



CARPATI

RECEPTEN UIT HET
HART VAN OOST-EUROPA

IRINA GEORGESCU

GOOD COOK

Inhoud

Inleiding | 10

HOOFDSTUK EEN | 15

Eten om te delen: kleine gerechtjes, voorgerechten en salades

Van een heerlijke variatie aan dips en kleurrijke salades tot geniale gerechten met maïsgriesmeel: dit hoofdstuk is gewijd aan de Roemeense manier om een maaltijd te beginnen: eten delen en je gelukkig voelen.

HOOFDSTUK TWEE | 47

Brood, broodjes en gebak

Roemenen zijn dol op brood. Het is ons basisvoedsel en onderdeel van ons dagelijks leven: we eten het onderweg, maar ook als we iets te vieren hebben.

Wat dacht je van zijdezacht aardappelbrood, verrukkelijke broodknopen met karwijzaad, kaasplatbroden of pastei met kersenvulling?

HOOFDSTUK DRIE | 69

Borș en ciorbă

Borș is een interessant ingrediënt. Het is het friszure element dat wordt toegevoegd aan bouillons met allerlei ingrediënten: varkensvlees met dragon, gehaktballetjes met lavas, sla met omeletreepjes, gevulde courgettes en zelfs ingelegde paprika.

HOOFDSTUK VIER | 87

Hoofdgerechten

Traditionele Roemeense hoofdgerechten bestaan vooral uit stevige stoofpotten, die *tocană* of *mâncare* worden genoemd, met tafelzuur, polenta of knoedels.

Van het nationale gerecht van gevulde koolbladeren, pastrami van geroosterde schapenbout en lamsterrine tot met achterham gevulde appels, pilav met gerookte pruimen en gepaneerde ansjovis: in dit hoofdstuk vind je een verzameling verrukkelijke gerechten die je meenemen op een reis door Roemenië.

HOOFDSTUK VIJF | 145

Desserts

Roemeense desserts bieden toegang tot een verleidelijke sprookjeswereld, waar het oude Byzantijnse Rijk de geraffineerde keukens van Oostenrijk en Frankrijk ontmoet.

HOOFDSTUK ZES | 185

Tafelzuur, jam, compotes en drankjes

In de zomer en de herfst zijn Roemenen druk bezig met inleggen, conserveren en jam maken en drankjes bereiden. Van gefermenteerde groene tomaten en ingelegde gevulde paprika's tot rozenboteljam en kersenlikeur: deze recepten laten zien dat we een volk zijn dat niet van verspilling houdt.

Seizoenen en bijgeloof in
de Roemeense keuken | 212

Het culinaire erfgoed van Roemenië | 215

De culturele waarden van Roemenië | 218

Fotoverantwoording | 219

Register | 220



Salată de vinete

Auberginekaviaar met rode ui en venkelzaad

Roemenen zijn dol op aubergines. Toen ik klein was, probeerden we allemaal als eerste de nieuwe aubergines van het seizoen te bemachtigen. Mijn moeder had een speciale regeling met haar favoriete verkoper om er een paar voor haar apart te houden, want anders waren de aubergines al verkocht of gebruikt om de lokale ambtenaren om te kopen tegen de tijd dat ze uit haar werk kwam.

Verhit een grillpan (of barbecue) op hoog vuur en grill de aubergines regelmatig kerend rondom, tot ze zacht zijn.

Bestrooi de schillen met het zout en laat op een ietwat schuin neergelegde snijplank uitlekken, zodat het vocht eraf kan lopen. Snijd de aubergines als ze nog warm zijn in de lengte doormidden en schep het vruchtvlees eruit. Hak het vruchtvlees grof en voeg toe aan een niet-metalen kom.

Voeg de olijfolie beetje bij beetje toe en roer na elke toevoeging met een pollepel goed door. Voeg de ui, de balsamicoazijn en wat zout toe, roer door en breng indien nodig verder op smaak. Bestrooi met het venkelzaad – mijn favoriet maar niet echt traditioneel.

Smeer op goed knapperig brood en eet met een salade van gegrilde paprika (zie hieronder), of gebruik als een vulling voor sappige zomertomaten voor een lekkere lunch.

