

*Voor mijn lieve echtgenoot Stephen: opperproever,
proefkonijn en geweldig mens. Ook al zal ik je intense
haat voor alles waar komkommer in zit nooit begrijpen,
ik houd van je met heel mijn hart, zowel in dit leven
als in het volgende.*

INHOUD

INLEIDING	6
KLEINE GERECHTJES	9
SALADES VOOR ALLE SEIZOENEN	37
GEVOGELTE & VLEES	55
VIS & ZEEVRUCHTEN	113
LIEFDE VOOR GROENTE	131
PASTA, RIJST & GRANEN	187
ZOETIGHEDEN	211
REGISTER	230
DANKWOORD	238

Inleiding

Door de jaren heen heb ik mogen ontdekken waarom mensen mijn boeken en recepten zo waarderen. In hun feedback kwamen woorden als gemakkelijk, simpel, snel en lekker het vaakst terug. Ik heb nagedacht over de betekenis van echte eenvoud en gemak. Veel gerechten die ik thuis bereid, gaan me gemakkelijk af en ik gebruik veel ingrediënten en methodes om 'vals te spelen' of om iets simpels te maken. Ik realiseerde me dat anderen hier ook iets aan zouden kunnen hebben en zo ontstond dit boek.

Als je recepten verwacht die in 15 minuten klaar zijn of slechts 5 ingrediënten bevatten, moet ik je teleurstellen: zo ben ik niet. Ik houd me niet graag aan strenge regels. Ik doe liever dingen die mijn leven in de keuken makkelijker maken zonder dat ik er stress van krijg, dus dit boek is misschien anders dan andere kookboeken met snelle, eenvoudige gerechten. Er staan recepten in waar geen fornuis of oven aan te pas komt, maar ook eenpansgerechten, *traybakes*, recepten met weinig voorbereiding en een langzame garing, eersteklasrecepten voor snelle, eenvoudige groentegerechten, plus een scala aan veganistische en vegetarische ideeën zodat iedereen aan zijn trekken komt. Ik heb mijn voorraadkast met houdbare ingrediënten omarmd en gebruik veel knoflookgranulaat, en zelfs kerriepoeder, om gerechten een diepe, complexe smaak te geven.

'Persiana' – een naam die inmiddels synoniem is voor mijn culinaire stijl en de titel van mijn eerste kookboek – staat voor veel meer dan de bijnaam die het voor mij ooit was: het staat voor smaak, gemak, betrouwbaarheid en de verkenning van smaken die, voordat het boek in 2014 uitkwam, misschien onbekend en zelfs een beetje intimiderend waren. Tegenwoordig zijn deze ingrediënten niet alleen alom bekend, maar ook nog eens verkrijgbaar bij de meeste grote supermarkten.

Het is ongelooflijk hoe snel Perzische en Midden-Oosterse gerechten en ingrediënten aan populariteit hebben gewonnen. Deze keuken werd ooit beschouwd als een 'trend' en ik ben er trots op dat hij bij mij in het Verenigd Koninkrijk inmiddels ingebakken zit in onze cultuur. Dit komt mede door een aantal geweldige koks die hun best hebben

gedaan om de keuken te promoten. Het motiveert me om te blijven experimenteren om recepten te creëren die eenvoudig, lekker en voor iedereen betaalbaar zijn.

Ik moet toegeven dat mijn leven sinds mijn vorige boek is veranderd. Ik ben inmiddels getrouwd en stiefmoeder van twee jongens. Dat was de grootste motivatie voor het creëren van deze verzameling recepten: ik heb ontdekt dat lekker lang lunchen en late avondmaaltijden tot het verleden behoren. Maaltijden moeten nu op tijd op tafel staan, maar ook snel, simpel, voldoende en voor iedereen aantrekkelijk zijn, want opgroeiende kinderen eten echt veel! Omdat ik nu een beter beeld heb van gezinnen in vergelijkbare omstandigheden, was dit het perfecte moment om een verzameling eenvoudige, no-nonsenserecepten te schrijven. Zoals bij al mijn recepten kun je de ingrediënten naar smaak aanpassen en zijn er geen vaste regels, tenzij ik specifiek aangeef dat je iets moet doen.

Ik zeg altijd dat je zelfvertrouwen in de keuken toeneemt als je zonder strenge regels of bereidingswijzen te volgen toch consistent geweldige resultaten behaalt. Alle koks, zelfs de allerbesten, staan angsten uit in de keuken. Maar wees gerust, ik heb geprobeerd om deze verzameling recepten zo eenvoudig en leuk mogelijk te maken. Tijd is immers kostbaar en hoe minder tijd je in de keuken hoeft te staan, hoe meer tijd je overhoudt om met vrienden en dierbaren te genieten van wat je hebt gekookt.

Ik hoop dat dit boek onder de vlekken en vol ezelsoren komt te zitten, want ik heb het geschreven voor dagelijks gebruik. Alle recepten die ik in dit boek heb gedeeld, zijn gerechten die ik regelmatig thuis maak, en ik hoop dat ze jou inspireren om ook vaker thuis te koken.



Mijn muhammara

Deze dip is heel anders dan de dips die ik meestal maak, maar ongelooflijk lekker. In het klassieke recept zitten walnoten, maar ik geef de voorkeur aan de krokante textuur van geroosterde hazelnoten. Bovendien maak ik het mezelf gemakkelijk en gebruik gegrilde paprika's uit pot.

Muhammara is zeer veelzijdig: je kunt het serveren als dip, als smeersel voor op een crostini, maar ook warm of koud als saus. Als je geen gehakte geroosterde hazelnoten kunt vinden, rooster dan hele blanke hazelnoten 8 minuten in een voorverwarmde oven op 220 °C en laat afkoelen.

4 TOT 6 PERSONEN	ca. 500 g geroosterde rode paprika's uit pot	1 tl chilivlokken
	100 g gehakte, geroosterde hazelnoten	sap van ½ citroen
	2 tenen knoflook, fijnggehakt	30 g bladpeterselie, fijngehakt
	½ sneetje witbrood, in kleine stukjes	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
	3 el olijfolie, plus extra om te besprenkelen	geroosterde kleine pitabroodjes of reepjes geroosterd brood, voor erbij

Laat de geroosterde paprika's goed uitlekken en dep ze goed droog met keukenpapier.

Maal de hazelnoten met de knoflook en de paprika's fijn in een kleine foodprocessor. Voeg het witbrood, de olijfolie, de chilivlokken en flink wat zout en peper toe en pureer glad.

Schep in een kom, voeg het citroensap en de peterselie toe en roer goed. Breng indien nodig verder op smaak. Besprenkel met olijfolie en serveer met geroosterde kleine pitabroodjes of reepjes geroosterd brood.

SERVEER MET /// Gefrituurde fetapacketjes met honing (zie pag. 19) of Kipkebabs met sumak, tahin, citrus & knoflook (zie pag. 56).





Gefrituurde fetapakketjes *met honing*

Dit gerecht at ik voor het eerst in een prachtig hotel op het strand op het Griekse eiland Kefalonia. Ik was onder de indruk van de eenvoud, maar ook kwaad op mezelf, de grootste fetafan, omdat ik deze combinatie niet zelf had bedacht. Het enige verschil met de versie van het hotel is dat ik het blok feta in vier stukken heb gesneden, zodat je er meer pakketjes van kunt maken. Je zult hoe dan ook blij zijn als je ze hebt gemaakt. Als ik je een tip mag geven: zorg dat je een paar extra blokken feta binnen handbereik hebt, want misschien wil je de rest van die vellen filodeeg uit de verpakking en de frituurolie gebruiken om meer van deze prachtige pakketjes te maken.

2 PERSONEN plantaardige olie, om in te frituren
1 blok feta à 200 g, in kwarten
1 vel filodeeg, in kwarten
2 volle el vloeibare honing

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur, schenk een laagje plantaardige olie van 1 cm in de pan en verhit tot circa 180 °C (voeg een klein stukje filodeeg toe: als het zachtjes borrelt en niet al te veel sist, is de olie heet genoeg).

Bekleed een bord met een dubbele laag keukenpapier.

Wikkel elk stukje feta in een stukje filodeeg en plak de naad aan de onderkant dicht met wat olie of water.

Leg de pakketjes voorzichtig met de naad naar beneden in de olie en bak een paar minuten, tot het deeg aan de onderkant goudbruin is en bubbelt. Keer de pakketjes voorzichtig om en bak ook de andere kant, tot het deeg knapperig en goudbruin is.

Schep de pakketjes met een schuimspaan uit de pan, laat uitlekken op het bord met keukenpapier, besprenkel met de honing en serveer.

SERVEER MET /// Mijn muhammara (zie pag. 10) en Tomatensalade met granaatappelpitjes, olijven & pistache (zie pag. 53).



Venkelsalade met feta, sinaasappel & pistache

Bij geroosterd vlees of rijke gerechten wil je soms een salade die je smaakpapillen verfrist en de juiste smaak heeft die overal bij past. Dit is zo'n salade. De combinatie van ingrediënten is ook heerlijk bij gerechten zonder vlees, zoals stoofgerechten, pasteien en quiches. En ik geef graag toe dat de salade er ook nog eens mooi uitziet!

4 TOT 6 PERSONEN 2 onbespoten sinaasappels
1 grote venkelknol, schoongemaakt,
in kwarten en in heel dunne plakjes
gesneden of geschaafd
100 g feta
100 g granaatappelpitjes
olijfolie, om te besprenkelen
50 g pistachenoten, grofgehakt
½ tl pul biber of gewone chilivlokken
zeezoutvlokken en versgemalen peper

Snijd met een scherp mes de boven- en de onderkant van elke sinaasappel. Verwijder vervolgens reep voor reep van boven naar beneden de rest van de schil en het witte vlies, tot de hele sinaasappel is geschild. Snijd elke sinaasappel in de breedte doormidden en snijd elke helft in ongeveer 5 plakjes.

Verdeel de venkel over een bord, leg de sinaasappel erop en bestrooi met flink wat zout en peper. Verkruiemel de feta erover, bestrooi met de granaatappelpitjes en besprenkel met wat olijfolie.

Bestrooi met de pistachenoten en de pul biber en serveer.

SERVEER MET /// Geroosterde kippendijen met harissa & citroen (zie pag. 58) of Gevlinderde kip bloody mary (zie pag. 80).

Goudgele gehaktroerbak

Deze pittige roerbak is geïnspireerd op mijn liefde voor het Thaise gerecht *pad krapow moo*. Hij is in een handomdraai klaar en verrukkelijk met rijst of noedels. Een spiegelei erop maakt het bijna perfect. Je kunt elk soort gehakt gebruiken, maar ik ben dol op varkensgehakt en het krijgt door de specerijen de kleur van de zon in de zomer.

4 PERSONEN	plantaardige olie	1 el fijne kristalsuiker
	4 dikke tenen knoflook, geperst	3-4 el vissaus (of zout, naar smaak)
	500 g varkensgehakt	30-50 g koriander, grofgehakt
	3 tl kurkumapoeder	versgemalen zwarte peper
	1 tl chilivlokken (of 2 rode chilipepers, fijngehakt)	rijst of blaadjes sla, voor erbij

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg voldoende plantaardige olie toe om de bodem van de pan dun te bedekken. Voeg de knoflook toe, direct gevolgd door het varkensgehakt, het kurkumapoeder en de chilivlokken. Roer snel door zodat de knoflook niet verbrandt. Rul het gehakt ongeveer 8 minuten, tot het gaar is, maar laat het niet verbranden.

