

2



MAXENCE SYS & LAURENT WILLEMS



MEDITERRANEO

**DE ZONOVERGOTEN
KEUKEN VAN
PULPO**

Lannoo

VOORWOORD

Wie mijn avonturen gevolgd heeft, zal ondertussen al weten hoe passioneel ik van koken houd. Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik met eten bezig ben. Misschien geldt dat ook wel voor jou.

Een eigen kookboek was iets waar ik al jaren over fantaseerde, maar eigenlijk nooit echt de tijd voor vond in mijn hectische horecaleven. Vroeg beginnen, laat afsluiten en tijdens vrije momenten toch nog tijd maken voor mijn vrouw én mijn sociaal leven. En mij daarnaast schuldig voelen omdat er van sporten soms weinig in huis komt. Maar dan kwam de lockdown als een donderslag bij heldere hemel. Plots was mijn agenda leeg. Wat nu?

Twee weken later was ik bekomen van de shock en had ik stiekem toch enorm genoten van de rust, de lege straten en een heuse gsm-detox. Het deed me beseffen dat we door een bepaalde rush gaan en vergeten wat onze dromen ooit waren. Het was tijd om een oude droom terug op te rakelen, een eigen kookboek. Vol enthousiasme begon ik eraan: Welk kookboek willen we uitbrengen? Welke boodschap moet het overbrengen? En het werd snel heel duidelijk: mijn voorliefde voor de mediterrane keuken kwam steeds weer naar voren. Het zou een Pulpo-kookboek worden. Toegankelijk, fun, happy, simpel, met veel vakantiegevoel. Een boek waarmee je vlot kunt koken, herinneringen kunt creëren, gezellig samen kunt zijn en kunt genieten van het leven. Ook al is dat met iets simpels, zoals een hapje of een cocktail.

Ik zal altijd een gevoelsmens blijven, waarbij creativiteit en passie voor een vak minstens even belangrijk zijn als wiskunde of wetenschap. Geloven in jezelf en er volledig voor gaan, daar kom je al een heel eind mee. Ik hoop dat ik lezers kan inspireren en hun het zelfvertrouwen kan geven om te koken met plezier. Wees vooral niet bang om zelf te improviseren. Koken is niet alleen exact het recept volgen, maar er ook je eigen gevoel in steken. *Yes you can, you can do it too.*

¡Que te vaya bien!

Liefs,
Maxence







INHOUD

Voorwoord	4	SOEPEN	78
HAPJES	12	Gazpacho van komkommer met getoaste	80
Olijventapenade	16	focaccia en zure room	82
Easy jamón and ricotta rolls	17	Pompoensoep	86
Patatas bravas	18	Gazpacho van tomaat	88
Focaccia	20	Minestrone	88
Auberginedip met focaccia	22		
Lamskofta met tzatzikidip	24	HOOFDGERECHTEN	90
Croquetas met chistorra en aiolidip	28	Bucatini met rode pesto en burrata	94
Duo van aioli	32	Dorade met caponata	96
Calamares	33	Tagliatelle carbonara	98
Pimientos de Padrón	34	Pasta pesto	100
Gebrande avocado met paprika en feta	36	Linguine vongole	102
Albóndigas	38	Gevulde kippenborst met tomaten-paprikasalsa	104
Spaanse tortilla	40	Escalope milanese	108
Pimientos del piquillo (gevulde gepelde paprika's)	42	Carilladas met pommes pailles	110
		Ravioli truffel	114
VOORGERECHTEN	46	Radiatori gamba	116
Bruschetta met venkelsalami, zure Room, uiencompote en vijgen	48	Risotto di zucca	118
Pissaladière	49	Risotto met asperges	120
Pan con tomate met jamón Ibérico de Bellota	50	Risotto van truffel	122
Tarte tatin van tomaat	52	Zeebaars in zoutkorst	124
Aubergine met geitenkaas	56	Millefeuille van courgette en tomaat met geitenkaas	126
Atún y tzatziki	58	Kip met kruidenboter	128
Venuschelpjes met fregola	62	Veggie (of meaty*) cannelloni	130
Mediterrane steak tartaar	64	Napolitaanse pizza	132
Burrata met chistorra, auberginekaviaar en cœur de bœuf	68	Krieltjes met Salsa verde (bijgerecht)	138
Bogavante al pilpil	72	Cacio e pepe	139
Bruschetta met chistorra en burrata	74	Paella mixta	140
Caponata met burrata of mozzarella	76	Tortellini alla vodka	142
		Linguine al tartufo	144
		Pulpo's lasagna	146
		Penne al gorgonzola	148
		Tumbet (bijgerecht)	150
		Tagliatelle al ragù	152
		Couscoussalade	154