Voor 4 tot 6 personen

4 stevige, rijpe aubergines
1 tl zout, plus extra naar smaak
60 ml olijfolie
1 middelgrote rode ui, fijngesnipperd
1 el balsamicoazijn
1 tl venkelzaad
knapperig brood, voor erbij

Ardei copți

Salade van gegrilde paprika met knoflookvinaigrette

Zoete gegrilde paprika's in een zurige knoflookvinaigrette: dat zijn de smaken van de Roemeense zomer. De truc is om perfect rijpe paprika's te kiezen, zodat het vruchtvlees bij het ontvellen niet aan de schil blijft plakken.

Gril de paprika's zoals de aubergines hierboven, maar schep het vruchtvlees er niet uit. Pel in plaats daarvan het vel er voorzichtig af, maar laat de steeltjes zitten. Meng in een kommetje de appelficerazijn met het zout en voeg dan de olie en de knoflook toe. Roer tot een vinaigrette. Voeg een scheutje water of nog een snufje zout toe als hij te zuur is. Leg de paprika's in de vorm van een ster met de steeltjes naar boven in een ondiepe kom en schenk voorzichtig de vinaigrette erover. Laat de smaken minimaal 30 minuten op elkaar inwerken en serveer.

Voor 4 tot 6 personen

4-6 paprika's of puntpaprika's
1 el appelficerazijn
een snufje zout
3 el olijfolie
1 teentje knoflook, bijna fijngehakt tot een pasta

Salatã de pește

Salade van gerookte makreel, dragon en mayonaise

Dit is een van de eerste gerechten die ik in mijn eentje maakte. Mijn moeder liet de bereiding helemaal aan mij over, maar dat kwam vooral omdat ik alleen maar alles bij elkaar hoefde te gooien. Toch zag ik het als een compliment. Het kost tijd om mayonaise met de hand te kloppen, dus ze vond het meer dan prima om mij in de keuken te parkeren om me bezig te houden. De dragon heb ik later op volwassen leeftijd toegevoegd; de subtiele anijssmaak past heel goed bij vis.

Meng voor de mayonaise de zonnebloemolie met de koolzaadolie in een maatbeker. Voeg de eidooiers toe aan een kom. Voeg al kloppend (met een elektrische mixer of met de hand als je van een uitdaging houdt!) een scheut olie toe en zorg ervoor dat de olie volledig is opgenomen voordat je weer een scheut olie toevoegt. Nadat alle olie is toegevoegd, moet er een gladde, glanzende, dikke mayonaise zijn ontstaan. Voeg het citroensap, de mosterd en zout en peper naar smaak toe en roer door. Zet tot gebruik in de koelkast.

Pluk voor de salade de makreel voorzichtig in stukjes boven een grote kom en gooi de huid weg. Meng de ui en de augurk erdoor. Voeg voldoende mayonaise toe om alles te binden en strooi de dragon erover. Serveer met extra mayonaise.

Voor 2 personen

Voor de mayonaise:

230 ml zonnebloemolie
20 ml koolzaadolie
2 eidooiers
sap van 1 citroen
1 tl dijonmosterd
zout en versgemalen zwarte peper

Voor de makreelsalade:

250 g gerookte makreel
1 grote ui, de ene helft gesnipperd of geraspt, de andere helft in dunne reepjes
3 augurken, in blokjes en uitgelekt op keukenpapier
1 bosje dragon, blaadjes fijngehakt
zout en versgemalen zwarte peper



Covrigi

Broodjes met maanzaad en zout, warm geserveerd met yoghurt

Covrigi hebben de textuur van een bagel en de vorm van een pretzel. Ze worden meestal warm gegeten, omdat niemand het geduld heeft om te wachten tot ze zijn afgekoeld. Dit typische Roemeense streetfood is perfect met een kop koffie of een glas yoghurt. Ze zijn naturel of bestrooid met maanzaad of sesamzaad verkrijgbaar. Als je in Boekarest een lange rij voor een piepkleine bakkerij ziet staan, sluit je dan achter in de rij aan om een van de lekkerste, knapperige, warme snacks te bemachtigen die deze stad te bieden heeft.

