

Zes seizoenen graan

Een nieuwe kijk op koken met granen

JOSHUA McFADDEN

met Martha Holmberg

FOTOGRAFIE AJ MEEKER,
ASHLEY MARTI EN DAVID ALVARADO

Spectrum

inhoud

INLEIDING:

Waarom ik zo enthousiast over koken met volkoren-granen ben en jij hopelijk ook **13**

WAT IS GRAAN EIGENLIJK? **19**

BASISKENNIS OVER VOLKOREN-GRANEN **25**

Gerst 35

Bruine rijst 55

Boekweit 71

Maïs 93

Gierst 113

Haver 125

Quinoa 143

Rogge 161

Tarwe 177

Bulgur **181**

Farro **191**

Freekeh **203**

Spelt **215**

Tarwekorrels **229**

Volkorentarwemeel **239**

Wilde rijst 289

Extra's:

RECEPTEN DIE EEN GOEDE AANVULLING OP GRANEN VORMEN **305**

De voorraad:

BASISINGREDIËNTEN OM ALTIJD IN HUIS TE HEBBEN **323**

BRONNEN **332**

VERANTWOORDING **333**

REGISTER **336**

RECEPTENREGISTER **347**

Waarom ik zo enthousiast over koken met volkorengranen ben en jij hopelijk ook

Net als veel andere goede dingen in het leven begon mijn interesse voor volwaardige granen in Italië. Farro was mijn eerste liefde. Ik kwam ermee in aanraking toen ik kookte voor de American Academy in Rome, een project van Alice Waters. We zetten farro op diverse manieren op het menu, maar vooral als farrotto: geroosterd in olie en boter samen met geurige groenten en kruiden. Dan voegden we net genoeg bouillon toe om het graan te laten opzwellen. Kortom, risotto... maar dan beter. Steviger, dichter van structuur, dieper van smaak, romig, maar niet papperig. Verrukkelijk!

Sinds die tijd in Rome kook ik graag met volkorengranen. Terwijl ik dit boek schrijf, bezit ik drie restaurants in Portland, Oregon: het Italiaanse restaurant Ava Gene's, mijn paradepaardje, het pizzarestaurant Cicoria ernaast en Tusk, met een Midden-Oosterse keuken. Ik gebruik voor de gerechten op het werk en thuis nu niet alleen farro, maar ook andere leden van de tarwefamilie, zoals spelt, freekeh, bulgur en hele tarwekorrels, evenals volkorengerst, -boekweit, -giert, -quinoa en andere granen.

Ik schrijf dit kookboek omdat ik je net zo enthousiast wil maken over volkorengranen als ik zelf ben en om je te laten zien dat het niet moeilijk is ze in je dagelijkse manier van koken te integreren. Zelfs al ben je niet bekend met volkorengranen, je zult de smaak en de structuur waarschijnlijk lekker vinden: nootachtig, knapperig en stevig.

De wereld van granen is heel uitgebreid en het is niet mijn bedoeling een allesomvattend boek te schrijven. Ik wil dat het toegankelijk en inspirerend is en daarom heb ik de informatie en de recepten beperkt tot de granen die ik zelf het meest gebruik... en dat zijn er veel! Als ik bepaalde volkorengranen niet heb opgenomen, zoals amarant en sorghum, dan komt dat omdat ik ze gewoon niet goed genoeg ken.

Het boek is verdeeld in hoofdstukken voor elk afzonderlijk graan, van gerst tot wilde rijst. In elk hoofdstuk vind je recepten waarin het graan als hele korrels wordt gebruikt en soms ook in de vorm van meel. In tegenstelling tot andere kookboeken, die beginnen met voorgerechten en eindigen met desserts, vind je in dit boek alle soorten gerechten in ieder hoofdstuk. Maar zoek je een complete lijst van de recepten met de rol die ze spelen in een maaltijd, kijk dan op bladzijde 347. Door het hele boek vind je uitvouwbare bladzijden met recepten voor gemakkelijke seizoensmaaltijden met volkorengranen, zoals kommaaltijden, roerbakgerechten, pilavs en pizza's. Op deze speciale bladzijden staan aanvullende recepten, aanwijzingen over het samenstellen



van de gerechten en zes combinaties van seizoensingrediënten waarmee je je maaltijden tot een succes maakt.

