

**KEUKEN
HELDEN**

GRIEKS

ALTIJD
SUCCES
RECEPTEN



**FRISSE
MEDITERRANE
SMAKEN**

GRIEKS

frisse mediterrane smaken

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

vega	6
vees	28
vis en zeevruchten	54
woordenlijst	78
opmerkingen bij de recepten	80
register	81

VEGA

FARROSALADE MET HALLOUMI & KIKKERERWTEN

voorbereiden en bereiden 1 uur en 5 minuten

voor 4 personen

195 g geroosterde farro

225 g halloumi

1 el extra vergine olijfolie

400 g kikkererwten in blik, uitgelekt, afgespoeld

6 verse dadels (120 g), zonder pit, gescheurd

2 Libanese komkommers (260 g), in de lengte in linten gesneden

1 kleine rode ui (100 g), dun gesneden

35 g verse bladpeterselieblaadjes

70 g granaatappelpitjes

40 g pijnboompitten, geroosterd

GRIEKSE DRESSING

1 teen knoflook, geplet

1 tl gedroogde oregano

1 el citroensap

60 ml wittewijnazijn

125 ml extra vergine olijfolie

1 Doe de farro en 1,5 liter water in een grote pan met deksel en breng aan de kook. Zet het vuur laag en kook 45 minuten of tot de farro zacht is. Giet af en spoel af onder koud water. Laat goed uitlekken.

2 Maak ondertussen de Griekse dressing. Maal in een blender of keukenmachine de knoflook, oregano, het citroensap en de azijn tot ze goed gemengd zijn. Voeg, terwijl de motor draait, geleidelijk een gelijkmatige stroom olie toe tot de dressing romig is. Breng op smaak met zout en peper.

3 Snijd de halloumi in plakken van 5 mm en snijd elke plak in driehoekjes. Verwarm de olie in een grote koekenpan boven hoog vuur. Bak de halloumi 1 minuut aan elke kant of tot hij goudbruin kleurt.

4 Doe de farro en kikkererwten in een grote kom met de dadels, komkommer, ui en peterselie. Giet de dressing eroverheen en schep voorzichtig om. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de halloumi, granaatappelpitjes en pijnboompitten over de salade en serveer.

tip Als de dressing gaat schiften tijdens het wachten, maal dan nog een keer kort.

van tevoren doen De farro en de dressing kunnen een dag van tevoren gekookt en bereid worden. Salade maak je het beste vlak voor het serveren. Bak de halloumi net voor het serveren omdat deze wat rubberachtig kan worden als hij afkoelt.

ALTERNATIEVEN

Gebruik boekweit, spelt of gerst in plaats van farro. Gebruik verkruimelde feta in plaats van halloumi.



VLEES

LAMSSPIESJES MET MUNT, KNOFLOOKBONEN & TZATZIKI

voorbereiden en bereiden

45 minuten

voor 4 personen

2 knoflookteentjes, in vieren

15 g verse muntblaadjes

0,5 tl gebroken zwarte peper

0,5 tl zeezoutvlokken

1 el extra vergine olijfolie

8 lamsfilets (550 g)

KNOFLOOKBONEN

400 g sperziebonen, bijgesneden

2 el extra vergine olijfolie

1 teentje knoflook, in dunne plakjes

2 el pijnboompitten

TZATZIKIDRESSING

1 Libanese komkommer (130 g), in de lengte gehalveerd

2 el citroensap

1 teen knoflook, geplet

280 g yoghurt Griekse stijl

1 Stamp de knoflook, munt, peper en het zout fijn met een vijzel en stamper tot het mengsel een dikke pasta is. Roer de olie erdoorheen.

2 Rijg het lamsvlees op acht metalen of bamboespiesen van 25 cm (zie tips). Leg de lamsspiesjes in een ondiepe glazen of keramische schaal en voeg het muntmengsel toe. Draai de lamsspiesjes om in de marinade zodat ze bedekt zijn.

3 Maak de knoflookbonen. Kook, stoom of verwarm de sperziebonen in de magnetron tot net gaar. Giet af. Doe ze in een grote kom ijswater en giet af. Halveer ze in de lengte en doe in een grote kom. Doe de olie en knoflook in een kleine koekenpan, zet hem op laag vuur en bak tot de knoflook goudkleurig is. Voeg de pijnboompitten toe en roer tot ze goudbruin zijn. Strooi het mengsel over de bonen.

4 Maak de tzatzikidressing. Verwijder de zaadjes uit de komkommer en gooi ze weg (zie tips); rasp het vruchtvlees grof. Meng met de resterende ingrediënten in een middelgrote kom en breng op smaak met zout en peper.

5 Leg de lamsspiesjes op een voorverwarmde ingeoliede grillplaat (of koekenpan of barbecue). Gril ze onder af en toe keren 10 minuten voor medium rare of langer indien gewenst.

6 Serveer het lamsvlees met de knoflookbonen en tzatzikidressing.

tips Week de bamboespiesen 10 minuten in kokend water zodat ze niet verbranden tijdens het grillen. Gebruik een theelepel om de zaadlijst uit de komkommer te scheppen.



TIP

Serveer met
tartaarsaus of
aioli.



REGISTER

- B**
boureki van rundvlees, halloumi & spinazie 34
- C**
courgettepannenkoekjes met knoflookyoghurtsaus 12
crispy spicy inktvis 56
crispy ui & saffraan-citroenrijst 16
- D**
dip van witte bonen met garnalen & kruidensalade 75
- F**
farrosalade met halloumi & kikkererwten 8
flatbreads van spinazie & yoghurt met Griekse bonensalade 15
- G**
gebakken fetasteaks met waterkers, sinaasappel & hazelnoten 11
gegrilde garnalen met knoflook, kruiden & chilivlokken 68
gegrilde inktvis met Griekse salade 59
gegrilde inktvis met puree van cannellini-bonen 63
gegrilde zalm met spinazie-skordalia 72
gerookte aubergine met sumak-uien 20
- geroosterde hele snapper met rijst & citroen 71
goudkleurige tomatenbruschetta met sardines 64
groentetaart 19
- H**
harissa-garnalen met tomaat & feta 60
- L**
lamsbout met skordalia & citroenaardappels 30
lamskofta met witte bonen 45
lamskoteletten met spliterwten & salsa van groene olijven 37
lamsspiesjes met munt, knoflookbonen & tzatziki 38
langzaam gegaarde inktvis 67
langzaam gegaarde lamsschouder 49
- M**
moussaka met lamsragout 53
- P**
pasta met pittige sardines, pijnboompitten & krenten 76
pittig lamsvlees in wijnbladeren 41
pittige pompoen & bloemkool met rijst & yoghurt dressing 27
- R**
rijstsalade met halloumi 23
rundersouvlaki met venkelsalade & knoflookyoghurt 33
- S**
spanakopitas van boerenkool & snijbiet 24
- T**
traybake met kip & venkel 42
- V**
varkenssouvlaki 46
- W**
'worstjes' uit de slowcooker met olijven & risoni 50

Verse ingrediënten en uitgesproken smaken, de Griekse keuken is niet voor niets zo populair. In *Keukenhelden – Grieks* vind je de heerlijkste Griekse gerechten, van lichte gerechten als salade met halloumi of gegrilde calamari, tot stevigere opties als gegrild lam en mous-saka. Perfect voor doordeweeks, of voor een tafel vol vrienden en familie.



9 789043 934954

www.kosmosuitgevers.nl

KOS
MOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen