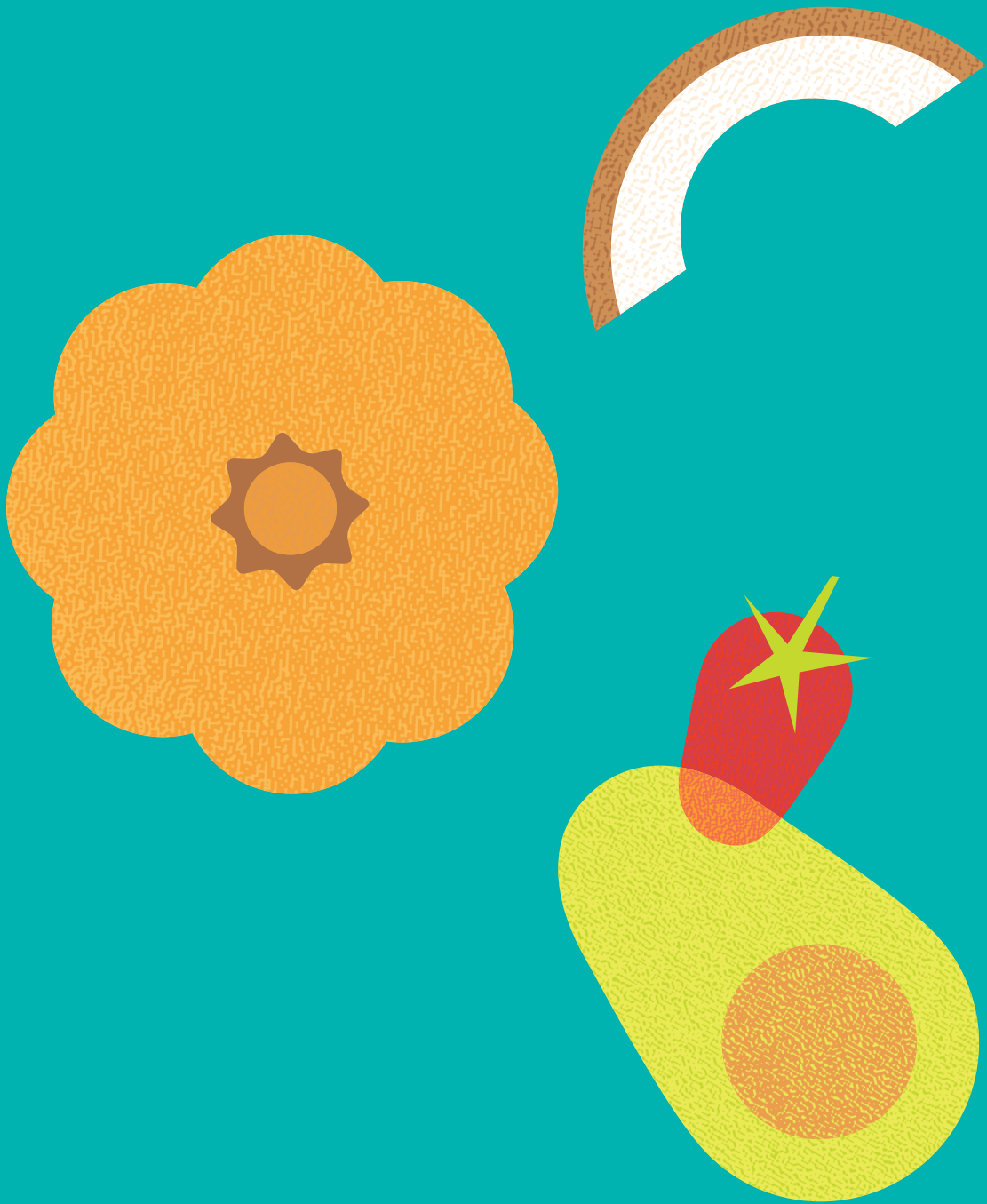


MEAT-FREE MEXICAANS



THOMASINA MIERS

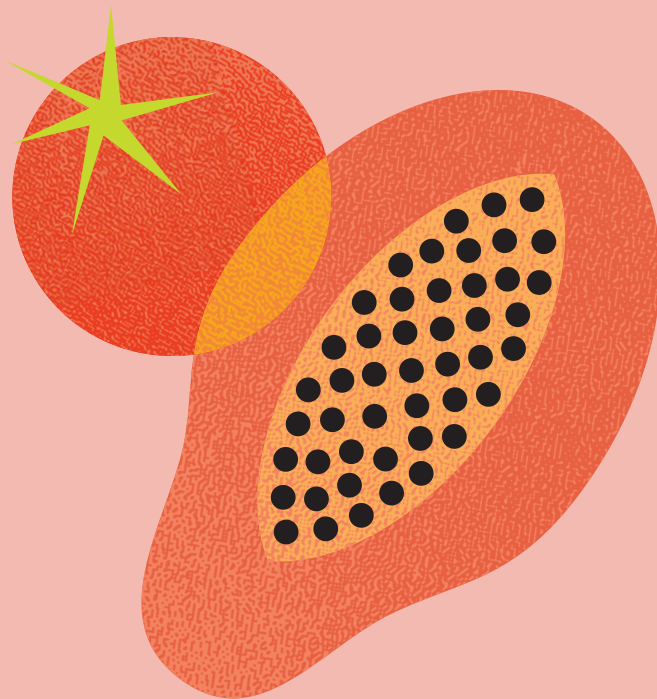


**FOTOGRAFIE
TARA FISHER**



MEAT-FREE **VERRUKKELIJKE VEGA
& VEGAN RECEPTEN**
MEXICAANS

THOMASINA MIERS



**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INLEIDING 6
OVER DE INGREDIËNTEN 12

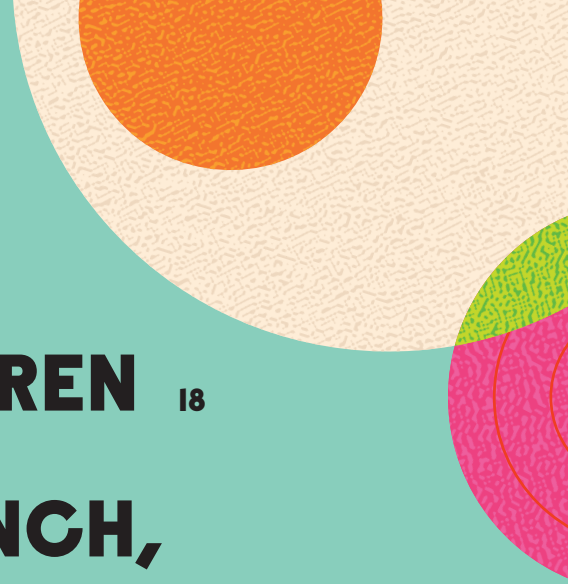
OCHTENDGLOREN 18

**ONTBIJT, BRUNCH,
WANNEER DAN OOK 36**

**HAPJES &
BIJGERECHTEN 58**

TACO'S & BORDJES 86

ALLES IN EEN KOM 108





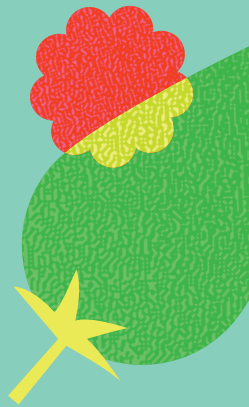
RAUW & INGELEGD 130

EEN GROTE FAMILIE 154

**CHOCO,
VANILLE &
NOG MEER LEKKERS** 180

**COCKTAILS, SHRUBS
& MARGARITA'S** 208

**SALSA'S,
CHILIOLIËN
& MAYO'S** 224



ZO DOE JE DAT 244
**LIJSTEN & VERKOOP-
ADRESSEN** 248

REGISTER 250
OVER TOMMI 254
DANKWOORD 255





INLEIDING

Ik ging voor het eerst naar Mexico in het jaar tussen mijn middelbare school en mijn studie, met het geld dat ik met een bijbaantje in Londen had verdiend. Ik had geen enkel idee wat ik ervan kon verwachten, maar ik ging er net zo enthousiast naartoe als dat ik dat baantje had gehaat. Naast de opwinding om op een totaal onbekende en waanzinnig mooie plek te zijn en voor het eerst van de overheerlijke smaak van vrijheid te proeven, werd ik door het eten tot over mijn oren verliefd op het land. Net als veel anderen dacht ik altijd dat tex-mex de nationale keuken van Mexico was. Maar al dansend, zwemmend en etend door de valleien en hooglanden van Oaxaca, de kust van Campeche en Yucatán en de regenwouden van Veracruz, werd ik verrast door de diversiteit van groente en fruit en het buitengewoon lekkere eten.

