TROPISCH FRIS: **PERU**

Zomereten draait om lichtheid: salades, koude gerechten en alles wat niet te zwaar valt. In Peru komt frisheid deels uit de koelkast, deels uit contrast. Zuur, chili en kruiden zorgen samen voor gerechten die hitte niet dempen, maar juist wakker maken.

TEKST: KATINKA LANSINK DODERO

IN PERU IS dat geen trend, maar dagelijkse praktijk. Aan de kust, in de jungle en in de Andes draait alles om hetzelfde idee: eten moet levendig blijven. Op markten in Lima liggen bergen limoenen klaar om vis te "garen" nog voordat het vuur heeft gezien. Zuur is hier geen detail, maar de basis: het snijdt door vet, frist op en zet smaken direct aan. Ceviche is het bekendste voorbeeld. Verse vis wordt in limoen en chilipeper gezet tot hij nét stevigheid krijgt, met rode ui en koriander erbij. Het gerecht komt koud op tafel, maar smaakt intens fris en levendig. Eten dat je aandacht vraagt, zeker op warme dagen langs de kust van Lima, waar zee en citrus elkaar versterken.

Diezelfde frisheid proef je in drankjes. Limonades zijn zelden simpel zoet en koud; vaak gaat er munt in, soms maracuja of een beetje anijs voor spanning. Favoriet is chicha morada: een donkerpaars drankje van paarse mais, gekookt met kaneel, kruidnagel en fruit. Zoet, kruidig en ijskoud tegelijk, het is meer een licht gekruide infusie dan een standaard limonade. Ook op elke straathoek zie je maiskolven met limoen en zout, ceviche en kleine glazen leche de tigre die als shotjes worden gedronken: zuur, zout en pittig in één slok. Alles draait om hetzelfde effect: smaken die niet indommelen, maar je mond direct in de wakkerstand zetten. Die frisheidsformule maakt de Peruaanse keuken: de manier van koken draait om spanning in plaats van zwaarte. Eten dat niet vult tot het zwaar wordt, maar juist licht en alert houdt. En precies daarom past Peru zo goed bij de zomer. Niet omdat het eten koud is, maar omdat het alles aanzet. Een keuken die je niet vertraagt, maar opfrist, hap na hap...



Katinka Lansink Dodero

De Nederlands-Peruaanse Katinka Lansink Dodero erfde haar liefde voor de Peruaanse keuken van haar moeder. Na Mi Casa Peru en Cocina Nikkei volgt nu een uitgebreid naslagwerk met 230 recepten uit een van de meest levendige keukens ter wereld – van tamales tot aardappelkroketjes, van ceviches tot pisco-cocktails. Een uitnodiging om de frisse smaken van Peru zelf op tafel te zetten.



Titel: De bijbel van de Peruaanse keuken
Auteur: Katinka Lansink Dodero
Fotografie: Saskia van Osnabrugge
Styling: Marijn Visser
Prijs: 36,99 euro
Uitgever: Carrera Culinair

Empanada con carne

Empanada con carne

Deegpakketje met vlees

Gemiddeld ca. 1 uur + ca. 20 min. wachttijd

Ingrediënten voor 4 personen

60 g roomboter
200 g bloem
45 ml water
2 eieren
40 g rozijnen
zonnebloemolie *om in te bakken*
1 kleine rode ui *fijngesneden*
2 teentjes knoflook *gekneusd en fijngesneden*
300 g half-om-halfgehakt
2 takjes krulpeterselie *fijngesneden*
zout en zwarte peper
5 kalamata-olijven *in 4 stukken*
salsa criolla *zie oranje kader op deze pagina*
chilisaus naar keuze *optioneel*
vershoudfolie

1 Smelt de roomboter. Meng de boter in een kom met de hand met 150 gram bloem en het water in 5 minuten tot een glad deeg. Niet langer, want dan wordt het deeg elastisch en dat is niet geschikt voor de empanada! Vorm het deeg tot een bal, wikkel deze in vershoudfolie en leg 20 minuten in de koelkast.

2 Kook het ei in 8 minuten hard en haal van het vuur. Pel het ei en snijd in 8 stukken.

3 Wel de rozijnen in kokend water.

4 Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit daarin de ui en knoflook op hoog vuur tot de ui zacht en glazig is. Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur tot het vlees droog, rul en niet meer roze is. Voeg de afgegoten rozijnen, de peterselie en zout en zwarte peper toe. Laat de vulling afkoelen tot kamertemperatuur.

5 Haal het deeg uit de koelkast: het moet zacht en glad zijn, niet elastisch. Truc: prik met je vinger een gat in het deeg en kijk of het blijft zitten, het mag niet terugveren. Als het deeg terugveert heb je te ijverig gekneed en moet het helaas opnieuw. Het deeg kun je maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren; het behoudt dan zijn goede smaak en structuur.

