

100 recepten



UIT HET ÉCHTE



MEXICO

# MEXICAANS!

HET KOOKBOEK



*Thomasina Miers*



WINNAAR VAN MASTERCHEF UK





[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *Mexican Food Made Simple*  
Oorspronkelijke uitgever: Hodder & Stoughton, an Hachette UK company  
Copyright © 2010 Thomasina Miers  
Fotografie Copyright © 2010 Tara Fisher

Voor de Nederlandstalige editie:  
© 2010 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Vertaling: Claudia Dispa/Vitataal  
Redactie: Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

ISBN 978 90 215 6047 2  
NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Inleiding                                   | 8   |
| De basis                                    | 12  |
| <br>                                        |     |
| Hoofdstuk 1 Salsa's, sauzen & smaakmakers   | 22  |
| Hoofdstuk 2 Hapjes & bijgerechten           | 44  |
| Hoofdstuk 3 Soepen                          | 66  |
| Hoofdstuk 4 Salades                         | 78  |
| Hoofdstuk 5 Straatvoedsel                   | 98  |
| Hoofdstuk 6 Kaasgerechten                   | 122 |
| Hoofdstuk 7 Langzaam bereide hoofdgerechten | 138 |
| Hoofdstuk 8 Van de grill                    | 152 |
| Hoofdstuk 9 Voedsel voor de ziel            | 168 |
| Hoofdstuk 10 Desserts                       | 186 |
| Hoofdstuk 11 Dranken                        | 206 |
| <br>                                        |     |
| Leveranciers                                | 218 |
| Register                                    | 220 |
| Dankbetuiging                               | 224 |



# De basis

## Eten op zijn Mexicaans

In Mexico werd ik in eerste instantie getroffen door de grote liefde voor eten en het samen ervan genieten die iedereen in zijn greep hield, ongeacht leeftijd, klasse of geslacht. Het hele leven draait om eten – als je een lekkerbek bent zoals ik, heb je het gevoel in het paradijs te zijn beland.

Tijdens mijn eerste bezoek aan Mexico aten we het lekkerste eten dat ik ooit geproefd had, van lichte, ongenadig scherpe ceviche terwijl we in onze hangmatten lagen te bomen over het met tequila doordrenkte feest van de avond ervoor tot de grote hoeveelheden salsa bij de plaatselijke tacokraampjes en cantina's, de eenvoudige, pittige maissnacks, de rijke, har-

tige stoofschotels en de scherpe, helder gekleurde salades van radijs, ui en tomaat.

Ik leerde de volle, complexe moles (sauzen) waarderen, die op smaak waren gebracht met mengsels van chilipepers, noten, specerijen en gedroogd fruit. Ik genoot van de kruidige, geurige warme chocoladedrank en van de deegachtige pasteitjes die erin worden gedoopt. De chocoladedrank werd op smaak gebracht met plaatselijk geoogste rietsuikermelasse, anijssiroop en wilde honing. Ik ontwikkelde een bijna patriottische voorliefde voor tequila en mescal.

Het eten in Mexico gaat om genieten, om het delen van de maaltijd en het uitwisselen van favoriete recepten. Dit land is geobsedeerd door lekker eten.

## Ontbijt

Het ontbijt is in Mexico een belangrijke maaltijd en met zo veel heerlijkheden in de aanbie-



ding is dat niet zo vreemd. Weer thuis in Londen zijn gebakken eieren op tortilla's in een pittige tomatensaus (zie blz. 172) of Mexicaanse roereieren (zie blz. 174) het perfecte eten voor een lui weekend. Ook zeer geschikt tegen de zwaarste katers!

## Tussendoortjes

De lunch wordt pas in de namiddag geserveerd en daarom is het moeilijk om de verleiding te weerstaan van de antojitos (an-to-hie-tos), de verse tussendoortjes die bij elk tacostalletje worden verkocht om de trek te stillen.

Antojito betekent letterlijk 'kleine bevielging' en of u nu zin hebt in tamales (lichte, luchtige, gestoomde maisdumplings) of in een heerlijk zachte, gevulde tortilla met een overvloed aan bijgerechtjes, het Mexicaanse straatvoedsel is eindeloos lekker.

In dit boek heb ik veel recepten voor dergelijk 'straatvoedsel' opgenomen, omdat het mijn favoriete eten is en het zo gemakkelijk zelf te maken is. Ontdek uw favoriete salsa (zie hoofdstuk 1) en eet hem overal bij. Experimenteer met de recepten uit hoofdstuk 5 en 6 om erachter te komen of u een bepaald gerecht in een taco, in een tostada of geroosterd in torta's en quesadilla's wilt eten.

## Een late lunch

Rond drie uur is het eindelijk lunchtijd. De plaatselijke verschillen in de Mexicaanse keukens zijn zo groot dat een cantina die eten uit Veracruz serveert volledig verschilt van een die specialiteiten uit Yucatán of Oaxaca serveert. Het enige wat hetzelfde blijft, is de manier waarop geluncht wordt.

Als eerste komt er een bord ingelegde groente of geroosterde pittige noten op tafel, of we kiezen een lichte ceviche of een guacamole van rijpe, zachte avocado's. Deze lichte hapjes en voorgerechten zijn een feest om te zien en

bedoeld om de eetlust te prikkelen.

Vervolgens verschijnt een van de soepen waar Mexico terecht beroemd om is: een en al smaak en verrukking. Dan komt er wat eenvoudig geroosterd vlees of vis op tafel om te delen en zelf taco's mee te beleggen, of vlees van de goedkope delen dat gestoofd is tot het boterzacht is. Als u dan nog ruimte heeft, is er een dessert, op smaak gebracht met lokaal gekweekte exotische vruchten, vanille- en cacaopeulen.

De Mexicaanse lunch is zo gemakkelijk en veelzijdig dat hij ook prima als feestmaaltijd kan dienen. Zet manden warme, in servetten gewikkelde tortilla's neer en versier uw tafel met kleurige schalen met parten limoen, zure room, fijngehakt korianderblad en blokjes avocado. Zet wat salsa's neer voor extra smaak, kleur, textuur en pit. Serveer er salade of lekkere hapjes bij, zoals guacamole met chips, of zelfgemaakte uitgebakken zwoerdjes (zie hoofdstuk 2), en ga verder met iets substantiëlers. Zet vlees of vis neer voor op de barbecue of een gestoofde bout, die u in de oven heeft geschoven en een paar uur ongestoord heeft laten braden (zie hoofdstuk 7 en 8). Aantrekkelijk, heerlijk en vol smaak; dit is eten voor mensen die van eten houden.

## Authentieke ingrediënten

Mensen raken verstrikt in discussies omtrent de authenticiteit van het eten, maar specerijen en smaakmakers reizen al eeuwen de wereld over. Net zoals de Mexicanen Spaanse invloeden hebben opgenomen in hun keukens, heb ik er geen moeite mee om hun gerechten te maken met wat maar voorhanden is. Misschien kan ik het echte Mexicaanse maismeel hier niet krijgen, maar ik kan wel gemalen maismeel kopen in de Italiaanse winkel. Ik kan niet altijd aan goede bloemtortilla's komen, maar ik kan wel platbrood uit het Midden-Oosten en Indiase chapati's kopen.

# Mexicaanse garnalencocktail

Voor 6 personen als voorgerecht

## Bereidingstijd:

20 minuten

### Marinade

500 ml tomatensap

2 volle eetlepels ketchup

sap van 2 sinaasappels

sap van 3 limoenen

1-2 eetlepels grenadine

3 eetlepels worcestersaus

1 eetlepel tabasco

zeezout en zwarte peper

2 eetlepels tequila

### Salade

½ komkommer

½ avocado, in blokjes

300 g sint-jakobsschelpen

300 g garnalen

8 kerstomaatjes, in vieren

1 kleine handvol vers

korianderblad, fijngehakt

3 lente-uitjes, fijngehakt

1 kropje babygem, in fijne

reepjes

½ habaneropeper (Madame

Jeanette), zonder zaad en in

kleine blokjes (naar keuze)

Langs de hele kustlijn worden cocktails gegeten en de Mexicanen zijn bijna net zo dol op tabasco en worcestersaus als de Britten. Beschouw dit gerecht als voorgerecht en een kruising tussen een garnalencocktail en een bloody mary. De zoete sappige garnalen worden aangevuld met een vurige zoete tomatenmarinade. Heerlijk!

