



INLEIDING	6
SMAAKMAKERS & BIJGERECHTEN	13
PITA'S	35
TAHIN	57
INGEMAAKTE CITROENEN	75
TOMATEN	105
KRUIDEN	125
SALADES & GROENTEN	147
GRANEN & PEULVRUCHTEN	173
VIS & ZEEVRUCHTEN	189
VLEES	215
OVER DE AUTEUR	244
DANKWOORD	246
REGISTER	250

Mijn liefde voor eten begon al vroeg; ik groeide op in Tel Aviv, Israël, in een Asjkenazisch Joodse familie. Asjkenazische Joden komen uit Midden- en Oost-Europa. Hun eetcultuur is fascinerend, met vele fantastische gerechten, maar toen ik wat ouder werd en de vele verschillende eetculturen van Tel Aviv ontdekte, voelde ik me meer aangetrokken tot andere kookstijlen. Via vrienden en familie kwam ik in aanraking met Iraakse, Marokkaanse, Tunesische en Libische gerechten, die nog steeds invloed hebben op het eten dat ik tegenwoordig bereid. Ik genoot van al dat thuis klaargemaakte eten, maar at met mijn vader ook vaak in restaurants. Soms gingen we naar Kerem HaTeimanim, een wijk waar je Jemenitisch eten kunt bestellen dat traditioneel thuis werd klaargemaakt. Een groot deel van dat eten werd gekookt in gigantische pannen die een hele nacht op een klein kerosinevlammetje stonden te pruttelen. De geuren waren overweldigend – zo sterk en intens: grote potten vleesbouillon, gevuld met orgaanvlees, granen en bonen. Andere keren gingen we naar een beroemd steakhouse, *Mi va Mi*, en zaten we aan de bar bij de keuken, voor een open barbecue. De koks maakten voor je neus salades klaar en besprenkelden die met flink wat tahin. Je kon er gegrilde varkensnek in warm pitabrood bestellen.

Toen ik achttien was, had ik mijn middelbare school afgemaakt en dacht ik uitgebreid na over wat ik wilde gaan doen. Ik wist al snel dat ik kok wilde worden. Ik ging naar de *Tadmor* kookschool, in die dagen de enige kookschool van Israël. Het eten dat toen populair was in restaurants verschilt van wat ik nu maak; ik leerde veel over de klassieke Franse en Europese keuken. Hoewel ik tijdens de opleiding een basiskennis van koken opdeed en ik leerde hoe een professionele keuken werkte, sprak de stijl me minder aan dan de Mediterrane en Midden-Oosterse keuken, waar ik als kind van was gaan houden. Na mijn opleiding ging ik meteen aan de slag en werkte ik eerst een jaar in een klein restaurant in Parijs. Het was een veeleisende baan met zware werkdagen van 15 uur. Hoewel het een onvergetelijke ervaring was om mezelf in een echte Franse restaurantkeuken onder te dompelen, besloot ik uiteindelijk naar Israël terug te keren.

In Tel Aviv werkte ik in verschillende restaurants, deed ik ervaring op en leerde ik constant. Het was niet belangrijk voor me in welke keuken ik stond, of in welk restaurant – ik wilde alle kennis en vaardigheden waarmee ik omringd werd in me opnemen. Ik leerde nieuwe technieken en ontwikkelde gaandeweg mijn eigen manier van koken. Het draaide allemaal om het eten – zoals altijd was dat mijn veilige haven, en het was therapeutisch om me alleen op het eten te richten, waar ik ook was.

Toen ik zesentwintig was, ging ik in *Turkiz* werken, een beroemd restaurant in Tel Aviv. Ik begon als chef de partie, werkte mezelf op tot souschef en na 18 maanden werd ik chef-kok. Ik was erg jong en het was een grote verantwoordelijkheid: het restaurant had een goede naam en ik had de leiding over een grote keuken waar dagelijks tweehonderd couverts werden bereid. In die tijd begon ik echt mijn eigen stijl te ontdekken en ontwikkelen. Het was niet eenvoudig maar ik ging de uitdaging aan en werkte hard. Na acht jaar bij *Turkiz* was ik toe aan verandering en in 2011 besloot ik naar het Verenigd Koninkrijk te verhuizen.

Ik werkte in een paar restaurants om kennis te maken met de *food scene*. Ik wilde even ontsnappen aan de constante druk van een professionele keuken en werkte als privé-kok en consultant, maar ik miste de energie van een restaurant. Ik organiseerde een paar pop-ups, kookte in cafés en kleine restaurants – en toen viel het kwartje. Het ging niet om geld of erkenning: het ging om de connectie met de gerechten die me als kind zo intrigeerden en om die te kunnen delen met anderen. Ik besepte me dat ik mijn eigen restaurant moest openen – dat zou me de kans geven om te verbinden, een gemeenschap te creëren en mensen mijn gerechten te zien eten. Ik bleef *pop-ups* doen en werd uitgenodigd om bij *Louie* in Camberwell, Zuid-Londen, als gast-kok te komen werken. Een half jaar lang reisde ik elke dag vanuit Oost-Londen naar het restaurant. We kregen een fantastische beoordeling van recensent Jay Rayner in *The Guardian* en dat was een gigantische boost; het is ongewoon dat een *pop-up*-restaurant zoveel aandacht krijgt in een krant, dus ik wist dat ik op de goede weg zat.

GEPEKELDE GROENTEN

Voor 3 kg

7 l water
350 g grof zeezout
1,5 kg bloemkool, in kleine roosjes
1 kg wortels, geschild, in schijfjes van 3 mm
1 grote spitskool, in dunne partjes (stronk intact)
8 stengels bleekselderij, in stukjes zo groot als een vinger
100 g milde rode chilipepers, in grove stukken
100 g knoflook (hele tenen, ongepeld)
35 g pimentbessen
5 laurierblaadjes
150 g dille

Deze ingemaakte groenten passen overal bij: salades, vlees of winterse stoofgerechten met rundvlees en bonen, en ze zijn een prima tegenhanger van stevige smaken. Dit recept is voor echt gefermenteerde groente, en er wordt zout in plaats van azijn gebruikt. Proef om te kijken of de groenten al klaar zijn: dan smaken ze zuur in plaats van zout. Hoelang dat duurt is afhankelijk van het klimaat en de temperatuur in huis – als het koud is, duurt het langer.

Breng in een grote pan 2 liter water aan de kook met het zout. Haal de pan van het vuur en laat het zoute water afkoelen. Roer als het water is afgekoeld de overige 5 liter water erdoor; dit is het pekelwater.

Schep de bloemkool, wortels, spitskool, bleekselderij, chilipepers, knoflook, pimentbessen en laurierblaadjes door elkaar. Vul gesteriliseerde weckpotten met de groentemix. Schenk het pekelwater erbij en leg de dille erop – zorg dat alles met pekelwater is bedekt. Sluit de deksels goed en laat de groenten 6 tot 8 dagen op kamertemperatuur fermenteren. In koelere maanden kan het 12 tot 16 dagen duren. De groenten zijn klaar als ze niet meer heel zout smaken maar lekker zuur. Proef van alle verschillende groenten, want sommige zijn eerder klaar dan andere. Zet de potten in de koelkast als ze klaar zijn. Je kunt ze 6 tot 8 weken bewaren.





HARISSA MET
GEBLAKERDE
CHILIPEPERS

LABNEH

ZA'ATAR MET
OLIJFOLIE

GEZOUTEN
SARDIENTJES
MET OLIJFOLIE
EN CITROENSCHIL

GEPEKELDE GROENTEN

MATBUCHA

SABICH

Voor 2 personen

- 2 eieren
- 1 grote aubergine, geschild, overdwars gehalveerd, daarna in plakken van 1 cm zeezout
- ca. 500 ml plantaardige olie
- 2 pita's
- 6 el Klassieke tahin (zie pag. 60) of tahin uit de winkel
- 6 el Salade van fijngesneden groenten (zie pag. 170)
- 2 el amba (gekruide mangosaus, zie inleiding op pag. 54, verkrijgbaar in de Midden-Oosterse winkel en online)
- 2 el fijngesneden bladpeterselie

Sinds de jaren zestig, toen de Iraaks-Joodse immigranten *sabich* populair maakten, wordt dit overal op straat verkocht in Israël. Er zijn grote meningsverschillen over waar het gerecht vandaan komt, en er zijn veel versies en interpretaties. Een versie is dat *sabich* van het woord *subeh* komt, wat 'ochtend' betekent in het Arabisch – het was iets wat je aan het begin van de dag at, vaak met eieren en andere ontbijtgerechten, maar iemand kreeg het idee om het in een pitabroodje op te dienen – en de rest is geschiedenis.

Leg de eieren in een pannetje, bedek ze met koud water, breng aan de kook en kook ze 8 tot 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat de eieren schrikken onder de koude kraan. Laat ze goed afkoelen, anders zijn ze lastig te pellen.

Leg de aubergineplakken in een enkele laag op een bakplaat. Bestrooi ze met wat zout en laat ze 20 minuten rusten, tot een deel van het vocht vrijkomt. Veeg dit vocht weg en dep ze droog met keukenpapier.

Verhit de plantaardige olie in een koekenpan op matig vuur tot 180 °C. Frituur de plakken aubergine aan beide kanten in 3 tot 4 minuten goudbruin. (Frituur er niet te veel tegelijk, dus je moet ze waarschijnlijk in delen frituren.) Draai het vuur uit.

Nu kun je de pita's vullen. Maak met een mes een opening van ongeveer 5 cm aan de bovenkant zodat je de broodjes kunt openen en vullen. Smeer de binnenkant van elke pita in met 2 eetlepels tahin. Pel de hardgekookte eieren, snijd ze in plakjes en leg de plakjes in de pita's. Leg er een paar plakken aubergine op en wat salade en ga door tot het broodje vol is. Schep er nog wat tahin over en besprenkel ze met *amba*. Garneer met fijngesneden bladpeterselie.



LONGHAAS MET TAHIN EN CHILIHARISSA

Voor 2 personen
als hoofdgerecht,
voor 4 personen
als voorgerecht

350 g gerijpte longhaas
(onglet, verkrijgbaar bij de
slager), in stukjes van 2 cm
zeezout
50 g Klassieke tahin
(zie pag. 60) of tahin uit
de winkel

Voor de chiliharissa

4 milde rode chilipepers
(ca. 50 g)
1 teen knoflook, fijngesneden
2 el olijfolie
¼ tl zeezout

Dit is een prima voorbeeld van goede ingrediënten die alle aandacht krijgen die ze verdienen en de smaakcombinaties zijn hier heerlijk. Longhaas is een vrij zwaar stuk vlees dat een beetje aan orgaanvlees doet denken omdat longhaas zo rijk is aan ijzer. Je kunt hem het beste op de barbecue klaarmaken, waar de kooltjes de natuurlijke smaak versterken. Ik diende de longhaas in het restaurant op aan een grote spies, met lekker veel tahin en chiliharissa erbij.

Steek de barbecue aan.

Gebruik je houten spiesen, week die dan een nacht in water zodat ze niet verbranden op de barbecue, of gebruik metalen spiesen. Maak de harissa: leg de rode chilipepers op een vlam (op het fornuis of op de barbecue) en keer ze steeds om, tot ze rondom zwart zijn. Laat ze afkoelen en pel ze. Snijd de chilipepers fijn; voeg ook de zaden toe. Roer in een kom de knoflook, olijfolie en het zout erdoor.

Rijg het vlees aan de spiesen en breng ze op smaak met flink wat zout. Gril het vlees ongeveer 3 minuten aan elke kant – de longhaas is *medium-rare* het lekkerst.

Dien op met tahin en chiliharissa.



TUINBONEN MET TOMATEN EN INGEMAAKTE CITROEN

Voor 4 personen

1 kg verse tuinbonen, gedopt
50 g Ingemaakte citroenen
(zie pag. 78), in grove stukken
extra vergine olijfolie,
ter garnering
oreganoblaadjes,
grofgesneden, ter garnering

Voor de groentebouillon

1 witte ui, gepeld, in stukken
van 2 cm
2 stengels bleekselderij,
in boogjes van 2 cm
1 grote prei, in stukken
van 2 cm
1 venkelknol, in stukken
van 2 cm
2 tenen knoflook
2 laurierblaadjes
½ tl pimentbessen
4 l water
¼ tl zeezout
1 el olijfolie

Voor de langzaam

geroosterde tomaten

2 grote, rijpe tomaten
4 takjes tijm
zeezout en versgemalen
zwarte peper
2 el olijfolie

Puur, groen, fris – heerlijk. Je hebt hier even wat tijd voor nodig maar het resultaat is dat meer dan waard: dit is het perfecte lentegerecht, een feest van verse ingrediënten. Dat verse is heel belangrijk hier, dus gebruik geen tuinbonen uit de vriezer. En kook ze ook niet te lang: ze moeten net beetgaar zijn en fris blijven. De ingemaakte citroenen voegen umami en een extra smaaklaag toe aan de voor de rest vrij pure smaken. Ze zorgen voor een kick en een complexere smaak. Ik vind dit het lekkerst warm of op kamertemperatuur, niet gloeiend heet.

Je maakt hier meer bouillon dan je nodig hebt maar de rest kun je voor soep of een ander gerecht gebruiken. Je kunt de bouillon ook invriezen, dan kun je hem 3 maanden bewaren.

Maak de groentebouillon: doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan. Breng aan de kook, draai het vuur laag zodat de bouillon net zacht blijft koken en laat 1 uur en 30 minuten tot 2 uur sudderen, tot er nog 250 ml bouillon over is. Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten: verwarm de oven voor tot 160 °C. Snijd elke tomaat in zes partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten. Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet ongeveer 1 uur en 30 minuten in de oven, of tot de tomaten met een derde zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Zet een kom ijswater klaar. Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 seconden. Schep ze meteen in het ijswater. Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.

Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, ingemaakte citroen en een paar eetlepels extra vergine olijfolie toe en warm alles 1 tot 2 minuten op.

Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer met oregano en besprenkel met wat extra olijfolie.



RAUWE, WILDE ZEEBAARS MET SCHAPENYOGHURT EN TOMATEN

Voor 4 personen

2 grote rijpe tomaten
50 g schapenyoghurt of
Griekse yoghurt
200 g wilde zeebaarsfilet (of
andere stevige witte vis)
olijfolie, om te besprenkelen
sap van ½ citroen, plus extra
voor erbij
zeezoutvlokken

Dit is een heel eenvoudig recept maar voor het beste resultaat is het belangrijk dat je het tot op de letter volgt. Tomaten raspen is een simpel klusje dat ervoor zorgt dat je het smakvolle deel van de tomaat scheidt van het overtollige vocht. Wat overblijft is een geconcentreerde tomatensmaak die toch erg fris is. Het is een prima manier om tomaten te gebruiken en je kunt de methode bij verschillende recepten toepassen (rasp bijvoorbeeld eens tomaten over pasta). Ook hier is de kwaliteit van de tomaat erg belangrijk. Je kunt ook andere vis gebruiken maar kies wel een ronde vis, zoals zeebrasem of rode snapper, en geen platvis. De vis moet supervers zijn en wild – dus niet gekweekt. Vraag je visboer naar de beste vis die diezelfde dag gevangen is – dat is altijd belangrijk als je de vis rauw eet.

Rasp de tomaten boven een kom op de grove kant van een blokrasp en gooi de velletjes weg. Schep het vruchtvlees in een fijne zeef en laat uitlekken tot de pulp helemaal droog is. Breng op smaak met zout.

Verdeel de yoghurt met de bolle kant van een lepel over een platte schaal of individuele borden. Snijd de zeebaarsfilet in plakjes van 2 mm en leg ze op de yoghurt. Schep er lepels geraspte tomaat naast. Besprenkel met olijfolie en wat citroensap en breng de vis zorgvuldig op smaak met wat zeezout. Meteen opdienen, met een partje citroen.



KRUIDENSALADE MET KERSEN EN AMANDELEN

Voor 2 personen

14 kersen, ontpit
30 g koriander,
grofgesneden, zonder
steeltjes
30 g bladpeterselie,
grofgesneden, zonder
steeltjes
15 g lente-ui, in dunne ringen
50 g ongebrande blanke
amandelen, grofgehakt
1 milde groene chilipeper,
in dunne ringen
4 el extra vergine olijfolie
2 el citroensap
zeezout

Dit gerecht somt de zomer op voor mij: het is zo verfrissend en lekker. We zetten het vorig jaar voor het eerst op het menu en het is erg populair. Probeer heel zoete, stevige kersen te vinden – niet die zachte. Het contrast tussen de zoete kersen en de pittige chilipepers is heerlijk, terwijl de kruiden iets fris toevoegen. Ik serveer dit interessante gerecht als voorafje. Het is geïnspireerd op Hila Alpert's iconische salade voor restaurant *Basta*, in Tel Aviv.

Schep alle ingrediënten in een kom door elkaar. Breng op smaak met zout en dien op.



RUNDERWANGEN MET HUMMUS

Voor 4 personen

plantaardige olie, om in te bakken
1,5 kg runderwangen, bijgesneden (slager)
zeezout en versgemalen zwarte peper
100 g uien, in blokjes van 2 cm
250 g prei
2 wortels, geschild, in blokjes van 2 cm
45 g tomatenpuree
200 ml droge rode wijn
5 laurierblaadjes
½ bol knoflook
600 ml goede runderbouillon
2 el Hummus (zie pag. 63) per persoon, voor erbij

Met dit gerecht maak je iedereen blij. Runderwang heeft veel unieke eigenschappen: het vlees is mager maar bevat een vetlaagje dat tijdens het bakken smelt, waardoor het vlees extra veel smaak krijgt. Hummus wordt in Israël soms opgediend met lams- of rundergehakt dus daar komt dit idee vandaan, maar toen ik de runderwangen met hummus combineerde, ontstond iets heel anders en speelde hummus de ondergeschikte rol, en niet andersom. Het is een eenvoudig recept waar je wel wat tijd voor nodig hebt maar dat is de moeite waard, want het vlees wordt extreem mals en lekker.

Verhit een grote ovenbestendige schaal of pan met zware bodem met een scheutje plantaardige olie op hoog vuur. Bestrooi de runderwangen rondom met flink wat zout en peper. Voeg als de olie begint te roken een deel van het vlees toe (leg niet te veel tegelijk in de pan, dan kun je het niet goed aanbraden) en bak het rondom bruin. Haal het vlees uit de pan, bak de rest van het vlees en zet het opzij.

Schenk wat extra olie in de pan, voeg de ui, prei en wortel toe en bak op matig vuur tot de randjes bruin worden – dit duurt 20 tot 25 minuten, dus wees geduldig.

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Roer de tomatenpuree en rode wijn door de groente en kook tot de wijn tot de helft is ingekookt. Leg de runderwangen terug in de pan, voeg de laurierblaadjes en knoflook toe en schenk de runderbouillon erover. Breng aan de kook, leg het deksel op de pan of dek de schaal strak af met aluminiumfolie en zet 2 uur en 30 minuten tot 3 uur in de oven. De beste manier om te kijken of het vlees gaar is, is door er een wang uit te halen en die te proeven – hij moet heel mals zijn maar mag niet uit elkaar vallen.

Til het vlees voorzichtig uit de pan, dek het af en houd het warm. Schenk de bouillon door een zeef in een pannetje en zet dat op matig vuur. Kook tot de bouillon met twee derde is ingekookt. Zeef nog een keer, boven een kan, en dien de wangen op met de saus en hummus.

