

SAMI TAMIMI

Boustany

Een ode aan groente uit
mijn Palestijnse keuken

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud



Inleiding	6
Voorraadkast:	14
pickles, zuivel, condimenten en specerijenmengsels	
Ontbijt en brunch	40
Kleine gerechtjes (voor een grote tafel)	68
Salades	98
Soepen	136
Doordeweekse maaltijden	160
Delen en speciale gelegenheden	192
Brood	232
Zoetigheden	266
Woordenlijst	306
Register	311
Over de auteur	316
Dankwoord	319

Welkom in *Boustany*, 'mijn tuin' in het Arabisch

De afgelopen vier jaar heb ik dit boek onbedoeld geschreven. Ik begon er vlak na de publicatie van mijn laatste boek, *Falastin*, aan. In het voorjaar van 2020 besloten mijn partner en ik een break te nemen van het drukke Londen. We pakten onze spullen in, laadden onze twee honden in de auto en reden helemaal naar ons huis in Umbrië, Italië. Het was de bedoeling dat we een paar weken zouden wegblijven, maar door de pandemie werd dat een verblijf van bijna een jaar. In die tijd maakte ik een periode van zelfreflectie door en had ik een kleine breakdown. Het markeerde een belangrijk moment in mijn carrière nadat ik de uitvoerende kant van de catering- en restaurantfirma Ottolenghi twintig jaar had geleid.

In Umbrië kookte ik om mezelf te troosten en dacht ik na over het idee van *Boustany*. De rust van het Italiaanse platteland bood de perfecte achtergrond voor introspectie en culinaire experimenten. Koken was mijn therapie – een manier om door mijn gedachten en emoties te navigeren. Het concept van *Boustany* kwam in die tijd op. Het ging niet alleen om het bedenken van recepten, maar om het aan elkaar weven van de verhalen, herinneringen en emoties die elk gerecht in zich had. De recepten die ik ontwikkelde zijn een weerspiegeling van mijn wortels.

Boustany werd meer dan gewoon een verzameling gerechten. Het was een zelfontdekkingstocht en een viering van de relaties die met eten worden gesmeed. Dit boek is een ode aan culinaire exploratie en de grote impact die die op ons leven kan hebben. Het is een bewijs dat je troost en inspiratie in de keuken kunt vinden, zelfs in de allermoeilijkste tijden.

Dit boek is het hoogtepunt van een leven lang koken en plannen, al begon het echte werk van het schrijven van de recepten pas in de afgelopen jaren.

Boustany neemt je mee op een reis die het verhaal van het eten van mijn thuisland, Palestina, met een frisse benadering vertelt. Het laat je meer zien van de achtergrond van de gerechten die ik altijd weer maak, en van de recepten, context en geschiedenissen die erbij horen.





Ik heb altijd een paar blikken ful (tuinbonen) in mijn voorraadkast staan voor die momenten dat ik in het weekend zin heb in een snel en stevig ontbijt of middagmaal. Als toast met boter niet volstaat en ik trek heb in iets substantiëlers, dan komen tuinbonen altijd te hulp.

Je kunt de eieren door feta vervangen voor een extra romige en zoutige draai. En zonder de eieren of feta is dit ook een heerlijk vegan gerecht.

Mocht je geen tuinbonen in huis hebben, dan kun je ze vervangen door andere bonen uit blik. Breng de bonen wel goed op smaak met zout en peper, en serveer ze met vers knapperig brood of platbrood.

Dit is een heerlijke vullende en voedzame maaltijd die altijd indruk maakt.

Voor 4 personen

Aubergine & tuinbonen met eieren

Bitinjan w ful ma' beyd

2 middelgrote aubergines
(ca. 630 g)
80 ml olijfolie, plus extra voor
erover
zout en zwarte peper
1 ui, fijngehakt (175 g)
6 tenen knoflook, geperst
1 klein stukje verse
gemberwortel, geschild en fijn
geraspt (20 g)
1 groene chilipeper, fijngehakt
met de zaadjes (20 g)
1 theel. chilivlokken
1 theel. gemalen komijn
½ theel. gemalen kaneel
1½ theel. tomatenpuree
2 romatomen, in stukjes van
2 cm gehakt (300 g)
1 blik à 400 g tomatenblokjes
1 pot of blik à 400 g tuinbonen,
uitgelekt
300 ml water
15 g koriander, grof gehakt, plus
meer voor erover
4 grote eieren
30 g sumak-uien (blz. 33)

Verhit de oven tot 220 °C.

Snijd de aubergines in stukken van 4 cm en leg ze in een grote kom. Meng ze goed met 40 ml van de olijfolie, ½ theelepel zout en een flinke draai zwarte peper, en spreid ze uit op een grote, met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze circa 25 minuten of tot ze volledig zacht en iets gebruind zijn. Haal ze uit de oven en zet opzij.

Maak de saus terwijl de aubergines in de oven staan. Schenk de resterende olijfolie in een grote hapjespan en zet hem op halfhoog-hoog vuur. Bak de ui circa 7 minuten tot hij zacht en iets gebruind is. Voeg de knoflook, gember, groene chilipeper, chilivlokken, specerijen en tomatenpuree toe, en bak alles nog 1 minuut of tot het gaat geuren. Doe de verse en bliktomaten, tuinbonen, het water, 1½ theelepel zout en een flinke draai peper erbij. Draai het vuur halfhoog en laat alles 15 minuten koken of tot de saus indikt.

Voeg de aubergine aan de saus toe en kook alles nog 3 minuten door. Roer de koriander erdoor en draai het vuur halfhoog-laag. Maak 4 kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei. Roer het eiwit met een vork voorzichtig door, maar pas op dat je de eidooiers niet breekt. Laat het 7-8 minuten zachtjes pruttelen tot de eiwitten zijn gestold maar de eidooiers nog vloeibaar zijn. Je kunt de laatste minuten een deksel op de pan leggen (om het proces te versnellen).

Laat de eieren nog een paar minuten stollen en afkoelen, en garneer het gerecht met de sumak-uien, koriander, een scheutje olijfolie en een beetje zout op de eieren.



Dit gerecht is geïnspireerd op mijn moeders couscous met tomaat en ui. Het is een slimme manier om een restant couscous te verwerken, en het is ook nog eens snel en makkelijk te bereiden. Met een simpel mengsel van ingrediënten wordt de couscous tot lekkere fritters omgetoverd die in de pan mooi goudbruin worden gebakken. Deze troostrijke fritters worden geserveerd met een frisse yoghurt met ingelegde citroen.

Voor 4 personen

Voor een vegan versie vervang je het ei gewoon door 1-2 eetlepels extra maizena, al hebben de fritters dan wel een iets minder compacte en kruimeligere textuur dan de versie met ei.

Couscousfritters met yoghurt met ingelegde citroen

Aqras kosukson

2 eetl. olijfolie
1 middelgrote ui, fijngehakt (160 g)
1 eetl. tomatenpuree
1 eetl. rodepaprikapasta (blz. 29)
1 rode paprika, fijngehakt (200 g)
4 zeer rijpe tomaten, in blokjes van ½ cm (350 g)
3 middelgrote wortels, geraspt en grof geraspt (185 g)
150 g couscous
220 ml kokende groentebouillon
1 ei
4 eetl. maizena
1 eetl. geraspte biologische citroenschil
4 eetl. zonnebloemolie, voor het bakken

Voor de yoghurt met ingelegde citroen

150 g yoghurt Griekse stijl
1 eetl. fijngehakte ingelegde citroen
1 eetl. fijngehakte kappertjes
1 eetl. fijngehakte dille
1 theel. smalle reepjes blaadjes munt
zout en zwarte peper

Maak eerst de yoghurt met ingelegde citroen: doe alle ingrediënten samen met ¾ theelepel zout en een draai zwarte peper in een middelgrote kom. Klop goed, dek af en zet tot gebruik in de koelkast.

Verhit de olijfolie in een hapjespan van 30 cm doorsnee op halfhoog vuur. Bak de ui regelmatig roerend 5 minuten tot hij zacht maar nog niet bruin is. Roer de tomatenpuree en rodepaprikapasta erdoor, en bak alles nog 1 minuut. Voeg de rode paprika, tomaten, 1 theelepel zout en een flinke draai zwarte peper toe, en bak alles nog 3 minuten. Doe de wortels erbij en bak alles nog 3 minuten.

Voeg de couscous aan de pan toe en roer goed door. Schenk de hete bouillon erbij, roer nogmaals en leg het deksel op de pan. Draai het vuur laag en laat het 10-12 minuten koken tot alle vloeistof is geabsorbeerd en de couscous zacht en opgezwollen is.

Neem de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen. Voeg het ei, de maizena en geraspte citroenschil toe, en meng goed. Vorm er 12-13 fritters van (ca. 60 gram per stuk) van 6 cm breed en 3 cm dik.

Verhit de oven tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Verhit de zonnebloemolie in een grote koeken- of hapjespan met antiaanbaklaag op halfhoog-hoog vuur en bak de fritters 3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Leg ze op de beklede bakplaat en bak ze nog 5 minuten in de oven tot ze vanbinnen gloeiend heet zijn.

Serveer de fritters warm, met de yoghurt met ingelegde citroen en een salade.

De Midden-Oosterse ma'akaroon hebben niets van doen met de Franse macarons. De Midden-Oosterse koekjes worden traditioneel gemaakt van semolina, olijfolie en anijszaad, ze worden gefrituurd en daarna in suikersiroop gedoopt.

Voor 15 stuks

Dit is een iets gezondere manier om deze boterrijke koekjes te maken, en het is helemaal niet moeilijk. Ik maak er vaak een grote hoeveelheid van en geef ze dan met kerst cadeau.

Citroen-pistachekoekjes

Ma'akaroon

125 g pistachenoten, fijngemalen
125 g amandelmeel
100 g kristalsuiker
½ theel. gemalen mastiek
⅓ theel. bakpoeder
zout
2 theel. fijngehakte ingelegde
citroen
1 theel. fijn geraspte biologische
citroenschil
1 theel. vanillepasta
1 eetl. vloeibare honing
1 ei, losgeklopt
15 g boter, op
kamertemperatuur
2-3 eetl. poedersuiker, gezeefd

Meng de gemalen pistachenoten, het amandelmeel, de suiker, mastiek, het bakpoeder en ⅛ theelepel zout in een grote kom tot het net is gemengd. Voeg de ingelegde citroen, citroenrasp, vanillepasta, honing, het ei en de boter toe, en meng alles goed met een houten lepel of spatel. Het moet een vrij plakkerig mengsel zijn.

Strooi de poedersuiker uit op een groot bord en maak deegballetjes ter grootte van een walnoot van circa 30 gram. Rol de balletjes voorzichtig door de poedersuiker en zorg ervoor dat ze rondom goed bedekt zijn. Leg ze op gelijkmatige afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek de bakplaat af en zet hem 30 minuten in de koelkast.

Verhit de oven tot 175 °C en bak de koekjes 10-12 minuten of tot ze een beetje kleur krijgen. Laat ze volledig afkoelen voor je ze serveert.

Als je de deegballetjes hebt gerold, kun je ze een paar weken in een diepvriesdoos in de vriezer bewaren. En als ze al gebakken zijn, blijven ze 5 dagen lekker in een koektrommel.

