



INHOUD

	INLEIDING	6
	BASISVOORRAAD	8
	TORTILLA'S	18
	KEUKENGEREI	20
	TASTY TACO'S!	22
1	SALSA'S	24
2	TORTILLA'S EN BIJGERECHTEN	42
3	ONTBIJTTACO'S	62
4	VLEES EN GEVOGELTE	78
5	VIS EN ZEEVRUCHTEN	96
6	VEGETARISCH EN VEGAN	114
7	GEZOND EN LICHT	134
8	TACOFEEST!	154
	ONLINE ADRESSEN	170
	REGISTER	172
	DANKWOORD	176





INLEIDING

Ik ben geboren in Mexico en getogen in de Verenigde Staten. Dat maakte mijn jeugd best ingewikkeld. Ik deed mijn best om me aan te passen aan een nieuw land en een nieuwe levensstijl, maar toen ik ouder werd, realiseerde ik me hoezeer ik mijn cultuur, de tradities en het eten miste.

Als chef-kok sloeg ik een brug naar een land dat ik langzaam begon te vergeten. Omdat ik als kind illegaal naar de Verenigde Staten was gekomen, mocht ik het land niet verlaten. Daarom haalde ik Mexico naar mij toe. De reacties op mijn Mexicaanse gerechten waren verbluffend en uiteindelijk bracht ik al mijn tijd in de keuken door. Voor dit boek ging ik terug naar mijn roots. De expressiviteit van mijn cultuur vertaal ik naar kleurrijke gerechten met verse ingrediënten.

Ik heb me laten inspireren door de favoriete gerechten uit mijn jeugd die mijn oma voor me klaarmaakte, zoals *picadillo*. Dit boek is daarnaast een combinatie van herinneringen en recepten die ik voor mijn restaurant heb bedacht.

De recepten in dit boek zijn op de authentieke Mexicaanse keuken geïnspireerd en aangepast voor de gewone thuiskok, die voor zichzelf of zijn/haar gezin kookt. Sommige ingrediënten zijn misschien lastig te vinden, maar je kunt ze vaak vervangen door ingrediënten die makkelijker verkrijgbaar zijn.

Taco's bestaan uit een tortilla, vulling, salsa en garnering. Al deze onderdelen zijn essentieel voor de perfecte taco. Als je je te veel richt op de vulling en geen goede tortilla's gebruikt, of een flauwe salsa maakt, wordt je taco minder lekker.

Ik deel alle handvatten die je nodig hebt voor een leuke, smakelijke taco-ervaring. In het eerste hoofdstuk vind je allerlei salsas: van romig en friszuur tot pittig! In het tweede hoofdstuk ga je zelf tortilla's en een aantal bijgerechten maken. Daarna volgen tacorecepten voor alle gelegenheden en dieetvoorkeuren. Het laatste hoofdstuk is gewijd aan tacofeesten, want eten delen is heel belangrijk in de Mexicaanse cultuur.

De Mexicaanse keuken gaat over liefde, passie en plezier. Dus voel je vrij om de recepten naar wens aan te passen. Niet alle taco's hoeven authentiek te zijn; ga vooral spelen met ingrediënten en experimenteren met nieuwe combinaties. Ik geloof echt dat eten mensen samenbrengt; het is een onbewust onderdeel van onze diepste herinneringen. Denk maar aan wanneer je iets proeft dat lijkt op iets wat je als kind at; opeens herinner je je willekeurige gebeurtenissen uit je jeugd. Ik hoop dat je net zo van dit boek geniet als ik heb genoten van het schrijven.



'Ik houd ervan om te koken met kleurrijke ingrediënten die de levendige Mexicaanse cultuur weerspiegelen. Dat ik niet terug kon naar mijn vaderland heeft me geïnspireerd om Mexico naar mij en de mensen om me heen te halen.'

PICO DE GALLO CON PIÑA ASADA

PICO DE GALLO MET ANANAS

VOOR 6 SCHAALTJES

Pico de gallo maak je van verse ingrediënten. Het lijkt op een salsa, maar bevat minder vocht. In deze versie zit ananas, waardoor hij een levendige, citrusachtige, zoete smaak krijgt die goed bij zeevruchten past. Je hoeft de ananas niet eerst te bakken of grillen, maar hierdoor karamelliseren wel de suikers en komt de zoete smaak naar boven.

¼ ananas
3 grote tomaten
¼ grote rode ui, gepeld
2 jalapeño's, steeltjes verwijderd
8 takjes verse koriander, blaadjes
fijngesneden
sap van 2 limoenen
1 el olijfolie
1 tl gemalen zwarte peper
zeezout, naar smaak

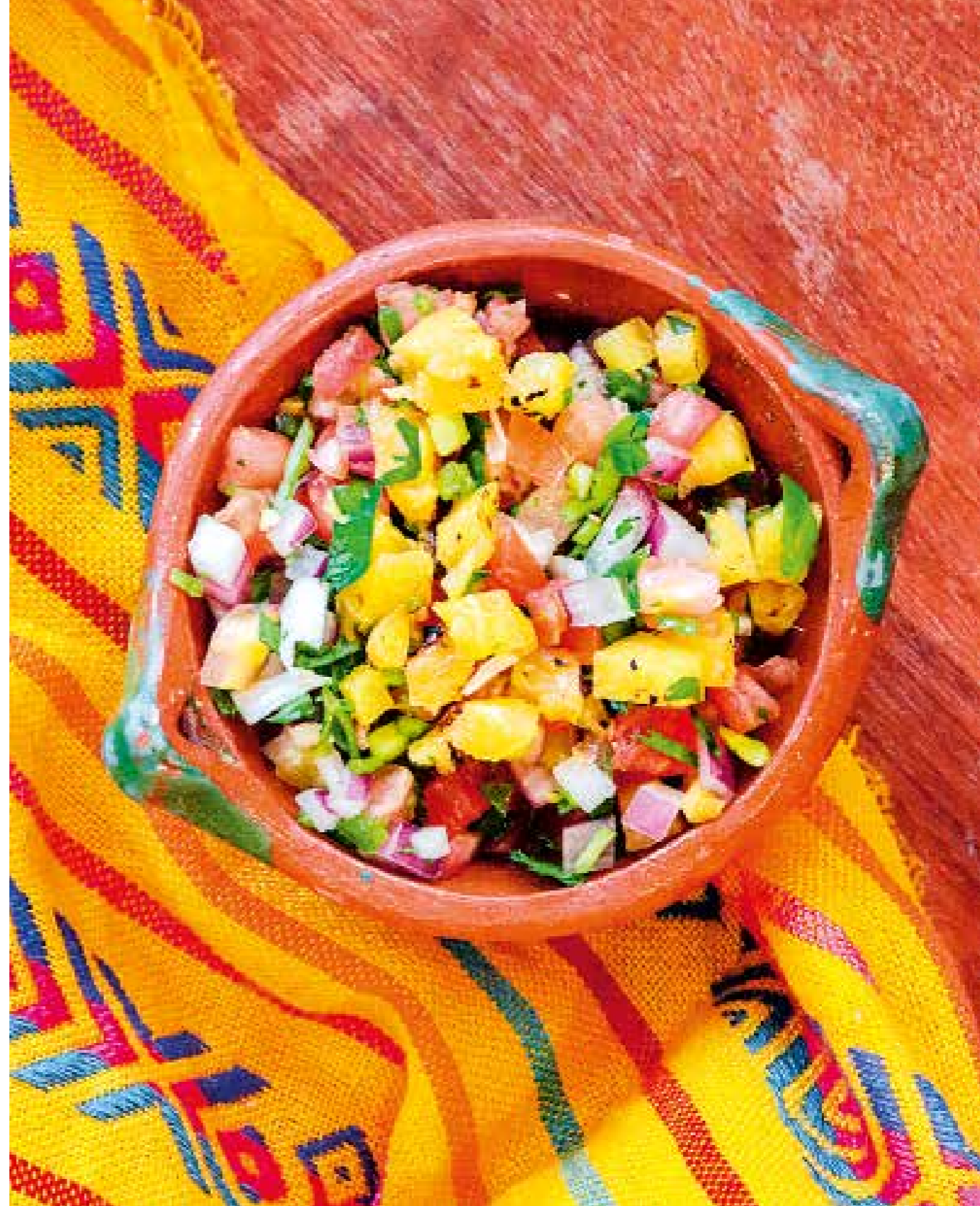
Snijd met een scherp mes de schil van de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in schijven van 5 mm. Gril de ananasschijven 2 tot 3 minuten per kant op een barbecue of in een grillpan op middelhoog vuur, tot je donkere grillstrepen ziet. Laat afkoelen.

Snijd de gegrilde ananas in kleine blokjes en voeg toe aan een middelgrote mengkom. Snijd de tomaten, rode ui en jalapeño's in blokjes en voeg met de verse koriander toe aan de mengkom. Meng alles door elkaar.

Voeg het limoensap, de olijfolie, zwarte peper en wat zout toe. Roer door en breng indien nodig verder op smaak. Maak de pico de gallo pittiger met meer jalapeño's, zoeter met meer ananas of zuurder met meer limoensap.

Serveer direct of bewaar 3 tot 5 dagen afgedekt in de koelkast.

Pico de gallo betekent 'snavel van de haan'. Laat de ananas weg voor een gewone pico de gallo.



CHILES TOREADOS

MEXICAANSE GEROOSTERDE CHILIEPERS

VOOR 4 PERSONEN

Dit populaire gerecht wordt in *taquerias* (een Mexicaans restaurant dat gespecialiseerd is in taco's) warm of op kamertemperatuur bij taco's, gegrild vlees en andere gerechten geserveerd. Het voegt een rokerige, pittige en zure smaak toe. Je kunt deze chilipepers ook op de barbecue maken.

4 hele jalapeños, shishitopepers
(o.a. toko en online), pimientos de
padrón of een andere milde groene
chilipeper
¼ ui, gepeld
2 el avocado-olie
sap van 1 limoen
1 el salsa inglesa (o.a. online),
worcestersaus of sojasaus
zwart en wit sesamzaad, ter garnering
zeezout, naar smaak

Snijd de chilipepers in de lengte in kwarten en laat het steeltje eraan zitten; verwijder de zaadjes. Snijd kleine exemplaren doormidden. Snijd de ui in dunne reepjes.

Verhit de avocado-olie in een hapjespan op hoog vuur. Zorg ervoor dat de olie niet verbrandt – hij moet heet zijn maar niet roken. Leg de chilipepers naast elkaar in de pan en roer niet.

Keer de chilipepers om zodra ze bruin worden en bak ze ook aan de andere kant. Haal ze uit de pan zodra ze aan beide kanten geschroeid zijn en schep in een schaal.

Voeg meteen de ui toe aan de pan en bak 3 tot 5 minuten, tot de ui glazig is.

Schep de ui uit de pan en voeg toe aan de chilipepers. Besprenkel met het limoensap en de *salsa inglesa*, bestrooi eventueel met het sesamzaad en breng op smaak met zout. Serveer warm.

Je kunt deze pepers van tevoren maken en tot wel een week in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast bewaren. Warm ze vlak voor het serveren op in een koekenpan met wat plantaardige olie.



BISTEC A LA MEXICANA

BIEFSTUK MET EIEREN OP MEXICAANSE WIJZE

VOOR 6 STUKS

Bistec is afgeleid van het Engelse *beef steak*, oftewel biefstuk. De salsa voor dit hartige gerecht is gemaakt met ingrediënten die de kleuren van de Mexicaanse vlag weerspiegelen: witte ui, rode tomaat en groene chilipeper.

1 ribeye steak, op kamertemperatuur
plantaardige olie, om te bestrijken
zeezout en versgemalen zwarte peper,
naar smaak
2 el boter
1 witte ui, gesnipperd
1 el fijngehakte knoflook
25 g jalapeño, in ringetjes van 5 mm
1 kleine tomaat, in blokjes
6 eieren
6 tarwe- of maïstortilla's
(zie pag. 44 of 46)

Verhit een (gietijzeren) koekenpan op middelhoog vuur. Bestrijk de ribeye steak aan beide kanten met olie en bestrooi met zout en peper.

Leg de ribeye in de koekenpan; als het goed is, hoor je hem sissen. Bak 2 tot 3 minuten, tot de ribeye aan de onderkant goudbruin is. Keer om en bak nog 2 tot 3 minuten.

Zet het vuur lager en voeg de boter toe aan de pan. Houd de pan schuin zodat je de ribeye met behulp van een lepel met de gesmolten boter kunt bedruipen. Doe dit 2 minuten en herhaal dan aan de andere kant. Haal de ribeye uit de pan en laat 10 minuten op een snijplank rusten.

Voeg de ui, knoflook en jalapeño toe aan de pan en bak af en toe roerend, tot de ui glazig is. Voeg de tomaat toe en zet het vuur uit.

Bak in een andere (gietijzeren) koekenpan op middelhoog vuur spiegeleieren.

Snijd intussen de ribeye in repen van 1 cm.

Verwarm de tortilla's kort in een *comal* of gietijzeren koekenpan. Beleg met de ribeye, gevolgd door een spiegelei en verdeel tot slot de tomatensalsa erover. Breng op smaak met zout en peper.



TINGA DE POLLO

KIP IN CHIPOTLESAUS

VOOR 10 STUKS

Dit populaire gerecht, dat het levenslicht zag in de koloniale tijd in de regio Puebla, combineert Spaanse en Mexicaanse ingrediënten: reepjes kip in een zurige, pittige saus. Sindsdien zie je het in heel Mexico, misschien omdat het zo'n snel en eenvoudig gerecht is om te maken – en omdat het naar meer smaakt!

2 el plantaardige olie
½ ui, in dunne halve ringen
1 el fijgehakte knoflook
2 rode of oranje paprika's, in reepjes
van 5 mm breed
240 ml kippenbouillon
4 el morita- of chipotlepuree
(o.a. online)
575 g gegaarde kip, in reepjes geplukt
350 g tomatenblokjes
10 tarwe- of maïstortilla's
(zie pag. 44 of 46)

Voor de toppings

lente-uiringetjes
pico de gallo (zie kader op pag. 38)
queso fresco (o.a. online) of feta,
verkruid
salsa voor streetfood (zie pag. 28)
partjes limoen, om mee te serveren

Verhit de plantaardige olie in een grote (gietijzeren) koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak af en toe roerend, tot de groenten beginnen te karamelliseren.

Blus af met de kippenbouillon, voeg de morita- of chipotlepuree toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Voeg de kip en de tomatenblokjes toe en laat 10 minuten met een deksel op de pan verder pruttelen.

Verwarm de tortilla's kort in een *comal* of gietijzeren koekenpan. Stel dan de taco's samen: verdeel het kimpengsel over de tortilla's, schep de toppings erop en besprenkel met de salsa. Serveer met de partjes limoen.

Soms worden chipotles in adobosaus ook chipotlepuree genoemd. Er is echter een verschil tussen de twee: de adobosaus is op basis van tomaat en smaakt daardoor anders dan chipotlepuree, wat in feite gepureerde chipotles met zout en citroenzuur is.



GOBERNADOR

GARNALEN MET KAAS

VOOR 10 STUKS

Dit gerecht dankt zijn naam aan een gouverneur uit de staat Sinaloa. Hij at deze taco's in een restaurant in Mazatlán en de eigenaars besloten het gerecht naar hem te vernoemen – *tacos gobernador* betekent 'taco's van de gouverneur'. Deze combinatie van gamba's en kaas is ook populair in de streek aan de Golf van Californië.

1 poblanopeper (o.a. online) of paprika
2 el plantaardige olie
2 el gesnipperde rode ui
1 el fijngehakte knoflook
½ stengel bleekselderij, in dunne plakjes
450 g garnalen, gepeld en schoongemaakt
60 g geraspte manchego, cheddar of mozzarella
10 tarwe- of maïstortilla's (zie pag. 44 of 46)

Voor de toppings

lente-uiringetjes
pico de gallo (zie kader op pag. 38)
avocadocrème (zie pag. 32)
partjes limoen, om mee te serveren

Rooster de poblanopeper of de paprika rondom boven een vlam of op een bakplaat onder de grill, tot de schil geschroeid is. Voeg de peper of paprika toe aan een hersluitbare plastic zak, maak dicht en laat 5 tot 6 minuten rusten. Haal uit de zak en wrijf de geschroeide schil er met een schone theedoek af. Verwijder het steeltje en de zaadjes en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes.

Voeg de olie toe aan een (gietijzeren) koekenpan op middelhoog vuur, verhit kort en voeg dan de ui, knoflook en bleekselderij toe. Bak de ui en bleekselderij glazig, voeg de garnalen, chilipeper of paprika toe en bak ongeveer 3 minuten, tot de garnalen lichtroze en gaar zijn.

Bestrooi met de geraspte kaas en zet het vuur laag. Verwarm de tortilla's kort in een *comal* of gietijzeren koekenpan. Schep het garnalenmengsel op de tortilla's zodra de kaas is gesmolten. Verdeel de lente-ui en de *pico de gallo* erover en besprenkel met de avocadocrème. Serveer met de partjes limoen.



TINGA DE HONGOS

PULLED MUSHROOMS IN CHIPOTLESAUS

VOOR 6 STUKS

Tinga (wat 'vulgair' of 'rommelig' betekent) bestaat normaal gesproken uit reepjes kip met fijngesneden ui in een tomaten-chipotlemarinade. Deze vegetarische versie bevat echter paddenstoelen in plaats van kip, waardoor het gerecht een rijke, aardse smaak krijgt. Laat de Mexicaanse crema of zure room en queso fresco weg om dit gerecht vegan te maken.

2 tomaten
120 ml groentebouillon
2 el chipotlepuree (o.a. online)
2 teentjes knoflook, gepeld
2 el plantaardige olie
½ (witte) ui, in halve ringen van 5 mm
1 gele, rode of groene paprika, steeltje en zaadjes verwijderd en in repen van 1 cm
450 g paddenstoelen
(pruikzwammen, oesterzwammen, kastanjechampignons, shiitake, portobello), in reepjes van 1 cm breed gescheurd
zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
6 tarwe- of maïstortilla's
(zie pag. 44 of 46)

Voor de toppings

Mexicaanse crema of zure room
queso fresco (o.a. online) of feta,
verkruid met
korianderblaadjes

Voeg de tomaten, groentebouillon, chipotlepuree en knoflook toe aan een keukenmachine en pureer glad.

Verhit een grote (gietijzeren) koekenpan op middelhoog vuur, voeg de plantaardige olie toe en laat door de pan walsen. Voeg de ui en de paprika toe en bak ongeveer 5 minuten, tot de ui begint te kleuren.

Voeg de paddenstoelen toe, roer door en voeg dan het tomatenmengsel toe. Breng op smaak met zout en zwarte peper en laat 8 tot 10 minuten zachtjes koken.

Verwarm de tortilla's kort in een *comal* of gietijzeren koekenpan. Stel dan de taco's samen: verdeel het paddenstoelenmengsel over de tortilla's, gevolgd door de Mexicaanse crema of zure room, queso fresco of feta en de korianderblaadjes.

Pulled mushrooms maken: prik een vork in een paddenstoel en trek om er reepjes van te scheuren (snijd de hoed van grote paddenstoelen eerst van de steeltjes en daarna in kwarten). Trek brede reepjes met je handen uit elkaar; de paddenstoelen mogen in stukjes breken, want dat zorgt voor extra textuur. Je kunt de paddenstoelen ook in dunne reepjes snijden.



VEGETALES ROSTIZADOS

GEROOSTERDE GROENTEN

VOOR 8 STUKS

Deze vegetarische taco's met groenten en bonen worden in heel weinig plantaardige olie bereid. Avocado-olie is gezond, lekker en heeft een lichte, frisse smaak. Dankzij zijn hoge rookpunt van 260 °C is hij uitermate geschikt voor bereidingswijzen waarbij de olie flink wordt verhit, zoals bakken en braden.

1 kleine zoete aardappel
1 grote wortel
1 kleine gele of oranje paprika
½ kleine rode ui
¼ kleine bloemkool
40 g gekookte maïskorrels
1 tl knoflookpoeder
1 tl gerookte paprikapoeder
1 tl versgemalen zwarte peper
zeezout, naar smaak
2 el avocado-olie
40 g gekookte zwarte bonen
8 maïs- of blauwe-maïstortilla's
(zie pag. 46)

Voor de toppings
lente-uiringetjes
groene salsa naar keuze

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Snijd de zoete aardappel, wortel, paprika en ui in blokjes van 2 cm en verdeel de bloemkool in kleine roosjes.

Voeg de groenten met de maïskorrels, het knoflookpoeder, paprikapoeder, de zwarte peper en het zeezout toe aan een mengkom en meng de avocado-olie erdoor, tot alles goed is bedekt.

Verdeel de groenten over een bakplaat en rooster 15 minuten in de oven.

Haal de bakplaat uit de oven en schep de zwarte bonen erdoor. Breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Verwarm de tortilla's kort in een *comal* of gietijzeren koekenpan. Stel dan de taco's samen: verdeel het groentemengsel over de tortilla's en garneer met de lente-*ui* en de groene salsa.



TOSTADA DE SALPICÓN

TOSTADA MET EEN SALADE VAN PULLED BEEF

VOOR 8 STUKS

Salpicón is een verfrissende Mexicaanse salade. Deze versie wordt gemaakt met pulled beef, maar je kunt hem ook met kip of vis maken.

450 g runderborst, rundernek of een ander stuk rundvlees dat geschikt is voor pulled beef (draadjesvlees)

¼ witte ui

2 teentjes knoflook, gepeld

1 el zout

1 laurierblaadje

115 g tomaat, in blokjes

½ kleine rode ui, gesnipperd

50 g komkommer, in dunne plakjes

10 g koriander, blaadjes fijngesneden

30 g radijsjes, in dunne plakjes

zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

8 maïstortilla's (Ø 13 cm, zie pag. 46)

Voor de dressing

120 ml olijfolie

3 el appelciderazijn

2 el limoensap

1 el gedroogde oregano

Voor de toppings

fijngesneden rodekool

fijngesneden romanasla

ingelegde rode ui (zie pag. 56)

fijngesneden korianderblaadjes

salsa voor streetfood (zie pag. 28)

Leg het rundvlees in een diepe pan, bedek met water en voeg de ui, knoflook, het zout en het laurierblaadje toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 2 uur zachtjes koken, tot het vlees gaar is.

Haal het vlees uit de pan en trek het met twee vorken uit elkaar (of laat een paar minuten afkoelen en trek het vlees met je handen uit elkaar). Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Voeg de pulled beef toe aan een mengkom en meng de tomaat, rode ui, komkommer, koriander en radijs erdoor. Breng op smaak met zout en zwarte peper.

Klop voor de dressing de olijfolie met de appelciderazijn, het limoensap, de oregano en zout en peper naar smaak in een andere kom tot een vinaigrette. Schenk over de salade.

Bak voor de tostada's de tortilla's 5 tot 8 minuten per kant in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn (of bak ze in de pan).

Verdeel de salade over de tostada's, garneer met rodekool, romanasla, ingelegde rode ui en koriander en sprenkel de salsa erover.

