

MIJN GRIEKSE KEUKEN



INHOUDSTAFEL

Voorwoord Jani Kazaltzis	4
DE LIEFDE VOOR HET KOKEN	
Voorwoord Efgenia Karampatakis	6
LIEFDE EN RESPECT VOOR FAMILIERECEPTEN	
Een mooi liefdesverhaal	12
De schriftjes van giagia	16
Iedereen is welkom	18
Feest!	20
Over feesten en gastvrijheid	22
Tiropita	23
Spanakopita	24

RECEPTEN

Welkom!	30
Inktvisringen	34
Gebakken sprotjes	35
Chips van courgette	36
Mousse van feta	38
Tzatziki	39
Feta in filodeeg met tomatengelei	40
Feta uit de oven	42
Octopus	44
Kipsouvlaki	46
Gevulde courgettes met gehakt en citroen-eiersaus	48
Sardines in druivenbladeren	50

Uit de schriftjes van giagia	52
Soep met ei	54
Trachana met tijgergarnalen	55
Kabeljauwhaasje met knoflookpuree	56
Konijn met uien	58
Lamsstootpotje met deegwaren	60
Boerenworst met prei	62

Soupa	64
Lentesoep met kip	66
Balletjessoep	68
Bonensoep	70
Barbarasoep	72

Ode aan de zee	74
Visseressoep	78
Sepia met spinazie	80
Makreel met risottorijst uit de oven	82
Zwaardvis met pilav van Griekse deegwaren	84
Mosselen saganaki	86
Goudbrasem 'royal' uit de oven	90
Andijviesalade	92

Zondagstafel	94
Moussaka	96
Gebraden kwartels met couscous	98
Lamskoteletten met puntpaprika	100



Lamsbout uit de oven met aardappelen	102
Kalfskroon met snijbonen	104
Kip met bulgur	106
Eendenborst met vijgen	108
Gevulde koolbladeren	110
Gevulde paprika's	112
Schoentje van aubergine	114

Naar buiten!

Gevulde filosnack	116
Kaasbroodjes	120
Gehaktballetjes	122
Tomatensalade	124
Boerensalade	126
Rodebietensalade	128
Griekse koolsalade	130
Auberginesalade	132
Salade van zwartoogbonen met gerookte forel	134

Zalig zoet en zo...

Malebi	138
Griekse yoghurt met abrikozencoulis	140
Taartje van pompoen	142
Zoete taart met sinaasappel en kaneel	144
Griekse boterkoekjes	146
Taartje van engelenhaar	148
Koude koffie met vanille-ijs	150
Nostalgische carobethee	152
Griekse bergthee	154
Bladerdeeggebakjes met pudding	156

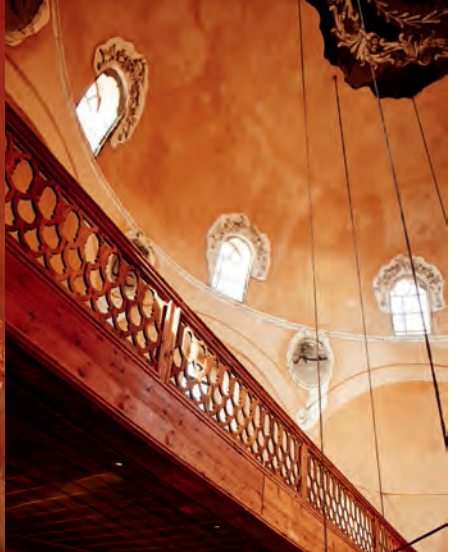
Van mij, voor jou

Kruiden van mijn betovergrootmoeder	158
Olijfolie met pikante peper	160

Tomatengelei	162
Druivengelei	163
Gemarineerde kalamata-olijven	164

Basisrecepten

Citroen-eiersaus	166
Bechamelsaus	168
Filodeeg	169
Granaatappelsiroop	170
Granaatappelvinaigrette	170



Een mooi liefdesverhaal

IK BEN GEBOREN EN GETOGEN IN GENK UIT GRIEKSE OUDERS, MAAR MIJN ROOTS LIGGEN IN ORESTIADA, EEN STAD IN HET NOORDOOSTEN VAN GRIEKENLAND. HET IS EEN PLEK DIE MIJ NOG STEEDS HEEL DIERBAAR IS EN WAAR IK GRAAG EN VAAK NAAR TERUGGA.