Voeg de suiker, de vissaus en een flinke snuf peper toe en meng goed.

Haal de pan van het vuur en roer de koriander erdoor. Serveer direct met rijst of in blaadjes sla.

SERVEER MET /// Pittig geroosterde bloemkool met pindakaasmarinade (zie pag. 160) of Kleverige haricots verts met tamarinde, knoflook & tomaat (zie pag. 172).



Lam-auberginekebabs

Mijn twee favoriete ingrediënten komen samen in deze variant op een barbecueklassieker. Zorg ervoor dat de aubergine goed gaar is en zacht aanvoelt. Ik serveer deze kebabs graag op platbrood of tortilla's, die de sappen van het vette lamsvlees en de aubergine absorberen en het gerecht zo extra lekker te maken.

2 TOT 4 PERSONEN	2 kleine of middelgrote aubergines	2 el olijfolie
	500 g lamsgehakt	zeezoutvlokken en versgemalen
	½ tl zuiveringszout	zwarte peper
	4 lente-uitjes, in dunne ringetjes	
	30 g dille, fijngehakt	<i>Voor erbij</i>
	4 el tomatenpuree	platbrood
	1 el knoflookgranulaat	peterselie
	1 tl kurkumapoeder	rode-uienringen
		pul biber of gewone chilivlokken

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Laat de aubergines heel (laat ook het steeltje zitten) en snijd in de breedte op gelijke afstand 4 keer in, zonder ze helemaal door te snijden. Leg de aubergines in een braadslede.

Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de olijfolie, met flink wat zout en peper toe aan een mengkom en kneed met je handen een paar minuten goed door elkaar.

Verdeel het gehaktmengsel in 8 gelijke porties, rol elke portie tot een bal en druk iets plat.

Bestrijk het vruchtvlees van de aubergines met de olijfolie en schep een portie van het gehaktmengsel in elke inkeping, tot beide aubergines zijn gevuld.

Steek een houten of dunne metalen spies (minimaal 26 cm) door het midden van de aubergines, van de onderkant tot de steel, zodat alles op zijn plek blijft en rooster 30 minuten in de oven.

Haal uit de oven en bestrijk de aubergines met het braadvocht uit de braadslede. Keer om en bak nog 20 minuten, tot het auberginevruchtvlees zacht is. Serveer direct.

SERVEER MET /// Halloumi uit de oven met citroen, wilde tijm & honing (zie pag. 33) of Eenvoudige rijst op drie manieren (zie pag. 192).



Gamba's met tomaat, tamarinde & fenegriek

Ik vind dat gamba's te weinig worden gebruikt in stoofpotten en gerechten met veel saus. We grillen of bakken ze meestal. Dit heerlijke gerecht is voor mij heel troostrijk. Een zoete, pittige tomatenbasis met sappige garnalen is precies wat je nodig hebt als je eens wat anders wilt.

Heerlijk met rijst, maar net zo lekker met brood om de saus op te dopen.

2 PERSONEN	3 el olijfolie	1 el fijne kristalsuiker
	4 dikke tenen knoflook, in dunne plakjes	8 grote rauwe gamba's (of 12-16 middelgrote rauwe gamba's), evt. gepeld
	1 volle el gedroogd fenegriekblad (methi; o.a. toko)	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper
	1 el harissa	basmatirijst of knapperig brood, voor erbij
	1 blik tomatenblokjes à 400 g	
	1 el tamarindepasta (o.a. toko)	

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak glazig. Voeg dan het fenegriekblad en de harissa toe en roer goed.

Voeg de tomatenblokjes, de tamarindepasta, de suiker en flink wat zout en peper toe en roer goed door. Zet het vuur lager en laat de saus af en toe roerend circa 20 minuten zachtjes pruttelen, tot de saus iets is ingekookt.

