

MIJN KEUKEN VAN GALICIË

Isabel Meniño

TERRA



ÍNDICE

PRÓLOGO	7
---------	---

PESCADOS Y MARISCOS

GALICIA	17
Berberechos a la marinera / Kokkels in kruidige saus	18
Mejillones en escabeche / Gemarineerde mosselen	20
Centollo con aioli / Krab met knoflookmayonaise	22
Zarzuela / Visstoofschotel	26
Merluza en chaqueta / Heek in een jasje	28
PULPO	33
Polbo á feira / Gekookte pulpo	34
Calamares rellenos / Gevulde pijlinktvis	36
VERANO	39
Sardinas en escabeche / Gemarineerde sardines	40
Caballa del horno / Makreel uit de oven	42
Gambas al ajillo y jerez / Garnalen met knoflook en sherry	44

FARINA Y HUEVOS

EMPANADA	53
Empanada de bacalau y pasas / Met gedroogde kabeljauw en rozijnen	54
Empanada de carne y tomate / Met vlees en tomaat	56
Empanada de atún y pimiento / Met tonijn en paprika	58
Empanada de calabaza y canela / Met pompoen en kaneel	60
Pan gallego / Boerenbrood	62
Pan de mil semillas / Vogelbroodjes	64
Pan de millo / Maïsbrood	68
Roscabel / Luchtig vlechtbrood met anijs en citroen	70
Pan de leche y pasas / Melkbrood met rozijnen	72
DIVINA	77
Tortilla española / Omelet met aardappel en ui	78
Tortilla primavera / Omelet met voorjaarsgroenten	80
Tortilla dulce / Omelet van zoete aardappel	82



LA COCINA DE MANOLO

MANOLO	91
Huevos con tomate y chorizo / Eieren met tomaat en chorizo	94
Fideos / Pasta met draadjesvlees	96
Chuletas de cordero y comino / Lamskarbonades met komijn	98
Paella a la Manolo / Paella zoals Manolo hem maakt	100
CALDO	107
Caldo gallego / Boerenstoofpot met kikkererwten en kool	108
Chuletas con limón / Karbonade met citroen	110
Ropa vieja / Oude kleren-stoofpot	112
VINO	119
Sangría / Gekruide wijn	120
Escabeches de vino / Wijnmarinades	122
Castañas en jarabe de naranja / Kastanjes in sinaasappelsiroop	124
Pastel de nueces y cabrales / Walnotentaart met cabrales	126
Avellanas con hierbas / Gekruide hazelnoten	128
TAPAS	135
Pimientos de Padrón / Gefrituurde groene pepertjes	136
Pinchos morunos / Spiesjes met gemarineerd vlees	138
Dátiles con queso / Dadels met kaas	140
Ensaladilla verde / Groene aardappelsalade	142
Higos con miel y manchego / Vijgen met honing en manchego	144

AZÚCAR Y ESPECIAS

DULCE	155
Brazo gitano / Zigeunerarm	156
Tarta de almendras / Amandeltaart	158
Avelliñas y rosquillas / Hazelnootmoppen en anijskoekjes	160
Bizcocho al limón / Citroencake	162
Tarta de manzana / Appeltaart	164
Sobras / Restjes	166
Pudín de pan / Broodpudding	168
ÍNDICE TEMÁTICO	170
TIENDAS	173
GRACIAS	175



PRÓLOGO

Als mijn vader thuis kookte stond ik als kind naast hem in de keuken. Te kijken, te ruiken, te roeren, te kletsen, te proeven en later ook te snijden, te koken, te keuren en te schrijven. Als hij kookt, wordt er met overgave en toewijding gewerkt. Geconcentreerd en ordelijk, als een chirurg aan de operatietafel. En hoewel dit misschien klinisch lijkt, is het dat zeker niet. Mijn vader kookt met respect voor de producten die hij gebruikt, met zorg voor de natuur en met aandacht voor zijn familie en vrienden. Maar bovenal kookt hij met plezier en met zijn onvervalste Spaanse passie voor goed eten. Door hem ben ik van koken en eten gaan houden.

Vanaf 1969, ik was 1 jaar, logeerden we met het hele gezin elke zomer zes weken lang bij mijn grootmoeder in Dena, een klein dorp langs de Rías Baixas in het meest westelijke deel van Galicië. Zes weken waarin we van ons alledaagse comfort honderd jaar teruggingen in de tijd. De was werd gedaan in de rivier, de aardappels moesten voor het eten nog gerooid worden, de kip werd zijn nek omgedraaid, geplukt en geslacht als er die dag een ‘cocido’ op het menu stond, en bij gebrek aan een koelkast werd er elke dag ijskoud bronwater met een emmer uit de put gehesen.

Mijn jeugdherinneringen aan die zomers in Galicië bij mijn familie, de soberheid van de Gallego’s en de gerechten die ik later van mijn vader leerde koken, zijn de hoofdingrediënten van dit kookboek.

— Isabel Meniño

Alle recepten in dit kookboek zijn voor 4 personen.











PESCADOS Y MARISCOS







GALICIË

Galicië is de meest westelijke provincie van Spanje en grenst aan de Atlantische kust. Ik ken weinig mensen die er zijn geweest. Het lijkt te ver en te koel voor een zomervakantie en de meeste mensen denken bij die streek aan de barre pelgrimstochten naar Santiago de Compostella, de vroegmiddeleeuwse stad waar volgens de legenden het graf van Jakobus de meerdere, een van de twaalf apostelen van Jezus, werd gevonden. Maar hoewel de diverse legenden elkaar tegenspreken in de feiten over zijn dood in Palestina en zijn graf 6000 kilometer verderop in Galicië, voorziet deze heilige Santiago de Compostella al eeuwen van een enorme toeloop van gelovigen, die op bedevaartstocht gaan naar deze stad.

Mijn herinneringen aan Galicië zijn van heel andere aard. Als ik aan Galicië denk zie ik woeste rotskusten met kilometers hagelwitte stranden, ruige metershoge golven op winderige dagen en zacht glooiende duinen op rustige dagen. Mistige 'rías' waar voorovergebogen mensen, met de voeten in het slib, 's morgens vroeg kokkels rapen. Diezelfde kokkels vind je later terug op de overdekte vismarkten, waar stoere vrouwen in de meerderheid zijn en waar mannen buiten op de stoep elkaar verhalen vertellen en Ducados roken.

Door het lage water in de smalle uitmondingen van de oceaan die uitkomen in de Rías Baixas is Galicië de natuurlijke kweekvijver van de beste schaal- en schelpdieren in Europa. De visvangst en conservenindustrie zijn dan ook nog steeds de grootste bron van inkomsten voor veel Gallego's en daarmee is Galicië voor Spanje de belangrijkste provincie voor de aanvoer en verwerking van verse vis.

Door haar geografische ligging ver buiten het economisch centrum van Spanje en vanwege het frisse zeeklimaat is Galicië verschoond gebleven van industrie. Visser, boer, winkelier, bouwvakker of werkeloos, dat waren de opties in Galicië na de Tweede Wereldoorlog. Dit had tot gevolg dat veel jonge mannen, onder wie mijn vader, in de vroege jaren 60 vertrokken naar Noord-Europa, op zoek naar ander en beter betaald werk.

In de schaduw van het folkloristische imago van het warmbloedige Spanje met haar stierengevechten, flamenco en tapasbars, heeft het koele en groene Galicië nooit zo'n aantrekkingskracht op zomertoeristen gehad. Gallego's zijn kalm, bescheiden, ingetogen en trots op de prachtige natuur en hun oude cultuur. De Keltische geschiedenis is op veel plekken langs de kust zichtbaar door neolithische overblijfselen en herkenbaar in de symboliek en traditionele muziek van Galicië.

BERBERECHOS A LA MARINERA

Kokkels in kruidige saus

Dit is een typisch Galicische bereiding voor verse kokkels die daar in de Rías Baixas worden geraapt. De Hollandse kokkels van het wad zijn van september tot aan het voorjaar te verkrijgen, maar als je geen kokkels kunt vinden, gebruik dan de meer gangbare almejas die we ook kennen als vongole of venusschelpen. Leg de schelpen een uurtje in een emmer met water vermengd met een paar eetlepels bloem en zout, waardoor ze hun zandvoorraad sneller loslaten.

Berberechos a la marinera

1 kg verse kokkels of venusschelpen
100 ml olijfolie
2 uien, fijngesnipperd
4 teentjes knoflook, fijngesnipperd
1 à 2 theel. bloem
1 theel. zoete paprikapoeder
50 ml droge witte wijn
½ bos platte peterselie, fijngehakt
peper uit de molen

Spoel de schelpen onder koud water en verwijder exemplaren die open blijven staan als je ertegenaan tikt. Verwarm de olie in een pan met dikke bodem waar een deksel op past.

Fruit de uisnippers langzaam op laag vuur tot ze helemaal zacht en doorzichtig zijn. Dit mag ook best wat langer, tot de uitjes een beetje karamelliseren en kleverig worden. Dit zorgt voor een diepere smaak van de saus.

Voeg de knoflook toe en laat deze nog een minuut meefruiten. Strooi de bloem en paprikapoeder er gelijkmatig over uit en roer door tot ze geheel opgenomen zijn door de olie.

Giet de wijn erbij en laat aan de kook komen. Leg de schelpen in de pan en schep ze door de saus. Leg het deksel op de pan en laat de schelpen in ongeveer 10 min. opengaan.

Schep de schelpen nogmaals door, zodat de saus zich goed verdeelt, en laat ze in de afgesloten pan een paar minuten rusten. Bestrooi ze met peterselie en wat gemalen peper naar smaak.

Navajas a la plancha

Leg de scheermessen op de ingevette grillpan en laat ze met het deksel op de pan in 8 à 10 min. opengaan. Besprenkel met een dressing van citroen, geperste knoflook en olijfolie.