Meng de ingrediënten voor het deeg tot het deeg loskomt van de kom. Laat afgedekt met een vochtige theedoek 1,5 uur op een warme, tochtvrije plek rijzen.

Vet je handpalmen licht in met olie en leg het deeg op het werkvlak. Verdeel het deeg in 8 gelijke ballen. (*Covrigi* kunnen op twee manieren worden gevormd; hieronder staan beide methodes, maar je kunt het ook eenvoudig houden en één methode kiezen.)

Methode één voor een pretzel: rol een deegbal tot een streng van 40 tot 45 cm lang. Pak beide uiteinden vast, vorm een lus en leg beide uiteinden over elkaar. Breng de uiteinden naar de overkant van de lus en druk in het midden vast.

Methode twee voor een gevlochten ring: pak een bal en verdeel in twee stukken. Rol elk stuk tot een streng van 40 tot 45 cm lang en leg de strengen kruiselings op elkaar. Wikkel aan de ene kant van het kruis de ene streng om de andere en herhaal aan de andere kant van het kruis. Breng de uiteinden naar elkaar toe tot een cirkel en laat iets overlappen.

Vet twee bakplaten licht in met olie en leg op elke bakplaat vier broodjes. Laat afgedekt met een vochtige theedoek 30 minuten rijzen. Bestrijk voorzichtig met het eimengsel en bestrooi met het maanzaad en de zeezoutvlokken.

Verwarm de oven voor tot 200 °C en bak de broodjes in 18 minuten goudbruin. Serveer warm met de yoghurt.

Voor 8 stuks

Voor het deeg:

500 g wit broodmeel
2 tl zout
1 tl fijne kristalsuiker
7 g gedroogde gist
220 ml lauwwarm water
25 g gesmolten boter
1 ei
plantaardige olie, om in te vetten

Voor de topping:

1 ei, losgeklopt met een scheutje melk
25 g maanzaad
zeezoutvlokken

Voor erbij:

yoghurt





Ciorbă de dovlecei umpluți

Ciorbă met gevulde courgette en zure room

Met deze *ciorbă* steken we de Karpaten over en stoppen we om wat te eten in Oltenië in het zuidwesten. Hier speelt het verhaal van een rebelse geest zich af. De beroemde *heiduk* (soldaat) Jianu, onze eigen Robin Hood, was een rijke *bojaar* (aristocraat) die hier vocht voor de bevrijding van de Ottomaanse en Habsburgse heerschappij. Het is een land van vruchtbare vlaktes en dikke, zonovergoten groenten die op de meest vindingrijke manieren worden bereid. Deze *ciorbă* is een goed voorbeeld van wat er gebeurt als er regels worden overtreden en de grens tussen een rijke bouillon en een stoofpot vervaagt.

Verhit voor de vulling de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui met de rijst, tot de ui zacht en goudgeel is. Voeg het rundergehakt toe en bak in 10 minuten rul. Laat afkoelen, voeg de rest van de ingrediënten toe en roer goed door.

Snijd voor de *ciorbă* de courgettes elk in 2 of 3 stukken (afhankelijk van hun formaat) en schep voorzichtig de zaadlijsten en wat van het vruchtvlees eruit om ze uit te hollen. Schep de gehaktvulling in de uitgeholde courgettes, druk goed aan en zet apart.

Breng de bouillon in een grote pan op hoog vuur aan de kook. Voeg de tomatenpuree en de gevulde courgettes toe, zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes koken, tot de courgettes gaar maar aan de buitenkant nog steeds stevig en groen zijn. Haal de pan van het vuur en roer de wittewijnazijn erdoor. Serveer direct met lepels zure room en munt.

Voor 6 personen

Voor de vulling:

- 1 el plantaardige olie
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 30 g arboriorijst
- 200 g rundergehakt
- 2 teentjes knoflook, bijna fijngehakt tot een pasta
- 1 ei, losgeklopt
- 1 tl zout
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 2 tl paprikapoeder
- ¼ bosje munt, blaadjes fijngehakt

Voor de *ciorbă*:

- 4 courgettes
- 1,5 l zelfgemaakte runderbouillon (zie pag. 80)
- 100 g tomatenpuree
- 3 el wittewijnazijn

Voor erbij:

- 3 el zure room
- muntblaadjes

Sarmale

Gevulde koolbladeren

Dit is ons nationale gerecht: zuurkoolbladeren gewikkeld om sappig varkensgehakt, gebakken in de oven in een rijke tomatensaus en geserveerd met zijdezachte polenta en een lepel zure room.