Voeg de gamba's toe en wentel door de saus. Laat 2 tot 3 minuten met een deksel op de pan garen, tot de garnalen ondoorzichtig en gaar zijn (grotere gamba's moeten wellicht langer garen).

Serveer met basmatirijst of knapperig brood.

SERVEER MET /// Geurige rijst met limoen, rozemarijn, kokos & zwarte bonen (zie pag. 196) of Spitskool met citroen, komijn & harissa (zie pag. 158).



Goudgele kuku met paprika, kaas & courgette

Perzen hebben een diepe liefde voor alles wat te maken heeft met *kuku*, het Perzische equivalent van een frittata. Aangezien de klassieke recepten voor kuku al in mijn vorige boeken staan, wil ik graag mijn nieuwe uitvinding met je delen. Ik ben dol op paprika en op kaas met eieren – ze vormen een fantastisch partnerschap – en deze frittata met zijn zonnige gele kleur kun je warm of koud serveren als hoofdgerecht, bijgerecht of brunchgerecht. Je mag ook een andere kaas dan cheddar gebruiken, zoals feta, geitenkaas of je favoriete geraspte harde kaas. Ik snijd de frittata graag in dunne plakjes die ik in platbrood of wraps stop met een lekker zurige, pittige saus, zoals een zoete tamarindeketchup.

4 TOT 6 PERSONEN	6 eieren	1 el kurkumapoeder
	1 bosje lente-ui, in dunne ringetjes	1 volle tl knoflookgranulaat
	1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in kleine blokjes	1 el bloem
	1 gele paprika, zaadlijsten verwijderd en in kleine blokjes	1 tl bakpoeder
	1 courgette, grofgeraspt	30 g koriander of bladpeterselie, fijngehakt
	150 g geraspte belegen cheddar of Goudse kaas	zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een vierkante cakevorm van 20 cm met bakpapier.

Kluts de eieren in een mengkom, voeg de rest van de ingrediënten toe en roer met een vork door elkaar.

Schenk het eimengsel in de cakevorm, gebruik de vork om de vulling goed te verdelen en schud de cakevorm even zodat de ingrediënten kunnen zakken. Bak 25 minuten in de oven, tot de frittata lichtbruin is.

SERVEER MET /// Mijn ultieme tonijnsalade (zie pag. 15) of Ottomaanse saucijzenbroodjes (zie pag. 20).

Kardemom-mokkarijstpudding

Rijstpudding is altijd enorm troostrijk en ook in het Midden-Oosten heel populair. Maar ik heb een heel andere smaak bedacht, geïnspireerd op de rijke, zachte kardemomkoffie uit de Arabische landen in het Midden-Oosten. Chocolade en koffie zijn een perfecte combinatie, vooral in nagerechten. Met deze rijke rijstpudding begint of eindigt je dag altijd goed.

2 TOT 4 PERSONEN 100 g kortkorrelige of dessertrijst
 650 ml halfvolle melk, of meer indien
 nodig
 1 tl vanillepasta
 ½ tl kaneel
 zaadjes van 3 dikke kardemompeulen,
 gestampt in een vijzel
 25 ml espresso of 1 volle tl oploskoffie
 van goede kwaliteit
 2 el fijne kristalsuiker
 50 g pure chocolade (minstens 70%),
 grofgehakt
 25 g ongezouten pistachenoten,
 fijngehakt in een foodprocessor

Zet een pan op laag vuur, voeg alle ingrediënten toe en roer flink, zodat de rijst niet gaat klonten en alles goed gemengd is. Laat regelmatig roerend 30 minuten zachtjes pruttelen, tot de rijst zacht en gaar is. Voeg indien nodig nog wat melk toe.

Verdeel in 2 porties (als je net zo gulzig bent als ik) of in 4 kleinere porties en serveer.