Net als vele Grieken kwam ook mijn grootvader hier als gastarbeider werken in de mijn van Waterschei. Dat was in 1962. Mijn grootmoeder kwam hem een jaar later met hun kinderen achterna. Mijn moeder was toen een meisje van acht.

Vader bracht zijn jeugd door in Orestiada. Het was een eerder armoedig bestaan. Vele jaren later leerde hij daar mijn moeder kennen, die er haar zomervakantie doorbracht. Ze werden verliefd! Desondanks besloot hij op zijn vijftiengste om met twee vrienden de boot te nemen naar New York om daar een beter bestaan op te bouwen. Hij vond er werk in een Griekse kruidenierszaak. Mijn vader en moeder bleven elkaar wekelijks schrijven en twee jaar

later kwam papa dan toch naar België om er samen met mijn moeder een mooie toekomst op te bouwen.

Mama begon haar naaiatelier in een bescheiden barak in de site van het Genkse Zwartberg. Ze maakte er trouwjurken en verkocht ook doopkaarsen. Vader baatte een café uit waar Griekse ex-mijnwerkers iedere dag hun Griekse krant kwamen lezen. De trouwjurken van mama hadden succes en na een tijd kon ze een winkel beginnen tegenover het café van mijn vader. Iedere avond stak ze de straat over om daar te gaan koken voor de stamgasten. De eenvoudige Griekse gerechten hadden veel succes. Het was het begin van ons restaurant.

papou & giagia



mama



papa



giagia Pagona



onze stad





Feest!

ZELF GEEF IK HEEL GRAAG FEESTJES. SOMS BETRAP IK ER MEZELF OP DAT IK ZELFS GELEGENHEDEN BEDENK OM TOCH MAAR EEN FEEST TE KUNNEN GEVEN. EEN LENTEFEEST BIJVOORBEELD, OMDAT IK DE LENTE ZO'N HEERLIJK SEIZOEN VIND.



Een mooie aanleiding om buren, vrienden en familie uit te nodigen voor een hapje en een drankje. Of het eerste-warme-dag-feest waar mijn zoon Michael zo dol op is. Dan wordt de barbecue van stal gehaald en pakt hij de telefoon om iedereen uit te nodigen. Zo ongedwongen, zo puur.

Naamdagen zijn natuurlijk ook een goede gelegenheid om te feesten. Voor mij zijn de kerstdagen dubbel feest, want mijn naamdag valt op 24 december!

Om een geliefde te herdenken, maken wij zijn of haar lievelingseten klaar. Dat is altijd een bijzondere en heel emotionele gebeurtenis.

En dan is er carnaval, het favoriete feest van onze dochter Chrysie-Eleni. Iedereen verkleedt zich en gasten brengen iets te eten mee. Vegetarisch gerechten uiteraard, want carnaval betekent 'vaarwel vlees'!



Over feesten en gastvrijheid

GRIEKEN HOUDEN VAN FEESTEN EN ZE LATEN DAN OOK GEEN ENKELE GELEGENHEID VOORBIJGAAN OM FAMILIE EN VRIENDEN UIT TE NODIGEN. DAAR HOORT NATUURLIJK LEKKER ETEN EN DRINKEN BIJ. ER WORDEN ALMAAR MEER GERECHTEN OP TAFEL GEZET DIE WE DELEN, EN OOK DE DRANK VLOEIT RIJKELIJK. TOEN WE LAATST IN ORESTIADA WAREN, EINDIGDE HET AVONDETEN IN EEN UITBUNDIG FEEST. ER WERD GEZONGEN EN GEDANST, ZELFS OP DE TAFELS! DAT WAS VOOR MIJ ECHT THUISKOMEN.

Sommige feesten zijn meer ingetogen. Oude tradities worden gekoesterd en van generatie op generatie doorgegeven.

