

# iSaborSabor!

De nieuwe Spaanse keuken

Healthy · Happy Chic · Ibiza

—— Sandra Alvarez ——

Fotografie Carin Verbruggen & Ferry Drenthem Soesman

**TERRA**

## Voorwoord

Toen ik werd gevraagd het voorwoord voor Sandra's Spaanse kookboek te schrijven, zei ik volmondig: 'Heel graag!' Tijdens de opnames van MasterChef 2015 durfde Sandra vaak op te komen voor haar manier van koken met Spaanse smaken: dat zij kookt met overgave en passie mag duidelijk zijn. En dit zijn in mijn ogen toch echt de belangrijkste eigenschappen van een goede kok.

Wat mij – en de rest van Nederland waarschijnlijk ook – het meeste is bijgebleven is dat Sandra opkwam voor haar aioli zonder zout. Haar recepten hebben veel smaak, al nam ze ook adviezen ter harte en brengt ze haar gerechten, ook de aioli, op smaak met een vleugje zout. Haar persoonlijkheid in combinatie met haar creativiteit, oog voor gezond koken en natuurlijk haar Spaanse achtergrond is wat Sandra speciaal maakt.

Laat je inspireren door de recepten van deze bijzondere vrouw. Voel de liefde voor de Spaanse keuken en geniet van de gerechten die hun oorsprong vonden in onze MasterChef-keuken.

Michiel van der Eerde  
Jurylid MasterChef Holland

Michiel is de Chef van restaurant C, Baut Paradijs en Zuid in Amsterdam, en is uitgeroepen tot Meest Markante Horecaondernemer van Nederland 2016/2017.





# Inhoud

- Voorwoord 2
- Inleiding 6
- Onmisbaar in de Spaanse keuken 8
- Tapas y pinchos 17
- Sopas 48
- Clásicos 63
- Healthy 114
- Happy Chic 140
- Holy aioli 165
- Dulce 181
- Chin chin 208
- Overzicht alle recepten 216
- Register 218
- Adressen 220
- Gracias 222

# ¡Tapas y pinchos!

— Tapas en pinchos —

Als je het over de culinaire traditie in Spanje hebt, kun je niet om tapas heen. Er zijn verschillende, niet altijd geloofwaardige, verhalen over de herkomst van de tapas. Die zal ik je besparen. Wat wel zeker is dat tapas in vroegere tijden sneetjes brood waren met wat olijfolie, ham of kaas. Die werden op de glazen geplaatst om insecten op afstand te houden en het aroma van de sherry te behouden, die traditioneel bij tapas werd gedronken. Deze kleine hapjes die als een deksel op het glas werden gelegd, werden 'tapa' genoemd, dat deksel betekent. Hiermee werd een Spaanse traditie geboren die over de hele wereld enorm populair is geworden.

Vandaag de dag bestaan tapas uit veel meer ingrediënten en zijn ze vaak ook tot kunstwerkjes uitgegroeid. Ze worden warm of koud, als aperitief, voorgerecht of hoofdmaaltijd geserveerd. Behalve tapas lenen ook veel Spaanse eenpansgerechten zich bij uitstek voor de trend van eten delen. Zet bijvoorbeeld paella, tortilla, gamba's, empanada, coca of een salade midden op tafel, zodat iedereen eromheen kan zitten. Succes verzekerd! De aanwezigen zullen gezellig met elkaar praten en samen eten delen.

Bij het eten van tapas draait het niet alleen om de lekkerste hapjes, maar ook om de gezelligheid. Tapas brengt mensen samen omdat je ze kunt delen. Het samen delen verbindt mensen. Het is een heel andere manier van eten dan wanneer iedereen zijn/haar eigen bord voor zich heeft. Ik maak en eet graag tapas als ik vrienden of familie een tijd niet gezien heb en veel bij te praten heb. De kleine hapjes staan voor gezelligheid en genieten. Of het nu thuis is of buiten de deur, het zijn altijd heerlijk lange avonden aan tafel. In tapasbars staan deze aantrekkelijke hapjes zo op de toonbank opgesteld dat het vaak moeilijk is om de verleiding te weerstaan. Maar dat is ook helemaal niet erg. Van verleidingen moet je genieten als je de kans krijgt.

Een pincho (of pintxo in het Baskisch) is een oorspronkelijk Baskische tapa op basis van een stukje brood dat wordt vastgeprikt ('pinchar' in het Spaans) met een cocktailprikkertje.

Tapas en pinchos lijken op elkaar. Toch wordt er wereldwijd gedebatteerd over het verschil tussen deze lekkernijen. Wat ze gemeen hebben is dat het kleine porties eten zijn. In mijn Spaanse kringen geldt de regel: als je bestek nodig hebt, is het een tapa; de pincho is altijd kleiner en te herkennen aan het prikkertje.