Sarmale is een feestelijk gerecht dat we bij ons thuis met Kerstmis en Pasen maken. Voor de enthousiastelingen zijn er seizoensvarianten met wijnbladeren, mierikswortel, lindebladeren of kersenbladeren gevuld met kleverige rijst en blanke rozijnen, of vis, en gebakken in grote uitgeholde pompoenen.

De naam *sarmale* komt van het Turkse *sarmak*, wat 'rol' betekent. De rolletjes zijn onderdeel geworden van ons culinaire repertoire tijdens de honderden jaren dat we onder heerschappij van het Ottomaanse Rijk stonden. We hebben allemaal onze eigen versie, gekregen van onze moeders en oma's, waardoor de recepten heel persoonlijk zijn.

Voor 30 stuks

Voor de vulling:

- 2 el plantaardige olie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, in plakjes
- 30 g arboriorijst
- 120 g gerookte pancetta, fijngehakt
- 350 g varkensgehakt
- 1 ei, losgeklopt
- 1,5 tl zout
- 1,5 tl peper

Voor het samenstellen:

- 15 zuurkoolbladeren (zie pag. 186)
- 200 g zuurkoolbladeren (zie pag. 186), in reepjes, plus afsnijdsels van het rollen
- 1 grote ui, fijngesneden
- 1 bosje tijm, blaadjes geplukt
- 1 tl versgemalen zwarte peper
- 4 laurierblaadjes
- 6 jeneverbessen, gekneusd
- 500 ml gezeefde tomaten
- 250 ml runderbouillon

Verhit voor de vulling de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui glazig. Voeg de knoflook, de arboriorijst en de pancetta toe, bak in 6 tot 7 minuten goudbruin en zet apart. Meng de rest van de ingrediënten door elkaar, voeg het uienmengsel toe en meng goed.

Neem een zuurkoolblad, snijd doormidden als het te groot is en verwijder het taaie steeltje aan het uiteinde. Schep een lepel vulling op de rand van het blad. Rol strak op en vouw daarbij de randen naar binnen. Herhaal met de rest van de bladeren.

Bekleed de bodem van een diepe braadpan met deksel met een laag zuurkoolreepjes, de helft van de fijngesneden ui en de helft van de tijm. Leg er een laag zuurkoolrolletjes op, leg er een dun laagje zuurkoolreepjes overheen en bedek met nog een laag zuurkoolrolletjes. Steek de laurierblaadjes tussen de rolletjes. Eindig met een laag zuurkoolreepjes en de rest van de ui en de tijm. Strooi de gekneusde jeneverbessen erover. Schenk de gezeefde tomaten en de bouillon erover.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Dek de braadpan af met aluminiumfolie, plaats het deksel op de pan en bak 1,5 uur in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en het deksel en zet nog 30 minuten terug in de oven, tot het vocht een beetje is ingekookt. De *sarmale* zijn 2 tot 3 dagen houdbaar in de koelkast en worden met de dag lekkerder.





Pilaf cu prune afumate

Pilav met gerookte gedroogde pruimen en gekaramelliseerde prei

Dit is een bewijs van de Perzische en Turkse invloed op de Roemeense keuken, waarbij fruit in hartige gerechten wordt gebruikt. Een pilav is de enige traditionele manier waarop wij rijst eten, en ik vind hem lekker met gekaramelliseerde ui of prei erop.

Na de hete Roemeense zomer conserveren we de overvloed aan fruit, niet alleen door jam en compotes te maken, maar ook door de vruchten in de zon te drogen en koud te roken. Zo zijn ze veelzijdiger. Deze pilav is een genot van texturen en smaken: de natuurlijke zoete smaak en de rokerigheid van de gedroogde pruimen, de geruststellende aanwezigheid van de boterige rijst en de krokante prei komen samen in een troostrijk gerecht dat je honger stilt, zonder dat je vlees mist.

