

Eiland happen

Spartelende vis, pittige geitenkaas, zwarte aardappelen, exotische groenten, sappige suikerriet. Stuk voor stuk typisch Canarische producten, afkomstig van de eilanden of uit de omringende zee. De eilandbewoners maken er in een handomdraai smakelijke maaltijden van waarin je Spaanse, Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse invloeden terugproeft. Eenvoudige, voedzame kost met flink wat kruiden en specerijen.

TEKST EN RECEPTUUR: EMMELIEN SMIT | FOTO'S: FOTOGRAFIE DUNA

Queso asado con mojo verde de cilantro

Gebakken
geitenkaas
met
groene
koriander-
saus

Ingrediënten

voorgerecht of borrelhapje, 4 personen

Mojo verde 1 grote bos verse koriander
alleen de blaadjes | 2 tenen knoflook
fijngehakt | ½ tl komijnpoeder |
3 el wittewijnazijn | 10 el olijfolie |
peper en zout

Queso asado 300 gram oude (harde)
geitenkaas in 4 gelijke plakken van
ongeveer 1 cm dik | olijfolie

Bereiding

Pureer de korianderblaadjes, knoflook, komijn en wittewijnazijn in een blender of keukenmachine. Giet de olijfolie er beetje bij beetje in een dun straaltje bij en draai er een gladde saus van. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan. Bak de plakken geitenkaas op hoog vuur goudbruin. Dit duurt een minuut of twee. Keer halverwege. Serveer direct met de koriandersaus.



Geitenkaas maken, dat kunnen de Canarische boeren wel. Ieder volgens zijn eigen 'recept'. Vaak roken ze de kaas ook nog even - boven een houtvuur van takken, heide of hout uit de omgeving. Zo'n mooi product heeft niet veel nodig. Even bakken in een pan, groen Canarisch sausje erbij en smullen maar.

Delicioso



Mojito ron miel mojito met honingrum

Ingrediënten
cocktail voor 1 glas

½ limoen in partjes | 10 verse muntblaadjes |
crushed ice | 50 ml Canarische honingrum*
| sodawater

Bereiding

Knijp de partjes limoen in een longdrinkglas uit. Voeg de limoenpartjes en muntblaadjes toe. Stamp een paar seconden voorzichtig aan. Vul het glas voor driekwart met crushed ice. Voeg de honingrum toe en roer het goed door met een theelepel. Doe er nog wat crushed ice bij en vul het glas met sodawater. Garneer met verse munt.

* Te koop bij de betere slijterij.

Waar een Canarisch feestje is, is pata asada



Pata asada | gebraden beenham

Ingrediënten

*Voorgerecht of borrelhapje,
voor 10-12 personen*

1 rauwe beenham van ongeveer
3 kilo* met zwaard, zonder been |
10 tenen knoflook gepeld | zeezout
| 1 tl gedroogde oregano | 1 tl mild
paprikapoeder | 1 tl komijnpoeder
| 30 ml olijfolie | 125 ml witte wijn

* Verkrijgbaar bij de betere slager.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Droog de beenham goed af met keukenpapier. Kerf met een scherp mes het zwaard ruitvormig in. Wrijf flink wat zeezout over de vetlaag, en duw 4 knoflooktenen op verschillende plekken in de inkervingen. Doe een scheut olijfolie in een braadslee en leg de ham, met het zwaard naar boven, erin. Braad de ham 1 uur. Pureer ondertussen 6 tenen knoflook samen met een snuf zeezout, de oregano, paprika, komijn en olijfolie in een blender of keukenmachine. Giet er de wijn bij en draai er een glad mengsel van.

Haal de ham na een uur uit de oven. Schenk het knoflook-kruidentmengsel over de ham. Verhoog de oventemperatuur naar 200 °C en zet de ham terug in de oven. Laat de ham in ongeveer 1,5 uur gaar, goudbruin en knapperig worden. Hij is gaar als de kerntemperatuur 65 °C is. Bedruipt het vlees regelmatig met de eigen jus.