6 stuks

- Pincho de champiñones -
  - 12 grote champignons
  - ½ ui
  - 2 knoflookteentjes
  - 4 el olijfolie plus een beetje om te besprenkelen
  - ½ el boter
  - ¼ tl anijspoeder of anijszaad
  - 1 el Pedro Ximénez
  - 1 tl honing
  - verse peterselie
  - 18 gepelde gamba's
  - 6 sneetjes (wit)brood of stokbrood

**Pincho de champiñones** - Pincho met champignons

Snijd de steeltjes van de champignons en hak ze in stukjes. Snijd de ui en de knoflookteentjes in heel kleine stukjes. Verhit de olijfolie en de boter in een koekenpan en bak de stukjes ui en knoflook een paar min. zachtjes. Voeg de hele champignons, de fijngehakte steeltjes en het anijszaad of -poeder toe. Zet het vuur wat hoger en bak alles ca. 2 min.

Voeg de Pedro Ximénez en honing toe en bak nog ca. 5 min. op middelhoog vuur totdat de champignons mals en goudkleurig zijn. Snijd de peterselie fijn (ongeveer een handje) en meng door de champignons. Haal alles uit de pan en bak in dezelfde olie en boter de gamba's ca. 2 min. op middelhoog tot hoog vuur. Rooster het brood en snijd in stukken die iets groter zijn dan de champignons en besprenkel met olijfolie. Verdeel de fijngehakte steeltjes met het ui-knoflookmengsel over de stukken brood. Maak op de stukken brood telkens een torentje van 2 hele champignons en 3 gamba's. Zet vast met een satéprikker.

**Variatietips:**

- in plaats van gamba's kun je ook een plakje manchego gebruiken.
- in plaats van Pedro Ximénez kun je ook sherry of witte wijn gebruiken.

18 stuks

- Pincho de dátíl relleno y jamón serrano -
  - 18 dadels zonder pit
  - 9 tl sinaasappel- of vijgenjam
  - 18 amandelen
  - 18 plakjes serranoham
  - 18 rucolablaadjes
  - 4 el olijfolie

**Pincho de dátíl relleno y jamón serrano** - Pincho met gevulde dadel en serranoham

Vul elke dadel met een ½ theelepel sinaasappel- of vijgenjam en een amandel. Leg op elk plakje serranoham een paar blaadjes rucola. Leg op elk plakje ham een gevulde dadel en rol de ham dan stevig op. Zet vast met een prikkertje. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de rolletjes 1-2 min. op middelhoog vuur totdat ze krokant zijn. Laat op keukenpapier uitlekken.

12 stuks

- Pincho con plátano y jamón serrano -
  - 3 grote bananen
  - 12 plakjes serranoham
  - olijfolie

**Pincho con plátano y jamón serrano** - Pincho met banaan en serranoham

Schil de bananen en snijd elk ervan in 4 stukken van ca. 4 cm. Omwikkel de stukken banaan elk stevig met een plakje serranoham. Zet vast met een cocktailprikkertje. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de rolletjes een paar min. op middelhoog vuur totdat ze rondom, ook aan de zijkanten, goudbruin zijn.

6 stuks

- Higos asados -
  - 6 walnoten
  - 6 verse vijgen
  - 2 el honing
  - 1 tl verse rozemarijn, fijngehakt
  - 6 el verse geitenkaas
  - 6 grote plakken ibérico ham
  - grof zeezout of Maldon zeezout

**Higos asados con jamón ibérico y queso de cabra** - Gegrilde vijgen met ibérico ham en geitenkaas

Verwarm de oven voor op 180 °C. Hak de walnoten in kleine stukjes. Snijd het steeltje van de vijgen en snijd ze kruiselings in. Zorg dat je de onderkant heel houdt. Meng de noten, de honing, de rozemarijn en het zout door de geitenkaas. Vul de vijgen met het geitenkaasmengsel. Wikkel elk plakje ibérico ham om een vijg. Zet vast met een prikkertje. Leg ze op bakpapier in een ovenschaal. Zet de ovenschaal ca. 7-8 min onder de grill van de oven. Laat ca. 5 min. rusten en serveer de vijgen lauwwarm.



een jonge rode tempranillo of Spaans bier (bijvoorbeeld Mahou of San Miguel).





# iAjoblanco!

— Amandelgazpacho —

Ajoblanco, het witte zusje van gazpacho, is een koude soep uit Andalusië. Hij kenmerkt zich door de romige textuur, maar heeft toch een verrassende frisheid. Heerlijk bij zomerse temperaturen maar zeker ook de moeite waard als de zon niet schijnt.