Marinades en bouillons werden er op smaak gebracht door tal van exotische kruiden met prachtige namen; salsa's, relishes en ceviches werden opgekrikt door een ongelofelijke variëteit aan chilipepers. Wilde bladgroenten, courgettes, pompoenen en paddenstoelen werden gebruikt om taco's te vullen en soepen en stoofschotels te maken. Fraai gekleurde en prachtig gevormde tropische vruchten die ik nooit eerder had gezien schitterden in *nieves* en *paletas* (sorbetijs en waterijsjes), fruitsalades en romige toetjes. Het was een veel gezondere en interessantere keuken dan ik me ooit had kunnen voorstellen. En alles smaakte fantastisch.

Pas toen ik jaren later een event met Google, Kew en Crop Trust organiseerde, begreep ik dat Mexico samen met een paar andere landen in de wereld megadivers is. Terwijl een eiland als het Verenigd

Koninkrijk zo'n 2.000 verschillende inheemse plantensoorten heeft, telt Mexico er circa 50.000. De enorme hoeveelheid kruiden, bladgroenten, maissorten, chilipepers, pompoenen, vruchten en eetbare bloemen maken het zo'n bijzondere plek om te koken en te eten.

Bij een uitstapje naar een willekeurige markt in Mexico wordt de overvloed aan ingrediënten mooi geïllustreerd. Ja, er wordt ook enorm veel vlees verkocht, maar de grootste en mooiste delen van de markten liggen vol zorgvuldig, in patronen opgestapelde bergen groente en fruit. In verschillende soorten zakken liggen meer dan 200 soorten Mexicaanse chilipepers met allemaal hun eigen ongelofelijke smaak; hopen maiskolven in verschillende tinten rood, donkerblauw, inktzwart, geel en wit, en zakken bontgekleurde bonen met prachtige patronen zijn aantrekkelijk neergezet; bergen radijzen, stapels tomaten in alle kleuren, courgettes, pompoenen, bundels wilde kruiden, een overvloed aan diverse soorten bladgroenten en rijkgeschakeerde stapels vruchten verleiden de koper.

Buiten de marktgebouwen zitten uitgekookte tussenpersonen maiskolven schoon te maken, cactusbladeren van stekels te ontdoen en verse groenten netjes in te pakken zodat de koper ze mee naar huis kan nemen. Op alle gezichten van zowel kopers als verkopers staat een liefde voor lekkere producten geschreven. Dat schijnt diep in elke porie van het Mexicaanse bewustzijn door te sijpelen. In dit land is de maaltijd met andere mensen gebruiken bijna net zo belangrijk als ademen, vertellen taxichauffeurs je uitvoerig over wat hun oma voor hen kookte en vertelt iedereen die je ontmoet

SMOKY CHIPOTLETOFU

MET KERSTOMAATJES & AVOCADO

Een intens smoky, warme tofu met chilipeper naast een verkoelende en verzachtende avocado – dit is heerlijk op toast en nog lekkerder in een taco bij het ontbijt.

VOOR 2-3 PERSONEN



SMOKY CHIPOTLETOFU

2 el olijfolie

225 g gerookte tofu, in kleine blokjes

3 el Chipotles en adobo (blz. 234)

3 bosuitjes (50 g), in dunne ringetjes

150 g kerstomaatjes, gehalveerd

Smashed avocado (zie hieronder)

zeezout

SMASHED AVOCADO

1 grote avocado

schil en sap van 1 biologische limoen of
½ citroen

zout en peper

EN MISSCHIEN OOK...

teentjes knoflook

chiliolie of Koreaanse chilivlokken

gehakte koriander, kervel, dragon,
basilicum of dille

scheutje tahin

Verhit een koekenpan op vrij hoog vuur en schenk de olijfolie erin als hij heet is. Voeg de tofu toe en bak de blokjes in een paar minuten krokant. Doe de Chipotles en adobo erbij en roerbak nog een paar minuten met minstens ½ theelepel zeezout. Voeg de bosuitjes en kerstomaatjes toe. Draai het vuur middelhoog en bak alles nog 7-8 minuten tot de tomaatjes uit elkaar beginnen te vallen. Proef en voeg zo nodig wat extra zout toe. Serveer op een bedje van smashed avocado, in een taco of op toast.