DESSERT

Tiramisu	156
Churros	158
Watermeloendessert	160
Chocolade Rochers	164
Brownie met pecannoten	166
Pizzicotti alle mandorle (krokante amandelkoekjes)	168
Panna cotta met confit van framboos	170
Fruitage pavlovataart	174
Sabayon	176
	178

COCKTAILS

Negroni naranja	180
Rode sangria	184
Pulpo sour	186
Raspberry sour	190
Pulpo's Bellini	192
Hierbas de Mallorca	194
Limoncello	196
	200

BASISRECEPTEN

Risotto	202
Aioli	206
Pesto	207
Croutons	208
Zure Room	210
Suikerwater	211
Caponata (Siciliaanse auberginestoofpot)	211
Groene olie	212
Tomatencompote	214
Confit van framboos	215
Salsa verde	216
Pane carasau	217
Dressings voor salades voor 4 personen	218
	220

Index	228
-------	-----

Dankwoord	230
-----------	-----







DEEL 01

HAPJES

MEDITERRANEO



NODIG VOOR 4

SPICY TOMATENSAUS

2 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 knoflooktenen, fijngesneden
½ Spaanse rode chilipeper
zonder zaadjes
½ tl paprikapoeder
1 mespunt cayennepeper
10 cl witte wijn
400 g gepelde tomatenblokjes
1 tl suiker
½ blokje groentebouillon
zout

KRUIDENMIX

1 tl paprikapoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl kipkruiden
1 mespunt kerriepoeder
½ tl zout
peper

2 EL AIOLI (zie basisrecept p. 207)

5 middelgrote aardappelen

AFWERKING

zeste van 1 limoen
fleur de sel

Patatas bravas



BEREIDING

Fruit de knoflook en ui op een middelhoog vuur samen met de chili tot ze glazig zijn.

Voeg nu het paprikapoeder en de cayennepeper toe en bak 1 minuut mee. Blus met de witte wijn en laat die $\frac{2}{3}$ inkoken.

Voeg nu de tomatenblokjes, bouillon en suiker toe en laat het geheel 10 à 15 minuten op een zacht vuur sudderen.

Mix het geheel vervolgens kort met een staafmixer en kruid bij met zout. Indien je het graag extra spicy hebt, voeg je nog een beetje cayennepeper toe.

Maak de aioli.

Meng alle ingrediënten voor de kruidenmix.

Schil de aardappelen, snijd ze in wedges en kook ze gaar in gezouten water. Giet ze af en laat goed uitdampen.

Bak ze nu krokant in een op 180 °C voorverwarmde frietketel.

Laat ze uitlekken op bakpapier en kruid ze naar smaak met de kruidenmix.

Dresseer de krokante aardappelwedges op een passende schaal. Druppel er de saus over en werk naar smaak af met aioli, zeste van limoen en wat fleur de sel.



NODIG VOOR 4

4 g verse gist
320 g water, op kamertemperatuur
500 g 00-bloem
5 g fijn keukenzout
60 g olijfolie + extra
fleur de sel
rozemarijn, blaadjes van de takjes
gerist
gedroogde oregano
13 kerstomaten, gehalveerd

Tip:

Je kunt zeker ook andere garnituren gebruiken, zoals olijven, tijm, paprika, rode ui, harde kazen...

Focaccia

BEREIDING

Los al roerend de gist op in 300 gram water.

Doe de bloem in de kom van de keukenmachine en laat deze op de laagste stand draaien met de deeghaak. Voeg het gistwater, zout en 20 gram olijfolie toe en laat 10 minuten op een lage stand draaien.

Giet een klein scheutje olijfolie op je werkoppervlak. Haal het deeg uit de keukenmachine en bol het op tot een strakke deegbal.

Giet een scheutje olijfolie in een mengkom en plaats de deegbal erin. Giet nog een klein scheutje olijfolie op de deegbal en wrijf deze ermee in. Bedek de mengkom met plasticfolie en laat 2 uur rijzen op een tochtvrije plaats. (Een gesloten oven of een microgolfoven die uit staat, is ideaal.)

Olie een ovenschotel in met olijfolie. Strooi er rijkelijk wat fleur de sel in. Olie ook je handen in en leg het gerezen deeg in de ovenschotel. Spreid het deeg voorzichtig uit zodat de volledige oppervlakte bedekt wordt. Duw of scheur het deeg niet kapot. Bedek de ovenschotel met plasticfolie en laat opnieuw 1 uur rijzen op een tochtvrije plaats.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng 40 gram olijfolie met 20 gram water. Olie opnieuw je handen in en maak putjes in het deeg door voorzichtig gespreide vingers in het deeg te duwen. (Maak geen gaatjes in het deeg.)

Giet het water-olijfoliemengsel over de hele focaccia en verdeel het over alle putjes. Strooi er vervolgens de rozemarijnblaadjes en de oregano over. Steek de gehalveerde tomaatjes in de putjes (met de gesneden kant naar beneden). Bestrooi rijkelijk met fleur de sel.

