

Culinaire Bijlage

De reis naar Barcelona en Valencia was niet voor niets aangekondigd als cultuurreis in plaats van Architectuurreis. Er was ook voldoende aandacht voor het culinaire. Een mooie activiteit tijdens het rust gunnen aan vermoeide benen en voeten. Daarom hier enige aandacht aan twee culinaire specialiteiten van Spanje: de paella en de inktvis.

Paella – een inleiding

Bron: [Karin Tranceform](#)



Paella is waarschijnlijk wel het meest bekende gerecht uit Spanje. Maar hoe is het ontstaan en waarom zijn er zoveel verschillende recepten?

Wat er in paella zit, is afhankelijk van de streek waar ze vandaan komt. Paella uit het binnenland bevat vaak kip en konijn. De paella valenciana, paella uit Valencia, wordt bijvoorbeeld gemaakt met varkensvlees, kip, eend en/of slakken. In deze provincie ligt waarschijnlijk de oorsprong van het gerecht, waar het ontstaan is als goedkope doch voedzame maaltijd voor de boeren op het land. Zij kookten het tijdens de lunchpauze voor de hele ploeg, gewoon buiten op een vuurtje. Vanuit Valencia verspreidde de paella zich naar alle Spaanse windstreken. In de kuststreken

ontstond er een variant met vis en schaaldieren, zoals garnalen, mosselen en kokkels – het liefst met schelpen en al. Logisch, want deze ingrediënten waren aan de kust ruim voorradig en dus goedkoper. Traditioneel werden de binnenland- en zee-ingrediënten niet met elkaar vermengd, maar met het toenemen van de welvaart en het moderne transport was dit wel mogelijk. Met name in Nederlandse kookboeken vindt je een mengvorm met vis en schaaldieren samen met varkensvlees en kippenpoten. Er zijn dus veel verschillende soorten, maar wat alle recepten gemeen hebben is het gebruik van rijst, bouillon, knoflook, uien en tomaat, en saffraan om de rijst geel te kleuren.

Waar de naam paella vandaan komt is niet helemaal duidelijk. Een theorie is dat het is afgeleid is van het Latijnse woord “patella” dat pan betekent en dat in het Valenciaanse dialect veranderd is tot “paella” dat ook pan betekent. Wat een beetje vreemd is omdat de paellapan geen paella maar pael-lera heet.

Een andere mogelijkheid is dat het woord is afgeleid van het Arabische “baqiyah” dat kliekjes (restjes van de vorige dag) betekent. Het zuiden van Spanje is een paar eeuwen door de Moren overheerst waarbij de cultuur zich heeft gemengd en er nog steeds Arabische resten in de taal zijn blijven hangen.

Een andere, grappige theorie is dat paella zou betekenen “para ella” oftewel “voor haar” en het verhaal gaat dat de eerste paella-kok het gerecht maakte voor zijn verloofde. Dat klinkt misschien een beetje simpel, maar het is wel zo dat in sommige Spaanse dialecten de lettergreep “ra” wordt ingeslikt.

Hier dan het recept.

Als de bewoners van de Canarische eilanden horen dat Nederlanders een hele middag in de keuken staan om paella te maken precies volgens het kookboek, lachen ze zich rot. Omdat tegenwoordig bijna niemand daar meer tijd voor heeft, hier het recept van de eilanders waar je binnen een half uur mee klaar bent. Het is natuurlijk "Paella de mariscos", met zeevruchten dus. Om paella te maken wordt een ondiepe pan met twee handvaten gebruikt die de paellera heet, maar als je maar heel af en toe paella maakt volstaat een braadpan met dikke bodem ook goed. Als je paella maakt is het handig om gelijk een behoorlijk grote hoeveelheid te maken. Als er over is, is dat geen enkel probleem want je zult merken dat het de volgende dag nog lekkerder is. Het volgende recept is voor een flinke pan, afhankelijk van hoeveel ze eten ongeveer 4 personen.

Benodigdheden:

Scheut olijfolie;
1 grote ui;
paar teentjes knoflook;
1 vleestomaat;
1 rode en 1 groene paprika;
zakje groene olijven met pit;
blikje doperwtjes;
rijst (in Nederland heet de geschikte rijstsoort Risotto-rijst);
halve kilo diepvries zeevruchten (als er geen stukken vis inzitten nog een stuk kabeljauwfilet erbij);
zout:
een scheepje Italiaanse of Provençaalse kruidenmix;
zakje paellakruiden (ook in Nederland te koop van het merk Nomu, of neem desnoods een paar losse saffraandraadjes);
scheutje tabasco (of gewone gemalen peper);
bouillonpoeder of een bouillonblokje;
blaadjes van een paar koriandertakjes;
1 citroen.

Verwijder de steel, zaadlijsten en zaadjes uit de paprika en snij ze in kleine stukjes. Snij ook de ui, de knoflook en de tomaat klein. Verhit de olie in de paellapan of braadpan en fruit de paprika, ui, knoflook en tomaat. Als het goudgeel begint te worden, gooi je de rijst erbij en roer je alles goed om. Voordat het gaat aanbranden, gooi je er een paar glazen water bij.