Als ik heimwee heb naar Spanje en verlang naar de zon maak ik deze soep. Hij is snel en makkelijk te bereiden. Ik maak hem dus heel vaak. Ook in de winter. Als ik voel dat ik verkouden ga worden, knap ik enorm op van een shotje ajoblanco.

Er zijn echt heel veel varianten op deze soep. Het leuke is dat je gerust kunt variëren met de hoeveelheid van de ingrediënten, zoals knoflook, olijfolie, brood en amandelen. Dit is mijn persoonlijke favoriet.

4-8 personen

500 ml water  
50 g witbrood, zonder korst  
150 g blanke amandelen  
1 knoflookteentje  
1-2 el sherryazijn  
¼ tl zout  
½ meloen  
ca. 25 pitloze druiven  
25-50 ml olijfolie  
zwarte peper

optioneel  
½ el azijn

Week het brood met de amandelen en het knoflookteentje in het water totdat het brood zacht is. Doe de sherryazijn met het zout erbij. Maak met een parisienneboor (meloenboor) of lepeltje meloenbolletjes en snijd de druiven doormidden. Begin met pureren van het broodmengsel met ca. de helft van het water. Giet de olijfolie er beetje voor beetje bij. Begin met 25 ml olijfolie. Je kunt er later meer bij doen naar smaak. Giet de rest van het water er langzaam bij totdat de soep net zo dik is als vloeibare slagroom. Voeg er eventueel nog wat water bij als de soep nog te dik is. Is hij te vloeibaar, pureer er een stukje brood doorheen. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een klein scheutje azijn (½ eetlepel). Haal eventueel door een zeef. Zet de ajoblanco minstens 2 uur voor het serveren in de koelkast.

**Serveertip:** leg een paar meloenbolletjes en druiven op de bodem van een diep bord of glas. Giet de ajoblanco erbij en sprenkel er wat olijfolie over.

**Variatietip:** ook lekker met plakjes radijs en/of verse muntblaadjes.

 een droge rosado (bijvoorbeeld rioja rosado), of een droge sherry.



# iPaella vegetal!

— Vegetarische paella —

Mijn grootste kooktrauma heb ik opgelopen tijdens mijn deelname aan MasterChef Holland in 2015. De opdracht was een gerecht bereiden met minigroenten. Ik dacht te gaan schitteren met een vegetarische paella, maar in een vlaag van verstandsverbijstering deed ik een heel blikke geconcentreerde tomatenpuree door de rijst.

Het afscheid van het MasterChef-avontuur was bitter, net zoals de paella. Voor het verwerkingsproces ben ik mij gaan verdiepen in het ontwikkelen van de ultieme vegetarische paella. Met succes, want niet alleen mijn vegetarische vrienden vinden dit gerecht lekker, maar ook de echte carnivoren onder hen.

3-4 personen

1 plakje saffraan (ca. 10-20 draadjes)  
 2-3 knoflookteentjes  
 ½ aubergine  
 1 rode paprika  
 100 g snijbonen  
 1 tomaat  
 125 g gemengde paddenstoelen  
 (shiitake, kastanjechampignons,  
 oesterzwammen enzovoort)  
 125 g artisjokhartes uit blik  
 75 ml olijfolie  
 zout  
 ½ tl tijm  
 ½ tl rozemarijn  
 ½ tl gerookte paprikapoeder  
 1 zakje paellakruiden (3 g)  
 650 ml heet water (let op: de  
 verhouding is anders dan bij de paella  
 valenciana)  
 1 laurierblaadje  
 5 g wakame (gedroogd zeewier)  
 150 g paellarijst  
 3 takjes rozemarijn

