REIS DOOR PERU

In *De bijbel van de Peruaanse keuken* laat Katinka Lansink Dodero zien hoeveel diverse smaken en keukens die van Peru hebben beïnvloed. Van de Aziatische tot Chinese en zelfs de Italiaanse keuken. Met natuurlijk als basis de oorspronkelijke smaken van Peru zelf: pepers, aardappels en kruiden.

RECEPTEN, TEKSTEN **KATINKA LANSINK DODERO** FOTOGRAFIE **SASKIA VAN OSNABRUGGE**
STYLING **MARIJN VISSER**



GEPANEERDE TOFOE
met paksoi en champignons
Tofu arrebosado con cau choy y champiñones

‘Mijn moeder leerde me dat koken méér is dan het volgen van recepten. Het is een zoektocht naar smaak en een manier om tradities door te geven, ook als je ver van huis bent.’

GEVULDE ROCOTOPEPER
Rocoto relleno



'Gevulde rocoto is een iconisch gerecht uit Arequipa, in het zuiden van Peru. De kleine, rode rocotopepers staan bekend om hun intense pit en worden traditioneel gevuld met een mix van gehakt, ui, knoflook, kruiden en rozijnen. Om de scherpte te temperen, worden de pepers vooraf gekookt en afgespoeld, waardoor ze mild genoeg zijn om te vullen en te bakken.'

ZALMTIRADITO
Tiradito de salmon

'Oorspronkelijk werd ceviche gegaard in tumbo, ook wel bekend als 'banaan-passiefruit'. Ze hebben een hogere zuurgraad dan limoenen, maar door het aroma smaakt tumbo minder zuur. Passiefruit is familie van deze vrucht, en vanwege het zuurgehalte ook heel geschikt voor ceviche en tiradito.'

CEVICHE VAN ZEE-EGELS
Ceviche de erizos

'Ceviche is een typisch kustgerecht, populair van noord tot zuid, met lokale variaties in presentatie en extra ingrediënten. In Peru worden zee-egels direct na het vangen bereid en ultravers geserveerd.'

'De Peruaanse eetcultuur is verweven met het dagelijks leven, en elke regio voegt haar eigen smaken en rituelen toe'

WAFELTJES met karamelvulling
Guargüeros

'Deze gefrituurde wafeltjes vul je met manjar blanco, de Peruaanse dulce de leche. De guargüeros zijn Peruaanse cannoli. Als mijn moeder in Lima afspreekt met haar vriendinnen, komt er een fles pisco (eau de vie van Peru) op tafel met miniglaasjes en schalen vol guargüeros. De vrouwen nippen aan hun glaasje en eten de mierzoete kunstwerkjes terwijl ze de laatste nieuwtjes doornemen en heel veel lol hebben.'

GEPANEERDE TOFOE
met paksoi en champignons
Tofu arrebosado con cau choy y champiñones

- **hoofdgerecht (4 personen)**
- **bereiden ± 35 min.**

250 g verse tofoe, in 2 cm-reepjes
250 g bloem
1 ei, losgeklopt
zonnebloemolie, om in te bakken
2 el knoflook, fijngesneden
1 el gemberwortel, fijngesneden
2 tl chilipepers naar keuze, zonder zaadjes, fijngesneden
80 ml sojasaus
250 g kastanjechampignons, fijngesneden
2 tl kristalsuiker
350 ml kippenbouillon
2 tl hoisinsaus
250 g paksoi, gewassen en grof gesneden
2 el maizena
4 el oestersaus
2 el sesamolie
wit sesamzaad, geroosterd, ter garnering

1. Haal de tofoe door de bloem, door het losgeklopte ei en dan weer door de bloem. Verwarm in de koekenpan wat olie op hoog vuur en bak de tofoe aan beide kanten. Als beide kanten goudkleurig zijn, is het klaar. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
2. Verwarm wat olie op laag vuur in een schone koekenpan en bak de knoflook, gember en chilipepers.
3. Voeg na ± 3 min. de sojasaus, kastanjechampignons, suiker en de kippenbouillon toe. Kook ± 10 min. op laag vuur. Voeg dan de hoisinsaus toe kook nog ± 3 min. door.
4. Voeg de paksoi toe en kook nog 2-3 min., tot de bladeren geslonken maar nog wel knapperig zijn.
5. Bind de saus met maizena en wat water op laag vuur. Voeg na ± 2 min. inkoken de oestersaus en sesamolie toe.
6. Serveer de tofoe met daarop de groenten en garneer met de witte sesam.

p.p. ± 592 kcal / 21 g eiwit / 24 g vet / 70 g kh

GEVULDE ROCOTOPEPER
Rocoto relleno

- **hoofdgerecht (4 personen)**
- **glutenvrij**
- **bereiden ± 45 min. / oven ± 1 uur**

3 el kristalsuiker
3 el zout + extra
3 el wittewijnazijn
2 liter water
500 g rocotopepers (Aziatische supermarkt) of rode paprika's*
1 ei
150 g rozijnen
100 g boter
1 rode ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 chilipeper naar keuze, zonder zaadlijsten, fijngesneden
300 g rundergehakt
4 romatomaten, fijngesneden
2 takjes bladpeterselie, fijngesneden
2 el gedroogde oregano
snuf gemalen komijn
zwarte peper
100 g queso fresco (verse kaas, bij de kaasboer) of mozzarella, in dunne plakjes

1. Breng in een diepe pan 2 liter water aan de kook met 1 el kristalsuiker, 1 el zout en 1 el wittewijnazijn.
2. Snijd de toppen van de rocoto's af en haal met een lepel de zaadlijsten en zaadjes eruit. Bewaar de toppen.
3. Voeg de rocoto's met de toppen toe aan het kokende water en kook ± 3 min. Herhaal dit nog 2 keer met telkens vers water, 1 el kristalsuiker, 1 el zout en 1 el wittewijnazijn om de hitte van de rocoto te temperen. Laat de pepers daarna drogen op keukenpapier.
4. Kook het ei in ± 8 min. hard en haal van het vuur. Pel het ei en snijd in stukjes.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Laat de rozijnen in een bakje heet water weken.
7. Smelt in een diepe koekenpan de boter op laag vuur en bak de ui, knoflook en chilipeper ± 5 min. tot ze goudbruin zijn. Voeg het gehakt toe en bak tot het bruin is.
8. Voeg de tomaten, peterselie, oregano, komijn, zout en zwarte peper toe en bak nog ± 2 min. op hoog vuur. Haal van het vuur.
9. Meng de afgegoten rozijnen en het fijngesneden gekookte ei door het gehaktmengsel.
10. Vul elke rocoto met vulling en leg op elke vulling een plakje verse kaas. Zet de deksels terug op de pepers.
11. Zet de gevulde rocoto's in een ovenschaal en bak ± 1 uur in de voorverwarmde oven op 180°C.
12. Serveer warm, bijvoorbeeld met een frisse groene salade of geroosterde zoete aardappel.

* Wanneer je **rode paprika's** gebruikt, dan hoef je deze niet vooraf te koken en kun je stap 1 t/m 3 overslaan.

p.p. ± 664 kcal / 24 g eiwit / 40 g vet / 48 g kh

ZALMTIRADITO
Tiradito de salmon

- **hoofdgerecht (4 personen)**
- **glutenvrij / lactosevrij**
- **bereiden ± 25 min.**

4 el ají-amarillopasta (Aziatische supermarkt)
pulp van 4 passievruchten + extra ter garnering
4 el mirin
4 el rijstazijn
3 el extra vierge olijfolie
½ tl pisco
400 g zalm
zwarte sesamzaadjes, geroosterd
4 snoepkomkommers, in dunne plakjes geschaafd
1 el fijngesnipperde rode ui

1. Maak de tijgermelk: meng in een kom de ají-amarillopasta, passiefruitpulp, mirin en rijstazijn met de staafmixer goed door elkaar. Druppel de olijfolie in de tijgermelk om een glad geheel te krijgen.
2. Druk de tijgermelk met de bolle kant van een eetlepel door een fijne zeef en voeg de pisco toe.
3. Schenk de tijgermelk in een schaal. Snijd de zalm, dwars op de draad, in zo dun mogelijke plakjes. Verdeel de plakjes als carpaccio over de schaal.
4. Bestrooi met de sesamzaadjes, komkommer, rode ui en de passiefruitpitjes.

p.p. ± 321 kcal / 21 g eiwit / 20 g vet / 12 g kh

CEVICHE VAN ZEE-EGELS
Ceviche de erizos

- **voorgerecht (4 personen)**
- **glutenvrij / lactosevrij**
- **bereiden ± 30 min.**

4 grote zee-egels (of 8 kleine, bestel bij de visboer of online)
2 el rode ui, fijngesneden
1 el koriander, fijngesneden
1 tl chilipeper naar keuze, fijngesneden
ook nodig: kreeftenschaar, snijbestendige handschoenen

tijgermelk met chilipeper
2 cm gemberwortel, geschild
1 stengel bleekselderij
4 takjes koriander, fijngesneden
25 g zeebaars
sap van 12 limoenen
2 chilipepers, zonder zaadlijsten, fijngesneden
3 ijsklontjes

1. Spoel een zee-egel af onder koud water. Leg hem met de platte kant naar boven en maak met de kreeftenschaar een cirkelvormige opening rond het midden. Wip het dekseltje los.
2. Schep de geeloranje eetbare delen, de zeetongen, voorzichtig met een lepel uit het pantser. Spoel ze voorzichtig af met koud water om zand te verwijderen en zet apart.
3. Spoel het pantser grondig schoon met koud water. Herhaal deze stappen met de rest van de zee-egels.
4. Meng voor de tijgermelk in een rvs kom alle ingrediënten met de staafmixer tot een zo dun mogelijke puree en breng op smaak met zout. Haal alles door een fijne zeef.
5. Schenk de tijgermelk in de pantsers en voeg de zee-egeltongen toe.
6. Verdeel de rode ui, koriander en chilipeper erover en serveer.

p.p.± 150 kcal / 19 g eiwit / 1 g vet / 11 g kh

WAFELTJES
met karamelvulling
Guargüeros

- **zoet (30 stuks)**
- **bereiden ± 1 uur en 15 min. / afkoelen ± 1 uur**

150 g bloem
⅓ tl zout
1 ei (L)
25 g boter, gesmolten
180 ml water
2 g maizena
olie, om in te frituren
50 g kokosvlokken
50 ml melk
100 g pure chocolade (van 80% cacao)
400 ml manjar blanco (zie recept hiernaast)
ook nodig: frituurpan of diepe pan, bakpapier, spuitzak

1. Meng de bloem en het zout.
2. Klop het ei, de boter en het water tot een geheel en meng met de bloem. Voeg dan de maizena toe en roer kort tot een glad dun beslag.
3. Verhit de olie tot 175-180°C. Leg een houten lepel klaar.
4. Schep 1 el beslag in de hete olie. Wacht 2-3 sec., tot de onderzijde net gestold is en het beslag niet meer uitloopt. Strijk het dan met de achterkant van de lepel of een kleine spatel in één beweging uit tot een dunne cirkel van 8-10 cm. Als je te vroeg een rondje maakt krijg je gaten; als je te lang wacht wordt het beslag dikker en kun je geen vorm meer maken.
5. Frituur het wafeltje 30-45 sec. per kant, tot licht goudbruin. Keer voorzichtig om.
6. Schep het wafeltje uit de olie, laat kort uitlekken en rol direct om de steel van de houten lepel tot een wafelrolletje. Houd enkele sec. vast, tot de vorm blijft zitten en leg op het bakpapier om volledig af te koelen.
7. Rooster de kokosvlokken kort in een droge pan tot ze lichtbruin zijn.
8. Schenk voor de chocoladesaus de melk in een kleine steelpan en breng kort aan de kook. Voeg stukjes chocolade toe en laat al roerend smelten op hoog vuur. Haal van het vuur als je een homogene saus hebt.
9. Rol de guargüeros eerst door de chocoladesaus en dan door de geroosterde kokosvlokken.
10. Laat de guargüeros rechtop staand in ± 1 uur hard en koud worden.
11. Doe de afgekoelde manjar blanco in de spuitzak en vul de rolletjes.

p.st. ± 156 kcal / 3 g eiwit / 9 g vet / 16 g kh

MANJAR BLANCO

- **voor 1 portie (400-500 ml)**
- **glutenvrij**
- **bereiden ± 1 uur**

397 g gecondenseerde melk (Aziatische supermarkt of supermarkt)
300 ml volle melk
100 g kristalsuiker
1 kaneelstokje
1 reepje (bio)sinaasappelschil, zonder wit

1. Doe de gecondenseerde en de volle melk, suiker, het kaneelstokje en de sinaasappelschil in een pan met dikke bodem. Breng al roerend aan de kook. Zet het vuur laag en laat het mengsel 45-60 min. zachtjes inkoken. Roer regelmatig, vooral over de bodem, tot er een dikke, licht karamelkleurige crème ontstaat die op de lepel blijft liggen. Dit is de Peruaanse dulce de leche, oftewel manjar blanco. Verwijder het kaneelstokje en de sinaasappelschil.

100 ml ± 425 kcal / 9 g eiwit / 10 g vet / 74 g kh **d.**



De bijbel van de Peruaanse keuken
Katinka Lansink
Dodero
Carrera Culinair
€ 36,99