Meng het tomatensap, de ketchup, het sinaasappel- en limoensap, de grenadine, de worcestersaus, de tabasco, peper en zout in een kan en controleer de smaak. U zoekt een aangenaam evenwicht tussen oppeppende pittigheid, voldoende zout, verfrissende citrus en wat zoetheid om de overige smaken in balans te brengen. Zet het mengsel minstens 30 minuten in de koelkast.

Halveer de komkommer overlangs en schep het zaad er met een klein lepeltje uit. Snijd de komkommer in blokjes van 4-5 mm en doe hetzelfde met de avocado. Snijd de sint-jakobsschelpen in blokjes en meng alles door de gekoelde marinade. Roer de garnalen, de tomaten, het korianderblad en de lente-uitjes erdoor.

Leg in zes coupes een blaadje sla en schep de cocktail met al zijn vocht erop. Serveer er zoute crackers bij, zoals ze in Mexico doen, of beboterd bruinbrood.



Voor 6 personen

**Bereidingstijd:**

40 minuten

3 eetlepels reuzel of olijfolie  
2 uien, in ringen  
3 tenen knoflook, in plakjes  
100 g fijne polenta  
1 volle eetlepel Chipotles en adobo (zie blz. 36)  
2 blikjes van 400 g pruimtomen  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
1 theelepel gedroogde oregano, of 1 eetlepel verse zeezout en zwarte peper  
1,5 l kippenbouillon (vers of van bouillonblokjes)

**Serveren**

1 rijpe Hass-avocado  
citroen- of limoensap  
300 ml plantaardige olie (deze kan worden hergebruikt)  
2 maistortilla's of 2 chapati's  
2 anchopepers, zonder zaad en steeltjes  
100 g feta, verkruimeld  
1 kleine handvol vers korianderblad, fijngehakt  
100 ml zure room

# Tortillasoup

Tortillasoup is net zo typisch Mexicaans als uiensoep typisch Frans is. Nieuwkomers zijn altijd blij verrast met de fraaie presentatie en heerlijke, complexe smaak. Al maakt u maar één gerecht uit dit boek, maak deze soep!

Verhit de reuzel of de olie in een grote pan. Bak de uien 10-15 minuten op middelhoog vuur, tot ze helemaal zacht zijn. Voeg de knoflook toe en vervolgens de polenta. Verhit alles 5 minuten en voeg de chipotles, tomaten, suiker, oregano, peper en zout toe. Kook alles 5 minuten, voeg de bouillon toe en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep in een keukenmachine tot hij glad is. Verwarm hem voor het serveren minstens 5 minuten op laag vuur.

Maak ondertussen de garnering voor de soep. Halveer de avocado en verwijder de pit, schil hem en snijd hem in blokjes. Besprenkel de blokjes tegen het verkleuren met wat citroensap.

Verhit de plantaardige olie in een diepe koekenpan en snijd de platbroden in smalle reepjes van 3 cm lang. Scheur de anchopepers in grove stukjes. Test de olie: hij is heet als een stukje tortilla meteen begint te sissen. Frituur de reepjes tortilla knapperig en goudbruin. Schep de reepjes met een schuimspaan uit de olie en leg ze op een bord waarop een vel keukenpapier ligt. Frituur de stukjes anchopeper tot ze opzwellen. Dat duurt slechts enkele seconden, houd ze dus heel goed in de gaten en laat ze niet verbranden, anders raken ze hun lekkere zoetheid kwijt.

Serveer de soep in kommen en zet de garneringen in kommetjes of op bordjes op tafel, zodat iedereen aan tafel naar believen kan nemen.

**OPMERKING** U kunt ook geweekte anchopepers bij het begin van de bereiding aan de soep toevoegen voor een rijke, aardse smaak.





**Stap 1.** Vul de tafel met heerlijke tacovullingen, salsa's en garneringen naar keuze.



**Stap 2.** Vul uw taco met een van de vullingen.

## Hoe een taco te eten

Taco's eten is feest. Zet een mandje met een doek erin op tafel waarin de hete, licht geschroeide tortilla's (zie blz. 100) schuilen. Ze kunnen worden gevuld met vullingen naar keuze en pittige salsa's. Combineer naar hartenlust. Hier volgen enkele ideeën om op gang te komen...