SMASHED AVOCADO

Het simpelste begin van de dag. Snijd de avocado doormidden en gooi de pit weg. Prak de knoflook, als je die gebruikt, met ½ theelepel zout met een mes of in de vijzel met de stamper. Meng door de avocado en voeg de rasp en het sap van de citrusvrucht, de chilipeper, kruiden of tahin toe, als je die gebruikt. Proef of je nog zout of iets anders wilt toevoegen en serveer.

Je kunt experimenteren door de avocado te mengen met tahin, zwarte peper en citroensap; gebruik de helft avocado en de helft doperwten (blz. 62) of avocado en tuinbonen; leg er wat tofu, tomaten of dragon op. Het mooie van avocado is dat het heerlijk is met een beetje zout, chilipeper en citrus, maar het ook een prachtige ondergrond vormt voor tal van andere ingrediënten.





BIETENGEVICHE

MET DRAGON, BLOEDSINAASAPPEL & AVOCADO-‘CREMA’

Nu het steeds duidelijker wordt dat de zeeën zijn overbevist en dat we voor de zeeën moeten zorgen als we in de toekomst überhaupt nog vis willen eten, ben ik manieren aan het zoeken om geen vis meer te eten. ‘Ceviche’ van mooie groenten op het hoogtepunt van hun seizoen is een favoriet geworden bij mijn Mexicaanse feestmaaltijden. Neem een gewone sinaasappel als bloedsinaasappels niet in het seizoen zijn.

VOOR 6 PERSONEN ALS VOORGERECHT OF MINDER ALS ONDERDEEL VAN EEN LICHTE MAALTIJD

VO

4 middelgrote rode bieten
2½ el olijfolie
30 g zonnebloempitten
1 avocado
1½ el limoensap
2 el gehakte koriandersteeltjes, plus een kleine handvol grof gehakte korianderblaadjes
3 radijzen
2 bosuitjes, fijngehakt
kleine handvol grof gehakte dragonblaadjes
fijn zeezout
cress of erwtenscheuten, ter garnering (optioneel)
Tostada's (blz. 247) (optioneel)

VOOR DE DRESSING

1 Scotch bonnet (of een rawit)
1 klein teentje knoflook, ongepeld
¼ tl komijnzaad
1 tl fijne kristalsuiker
2 el limoensap
7 el extra vergine olijfolie
sap van ½ (bloed)sinaasappel
zout

Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C).

Wrijf de bieten in met 1 eetlepel van de olijfolie, gevolgd door een beetje fijn zeezout, leg ze in een braadslee en dek ze af met aluminiumfolie. Rooster ze 1 uur tot ze zacht zijn als je er een mes in steekt.

Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Laat ze uit de pan glijden en zet opzij.

Verhit intussen voor de dressing de chilipeper en knoflook in een droge koekenpan op vrij hoog vuur en rooster ze 5-7 minuten aan beide kanten tot ze rondom zwartgeblakerd zijn. Rooster het komijnzaad 30 seconden in dezelfde pan. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper, snijd hem in kwarten en pel de knoflook. Stamp een kwart van de chilipeper met de knoflook en een paar mespunten zout, het komijnzaad en de fijne kristalsuiker in een vijzel tot een pasta. Werk het limoensap erdoor, schenk er de olijfolie en het sinaasappelsap bij en roer om te mengen.

Maal de avocado met het limoensap, 1½ eetlepel water en de rest van de olijfolie in een keukenmachine fijn. Voeg de koriandersteeltjes en 2-3 grote mespunten zout toe en maal nogmaals tot het een gladde, dikke room is.

Laat de bieten als ze gaar zijn 5 minuten afkoelen en trek een paar keukenhandschoenen aan om de schil eraf te wrijven. Snijd ze in plakjes van circa 3 mm dik, liefst met een mandoline. Leg ze, elkaar overlappend, op een grote serveerschaal en schenk de dressing erover als ze nog warm zijn. Snijd de radijzen in flinterdunne plakjes (ook met de mandoline, als je die hebt). Strooi de radijzen, bosuitjes, koriander- en dragonblaadjes, plus de zonnebloempitten erover en schep de avocado-‘room’ er hier en daar op. Serveer meteen met de cress of erwtenscheuten en de tostada's, als je die maakt.



STICKY KOKOSTAART

MET SINAASAPPEL & LIMOEN

Deze overheerlijke kokostaart met sinaasappel en limoen doet me denken aan mijn zonnige tripjes langs de Caraïbische kust van Mexico, waar kokospalmen en bittersinaasappelbomen, die door de Spanjaarden werden meegebracht, in overvloed groeien. In ons deel van de wereld is het gebruikelijk om een mengsel van sinaasappel- en limoensap te gebruiken om de smaken van de bittersinaasappel na te bootsen. Het werkt geweldig in deze kleverige taart, die ik graag met dikke room of Griekse yoghurt eet. Ik gebruik biologisch spelt- en amandelmeel om de taart een lager glutengehalte te geven.

VOOR 8 PERSONEN

3 eieren
180 g lichte basterdsuiker
geraspte schil en sap van
2 biologische limoenen
geraspte schil en sap van
1 grote biologische sinaasappel
375 ml double cream of slagroom,
plus extra voor erbij
240 g ongezoet kokos, geraspt of in
snippers en dan fijn gemalen
grote mespunt zeezout

VOOR HET DEEG

250 g witte speltbloem
100 g amandelmeel
100 g poedersuiker
200 g koude boter, in blokjes, plus extra
voor het invetten
paar mespunten fijn zeezout
2 eieren, gesplitst

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C) en vet een taartvorm van 24-25 cm in met boter.

Maal voor het deeg de speltbloem, het amandelmeel, de poedersuiker, boter en het zout in een keukenmachine kort tot fijne kruimels. Voeg de eidooiers toe en druk een paar keer op de pulseknop. Haal het deksel eraf en voel aan het deeg. Als het net samenhangend wordt, stort het dan op een koud werkvlak. Als dat niet zo is, voeg dan 1-2 theelepels ijswater toe en druk nog een paar keer op de pulseknop. Bewerk het deeg zo min mogelijk en wees niet ongerust als het nog een beetje kruimelig is.

Breng het deeg met je handen samen tot een bal. Druk die een beetje plat, wikkel in plasticfolie en leeg 15 minuten in de koelkast. Rasp er als het is afgekoeld zoveel vanaf om de taartvorm te bekleeden, druk het plat in de vorm en rol het verder uit met een glaasje. Zet de taartvorm 15 minuten in de diepvries. Bekleed hem daarna met bakpapier en vul met bakbonen. Bak het deeg 15-20 minuten blind. Verwijder de bakbonen, bestrijk het deeg met wat eiwit (je kunt de rest gebruiken om een omelet of financiers te maken) en zet nog 5 minuten in de oven tot het deeg goudblond is.

Klop terwijl het deeg zijn ding doet de eieren en basterdsuiker met een elektrische mixer op hoge snelheid een paar minuten tot een licht en luchtig geheel. Voeg de rasp en het sap van de citrusvruchten toe, plus de double cream of slagroom, het kokos en zout. Schenk de kokosvulling als het deeg gebakken is erin en zet de taart nog circa 45 minuten in de oven tot hij is gerezen en er goudbruin en aanlokkelijk uitziet. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en serveer met slagroom en kleine glaasjes reposado tequila.

Fris, spicy & spannend, dat zijn de Mexicaanse flavours van Thomasina Miers' vega & vegan gerechten in Meat-Free Mexicaans. Van koffiebroodjes met kardemom en Smokey Chipotle Tofu tot Bloemkooltaco's, empanada's en gordita's met gegrilde asperges: alle gerechten zijn vrolijk om te koken, te eten en vooral om keer op keer opnieuw te maken. Happy food!

'Fris, vurig en fun!'

YOTAM OTTOLENGHI

'Thomasina Miers laat je met dit geweldige boek de diversiteit van groente in de Mexicaanse keuken ontdekken'

ALICE WATERS

'Groenterecepten die je bord in vuur & vlam zetten'