Om een overleden geliefde te herdenken maken we zijn of haar lievelingseten klaar. Dat is altijd een bijzondere en heel emotionele gebeurtenis.

Wanneer de kinderen hun eerste pasjes zetten moet dat in stijl gevierd worden. De meter koopt de eerste schoentjes, de grootouders zegenen het kind met een zilverstuk. Het gebak is dan een perpatopita, een pita die loopt, zeg maar. Er worden allerlei voorwerpen bij gelegd zoals een boek, een haarkam, geld... De peuter loopt naar de tafel, kiest een voorwerp en dat gekozen voorwerp vertelt welk beroep het kind later zal uitoefenen!

Op 1 januari wordt in de tiropita een muntstuk verwerkt en wordt het een 'vasilopita'. De hele familie komt bij elkaar om het nieuwe jaar feestelijk in te zetten. Mijn giagia maakt dan een vasilopita en verstopt

er een euro in. Wie het muntstuk weet te bemachtigen, gaat een heel gelukkig jaar tegemoet!

Zelf geef ik ook heel graag feestjes. Het zit gebakken in onze cultuur. Soms betrap ik er mezelf op dat ik gelegenheden bedenkt om er een te geven. Een lentefeest bijvoorbeeld, omdat ik de lente zo'n heerlijk seizoen vind. Een mooie gelegenheid om burens, vrienden en familie uit te nodigen voor een hapje en een drankje. Of het eerste-warme-dag-feest waar mijn zoon Michaël zo dol op is. Dan neemt hij de telefoon om iedereen uit te nodigen en wordt de barbecue van stal gehaald.

Naamdagen zijn ook een gelegenheid om te feesten. Voor mij zijn de kerstdagen dubbel feest want mijn naamdag valt op 24 december!

En dan is er carnaval, het favoriete feest van onze dochter Chrysie-Eleni. Iedereen verkleedt zich en gasten brengen iets te eten mee. Een vegetarisch gerecht, want carnaval betekent 'vaarwel vlees'!

Tiropita

Deze Griekse kaastaart op basis van filodeeg hoort gewoon bij ieder feest en staat dan ook bij elk Grieks gezin op tafel. Mijn oma maakt net als vroeger soms nog zelf het deeg, maar met kant-en-klaar deeg lukt het ook. Je kunt tiropita eten als snack, als lunch of bij de picknick, zo uit de oven of koud. In de spiraalvormige spanakopita wordt ook spinazie en munt verwerkt.

500 g feta
5 eieren
500 g Griekse yoghurt
ca. 200 g gesmolten boter of maisolie
om in te vetten
500 g filodeeg (1 pak)

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Verkruimel de feta en meng er vier eieren en de yoghurt door.
Vet een ovenschaal in met wat boter of olie. Leg er een vel filodeeg op en besprenkel met gesmolten boter of olie.
Leg er een tweede vel bovenop en verdeel er wat van het feta-yoghurtmengsel over. Herhaal dit tot alle deeg is opgebruikt.
Besprenkel het bovenste vel filo weer met boter of olie.
Klop het laatste ei los en strijk er het filodeeg mee in. Prik er hier en daar in met een vork.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven gedurende ongeveer 50 minuten of tot de bovenkant mooi bruin is.



↑
Geen feest zonder tiropita

Spanakopita

500 g spinazie
enkele takjes munt (versneden)
1 scheutje olijfolie
500 g feta
200 ml spuitwater
500 g filodeeg (1 pak)
gesmolten boter of maisolie
4 eieren

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Stoof de spinazie en de munt lichtjes aan in wat olijfolie. Laat afkoelen en meng er de verkruimelde feta, de eieren en de helft van het spuitwater door.

Neem een vel filo en bestrijk dat met gesmolten boter of olie. Leg er een tweede vel op, verdeel er wat van de vulling over en rol op als een worst.

Herhaal dit tot alle ingrediënten zijn opgebruikt. Schik de worstjes in een draaiende beweging in een ronde ovenschaal. Giet er de rest van het spuitwater over. Zet de schaal in de voorverwarmde oven gedurende ongeveer 50 minuten of tot de bovenkant mooi bruin is.



tip:

Werken met filodeeg vergt een beetje handigheid. De ronde vellen zijn heel broos.