Neem het vlees uit de oven en laat hem in aluminiumfolie op een vleesplank een halfuur rusten. Snijd de beenham in plakken. Lekker met mojo verde van peterselie. ■



Je zou het niet verwachten, maar waterkers is razend populair op de Canarische eilanden. Het veel gegeten, pittig smakende waterplantje is het hele jaar door op de markt verkrijgbaar. Verser dan vers, want het groene gewas gedijt goed in de stromende wateren van de eilanden.

Potaje de berros | waterkerssoep

Ingrediënten

Maaltijdsoep, voor 4 personen

200 g rookspek in dobbelsteentjes | **1 ui, gesnipperd** | **2 tenen knoflook** fijngehakt | **500 g vastkokende aardappelen** in blokjes | **100 g pompoen** in blokjes | **2 maïskolven** in plakken van ongeveer 2 cm | **1,5 l water** | **peper en zout** | **mespunt komijnpoeder** | **2 bosjes waterkers** gewassen, stugge steeltjes verwijderd, fijngehakt | **200 g kikkererwten** zelf geweekt en gekookt of uit blik | **enkele draadjes saffraan** |

Bereiding

Bak het spek uit in een grote soeppan. Voeg de ui en knoflook toe en laat ze glazig worden. Voeg de aardappelen, pompoen en maïs toe, plus het water. Breng op smaak met peper, zout en komijn. Laat de soep ongeveer 25 minuten doorkoken. Roer de waterkers, kikkererwten en saffraan door de soep. Laat de soep nog een paar minuten doorkoken en voeg eventueel nog wat peper en zout toe. ■



Bienmesabe | amandelcrème

Ingrediënten

Nagerecht, 4 personen

250 g blanke amandelen | **250 g kristalsuiker** | **250 ml water** | **rasp van 1 citroen** | **mespunt kaneelpoeder** | **4 eidooiers** losgeklopt

Bereiding

Maal de amandelen fijn in een blender of keukenmachine. Maal niet te lang, anders gaat de olie zich afscheiden. Rooster de gemalen amandelen in een droge pan op laag vuur, tot ze goudbruin zijn. Schud ze regelmatig om, zodat ze niet verbranden. Doe de suiker met het water in een pan. Breng op een laag vuur aan de kook en laat de suikersiroop een paar minuten zacht koken: hij wordt dan

mooi helder en iets dikker. Voeg al roerend de amandelen, citroenrasp en kaneel toe. Haal het mengsel van het vuur en laat het even afkoelen.

Klop de eidooiers door het afgekoelde mengsel. Zet de pan op een laag vuur en breng al roerend langzaam aan de kook. Giet de amandelcrème in een glazen schaal en laat hem afkoelen. Bewaar hem tot gebruik in de koelkast. ■

Bienmesabe | amandelcrème

Ingrediënten

Nagerecht, 4 personen

250 g blanke amandelen | 250 g kristalsuiker
| 250 ml water | rasp van 1 citroen | mespunt
kaneelpoeder | 4 eidooiers losgeklopt

Bereiding

Maal de amandelen fijn in een blender of keukenmachine. Maal niet te lang, anders gaat de olie zich afscheiden. Rooster de gemalen amandelen in een droge pan op laag vuur, tot ze goudbruin zijn. Schud ze regelmatig om, zodat ze niet verbranden.

Doe de suiker met het water in een pan. Breng op een laag vuur aan de kook en laat de suikersiroop een paar minuten zacht koken: hij wordt dan mooi helder en iets dikker. Voeg al roerend de amandelen, citroenrasp en kaneel toe. Haal het mengsel van het vuur en laat het even afkoelen.

