  
(115 g), steeltjes, meeldraden  
en stampers verwijderd,  
bloemen gescheurd







# Albóndigas en chipotle

*Ik ben een groot fan van gehaktballen, uit welk land ze ook komen. De lekkerste die ik in Mexico heb gegeten waren op de Mercado Juan Sabines in Tuxtla Gutiérrez in de staat Chiapas. Het was een koele middag vlak voor kerst, en ik was van Oaxaca naar Chiapas gereden. Ik wilde alleen het typische voedsel uit de regio eten. Toen ik albóndigas zag, kon ik de verleiding niet weerstaan; ik moest ze eten. Ze waren lekker vochtig, pittig en rokerig van de chipotlepepers. Ik was intens gelukkig. Omdat ik zo van gehaktballen hou, ben ik ook zeer kritisch. Ik heb duizenden gehaktballen gemaakt in mijn leven en een van de eerste dingen die ik heb geleerd, is dat je vet en vocht aan het gehakt moet toevoegen. Ik gebruik graag zuivel, omdat het zowel vocht als melkvet toevoegt, wat het vlees ook zachter maakt. Ik doe er ook broodkruimels bij om het vocht en vet tijdens de bereiding vast te houden en te voorkomen dat de gehaktballen hard en droog worden (want niemand houdt van harde, droge ballen).*

Gehaktballen met kruiden en kaas in een rokerige tomaten-chipotlesaus

## VOOR 4-6 PERSONEN

10 grote romatomen (1 kg), steeltjes en kern verwijderd  
2-5 chipotlepepers in adobosaus uit blik, plus 2 eetl. adobosaus  
grof zout van Morton  
50 g panko of verse broodkruimels  
50 g koriander, fijngehakt, plus meer voor erover  
60 g queso fresco, verkruimeld, plus meer voor erover  
½ grote ui (160 g), geraspt op de grote gaten van een blokrasp  
5 tenen knoflook, geperst  
1 theel. versgemalen zwarte peper  
¾ theel. komijnzaad  
240 g zure room

450 g rundergehakt (20% vet)  
450 g varkensgehakt (20% vet indien mogelijk)  
3 eetl. extra vergine olijfolie, plus meer voor het vormen  
1 theel. gedroogde oregano, liefst Mexicaanse  
350 ml zelfgemaakte kippenbouillon of kant-en-klare zoutarme kippenbouillon

## VOOR ERBIJ

→ warme Tortillas de maíz, blz. 38  
→ Arroz rojo, blz. 49  
→ Frijoles de olla, blz. 54

# Arroz a la tumbada

Stoofpot van vis en schaaldieren met tomaat, jalapeño's en rijst

*Ik at dit gerecht voor het eerst op de Mercado de Pescados y Mariscos Arroyo in Veracruz. Ik had er de hele ochtend rondgelopen om alle vis en zeevruchten die uit de Golf waren gekomen te bekijken.*

*Van een van de puestos (marktkramen) kwamen heerlijke geuren. Er zaten veel locals, en dat zag ik als een teken dat ik daar ook moest gaan eten.*

*De kok vertelde me dat de zeevruchten in dit gerecht veranderden naar gelang wat er die dag het verst uitzag. Hij vertelde me ook wie de lekkerste zeevruchten op de markt verkocht en waar ik hem kon vinden. Ik weet nog dat ik dacht hoe geweldig het moet zijn om elke dag naar de markt te lopen en de lekkerste vangst van de dag te kiezen om dit soort stoofschotels te maken.*

## VOOR 8 PERSONEN

- |  |   |
|--|---|
| 7 grote romatomen (800 g), kern verwijderd (of, als je eraan kunt komen, 2 blikken à 400 g 'fire-roasted tomatoes', op een houtvuur geroosterde tomaten) | 1 eetl. grof zout van Morton  |
| ½ grote ui (200 g), gehalveerd   | 1 theel. gedroogde oregano, liefst Mexicaanse   |
| 2 jalapeñopepers (70 g), steeltjes en eventueel ook zaadjes verwijderd   | 1 theel. versgemalen zwarte peper   |
| 4 tenen knoflook, ongepeld   | 900 g hele krabben, gehalveerd, of krabbenpoten, in stukken van 5 cm                                |
| 4 eetl. extra vergine olijfolie  | 900 g venusschelpen of mosselen, goed schoongeboend   |
| 400 g langkorrelige witte rijst  | 450 g stevige ontvelde witte visfilets, zoals red snapper, zeebaars of heilbot, in hapklare stukken |
| 1½ liter vis -of krabbouillon, vocht uit de venusschelpen, of water  | 500-550 g reuzegarnalen (ca. 20), gepeld, darmkanaal verwijderd                                     |
| 1 bos bladpeterselie (40 g), samengebonden   | 40 g verse blaadjes epazote, gescheurd, of een mengsel van verse munt en oregano                    |
| 3 laurierblaadjes  |   |

1. Verhit de oven tot 245 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de tomaten, ui, jalapeñopepers en knoflook op de bakplaat en rooster ze 30-35 minuten tot het vel van de tomaten hier en daar donkerbruin is en openbarst. Laat het iets afkoelen. (Laat deze stap weg als je tomaten uit blik gebruikt.)
3. Pel de knoflook en doe de teentjes in een blender. Voeg de geroosterde groenten toe (en de gepelde tomaten, als je die gebruikt). Pureer alles volledig glad en zet opzij.
4. Verhit de olijfolie in een grote, zware pan op vrij hoog vuur. Bak de rijst circa 5 minuten al roerend tot hij niet meer doorschijnend is en krokant wordt. Voeg de gepureerde groenten, bouillon, peterselie, laurierblaadjes, het zout, de oregano en peper toe. Roer en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook alles 10 minuten. Schik de krab en de schelpen erop, dek af en stoof alles circa 10 minuten tot de krabbenschalen roze en de schelpen open zijn. Leg de visstukken en de garnalen erop. Laat het nog 2-3 minuten afgedekt pruttelen tot de vis niet meer doorschijnend is en de garnalen roze zijn. Gooi de peterselie, laurierblaadjes en ongeopende schelpen weg.
5. Serveer met de epazote erover.









▲ Hermosillo, Sonora



▲ Santa Catarina, Nuevo Leon



▼ Torreón, Coahuila



▼ Navojoa, Sonora