Dek de vellen die je niet meteen verwerkt, dan ook af met een vochtige doek.



Chips van courgette

KOLOKITHAKIA

1 grote courgette
200 g bloem
1 liter frituurolie
1 kommetje water
grof zout
knoflook (optioneel)

Snijd de courgette met een dunschiller in lange
fijne linten.

Doe de bloem in een plastic zak. Doe er telkens,
in kleine hoeveelheden, wat courgettelinten in
en schud voorzichtig.

Verhit de frituurolie.

Dompel de groentelinten even in het water en
daarna meteen in de hete olie (pas op voor het
spatten!). Draai ze om en laat daarna op keuken-
papier uitlekken.

Bestrooi met grof zout en eventueel wat
geraspte knoflook.



tip:

Ook lekker met een dip van tzatziki.



Mousse van feta

TIROKAFTERI

1 pepertje
200 g feta
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Griekse yoghurt

Rooster het pepertje, verwijder de schil en snijd in kleine stukjes. Meng dit met de overige ingrediënten.



tip:

Lekker op met olie ingewreven stokbrood.





Tzatziki

tip:

Wil je dit frisse sausje wat feestelijker presenteren? Gebruik dan een ringvorm en leg wat sliertjes komkommer onderin, die je eerst op smaak brengt met peper, zout, olijfolie en verse munt. Werk af met een olijf.

- 1 komkommer
- 1 kg Griekse yoghurt
- 4 teentjes knoflook
- 1 scheutje olijfolie
- 1 koffielepel azijn
- 1 snuifje zout

Spoel de komkommer en rasp hem.
Laat in een vergiet goed uitlekken en knijp er met de hand alle vocht uit.
Doe de yoghurt in een kom en roer er de komkommer door.
Schil de teentjes knoflook en rasp ze.
Voeg toe.
Giet er de olijfolie en azijn bij en kruid naar smaak met zout. Meng alles goed door elkaar. Laat nog 1 uur trekken in de koelkast.



Feta uit de oven

FETA STO FOURNO

100 g feta (1 plak)
1/2 tomaat
1/2 koffielepel pittige chilipeper,
fijngesneden
oregano (vers of gedroogd)
olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Spoel de feta goed onder stromend water. Leg
de plak in een vuurvast schaaltje.
Leg er stukjes tomaat op en de chilipeper.
Kruid met flink wat oregano en giet er een
goeie scheut olijfolie over.
Zet 10 minuten in de voorverwarmde oven.



weetje:

Oregano is onmisbaar in de Griekse keuken.
Heb je verse oregano in de tuin? Pluk dan
tegen het einde van de zomer wat takjes
en bind ze aan elkaar. Laat ze onderste-
boven een week drogen op een warme, droge
plek. Leg de gedroogde oregano dan op een
doek en verkruimel de blaadjes met je
handen. Verdeel over kruidenpotjes.



Octopus

CHTAPODI

1 octopus (ca. 1,5 kg)
1 glas witte azijn



Kook de volledige octopus op een laag vuur gedurende 1 uur en 30 minuten in water met de azijn. Haal uit de pan en laat afkoelen op een schaal.

Snijd de tentakels en de kop van de octopus. Maak hem vanbinnen schoon en verwijder ook de ogen.

Laat een grillpan goed heet worden en grill de tentakels hierin. Draai ze halverwege om.

Serveer met een vinaigrette (zie tips).



tips:

Voor drie tentakels maak ik er een vinaigrette bij van 5 eetlepels olijfolie, 1/2 eetlepel azijn, 1 eetlepel citroensap en 1 koffielepel oregano.

De kop van de octopus kun je ook in stukjes snijden en serveren met vinaigrette.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Restaurant Orestis

Hoevenzavellaan 91

3600 Genk

Tel: 089 843 222

www.orestis.be

orestis

- BY EFGENIA -

GREEK CUISINE

Recepten: Efgenia Karampatakis

Tekst: Liesbeth Hobert

Foto's: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

Vormgeving: Katrien Van de Steene

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/124 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 3040 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.