

TESSA KIROS
~ MIJN BESTE RECEPTEN ~

TERRA

~ INHOUD ~

INLEIDING ~ viii
VERKLARENDE WOORDENLIJST ~ xxx

HOOFDSTUK 1 ~ BROOD & ONTBIJT ~ 1

HOOFDSTUK 2 ~ ANTIPASTI ~ 30

HOOFDSTUK 3 ~ SOEP ~ 62

HOOFDSTUK 4 ~ SALADES ~ 86

HOOFDSTUK 5 ~ PASTA, GNOCCHI & RIJST ~ 100

HOOFDSTUK 6 ~ VIS ~ 140

HOOFDSTUK 7 ~ VLEES ~ 184

HOOFDSTUK 8 ~ GROENTEN & BIJGERECHTEN ~ 234

HOOFDSTUK 9 ~ DESSERTS ~ 260

REGISTER ~ 338



~ INLEIDING ~

Tessa Kiros heeft een Finse moeder en een Grieks-Cypriotische vader. Ze werd geboren in Londen en groeide op in Zuid-Afrika. Van haar familie kreeg ze de liefde voor goed eten mee en aan zowel vaders- als moederskant was een hele voorraad aan recepten beschikbaar. Eenmaal volwassen werkte ze in restaurants in Londen, Athene en Mexico. Nadat ze haar studies antropologie en sociologie had voltooid, reisde ze naar Italië om daar de taal te leren en alles over Italiaans eten te weten te komen. In Toscane ontmoette ze haar echtgenoot Giovanni. Met hun twee kinderen wonen ze nog steeds in Toscane.

Haar nieuwe thuisland Italië met zijn heerlijke recepten inspireerde Tessa tot het schrijven van *Twelve* (2002; in 2004 bij Uitgeverij Terra verschenen als *Twaalf*), het eerste van een reeks kookboeken. Voor haar in 2012 verschenen kookboek, *La dolce vita*, werd ze opnieuw geïnspireerd door de Italiaanse manier van leven. In dit boek brengt zij een eerbetoon aan de huiselijke tradities en recepten van haar Italiaanse (schoon)familie.

Tessa's rijke familie-erfgoed en haar passie voor reizen leverden een schat aan materiaal op voor de acht kookboeken die op *Twelve* volgden. In sommige ervan neemt ze de lezer mee op haar tochten langs

dorpjes en lokale restaurants in landen die haar hart hebben gestolen. Andere boeken halen hun inspiratie uit het ontspannen plezier van het gezinsleven en haar familieachtergrond – te vinden in recepten, verhalen en tradities die van generatie op generatie zijn doorgegeven.

Dit boek is een feestelijke getuigenis van Tessa's culinaire tocht tot nu toe. Je vindt hier een selectie uit de honderden recepten die zij in de loop der tijd heeft geschreven, verzameld en gekoesterd. Ze zijn een weergave van haar passie voor vele keukens en culturen. Vooral haar liefde voor familie en voor eenvoudig, lekker eten vind je erin terug. De recepten zijn met zorg gekozen uit vijf van haar bestverkochte boeken – *De smaak van mijn herinnering*, *Alle smaken van de regenboog*, *Piri piri & sardientjes*, *Ciao bella* en *Mezze & moussaka*. De keukens van Italië, Griekenland, Portugal, Zuid-Afrika en Finland komen hier op hun best naar voren.

Misschien heb je beduimelde exemplaren van Tessa's eerdere kookboeken op je keukenplank staan, misschien moet je nog kennismaken met haar ontspannen kookstijl. In beide gevallen hopen wij dat je in dit boek een wereld van recepten ontdekt, je oude favorieten weer tegenkomt en je vele nieuwe recepten vindt.





WITBROOD OF WITTE PUNTJES

Je kunt één brood of kleine broodjes maken. Kinderen zijn dol op zachte, witte puntjes. Uiteraard kun je de grootte en de vorm van het brood aanpassen. Puntjes zijn geschikt voor hotdogs. Je kunt heel makkelijk een grote partij maken en de broodjes met een paar tegelijk in kleine zakken invriezen. Zo heb je altijd brood bij de hand.

Doe de melk, de gist en de honing in een kleine kom en roer totdat de honing is opgelost. Laat het mengsel 10 minuten staan of totdat het een beetje schuimt.

Doe de bloem en het zout in een grotere kom. Voeg het gistmengsel, het ei en de boter toe en meng goed door elkaar. Kneed ongeveer 10 minuten. Voeg geen bloem toe wanneer het deeg plakt, maar houd de kom stevig vast en schuif het deeg met je hand rond. Dek de kom af met een theedoek en laat het deeg 1½-2 uur op een warme, tochtvrije plek mooi rijzen.

Vet een bakvorm van 30 x 11 cm in en bestuif met bloem. Sla het deeg met je vuist plat en maak er een brood van ter grootte van de bakvorm. Dek af met een theedoek en laat het deeg nog 45-60 minuten op een warme plek rijzen. Verwarm intussen de oven voor op 190 °C (gasstand 5).

Zet de bakvorm in de oven en bak het brood ongeveer 25 minuten of totdat het een korst heeft en hol klinkt, wanneer je erop klopt. Haal het brood uit de oven en uit de vorm en laat het afkoelen op een rooster.