De eerste bladzijden van het boek zijn gewijd aan basisinformatie over volkorengranen en -meel, van bewaren tot bereiden en manieren om gekookte granen bij de hand te houden in koelkast of vriezer, zodat je maaltijd in een handomdraai klaar is. Daarnaast bevat elk recept uitgebreide kookinstructies, zodat je niet steeds heen en weer hoeft te bladeren. Ik hoop dat deze kennis ook buiten het gebruik van dit boek nuttig blijkt.

In mijn recepten gebruik ik volkorengranen op de gebruikelijke manieren, zoals in salades en kommaaltijden, maar ook op verrassende wijzen, bijvoorbeeld boekweit in plaats van varkensgehakt in een Thais-geïnspireerde salade in larbstijl (zie boekweit-salade in larbstijl met limoen en kruiden, blz. 75), quinoa als knappertje in tempura-stijlbeslag voor gefrituurde groenten, en gierst voor extra textuur in de romige streuseltopping op gierstbrood met geroosterde pompoen en esdoornsiroop (blz. 122).

De recepten in dit boek omvatten ook alle seizoenen. De granen zelf passen bij elk moment van het jaar, maar de recepten variëren van licht en verfrissend tot behaaglijk en verwarmend. Een quinoa-watermeloen-salade met pistachenoten en pikante ingemaakte pepers (blz. 147) is perfect voor een zomerse avondmaaltijd op het terras (vergeet de rosé niet) en kippensoep met quinoa, linzen en kruiden (blz. 151) verwarmt je na een kille middag herfstbladeren harken of gewoon bij paar uurtjes op de bank met een boek en een deken.

De smaak gaat voor, maar jeetje, wat zijn volkorengranen voedzaam

Bij alles wat ik doe, komt smaak op de eerste plaats. Daarom gebruik ik graag volkorengranen en volkorenmeel, omdat ze zo verrukkelijk zijn.

Dat volkorengranen zo ongelooflijk voedzaam zijn, is dus een geweldige bonus. De meeste mensen weten wel dat in volkorenproducten meer vezels zitten omdat ze de voor ons voedingspatroon zo belangrijke zemelen nog bevatten, maar granen zijn zoveel meer dan alleen zemelleveranciers. Ze bevatten belangrijke hoeveelheden vitaminen en mineralen en goede dingen als antioxidanten en fytochemicaliën, waar de wetenschap steeds meer positieve eigenschappen over ontdekt. Aan het begin van ieder hoofdstuk vind je de belangrijkste voedingsstoffen van het betreffende graan, dus kijk daarnaar. Daar staat ook vermeld welke granen glutenvrij zijn.

Eigenlijk kun je al koken met volkorengranen

De kooktechnieken voor granengerechten zijn simpel. In principe kook je graan gewoon in vocht tot het dik en gaar is. De verschillen zitten hem in de details: rooster je het graan eerst, voeg je smaakmakers als knoflook of rozemarijn toe, of gebruik je water, bouillon of zelfs, als het je luxueus wilt doen, kokosmelk, zoals bij gierstpap met kokosmelk en snelle ‘mangojam’ (blz. 117).

Volkorengranen kun je eigenlijk niet verprutsen, want de meeste zijn heel flexibel. De milde smaak past probleemloos bij vrijwel ieder ander ingrediënt, zoals wel blijkt uit het feit dat ik in één en hetzelfde hoofdstuk een recept geef voor farro met inktvis (blz. 197) en een ander voor honingkoek van farromeel (blz. 201). Als dat geen breed spectrum is! Omdat ze zo voedzaam zijn, kunnen volkorengranen de hoofdrol spelen in een maaltijd, zoals in gebakken freekeh met garnalen en voorjaarsgroenten (blz. 213), maar een bijrolletje is ook heel goed mogelijk, bijvoorbeeld om de textuur iets extra’s te geven, zoals de gerst het gerecht body geeft in superburgers van graan en groenten (blz. 43).