Bak de focaccia 40 minuten in de oven. Haal de focaccia onmiddellijk uit de ovenschotel en laat afkoelen op een rooster.



NODIG VOOR 4

1,5 kg venusschelpen, gewassen in zout water
2 el olijfolie
20 g boter
30 g sobrasada of chorizo
1 teentje knoflook, geplet
½ ui, fijngesneden
4 takken bladpeterselie, fijngehakt
½ tl verse rode chilipeper, fijngehakt en zonder zaadjes
10 kerstomaten, gehalveerd
20 cl witte wijn
80 g fregola
zwarte peper
1 el bieslook, fijngesneden

Venusschelpjes met fregola



BEREIDING

PASTA

Kook de fregolapasta in gezouten water al dente en giet af. Besprenkel met wat olijfolie.

VENUSSCHELPEN

Spoel de venusschelpen enkele keren in gezouten water tot al het zand eruit is.

Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een grote pan of wokpan op een heet vuur. Voeg de sobrasada of chorizo, knoflook, ui, bladpeterselie en chilipeper toe aan de pan en stoof 2 minuten aan.

Voeg de venusschelpen en de kerstomaten toe aan de hete pan en blus onmiddellijk met de witte wijn. Zet het deksel op de pan en kook 1 à 2 minuten op een hoog vuur. Schud af en toe om. Haal het deksel van de pan zodra de schelpjes open zijn, voeg de al dente gekookte fregola toe en schud kort op.

DRESSEREN

Verdeel de schelpjes, fregola en de jus op een bord. Werk af met een snufje zwarte peper en bieslook.



NODIG VOOR 4

RODE PESTO

4 tomaten, in blokjes
550 g halfgedroogde tomaten +
extra
120 g witte amandelen
60 g olijfolie + extra
2 knoflooktenen, gepeld
220 g parmezaan, geraspt + extra
40 blaadjes basilicum + extra
peper
zout

PASTA

400 g bucatinipasta

AFWERKING

150 g kerstomaatjes, gehalveerd
1 bol burrata of mozzarella
zout
peper

Bucatini met rode pesto en burrata



BEREIDING

Mix de tomaten, halfgedroogde tomaten, witte amandelen, olijfolie, knoflook, parmezaan en basilicum fijn in een blender of met een staafmixer.

Kruid naar smaak met wat extra geraspte parmezaan en een snufje peper of zout.

Kook de bucatinipasta in gezouten water al dente.

Giet de pasta af zodra ze al dente is en roer er de pesto en gehalveerde kerstomaten door.

Scheur de bol burrata of mozzarella in vieren. Kruid deze met een snufje peper en zout en besprenkel met wat olijfolie. Werk de pasta af met wat halfgedroogde tomaten en enkele blaadjes basilicum.



DESSERT

NODIG VOOR 4

½ watermeloen van gemiddelde
grootte
1 vanillestok
½ bosje munt

100 g mascarpone
1 scheutje room
2 tl poedersuiker
snufje zout

40 g pistache (of een andere noot)

4 quenelles van sorbet naar keuze
(limoen, passievrucht of meloen)

een paar blaadjes munt
enkele eetbare bloemen (optio-
neel)

Watermeloendessert



BEREIDING

Snijd de watermeloen doormidden en schep er met behulp van een parisiennelepel bolletjes uit. Indien je geen parisiennelepel hebt, snijd dan ¼ watermeloen in vierkante blokjes van 2 cm.

Schil de overgebleven stukken watermeloen en mix ze in de blender of met een staafmixer. Voeg de zaadjes van het vanillestokje en enkele blaadjes munt toe.

Mix kort en zeef de inhoud boven een mengkom. Voeg daar nu ook de bolletjes watermeloen aan toe.

Hak de muntblaadjes fijn en voeg ze toe.

Roer om en plaats 1 uur in de koelkast.

Roer de mascarpone los in een mengkom en voeg een klein scheutje room toe. Zorg dat de mascarpone stevig blijft (niet lopend).

Voeg er het poedersuiker en een snufje zout aan toe. Roer om en plaats 1 uur in de koelkast.

Hak de pistachenoten fijn met een mes tot een crumble.

DRESSEREN

Leg in een diep bordje eerst de watermeloenbolletjes met een paar lepels jus eroverheen. Plaats in het midden een lepel mascarpone met daarop de crumble. Werk af met bloemblaadjes en enkele blaadjes munt. Serveer met de sorbet.





www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Maxence Sys, Pulpo

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme - Bram Debaenst - Shutterstock - Unsplash

GRAFISCH ONTWERP: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Maxence Sys, Pulpo, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/259 – NUR 440, 442

ISBN: 978 94 014 7361 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