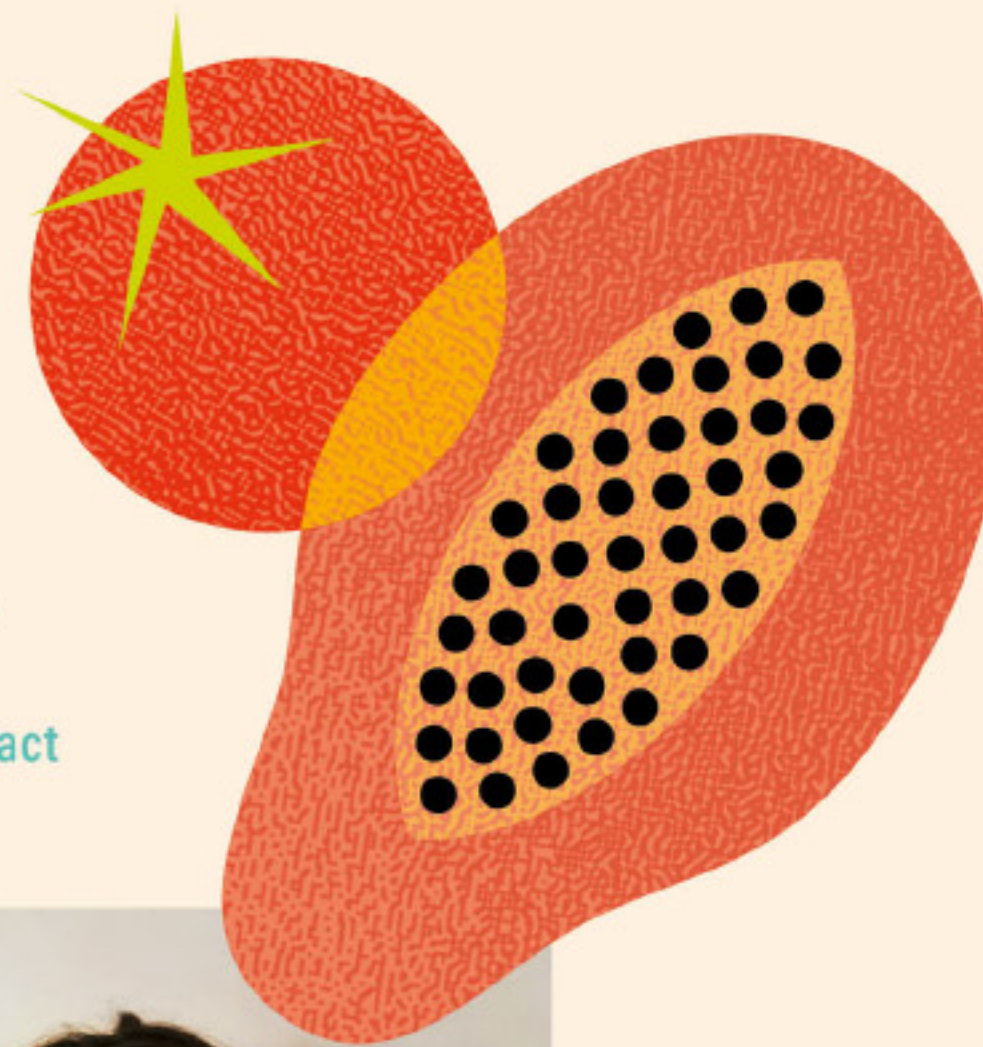
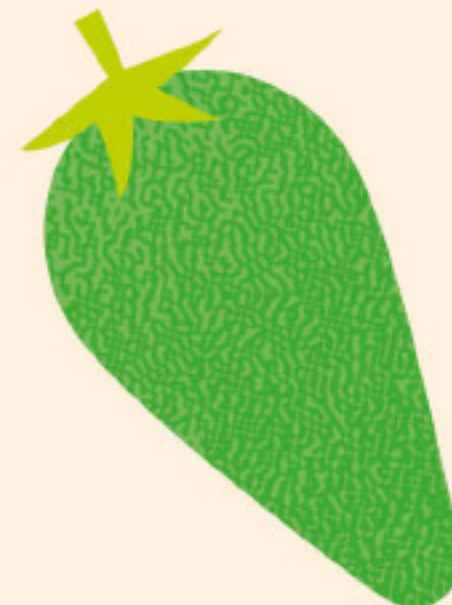
DIANA HENRY

Thomasina Miers is kok, schrijver, tv- en radiopresentator. Ze won *MasterChef*, is mede-oprichter van Wahaca en schrijft voor *The Guardian*. Haar passie? Heerlijk eten en hoe dat een positieve impact op het leven en de wereld kan hebben.



'*Meat-free Mexican* is het bewijs dat je absoluut geen vlees nodig hebt voor de spannende, tasty smaken uit de Mexicaanse keuken'

GORDON RAMSAY



**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789043 927727

www.kosmosuitgevers.nl