Klop de eidooiers door het afgekoelde mengsel. Zet de pan op een laag vuur en breng al roerend langzaam aan de kook. Giet de amandelcrème in een glazen schaal en laat hem afkoelen. Bewaar hem tot gebruik in de koelkast. ■

Potaje de berros | waterkerssoep

Ingrediënten

Maaltijdsoep, voor 4 personen

200 g rookspek in dobbelsteentjes | 1 ui, gesnipperd | 2 tenen knoflook fijngehakt | 500 g vastkokende aardappelen in blokjes | 100 g pompoen in blokjes | 2 maïskolven in plakken van ongeveer 2 cm | 1,5 l water | peper en zout | mespunt komijnpoeder | 2 bosjes waterkers gewassen, stugge steeltjes verwijderd, fijngehakt | 200 g kikkererwten zelf geweekt en gekookt of uit blik | enkele draadjes saffraan |

Bereiding

Bak het spek uit in een grote soeppan. Voeg de ui en knoflook toe en laat ze glazig worden.

Voeg de aardappelen, pompoen en maïs toe, plus het water. Breng op smaak met peper, zout en komijn. Laat de soep

ongeveer 25 minuten doorkoken.

Roer de waterkers, kikkererwten en saffraan door de soep. Laat de soep nog een paar minuten doorkoken en voeg eventueel nog wat peper en zout toe.

Delicioso

Pata asada

Ingrediënten

Voorgerecht of borrelhapje,
voor 10-12 personen

1 rauwe beenham van
ongeveer 3 kilo* met zwoerd,
zonder been | 10 tenen knof-
look gepeld | zeezout |
1 tl gedroogde oregano |
1 tl mild paprikapoeder |
1 tl komijnpoeder | 30 ml olijf-
olie | 125 ml witte wijn

* Verkrijgbaar bij de betere slager.

Mojito ron miel

Ingrediënten

cocktail voor 1 glas

½ limoen in partjes | 10 verse
muntblaadjes | crushed ice | 50 ml
Canarische honingrum* | sodawater

Bereiding

Knijp de partjes limoen in een long-
drinkglas uit. Voeg de limoenpartjes
en muntblaadjes toe. Stamp een paar
seconden voorzichtig aan. Vul het glas
voor driekwart met crushed ice. Voeg
de honingrum toe en roer het goed
door met een theelepeltje. Doe er nog
wat crushed ice bij en vul het glas met
sodawater. Garneer met verse munt.

* Te koop bij de betere slijterij.

In de nachtelijke uurtjes gaan op de eilanden de voetjes flink van de vloer. De Latijns-Amerikaanse klanken schallen uit de boxen: salsa, merengue, cumbia. Een tropische mojito maakt het feest compleet. De barmannen schuiven de Cubaanse rum daarbij aan de kant en schenken trots een flinke scheut Canarische honingrum in de glazen.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Droog de beenham goed af met keukenpapier. Kerf met een scherp mes het zwoerd ruitvormig in. Wrijf flink wat zeezout over de vetlaag, en duw 4 knoflooktenen op verschillende plekken in de inkervingen. Doe een scheut olijfolie in een braadslee en leg de ham, met het zwoerd naar boven, erin. Braad de ham 1 uur. Pureer ondertussen 6 tenen knoflook samen met een snuf zeezout, de oregano, paprika, komijn en olijfolie in een blender of keukenmachine. Giet er de wijn bij en

draai er een glad mengsel van.

Haal de ham na een uur uit de oven. Schenk het knoflook-kruidentmengsel over de ham. Verhoog de oventemperatuur naar 200 °C en zet de ham terug in de oven. Laat de ham in ongeveer 1,5 uur gaar, goudbruin en knapperig worden. Hij is gaar als de kerntemperatuur 65 °C is. Bedruip het vlees regelmatig met de eigen jus. Neem het vlees uit de oven en laat hem in aluminiumfolie op een vleesplank een halfuur rusten. Snijd de beenham in plakken. Lekker met mojo verde van peterselie. ■