6 Bestuif een werkblad met de rest van de bloem en rol het deeg uit tot een zo dun mogelijke plak. Steek er met een uitsteekvormpje rondjes uit.

7 Schep 1 eetlepel vleesvulling in het midden van elk rondje, leg daarop een stukje ei en olijf en vouw de empanadas dicht.

8 Bestrijk de empanadas met het losgeklopte ei. Als je een diepere, gouden kleur wilt, kun je alleen het eigeel gebruiken voor het bestrijken.

9 Leg de empanadas ongeveer 20 minuten in de koelkast. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C.

10 Bak de empanadas in de voorverwarmde oven in 15-20 minuten goudbruin. Serveer ze met salsa criolla en een chilisaus naar keuze.

Salsa criolla

Snijd 1 **rode ui** in flinterdunne halvemaantjes. Ik doe dit met de mandoline, maar dit kan natuurlijk ook prima met een mes. Leg de ui in ijswater en laat 5 minuten staan. Hierdoor verdwijnt de uiensmaak. Giet de ui af. Meng de ui voorzichtig met 1 in dunne sliertjes gesneden **Spaanse peper**, 2 takjes fijngesneden **koriander**, sap van 1 **limoen** en **zout**. Zet de salsa 5 minuten in de koelkast en serveer koud. De salsa kun je niet bewaren, dus serveer direct.

Ceviche de mango V S

Mangoceviche

Makkelijk ca. 30 min.

Ingrediënten voor 4 personen

200 ml wittewijnazijn
50 g rietsuiker
1 grote rode ui
½ el ají-amarillopasta of chilipeper naar keuze
rasp en sap van 2 bio-limoenen
rasp en sap van 1 bio-sinaasappel of mandarijn
2 tl zout
2 niet te rijpe mango's *in blokjes van 1 x 1 cm*
20 rode snacktomaatjes *de zaadlijsten verwijderd en elk in 4 partjes*
2 takjes koriander *fijngesneden*

1 Kook in een steelpannetje de azijn met de suiker totdat de suiker is opgelost. Laat de dressing afkoelen.

2 Snijd de ui in fijne ringen met de mandoline.

3 Doe de uienringen in een gesteriliseerde pot en schenk de pot helemaal vol met de gekookte wijnazijn. Zet 10 minuten in de koelkast. Ik maak altijd meer van deze ingemaakte uien. Ze zijn niet alleen enorm lekker, maar ze worden ook meteen knalroze, wat een mooi effect aan vele gerechten geeft. De pot blijft 2 weken goed.

4 Verwijder de zaadlijsten van de chilipeper, als je die gebruikt, en snijd de peper in ringetjes.

5 Meng het limoensap, het sinaasappel- of mandarijnsap, de ají-amarillopasta of chilipeper en het zout in een roestvrijstalen kom. Voeg de mango, snacktomaatjes en ui toe en meng voorzichtig.

6 Zet 10 minuten in de koelkast, zodat de mango de smaken kan opnemen.

7 Garneer met de koriander en citrusrasp en serveer lekker koud.





tijgermelk

Meng in een roestvrijstalen kom 2 cm geschilde gemberwortel, 1 stengel bleekselderij, 4 takjes fijngesneden koriander, 25 g zeebaars (of 3 el bisque), het sap van 12 limoenen, 2 fijngesneden Spaanse pepers, 3 ijsklontjes en 1 tl zout tot een zo dun mogelijke puree. Haal alles door een fijne zeef. Gebruik de tijgermelk meteen.

Ceviche clásico

Traditionele ceviche

Makkelijk ca. 1 uur

Ingrediënten voor 4 personen

1 zoete aardappel
1 steranijs
1 maiskolf of 1 klein blikje mais
1 rode ui *in dunne halvemaantjes*
5 ijsklontjes
sap van 1 limoen
zout
40 g canchita *gepofte mais, zie witte kader op pagina 25*
500 g zeebaarsfilet
1 chilipeper naar keuze *fijngesneden*
400 ml tijgermelk *zie oranje kader op p. 24*
1 takje koriander *blaadjes fijngesneden*

1 Kook de zoete aardappel in de schil met de steranijs in ongeveer 25 minuten gaar in ruim water. Snijd de aardappel in schijfjes van 1 centimeter.

2 Bereid de mais voor: kook de verse maiskolf in ongeveer 10 minuten gaar. Snijd de korrels van de kolf. Als je mais uit blik gebruikt, spoel deze dan schoon met koud water.