Een beetje ‘geraffineerd’ mag best

Je zult merken dat bij veel van de recepten voor brood, gebak en pasta niet alleen volkorenmeel wordt gebruikt, maar ook een beetje wit meel, meestal ongebleekte bloem, maar ook tipo ‘00’ (een fijne Italiaanse bloem, ideaal voor pasta) en wit broodmeel. Wit meel komt van tarwe die is geraffineerd, waarbij de zemel en de kiem worden weggepolijst, zodat alleen het zetmeelrijke endosperm overblijft. Met wit meel kun je heerlijke dingen maken, maar erg voedzaam is het niet en natuurlijk is de smaak veel neutraler dan die van volkorenmeel.

Toch verwerk ik in veel van deze recepten wit meel, omdat 100 procent volkorenmeel lastig kan zijn voor mensen die niet gewend zijn ermee te bakken, vooral bij dingen die een specifieke textuur moeten hebben. Dit heeft vooral te maken met de gluten (een combinatie van twee eiwitten, glutenine en gliadine), de stof die brood knapperig van buiten en zacht van binnen maakt, crackers hun heerlijke krokantheid geeft en pasta zijn verleidelijke stevige bite... al die goede dingen. (Nee, ik heb het er niet over of gluten goed zijn voor de gezondheid, dat is een andere discussie.) Sommige soorten volkorenmeel (zoals boekweitmeel) bevatten helemaal geen gluten, zodat het lastig is de structuur te verkrijgen waardoor brood rijst, pizzadeeg rekt en tagliatelledeedeeg elastisch is. Andere volkorenmeelsoorten, zoals volkoren-tarwemeel, bevatten wel gluten, maar ook zemelen en kiemen die de textuur veranderen, waardoor dit meel een specifieke aanpak vereist.

Veel koks kunnen uitstekend bakken met 100 procent volkorenmeel. In mijn restaurants gebruiken we bijvoorbeeld 100 procent volkoren-tarwemeel voor onze pasta’s. Maar goede resultaten vereisen ervaring en experimenteren. In dit boek, en voor veel van de gerechten die ik kook in mijn restaurants, gebruik ik alleen de combinatie van volkorenmeel en wit meel die de beste smaak en textuur oplevert.

Ben je eenmaal vertrouwd met de recepten in dit boek, experimenteer dan gerust met de verhoudingen tussen volkorenmeel en wit meel en beweeg je in de richting van uitsluitend volkorenmeel als je dat wilt.

Steun de lokale graaneconomie

Ongeacht welke graan- of meelsoorten je gebruikt, het belangrijkste is dat ze goed zijn. Goed in de betekenis van duurzaam geteeld, zorgvuldig geoogst en gemalen en zo vers mogelijk bereid tot heerlijke gerechten.

Gerstsalade met bietjes, pruimen en pistachenoten

200 g ongekookte gerst, volkoren- of parelgerst
720 ml water
1 laurierblaadje
1 gedroogde rode chilipeper, zoals chile de árbol
grof zeezout
extra vierge olijfolie
225 g rode of gele bietjes
3 el rodewijnazijn of sherryazijn
versgemalen zwarte peper
225 g rode of gele pruimen, ontpit
4 lente-uitjes, schoongemaakt (verwijder ook 1,5 cm van de groene puntjes), in schuine stukjes, 20 minuten geweekt in ijskoud water en goed uitgelekt
60 g geroosterde pistachenoten, grof gehakt
gedroogde chilivlokken
handjevol verse munt, in stukjes gescheurd, en/of platte peterselie

Variant

Laat de bietjes weg, neem de dubbele hoeveelheid pruimen en voeg 150 g verse rode bessen toe. Gebruik shiso in plaats van munt of peterselie.

Deze eenvoudige, verrukkelijke graansalade maken we elk jaar in mijn restaurant als de sappige lokale pruimen rijp zijn. Dit is een goed voorbeeld van waarom het handig is gekookte gerst in je koelkast te hebben. Zo'n salade kun je met elke groente maken die je bij de hand hebt (en ook met elk gekookt graan), dus gebruik dit recept als basis voor je eigen favorieten. Wees niet zuinig met de pistachenoten, want die zorgen niet alleen voor een heerlijke smaak en knapperigheid, maar ook voor een fraai kleurcontrast. – voor 4 personen

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Doe de gerst, het water, laurierblaadje, de gedroogde peper en 1 theelepel zout in een pan met deksel. Breng dit aan de kook en draai het vuur dan snel laag. Dek de pan af en laat het geheel zachtjes koken tot de gerst gaar is en al het water is opgenomen, 45 tot 60 minuten voor volkoren-gerst en circa 30 minuten voor parelgerst. Is de gerst gaar, maar is er vocht over, giet dit dan af. Is al het vocht opgenomen, maar is de gerst nog niet gaar, voeg dan een paar eetlepels water toe en vervolg het proces.

Is de gerst klaar, giet deze dan goed af en doe het laurierblaadje en het pepertje weg. Schep een flinke scheut olijfolie door het graan en spreid het uit op een bord, zodat de korrels loskomen. Laat het afkoelen op kamertemperatuur.

Leg intussen de bietjes in een enkele laag in een ovenschaal. Doe er zout bij en giet 60 ml water in de schaal. Dek de schaal goed af met aluminiumfolie, zet hem in de oven en stoom-rooster

de bietjes tot ze gaar aanvoelen als je er met een mes in prikt. Afhankelijk van het formaat en de dichtheid duurt dit tussen de 30 minuten en 1 uur.

Zijn de bietjes gaar, laat ze dan afkoelen tot je ze kunt hanteren en wrijf of snijd de schil eraf. Snijd ze in hapklare stukjes, doe ze in een schaal en schep er de azijn, ½ theelepel zout en royaal zwarte peper door. Wacht even tot de bietjes de azijn hebben opgenomen, giet er wat olijfolie over en schep alles weer om.

Snijd de pruimen in even grote stukjes als de bietjes en voeg ze toe aan de schaal, samen met de lente-uitjes, de pistachenoten, de gerst en een snufje chilivlokken.

Schep het geheel weer voorzichtig om, zodat de pruimen niet worden stukgedrukt. Proef en voeg zo nodig meer azijn, zout, zwarte peper, chilivlokken of olijfolie toe. De smaak moet lekker zoet/hartig/pikant zijn. Strooi de verse kruiden erover en serveer de salade direct op koele kamertemperatuur.

+ TOEVOEGINGEN:

Snijd alle ingrediënten in niet al te kleine stukjes om wat bite te behouden. Laat klein fruit, zoals bosbessen, heel. Gebruik circa 150 gram noten of fruit en iets minder gekonfijte gember en chocolade, hoewel, kun je ooit te veel chocolade gebruiken?

Gekonfijte gember

Gedroogd fruit

Pure, witte of melkchocolade

Geroosterde noten

Vers fruit (ingevroren is gemakkelijker als het fruit heel sappig is, zoals frambozen)

Klassiek vanilleglazuur

Voor 245 g

120 g poedersuiker, gezeefd
¼ tl grof zeezout
50 g kristalsuiker
60 ml slagroom
1 el boter
1 tl zuiver vanille-extract

Klop de poedersuiker en het zout door elkaar in een schaal. Doe de kristalsuiker, de room en de boter in een pannetje en breng dit mengsel aan de kook. Giet de poedersuiker erbij en voeg de vanille toe. Klop er een glad geheel van.

Meyercitroen-glazuur

Voor 245 g

120 g poedersuiker, gezeefd
¼ tl grof zeezout
50 g kristalsuiker
3 el slagroom
1 el boter
fijngeraspte zeste van 1 Meyer-citroen of 1 gewone citroen
1 el vers sap van een Meyer-citroen of een gewone citroen

Klop de poedersuiker en het zout door elkaar in een schaal. Doe de kristalsuiker, de room en de boter in een pannetje en breng dit mengsel aan de kook. Strooi de poedersuiker erover en klop er een glad geheel van. Voeg circa de helft van de zeste toe, plus al het citroensap. Heb je de scones geglazuurd, strooi dan de rest van de zeste erover.

Esdoornglazuur

Voor circa 215 g

60 g poedersuiker, gezeefd
¼ tl grof zeezout
80 ml zuivere esdoornsiroop
60 ml slagroom
1 el boter
1 tl zuiver vanille-extract

Klop de poedersuiker en het zout door elkaar in een schaal. Doe de esdoornsiroop, de room en de boter in een pannetje en breng dit mengsel aan de kook. Strooi

de poedersuiker erover, doe de vanille erbij en klop er een glad geheel van.

Chocoladeglazuur

Voor circa 210 g

120 g poedersuiker, gezeefd
3 el (15 g) ongezoet cacao-poeder
¼ tl grof zeezout
60 ml slagroom
1 el boter

Klop de poedersuiker, het cacao-poeder en het zout door elkaar in een schaal. Doe de room en de boter in een pannetje en breng dit mengsel aan de kook. Strooi het poedersuikermengsel erover en klop er een glad geheel van.

Favoriete notenglazuur

Voor circa 145 g

120 g poedersuiker
1 el notenpasta, zoals amandel- of hazelnootpasta of pindakaas
¼ tl grof zeezout
2 tot 3 el slagroom of notenmelk

Meng in een staande mixer met een platte menghaak (of gebruik een houten lepel en een middel-grote schaal) de poedersuiker, de notenpasta en het zout door elkaar. Klop geleidelijk de room erdoor en meng er een glad en glanzend glazuur van.



Roerbakgerechten voor elk seizoen

Een roerbakgerecht is de belichaming van een snelle maaltijd, vooral als je begint met kant-en-klaar gekookt en afgekoeld graan. Restjes zijn prima. Roerbak op hoog vuur (maar zorg dat er niets verbrandt), blijf de ingrediënten door de pan bewegen en stop zodra de groenten net zacht beginnen te worden. Een beetje bite is lekker. Als je de groenten vrij klein snijdt, zijn ze snel gaar en vormen ze een samenhangend geheel. Timing is essentieel, dus zorg dat alle ingrediënten klaar zijn wanneer je begint met bakken.

Zo maak je een roerbakgerecht:

Kijk op de uitvouwbladen voor ingrediënten per seizoen.

Gebruik een zeer grote, zware wok of koekenpan en maak deze niet te vol.

1. Giet een scheut extra vierge olijfolie in de pan en zet deze op hoog vuur. Voeg de **EIWITBRONNEN** toe en sauteer ze snel tot de buitenkant gebruid is. Haal ze uit de pan en zet ze opzij.



2. Vul de olie zo nodig aan, voeg dan de **SMAAKMAKERS** toe en bak deze in een paar seconden geurig. Dit is belangrijk voor de smaak.



3. Doe nu de **GROENTEN** erbij, één soort tegelijk, te beginnen met die met de dichtste structuur. Sauteer ze snel tot ze knapperig-zacht zijn (tenzij anders aangegeven).



4. Voeg het **GRAAN** toe en schep alles om. Doe de eiwitbronnen er weer bij en breng het geheel op smaak met zout, peper en gedroogde chilivlokken. Houd de ingrediënten in beweging tot alles gaar is.



5. Voeg nu de **KNAPPERIGE** ingrediënten en **KRUIDEN** toe. Proef en pas de smaak zo nodig aan.



6. Schep de **FINISHING TOUCH** erop en serveer het gerecht lekker heet.



Gebruik de ideeën in dit overzicht als inspiratie voor je eigen roerbakgerechten.

SEIZOEN	EIWITBRON	KRUIDEN/SPECERIJEN	GROENTEN	GRAAN	KNAPPERIG	KRUIDEN/SPECERIJEN	FINISHING TOUCH	TIPS
Voorjaar	Kipfilet, in reepjes	Een paar teentjes fijngesneden knoflook en wat fijngesneden gemberwortel	Een klein bosje asperges, in dunne plakjes	340 g gekookte quinoa	Een paar grote lepels geroosterd sesamzaad	Een paar scheutjes sojasaus en vissaus	Ruim verse koriander	Kipfilets blijven malser als je ze overdwers snijdt. En bak ze niet te lang!
Vroege zomer	Een ruime hoeveelheid lamsgehakt	Een paar teentjes fijngesneden knoflook	Een bosje kleine Japanse raapjes en het groen, plus wat dunne stukjes bleekselderij	340 g gekookte gerst	Grof gehakte geroosterde pinda's	Een paar scheutjes sojasaus en vissaus	Pikante knoflookknappertjes (blz. 306)	Gebruik het groen van de raapjes alleen als het er fris en mals uitziet. Een handvol rucola is een goed alternatief.
Midzomer	Stukjes of plakjes rund- of varkensvlees	Een paar geplette knoflookteentjes	Handjevol van elk: sperziebonen, gehalveerd, fijngesneden broccoli-stelen, broccoli-roosjes en lente-uitjes, in stukjes van 2,5 cm	280 g gekookte wilde rijst of een mix van wilde rijst en bruine rijst	Veel gezouten en geroosterde cashewnoten	Een paar scheutjes sojasaus en vissaus	Pikante knoflookknappertjes (blz. 306)	Broccolistelen hebben langer nodig om gaar te worden, dus voeg ze toe vóór de broccoli-roosjes. Giet een scheutje water in de pan met groenten, dan worden ze sneller gaar.
Late zomer	Enkele schoongemaakte inktvissen, in ringetjes	Een paar geplette knoflookteentjes	Aubergine, in blokjes, gezouten en uitgelekt; reepjes rode paprika; lente-uitjes, in stukjes van 2,5 cm; een handjevol kerstomaatjes	340 g gekookte quinoa	Geen	Gescheurde basilicum- en muntblaadjes en vers citroensap of rodewijnazijn	Romescosaus (blz. 315), misschien met wat pikante verse chilipepers als finishing touch	Bereid inktvis slechts 1 minuut, net lang genoeg om te verkleuren. Lang bakken maakt de vis taai. Laat tomaten openbarsten, zodat het sap een smeùge saus vormt.
Herfst	Een paar plakjes bacon, in dunne reepjes	Fijngesneden rode ui en fijngesneden verse tijm en rozemarijn	Een ruime hoeveelheid gehalveerde spruitjes en dik gesneden paddenstoelen (liefst uit het wild)	350 g gekookte bruine rijst	Geen	Scheutje rodewijnazijn	Pikant-romige groene saus (blz. 314) en geroosterde pompoenpitten (blz. 306)	Aarzel niet om wat van dat heerlijke baconvet in de pan te laten.
Winter	Garnalen, gepeld en van de ader ontdaan (liefst uit het wild)	Een paar fijngesneden knoflookteentjes en een royale hoeveelheid geplet korianderzaad	Stukjes groene kool van 2,5 cm en wat kleine blokjes knolselderij	300 g gekookte farro	Geen	Limoensap	Dipsaus van gember, knoflook en vissaus (blz. 314)	Voeg gelijk met de kool een flinke scheut water toe, dek de pan dan af en laat de kool even stomen voordat je de knolselderij toevoegt.

Zachte, luchtige volkorentortilla's

240 g volkorentarwemeel
60 g bloem
1½ tl bakpoeder
1½ tl grof zeezout
5½ el (70 g) reuzel, gekoeld en in kleine stukjes
180 ml lauw water

Zelfgemaakte tortilla's zijn veel lekkerder dan die dingen die je in de winkel koopt, want dat zijn meestal niet meer dan smakeloze omhulsels voor de vulling. Deze zelfgemaakte exemplaren zijn daarentegen zacht en luchtig, met van die heerlijke opgebolde en gebruide stukjes en de nootachtige smaak van volkorentarwemeel.

Het fijne is dat ze heel gemakkelijk te maken zijn. Maar je hebt reuzel nodig, iets wat traditioneel wordt gebruikt in de meeste Mexicaanse tarwetortilla's. Je moet misschien even wennen aan het idee, maar reuzel is gewoon een natuurlijk dierlijk vet, zoals boter of schmaltz. Reuzel bevat zelfs minder verzadigd vet en meer enkelvoudig onverzadigd vet dan boter. Het beste om mee te bakken is bladreuzel, een fijn wit vet uit een bepaald deel van het varken. Misschien kun je het alleen op internet vinden (je kunt het ook zelf maken). Let op dat het product alleen varkensvet bevat, want veel merken bevatten ook geharde plantaardige vetten. Of experimenteer met andere soorten vet. Sommige beroemde Mexicaanse chefs maken tortilla's met avocado-olie of met eendenvet en daar is niets mis mee!

Ik maak vaak een flinke partij tortilladeeg tegelijk. Een paar tortilla's bak ik direct, een paar deegballen leg ik in de koelkast voor de volgende dag en de rest vries ik in. Laat ingevroren deeg een paar uur ontdooien op het aanrecht en je hebt altijd verse, warme tortilla's. – voor 10 tortilla's van 23 cm

Roer het volkorenmeel, de bloem, het bakpoeder en het zout door elkaar in een grote schaal. Schep de stukjes reuzel erdoor, zodat ze met meel worden bedekt, en werk ze dan met je handen door het meel zoals je dat doet voor een pasteikorst. Knijp het meel en de reuzel tussen je duim en vingers fijn en smeer de reuzel als het ware in het meel ●, tot het mengsel globaal op heel grof maïsmeel lijkt. Er mogen nog wel een paar wat grotere stukjes over zijn.

Giet circa de helft van het water erbij en roer voorzichtig tot al het meel vochtig is. Voeg dan meer water toe, tot alle

droge, poederachtige delen zijn opgenomen en het deeg een geheel blijft als je erin knijpt. Het moet aanvoelen als zachte klei. Misschien moet je nog een paar theelepels water extra toevoegen.

Kneed het deeg nog een paar keer kort ●, wikkel het dan in keukenfolie en leg het minstens 20 minuten tot een hele nacht in de koelkast.

Verdeel het deeg in tien stukken en rol die elk tot een bal. Werk met één portie tegelijk en laat de rest losjes bedekt met keukenfolie. Gebruik een beetje meel om kleven te voorkomen, maar

Afbeelding op bladzijde 242-243

het deeg laat zich vrij gemakkelijk hanteren, dus gebruik niet te veel meel.

Druk de deegbal met je vingers tot een platte schijf van 10 tot 13 cm doorsnede. Ga dan verder met een deegroller tot de schijf een doorsnede van 23 cm heeft. Leg het deeg daarbij tussen bakpapier om vastkleven te voorkomen ●.

Verhit een zware koekenpan (liefst van gietijzer) op middelhoog tot hoog vuur tot de pan flink heet is. Leg de tortilla in de pan. Probeer eventuele plooiën snel recht te trekken, maar maak je geen zorgen als de eerste paar tortilla's niet perfect zijn.

Bak de tortilla tot je blazen ziet ontstaan en de onderkant droog

is en veel bruine plekken vertoont. Keer hem dan om en bak de andere kant. De totale baktijd is slechts 1½ tot 2 minuten. Zo nodig kun je de tortilla een paar keer omkeren, zodat hij gelijkmatig bakt. Hij moet goed gaar zijn, maar als je te lang bakt, wordt hij bros en kun je hem moeilijk oprollen. Leg hem tussen een schone doek om hem warm te houden en herhaal het proces met de rest van de tortilla's.

Wil je niet alle tien tortilla's direct opdienen, bak dan alleen wat je nodig hebt en wikkel de rest van de deegballen apart in keukenfolie en bewaar ze tot 1 dag in de koelkast of goed verpakt tot 2 maanden in de vriezer. Laat ze een paar uur bij kamertemperatuur ontdooien en bak ze dan zoals hierboven beschreven.