Dit brood is het lekkerst als je het snijdt, terwijl het nog warm is, en het besmeert met boter. Maar je kunt het ook enkele dagen in een luchtdicht afsluitbare doos (niet in een plastic zak) bewaren en het prima roosteren.

**VOOR 1 BROOD OF ONGEVEER
18 PUNTJES**

250 ml lauwe melk
15 g verse gist, verkruimeld,
of 7 g gedroogde gist
1 theelepel honing
450 g patentbloem
½ theelepel zout
1 ei, losgeklopt
40 g boter, gesmolten



SPERZIEBONEN- AARDAPPELSOEP

De twee hoofdbestanddelen van deze soep kom je overal in Portugal tegen – op het land zie je bonen, bonen en nog eens bonen. Over aardappels las ik in een van mijn reisgidsen: ‘Als je aardappels niet willen groeien, moet je ze toespreken in het Portugees.’ Met dit stevige recept kun je wel twee dagen vooruit, dus als je wat over hebt, kun je je burens blij maken. Wanneer je het echt te veel vindt, moet je de aangegeven hoeveelheden gewoon halveren.

Halveer de preien in de lengte en snijd ze in dunne plakjes. Leg ze in een kom water en beweeg ze met je handen heen en weer om eventuele zandresten eruit te halen. Laat de prei uitlekken in een vergiet.

Spoel de lams- of runderschenkels af en dep ze droog. Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de schenkels aan beide kanten goed bruin. Voeg de ui en de prei toe en bak deze goudbruin. Doe de knoflook erbij. Meng, wanneer de knoflook begint te geuren, de bonen erdoor samen met ongeveer 3 theelepels grof zout en wat peper.

Voeg ongeveer 1,5 liter heet water toe, zet de deksel schuin op de pan en laat ongeveer 1 uur sudderen waarbij je af en toe roert. Voeg de aardappels en nog eens ongeveer 500 ml heet water toe. Laat met de deksel op de pan nog 30 minuten sudderen totdat de aardappels zacht zijn, maar niet uit elkaar vallen.

Haal de schenkels eruit en schep ongeveer 1 liter soep uit de pan – voornamelijk bonen en vocht maar ook een paar stukken aardappel voor een stevige soep. Pureer dit en doe het dan terug in de pan.

Proef of er nog wat zout of peper bij moet en serveer de soep heet. Wie wil, kan de schenkels afkluiven, maar je kunt ze ook alleen voor de smaak gebruiken.

VOOR EEN GROOT GEZELSCHAP

2 kleine preien
ongeveer 400 g lams- of runderschenkel
80 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 knoflooktenen, gesnipperd
1 kg sperziebonen, afgehaald en in kleine stukken gesneden
grof zout en peper
600 g aardappels, geschild en in grove stukken gesneden

STOOFSCHOTEL MET LAMSVLEES EN SPERZIEBONEN

Ik maak dit gerecht van tevoren klaar en laat het in de oven afkoelen, waardoor het vlees nog malser wordt. Daarna is het gewoon een kwestie van op het fornuis zetten en opwarmen. Voor dit fantastische eenpansgerecht hoef je alleen de ingrediënten klaar te zetten en te hakken. Veel meer aandacht heeft het daarna niet nodig. Je kunt lams- of rundvlees nemen en enkele in blokjes gesneden aardappels toevoegen. Met alleen sperziebonen is het ook erg lekker; ook dan geserveerd met verkruimelde feta die iets smelt en in de tomatensaus loopt.

Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4). Laat de olie in een ovenvaste braadpan met zware bodem op hoog vuur zeer heet worden, voeg het vlees toe en bak het rondom bruin. Doe de ui erbij en fruit al roerend enkele minuten totdat deze zacht is. Voeg de boter en de knoflook toe, wanneer de ui bruin begint te worden. Als de knoflook begint te geuren, kun je de tomatenblokjes erbij doen. Voeg zout, de kaneel (of kassie) en 500 ml water toe en breng aan de kook. Zet de pan met een deksel erop in de oven.

Laat ongeveer 45 minuten in de oven staan totdat het vlees zacht is. Voeg de sperziebonen, een snufje zout en zo nodig 250 ml water toe. Meng goed, zet de pan terug in de oven en laat nog 1 uur staan. Haal de deksel eraf en laat het vlees in nog 15 minuten goudbruin worden. Schakel de oven uit en laat de pan er afgedekt nog ongeveer 1 uur in staan totdat het vlees zacht is en op je tong smelt. Warm de schotel op het fornuis op en serveer heet.

Bestrooi met de feta, laat deze een beetje smelten en serveer met stukken brood.

VOOR 3 PERSONEN

2 eetlepels olijfolie
500 g lamsbout of lamsschouder
zonder been, in blokken van 4 cm
1 rode ui, gesnipperd
20 g boter
2 knoflooktenen, gesnipperd
300 g tomatenblokjes uit blik
zout
1 stukje kassie (of kaneelstokje)
400 g sperziebonen, zonder steeltje
200 g feta, in blokjes
brood, om erbij te serveren