3 Doe de uienschijfjes in koud water met 3 ijsklontjes, 1 eetlepel limoensap en 1 theelepel zout. Zet in de koelkast. Door het water, de limoen en het zout blijft de ui knapperig en krijgt hij een minder intense smaak.

4 Bak de canchita (zie witte kader). Voeg geen zout toe.

5 Snijd de vis in blokjes van 2 x 2 centimeter. Bewaar de vette stukjes van de vis, die heb je nodig voor de tijgermelk.

6 Doe de visblokjes in een roestvrijstalen kom en doe er 1 eetlepel zout, de chilipeper en 2 ijsklontjes bij. Roer met een lepel goed door. Nu gaan de poriën van de vis open en kan hij makkelijk het limoensap opnemen. Voeg 3 eetlepels limoensap toe en roer goed door. De garing wordt nu op gang gebracht. Zet de kom in de koelkast.

7 Maak de tijgermelk (zie oranje kader op p. 24) en zet 5 minuten in de koelkast.

8 Zeef de ui.

9 Haal de visblokjes uit de koelkast en leg in de tijgermelk. Zet 5 minuten in de koelkast.

10 Haal de vis uit de tijgermelk. Let op: de tijgermelk niet weggooien!

11 Serveer de vis met de zoete aardappel en garneer met de mais, ui, canchita en korianderblaadjes. Serveer de tijgermelk in een klein glaasje erbij zodat ieder deze kan toevoegen aan de ceviche of op kan drinken.

canchita

Giet een dun laagje **zonnebloemolie** in een koekenpan, net genoeg om een laag mais te bedekken, en verhit de olie op hoog vuur. Bedek de bodem van de koekenpan met een laagje **chulpe-mais** (verkrijgbaar bij de toko of online), zodat je deze niet meer ziet en dek de pan af met een glazen deksel. Til het deksel niet op, want de mais gaat op een gegeven moment springen en je kunt je lelijk verbranden als er een maiskorrel uit de pan springt. Zodra de eerste maiskorrels gaan poffen zet je het vuur middelhoog en laat je de mais 7 minuten poffen; schud twee keer om zodat de korrels gelijkmatig goudgeel worden en niet verbranden. De mais is klaar als hij goudkleurig is. Met deze techniek wordt de mais mooi goudkleurig vanbuiten en gaar vanbinnen. Laat uitlekken in een vergiet met een laag keukenpapier en voeg **zout** toe. Laat afkoelen. Je eet de canchita afgekoeld, eventueel met een dipsausje. Bewaar wat over is in een luchtdicht tupperwarebakje op een droge donkere plek. Zo blijft de canchita een maand lekker en knapperig.

Limonada Peruana S

Citroenlimonade

Makkelijk ca. 10 min.

Ingrediënten voor 1 liter

sap van 15 citroenen
water of Spa Marie-Henriette
10 el fijne kristalsuiker *of minder of meer naar smaak*
ijsklontjes

1 Vul het citroensap aan met water of Spa tot 1 liter. Voeg de suiker toe en roer tot deze opgelost is.

2 Bewaar de limonade in een afgesloten kan of gesteriliseerde fles in de koelkast.

3 Serveer met veel ijsklontjes.





Suspiro de limeña

Karamelpudding met portmeringue

Makkelijk ca. 1 uur en 30 min.

Ingrediënten voor 4 personen

397 g gecondenseerde melk *blik*
300 ml volle melk
150 g kristalsuiker
1 kaneelstokje
1 reepje sinaasappelschil *zonder wit*
4 eidooiers
75 ml water
2 eiwitten
2 el witte port
kaneelpoeder *om te bestrooien*
spuitzak

1 Doe de gecondenseerde en de volle melk, 100 gram 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 minuten 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.

2 Klop de eidooiers met een garde los in een kom. Voeg enkele lepels van de hete crème toe en meng goed. De eidooiers zorgen ervoor dat het mengsel luchtiger wordt. Giet terug in de pan en verwarm nog 3 minuten op laag vuur terwijl je blijft roeren. Laat het mengsel niet koken. Laat afkoelen en verdeel de crème over dessertglazen of coupes.

3 Doe het water en de resterende 50 gram suiker in een steelpan. Breng aan de kook en laat zonder roeren in enkele minuten inkoken tot een licht ingedikte suikersiroop.

4 Klop de eiwitten tot zachte pieken. Giet de hete suikersiroop in een dun straaltje bij de eiwitten en klop nog 3-5 minuten tot een dikke, glanzende meringue die lauwwarm tot op kamertemperatuur is. Voeg de witte port toe en klop kort door tot alles goed gemengd is.

5 Spuit of schep de meringue royaal op de manjar blanco in de glazen. Bestrooi vlak voor serveren licht met kaneel.