Meng het plakje saffraan met 2 eetlepels water en verwarm dit 20 sec. in de magnetron. Dit zal de smaak en kleur versterken. Plet de knoflookteentjes en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de aubergine in blokjes van ca. 3 cm. Snijd de paprika in stukjes van ca. 1½ cm. Snijd of breek de snijbonen in stukjes van ca. 2 cm. Snijd de tomaat in stukjes van ca. 1 cm. Snijd de artisjokhartes in stukjes van ca. 1½ cm. Verhit de olijfolie in een (paella)pan op laag tot middelhoog vuur met een snufje zout om spatten te voorkomen. Bak de knoflook ca. 2 min. totdat die een beetje kleur krijgt. Bak in dezelfde pan de stukjes snijboon en tomaat ca. 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de rest van de groenten in één keer toe en bak nog ca. 8-10 min. op middelhoog vuur. Het sap van de tomaat zal ervoor zorgen dat de knoflook niet verbrandt. Doe de tijm, de rozemarijn, het gerookte paprikapoeder en de paellakruiden erbij. Meng alles voorzichtig. Giet het hete water met het laurierblaadje erbij en laat 5 min. zachtjes koken. Proef of er zout bij moet en voeg naar smaak toe. Doe de saffraan erbij. Voeg de wakame en de rijst toe en meng alles voorzichtig. Laat 10 min. koken op middelhoog tot hoog vuur. Zet het vuur laag en laat de rijst gedurende 10 min. garen. Leg de rozemarijntakjes erop. Roer absoluut niet! Het is belangrijk dat al het water verdampt is wanneer de rijst beetgaar is. De korrel moet droog en los aanvoelen. Verdeel voor een krokante bodem (socarrat) 1 eetlepel olijfolie over de rijst. Zet het vuur 1 minuut hoog. De olie zal namelijk naar de bodem zakken waardoor de rijst extra 'gebakken' wordt. Zet het vuur uit en dek de paella af met een krant. Laat een paar minuten rusten. Serveer met aioli met saffraan (zie recept op p. 166) en partjes citroen.

**Variatietip:** gril (mini)groenten zoals broccoli, asperges, paprika's, (paarse) bloemkool en leg die op de paella.



een witte wijn die vol van smaak is, zoals een chardonnay uit de Penedès of een rueda superior/centenario.

Voor liefhebbers van rood: een lichte tempranillo, zoals een rioja joven (of crianza).



# ¡Bomba de la Barceloneta!

— Aardappel-gehaktbal —

Gehakt en aardappelpuree vormen de basis van deze befaamde tapa uit Barcelona. Een simpele combinatie die erin slaagt om de smaak en de textuur van de aardappelpuree en het gehakt in een krokante buitenkant samen te doen smelten.

In combinatie met pittige salsa brava en aioli is dit voor mij en vele anderen een zeer geliefde tapa, het gastronomisch icoon van Barcelona. Al deze smaken zijn als een explosie, als een bom ('bomba' in het Spaans) in je mond. Deze tapa is een eerbetoon aan de slachtoffers van de bombardementen in de wijk Barceloneta tijdens de Spaanse burgeroorlog.

6 stuks

500 g stevige (friet)aardappels  
 zout  
 5 el olijfolie  
 3 eieren  
 zwarte peper en/of cayennepeper  
 250 g half-om-halfgehaakt  
 1 ui  
 1 tomaat  
 2 knoflookteentjes  
 1 el Pedro Ximénez  
 100 g paneermeel  
 ibéricozout of pimentón  
 ½ liter olijfolie  
 aioli (zie recept op p. 166)  
 of aioli met szechuanpeper  
 (zie recept op p. 166)  
 salsa brava  
 (zie recept op p. 68)

Kook de aardappels in de schil met een snufje zout in ca. 30-45 min. gaar. Pureer ze met een vork of pureestamper, samen met 3 eetlepels olijfolie en 1 ei. Breng op smaak met zout en peper. Meng wat zout en peper door het gehakt. Snijd de ui in kleine stukjes. Rasp de tomaat. Hak de knoflookteentjes fijn. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met dikke bodem en bak de stukjes ui met een snufje zout gedurende 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflookteentjes en het gehakt toe en braad ca. 10 min. totdat het gehakt goudbruin en krokant is. Het gehakt moet zo fijn mogelijk zijn. Doe de tomaat erbij en laat nog 2 min. sudderen. Blus af met de Pedro Ximénez en laat 1 min. op het vuur staan totdat de wijn verdampt is. Laat afkoelen. Klop de resterende eieren los. Giet dit mengsel in een kom. Meng het paneermeel met wat ibéricozout of een snufje pimentón. Vul hiermee een diep bord. Meng het gehakt door de aardappelpuree. Doe een beetje paneermeel in je hand en vorm van de gehakt-aardappelpuree ballen die iets kleiner zijn dan een tennisbal. Rol de ballen eerst door het ei en daarna door het paneermeel. Zet de ballen 30 min. in de koelkast zodat ze wat opstijven. Verhit de olijfolie in een diepe pan of frituurpan op 180 °C en bak de ballen ca. 2 min. per kant op hoog vuur goudbruin en krokant. Ze moeten voor driekwart onderstaan. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer met 1 eetlepel aioli of aioli met szechuanpeper en 2 eetlepels salsa brava op elke 'bomba'.

**Variatietip:** bak een fijngehakte chilipeper mee met het gehakt voor extra pit.



een karakteristieke wijn uit Noordoost-Spanje, zoals een somontano.