- \* gebakken courgettebloemen
- \* chorizo met aardappels
- \* reepjes kip met rokerige chilipepers
- \* gestoofd varkensvlees



**Stap 3.** Schep uw favoriete salsa erop, bestrooi hem met wat gehakte ui en korianderblad en knijp er wat limoen over uit.



**Stap 4.** Eet gulzig, met smaak, en geniet.

- \* confit van varkensvlees
- \* reepjes gepocheerde kip die in heerlijke moles zijn bereid
- \* gevulde chilipepers
- \* bonen die zacht gekookt zijn met specerijen en smaakmakers
- \* gegrilde vis

Voor 16 lange stengels

### Bereidingstijd:

ca. 1 uur

U heeft een spuitzak met een stervormig mondstuk nodig.

Churro's

**90 g kristalsuiker**

**1 eetlepel kaneel**

**125 g bloem**

**125 g zelfrijzend bakmeel**

**flinke snuf zeezout**

**2 eetlepels olijfolie**

**1 l zonnebloemolie, voor het frituren**

Chocoladesaus

**200 g pure chocolade**

**(70% cacaobestanddelen),  
grof gehakt**

**50 g melkchocolade, grof  
gehakt**

**2 eetlepels golden syrup**

**300 ml room**

# Churros y chocolate

Eet ze naturel of gedoopt in chocoladesaus. Hoe dan ook, dit is een uiterst decadente lekkernij.

Meng de suiker en de kaneel en zet ze weg.

Maak de chocoladesaus. Doe alle chocolade met de golden syrup en de room in een pan met dikke bodem en verwarm hem op laag vuur. Roer voortdurend om de chocolade te laten smelten, maar pas op dat hij niet verbrandt. Of verwarm de chocolade kort in de magnetron, roer en verhit hem weer kort, tot de chocolade is gesmolten.

Zeef beide meelsoorten met een snuf zout in een metalen of hittebestendige kom en maak een kuiltje in het midden. Meng in een andere kom de olijfolie met 450 ml kokend water en schenk dat in het kuiltje terwijl u snel en stevig klopt met een vork om klontvorming te voorkomen. Het deeg moet tamelijk zacht zijn en kleverig aanvoelen. Laat het 10 minuten rusten.

Vul een grote, zware pan voor ongeveer eenderde met zonnebloemolie. Verhit de olie tot 170 °C of tot een klein stukje brood in minder dan 30 seconden bruin kleurt.

Doe het deeg in een spuitzak met een stervormig mondstuk. Spuit de churro's rechtstreeks in de hete olie en knip ze op de gewenste lengte af. Bak er niet meer dan drie tegelijk, anders plakken ze aan elkaar. Bak ze in 3-4 minuten knapperig en goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Strooi de kaneelsuiker erover.

Verwarm de chocoladesaus en verdeel hem over kleine kommetjes als dipsaus bij de churro's.

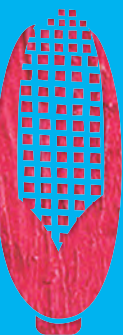
**OPMERKING** Churro's zijn ook geschikt om in een luxe-euze bui te eten als ontbijt. Geef er dan de Mexicaanse warme chocoladedrank van blz. 218 bij.



# MEXICAANS!

## HET KOOKBOEK

Zinderend, zonnig en verrassend spannend – de Mexicaanse keuken is niet voor niets hot, hot, hot op dit moment. In *Mexicaans!* laat Thomasina Miers zien dat de Mexicaanse keuken zoveel meer is dan alleen kaas en bonen. Zomerse taco's met courgette en mais, makreeltostada's, rokerige, gevulde paprika's – met dit boek haal je het échte Mexico in huis!



*'Dankzij Thomasina en dit vrolijke boek wil ik terug naar Mexico, voor zon en tequila en lachende mensen.'*

[WWW.JAMIEMAGAZINE.NL](http://WWW.JAMIEMAGAZINE.NL)



### ★ Thomasina Miers ★

bezocht Mexico als achttienjarige en werd zo verliefd op dit land dat ze terugging en er een cocktailbar opende.

Na haar terugkeer in Londen won Miers in 2005 het programma *MasterChef* van de BBC en opende ze haar eigen keten van cantinas, Wahaca.



9 789021 560472

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**K**  
KOSMOS  
UITGEVERS

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen