



## Q&R

Verspreid door dit boek zie je Q&R codes: een *Quick Response* streepjescode. Bijna alle mobiele telefoons met een ingebouwde camera ondersteunen Q&R (net als een iPad) en met een gratis app (i-nigma) kun je deze code lezen die je dan rechtstreeks verbindt met speciaal samengestelde muzieklijsten uit Kosovo, video's of andere interessante informatie op het internet.

Proberen? Via deze Q&R code kom je op de website van Street Food. Heb je geen geschikte telefoon, maar wel toegang tot internet? Op de website [www.streetfood-world.com](http://www.streetfood-world.com) verwijzen we je ook door. Koken wordt nóg leuker als Shkurte Fejza je met haar lied in Kosovaarse sferen brengt, en zelfs afwassen is een feest bij de swingende muziek van de *Kosova Roma*.



Visit us!



## ♥ GEBAKKEN PUNTPAPRIKA'S

*speca të pjekur (3-6 personen)*

Deze gebakken paprika's zijn zowel warm als koud heerlijk. Ze staan mooi op een schaal met mezze, maar kunnen ook als hoofdgerecht gegeten worden. Vaak hou je wat over van de vulling. Wat je dan kunt doen is spinazie blancheren, in een ovenschaal doen, bedekken met het restje van de vulling en een kwartiertje laten bakken. Serveer er een beetje *ajvar* en een schaalje ingemaakte komkommer bij en je hebt een lichte, gezonde maaltijd. Dit gerecht kan ook prima op de barbecue. Doe er dan een ingevet laagje aluminiumfolie onder.

- 6 groene puntpaprika's
- 250 gram hüttenkäse of ricotta
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ei, losgeklopt
- ½ theelepel zout
- klein handje verse peterselie, gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ eetlepel olijfolie
- eventueel bakpapier of aluminiumfolie

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de hüttenkäse, Parmezaanse kaas, het losgeklopte ei, zout, peterselie en gehakte knoflook.
- Snij de steelaanzet van de paprika maar bewaar het kapje. Ontdoe de paprika voorzichtig zoveel mogelijk van zaden en zaadlijsten.
- Vul de paprika's met het kaasmengsel. Zet het kapje er weer op.
- Bedek een ovenschaal eventueel met bakpapier en vet dit in met een beetje olijfolie.
- Leg de paprika's in een enkele laag in de schaal en besprenkel met de rest van de olijfolie.
- Bak ze in ongeveer 40 minuten totdat ze licht bruin kleuren en de kaas 'pruttelt'.
- Serveer warm of koud.



## ♥ VERKOELENDE YOGHURTDRAANK OF DIPSAUS

*tarator (4 personen)*

Dit recept heb ik opgenomen in het hoofdstuk Mezze, maar het is net zo goed een koude soep als een verkoelende drank. *Tarator* is heerlijk op een warme dag, gewoon als drank in een glas. Verdun hem dan eventueel met wat water en voeg een ijsklontje toe. Maar als dipsaus combineert *tarator* bij tal van gerechten: gegrild vlees, stukken versgebakken brood, bij *hashlama* (zie pagina #) of als gezonde snack met stukken wortel.

- 1 grote komkommer, geschild
- 500 gram Griekse of Turkse yoghurt
- klein handje walnoten
- 2-3 teentjes knoflook
- 2 theelepels olijfolie
- ¼ theelepel zeezout (of meer naar smaak)
- handje fijngehakte dille (of munt, of mix van beiden)
- koud water

- Schil de komkommer en rasp fijn. Doe in een grote kom.
- Pers de knoflook uit en meng met het zout. Doe bij de komkommer en schep door elkaar.
- Hak de walnoten grof, snij de dille fijn en meng met de komkommer.
- Schep nu de yoghurt er doorheen en voeg koud water toe naar smaak: minder voor een dipsaus, meer voor een frisse yoghurtdrank!



## MEZZE & SALADES





## WECKEN & INMAKEN

### WIE BEWAART HEEFT WAT: INMAKEN OF WECKEN

In Kosovo worden veel verse producten ingemaakt en dit wecken, of conserveren van voeding, is een ideale manier om in tijden van schaarste toch groente en fruit in voorraad te hebben. Als je een moestuin hebt en wellicht teveel produceert om direct op te eten, dan is wecken een goed idee. Maar natuurlijk ook als je zomerfruit op de markt koopt waar je in de winter nog van wilt genieten. Niet alleen is het een lust voor het oog om al die glazen potten met kleurrijk voedsel op voorraad te hebben, inmaken is nog leuk werk ook, en hoe plezierig is het voorraden te hebben waarvan je precies weet wat de ingrediënten zijn? Want je kunt veel levensmiddelen echt lang bewaren zonder chemische toevoegingen. Plan een paar avonden in de keuken, zet leuke Kosovaarse muziek op en ervaar hoe bevredigend het kan zijn om je wintervoorraden aan te leggen, zodat je in december een cake met aardbeiencompote kunt serveren waarvan de aardbeien niet van ver weg ingevlogen hoeven te worden. Die heb je namelijk gewoon in het seizoen gekocht bij lokale telers. Natuurlijk zal er wat verloren gaan van de smaak, kleur en vitamines, maar jouw ingemaakte lekkernijen zijn nog altijd gezonder dan die bleke, onnatuurlijk gerijpte aardbei die van de andere kant van de wereld komt. Dit hoofdstuk is bedoeld om je een aanzetje te geven. Op de hier beschreven recepten zijn namelijk talloze variaties te bedenken. Als je eenmaal onder de knie hebt hoe inmaken en wecken werkt, hoe leuk het is en hoe lekker het resultaat, geloof me, dan ‘is het eind zoek’.



*“Je kunt veel levensmiddelen lang bewaren zonder chemische toevoegingen.”*



## CONSERVEREN: DE VERSCHILLENDE MANIEREN

Het doel van conserveren is te voorkomen dat bacteriën en andere micro-organismen een kans krijgen om je ziek te maken. Het is daarom van belang dat je heel hygiënisch te werk gaat, welke van onderstaande methodes je ook kiest.

### INKOKEN (MET ZOETSTOF)

Jam, compote en chutney worden meestal houdbaar gemaakt door de vruchten kokend heet in glazen potten te doen en meteen luchtdicht af te sluiten. Hierdoor ontstaat bij het afkoelen een vacuüm waar bacteriën, die zuurstof nodig hebben, geen kans krijgen. Meestal wordt een zoetstof toegevoegd (zoals suiker of honing) om de houdbaarheid te verlengen. Het is een goed idee om kleine potjes te vullen, want anders moet je na openen in korte tijd een flinke hoeveelheid jam consumeren. Gebruik glazen potten met een goed sluitend schroefdeksel dat beslist vrij van roestplekjes moet zijn. Controleer met water of de pot echt goed sluit: er mag geen water uit druppelen! Of kies voor een weckpot met een onbeschadigde rubberen ring. Kook pot en deksel of rubberen ring voor gebruik enkele minuten uit in een pan met water.

#### Basisrecept voor fruit inkoken:

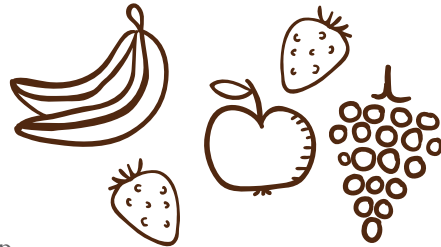
- Gebruik onbeschadigde, rijpe vruchten.
- Was het fruit en snij eventuele pit en steelaanzet weg.
- Als je minder dan 500 gram suiker per kilo fruit gebruikt, neem dan 2 eetlepels bindmiddel met neutrale smaak, zoals agar-agar (zeewiergelatine, te koop bij reform of toko) of maïzena.
- Een kilo fruit.
- 200 gram suiker (of meer, naar smaak).
- Breng alle ingrediënten aan de kook en blijf roeren totdat het fruit zacht is en uiteenvalt (afhankelijk van de soort duurt dit een halve minuut tot 8 minuten).
- Zet de (schoongekookte) potten op een theedoek en niet op koude ondergrond (i.v.m. breken!) en vul tot vlak onder de rand. Sluit de pot meteen af.
- Bewaar na openen de pot in de koelkast en consumeer binnen een week.

### INMAKEN MET SUIKERSIROOP

Vooraf grotere steen- of pitvruchten laten zich goed inmaken. Kies hiervoor rijp (maar geen overrijp) fruit. Voor een pot met een inhoud van 1 liter gebruik je ongeveer 350 ml suikersiroop (die ook op basis van honing of perendiksap kan zijn).

#### Basisrecept ingemaakt fruit:

- 1 kilo fruit
  - 1 liter water
  - ca. 150 gram suiker (of honing)
  - ½ uitgeperste citroen (bij appels en peren om verkleuring tegen te gaan)
- Breng water en suiker (en eventueel citroensap) aan de kook.
  - Schil ondertussen de vruchten, halveer en ontpit indien nodig en leg ze in de hete siroop.
  - Kleine vruchten hoeven maar een paar minuten te koken, grotere vruchten een minuut of 10 totdat ze zacht zijn.
  - Schep de vruchten voorzichtig in de glazen pot en overgiet ze met de hete siroop. Vul tot vlak onder de rand en sluit de pot meteen af.



## WECKEN & INMAKEN



### Wist je dat

het zure nat van ingemaakte groenten genomen wordt om een kater te verdrijven na een avond teveel drinken?

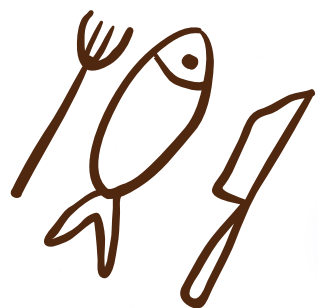




## GEMENGDE GROENTEN IN HET ZUUR *TURSHI*

Turshi combineert met zoveel gerechten dat je eigenlijk altijd een pot in voorraad zou moeten hebben. Probeer het eens op een 'broodje gezond' of combineer het met pittige stoofschotels, gegrilde vis of als voorafje bij een appetizer. Hieronder volgen twee basisrecepten waarop je kunt variëren. Hou je van pittig? Doe er wat meer rode pepers of kerriepoeder bij. Gek op frisse groene kruiden? Munt combineert goed!