Verhit voor de pilav de olie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui aan. Voeg de basmatirijst toe en bak al roerend 2 tot 3 minuten. Schenk de wijn erbij en kook 3 minuten. Voeg dan de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten met een deksel op de pan garen, tot de rijst zacht begint te worden.

Maak intussen de gekaramelliseerde prei. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de prei en de suiker toe. Bak tot de prei donkerbruin is en roer daarbij elke minuut door.

Voeg de pruimen aan de pilav toe zodra de rijst zachter is en laat nog 15 minuten garen. Breng op smaak met zout en peper, haal van het vuur en laat 2 minuten staan. Voeg dan de boter toe en roer goed door. Serveer direct met de gekaramelliseerde prei erop.

Ruim voldoende voor 2 personen

Voor de pilav:

1 el plantaardige olie
 1 ui, fijngesneden
 150 g basmatirijst
 100 ml witte wijn
 300 ml groentebouillon
 100 g warmgerookte gedroogde pruimen (zie pag. 208)
 30 g boter
 zout en versgemalen zwarte peper

Voor de gekaramelliseerde prei:

2 el plantaardige olie
 1 prei, in ringen
 1 tl suiker



Mâncare de castraveți acri

Ragout van ingelegde augurken

Ingelegde en gefermenteerde groenten voegen veel karakter toe aan een hoofdgerecht. Mijn familie is vooral dol op deze augurkenragout, met name tijdens de vele vastendagen verspreid over het jaar. Hij is snel klaar, vullend en past goed bij een dikke snee brood of wat polenta om de saus op te dopen. Ongeacht hoe je het gaat eten, het brengt vreugde op dagen die er anders vrij grauw uit kunnen zien.

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 10 minuten. Roer de augurk erdoor en bak 5 minuten. Voeg de witte wijn, de groentebouillon, de tomatenblokjes en de tomatenpuree toe en laat 15 minuten zachtjes koken, tot de plakjes augurk in het midden zacht maar aan de randjes nog knapperig zijn.

Haal van het vuur en roer bijna alle dille erdoor; houd de rest apart voor de garnering. Serveer met brood om de heerlijke saus op te dopen of met polentaknoedels (zie pag. 100).

Ruim voldoende voor 2 personen

1 el plantaardige olie
 2 uien, fijngesneden
 600 g verse augurken (o.a. groenteboer
 of Turkse winkel), in plakjes
 100 ml witte wijn
 250 ml groentebouillon
 1 blik à 400 g tomatenblokjes
 50 g tomatenpuree
 1 bosje dille, blaadjes fijngehakt

Prăjitura cu caise

Abrikozen-yoghurtcake

Roemenen gebruiken graag fruit in hun gebak en we zijn gezegend met heel veel fruit. Deze cake is heel eenvoudig om te maken en je kunt eindeloos variëren met kersen, perziken, blauwe bessen of peren. De iets kleverige yoghurtcake is ideaal voor de delicate smaak van de abrikozen. Het is precies wat je nodig hebt op een zomeravond, met een bolletje ijs of wat verse dragon – de anijssmaak van de dragon contrasteert mooi met de zoete abrikozen.

Voor 6 personen

3 eieren, gesplitst
 150 g fijne kristalsuiker
 50 ml olijfolie of koolzaadolie,
 plus extra om in te vetten
 50 g yoghurt
 1 tl vanille-extract
 een snufje zout
 150 g bloem
 1 tl bakpoeder
 4-5 verse abrikozen, gehalveerd en ontpit
 poedersuiker, om te bestuiven

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een diepe bakvorm van 23 x 30 cm in en bekleed met bakpapier.

Klop de eiwitten tot zachte pieken en zet apart. Klop de eidooiers met de fijne kristalsuiker, voeg de olijfolie of koolzaadolie, de yoghurt, het vanille-extract en het zout toe en roer tot een emulsie. Voeg de bloem en het bakpoeder toe en spatel voorzichtig de opgeklopte eiwitten erdoor.

Schenk het cakebeslag in de vorm en leg de halve abrikozen met de snijkant naar boven erop. Bak 30 minuten in de oven, tot de cake stevig aanvoelt. Laat afkoelen in de vorm. Bestrooi met poedersuiker, snijd in stukken en serveer.