*Lekker op een broodje!*





## ♥ DOLMA'S

*japrak (6-10 personen)*

Vaak wordt dit gerecht gemaakt door druivenbladeren of koolbladeren te vullen met gekruid gehakt, groenten, rijst of bulgur. Verse druivenbladeren zijn hiervoor het lekkerst. Je kunt ze kopen bij Turkse speciaalzaken, maar ze zijn ook gepekeld in pot of blik te koop. Gepekeld wijnbladeren zijn langer houdbaar dan de verse, maar zijn pas eetbaar als je ze minimaal een uur in lauwwarm water laat weken dat je tussendoor een paar keer ververst.

Dolma's zijn echter ook heel goed te maken met het blad van boerenkool. Ze vormen een lekker voorgerecht, een prima snack bij een barbecue of kunnen als tapas gegeten worden. Een dipsaus van Griekse yoghurt met knoflook en eventueel wat gesneden bieslook combineert goed!



## MEZZE & SALADES

### GEVULD WIJNBLAD: MET TOMAAT EN LENTE-UI

In dit recept ga ik uit van kommetjes met een inhoud van ca. 250 ml. Het is handig om de kommetjes met ingrediënten van te voren klaar te zetten.

- 1 pot gepekeld wijnbladeren
- 1 kom fijngesneden peterselie
- 1 kom lente-uitjes in fijne ringetjes
- 1 kom in stukjes gesneden tomaten
- 1 kom rijst
- 100 ml versgeperst citroensap
- + 2 extra eetlepels versgeperst citroensap
- 100 ml olijfolie
- + 2 extra eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gemalen piment
- handje verse muntblaadjes, fijngehakt
- ½ theelepel versgemalen zwarte peper
- zout of vegeta naar smaak
- 2 uien in dikke plakken gesneden



- Doe alle ingrediënten behalve de wijnbladeren, plakken ui en de extra 2 eetlepels olijfolie en citroensap in een kom en meng goed door elkaar.
- Leg de plakken ui op de bodem van een lege pan.
- Leg een uitgelekt wijnblad op een bord of plank. Met de glanzende kant naar beneden worden de gerolde hapjes mooi glanzend.
- Leg ongeveer 2 eetlepels van de vulling op het wijnblad, zo'n beetje in het midden. Rol het blad van onder naar boven een slag op, vouw de kanten naar binnen en maak er verder een strak rolletje van.
- Leg de rolletjes voorzichtig op de plakken ui in de pan (zo blijven ze straks niet op de bodem plakken). Ga door totdat de vulling op is.
- Doe er dan zoveel water bij dat je nog net de bovenkant van de dolma's kunt zien, en besprenkel met 2 eetlepels citroensap en 2 eetlepels olijfolie.
- Leg nu wat schoteltjes of kleine bordjes omgekeerd, elkaar overlappend op de dolma's: hiermee voorkom je dat ze tijdens het koken boven komen drijven.
- Breng aan de kook en laat een uur sudderen.
- Haal met een tang voorzichtig de bordjes uit de pan en gebruik de tang ook om de japrak op een schaal te leggen.
- Serveer met een dipsausje van Griekse yoghurt waar je eventueel wat geperste knoflook doorheen mengt. Of serveer er een schaalje ajvar bij.





Serveer ze warm met  
wat stukken Turks brood.



### GEGRILDE SARDINES

sardele me limon (2 personen)

Deze sardines vormen een heerlijk voorgerecht. Met een (aardappel)salade en wat stukken (Turks) brood is het ook complete, lichte maaltijd op een zomers terras.

- 8 sardines, schoongemaakt, ontschubd en gespoeld
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel verse rozemarijn, gerist en gehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 theelepel limoenschil, geraspt
- 1 theelepel kappertjes, fijngehakt
- 1 theelepel hele kappertjes (voor garnering)
- 1 limoen in partjes
- handje olijven
- handje peterselie, gehakt
- zout, naar smaak
- versgemalen zwarte peper, naar smaak



- Meng olie, rozemarijn, knoflook, limoenschil en gehakte kappertjes in een kom. Schenk over de sardines en laat een kwartiertje marineren.
  - Verwarm intussen de grill of barbecue.
  - Grill de sardines ongeveer 2 minuten aan iedere kant.
  - Drapeer de sardines op twee borden en breng op smaak met zout en peper.
  - Garneer met de olijven, kappertjes, peterselie en besprenkel met een beetje extra olijfolie.
- Serveer ze warm met brood of een salade.



## VIS GERECHTEN

### Wist je dat

imus, odi volorer feruptat.  
Tem sed eos ut ut doluptatur?  
Sed quae verruptium essi te volo  
dolent licitatat dolum volori  
dolupta am aut ipic tem ene  
liquid elluptiur?