Doe de olijven en de doperwtjes erbij en naar smaak de tabasco (of peper), zout, Italiaanse of Provençaalse kruiden, de paellakruiden of saffraandraadjes en de bouillonpoeder. Gebruik je een bouillonblokje, dan even in een glas gekookt water oplossen. Snij de vis in grove stukken of zoek de stukken vis uit de zeevruchtenmix en voeg die toe. Ook de garnalen kunnen vrij snel erin, maar wacht nog even met mosselen en inktvis, want die worden taai als ze te lang meekoken. Als alles kookt zet je het vuur laag en gaat de deksel erop. Hou voortdurend in de gaten of er nog wel genoeg water/bouillon in de pan staat, want behalve de normale verdamping neemt ook deze soort rijst water op. Gooi er telkens als het nodig is water bij, beter te nat dan te droog. Er mag best een korst onder op de bodem komen, in Spanje geldt dat zelfs als het lekkerste, maar laat hem niet zwart worden! Proef af en toe een rijstkorrel en als deze bijna zacht genoeg zijn, doe dan de inktvis en mosselen erbij. In totaal zal de pan ongeveer 20 minuten moeten pruttelen. Als de rijst gaar is zet je het vuur uit. Roer de korianderblaadjes er doorheen en laat de paella nog 5 minuten "uitrusten". Dien het vervolgens op en besprenkel de porties rijkelijk met citroen. Spanjaarden eten overigens nooit sla bij paella maar wel een stukje brood. Eet smakelijk!

De echte oorsprong van de paella ligt in Valencia en bevat geen zeevruchten. Hier een recept van èchte Valencianse paella:

Paella Valenciana 4 porties uit Spanje, In 1 uur en 20 minuten klaar

BRON: mijnreceptenboek.nl

Ingrediënten

- 250 gram tomaten;
- 1 rode of groene paprika;
- 200 gram sperziebonen;
- 200 gram witte bonen (garrafo) of groene erwtjes;
- 1 middelgrote, witte ui;
- 200 gram kleine pijlinktvisjes;
- 1 braadkip of konijntje (ca. 1 kg);
- 150 gram chorizoworst;
- 1,5 deciliter olijfolie;
- ½ theelepel paprikapoeder, scherp;
- zeezout;
- versgemalen zwarte peper;
- 2 teentjes knoflook;
- 400 gram rondkorrel rijst;
- 1 gram saffraandraadjes;
- 1,25 liter kippenbouillon;
- 1 glas droge witte wijn;
- 8 langoustines of gamba's;
- 200 gram mosselen (optioneel);
- 12 venusschelpjes (optioneel);
- 1 takje verse rozemarijn;
- 1 citroen.

Bereidingswijze

Was de bonen, doe ze in een kom met royaal koud water en laat ze een nacht in de koelkast weken. Giet de bonen de volgende dag af en doe ze in een pan met zoveel water, dat ze ca. 7 cm. onderstaan. Breng aan de kook en laat ca. 1 uur garen. Giet de bonen af en houd ze apart. Maak de sperziebonen schoon, was ze onder koud water, snijd ze in stukjes van ca. 4 cm. en houd ze apart. Verdeel de kip of het konijn in stukjes, verwijder vel en vet en bestrooi ze met zout en peper. Verhit in een zeer grote koekenpan of in een paellapan de olijfolie en bak hierin de delen kip of konijn rondom goudbruin in 5 tot 10 minuten. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en houd ze apart. Ontdoe de tomaten van vel en pitjes en snijd ze in partjes. Pel en snipper de ui. Ontdoe de paprika van zaadjes en zaadlijsten en snijd in julienne-reepjes van ca. 6 cm. Doe alles in de olie in de paellapan, pers de knoflook hierboven uit en bak alles ca. 4 min. onder regelmatig omscheppen op een matig vuur. Snijd de chorizo in blokjes en fruit gedurende 4 minuten mee. Doe de stukken kip of konijn terug in de pan, voeg de bouillon toe en de sperziebonen en laat alles 10 min. zachtjes koken zonder deksel. Was ondertussen de pijlinktvisjes, maak ze schoon, verwijder eventueel vinnen, vel, kop en baleinen. Houd alleen het witte zakje en de tentakels apart en snijd dit in stukjes. Maak de mosselen schoon, ontdoe ze van de baarden en zet ze apart in een kommetje water. Maak de venusschelpjes schoon en zet ze apart in een kommetje water. Voeg nu de inktvis, de paprikapoeder, de saffraandraadjes, het takje rozemarijn en de rijst toe en laat 10 minuten sudderen op een matig vuur, zonder deksel en zonder te roeren. Voeg dan de witte bonen toe, de mosselen, de venusschelpjes en de witte wijn. Voorzichtig doorroeren en op smaak brengen met wat zout en versgemalen zwarte peper. Leg de langoustines of gamba's bovenop en laat nog ca. 12 min. sudderen totdat de rijst bijna gaar is en de bouillon bijna geheel is geabsorbeerd. Voeg eventueel nog wat bouillon toe, mocht er te weinig vocht overblijven. Houd het vuur zo laag dat het mengsel niet aanbrandt zonder te roeren. Op de bodem mag wel een aanbaklaagje ontstaan, de socarat of gouden korst, die bijzonder gewaardeerd wordt. Doe het vuur uit wanneer de rijst nog net niet gaar is en laat gedurende 5 tot 10 min. verder garen met het deksel op de pan. Snijd de citroen overlangs in smalle partjes en leg die vlak voor het opdienen op de paella.

Iglo Spaanse Paella

Zo maak je het zelf:

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 rode paprika
- 150 gram kipfilet
- 200 gram saffraanrijst (eventueel gele rijst)
- 800 ml kippenbouillon
- 150 gram Iglo erwtjes
- 120 gram garnalen

Bereidingswijze (± 35 min)

Pel en snipper de ui en knoflook. Maak de paprika schoon en snij ze in blokjes. Snijd de kipfilet in stukjes en spoel de garnalen schoon. Fruit vervolgens de paprika en de ui in een pan met de olijfolie. Voeg de knoflook en de kip hieraan toe en bak deze totdat ze glazig wordt (± 1 minuut). Giet de bouillon erbij en als het geheel aan de kook is, zet je het vuur

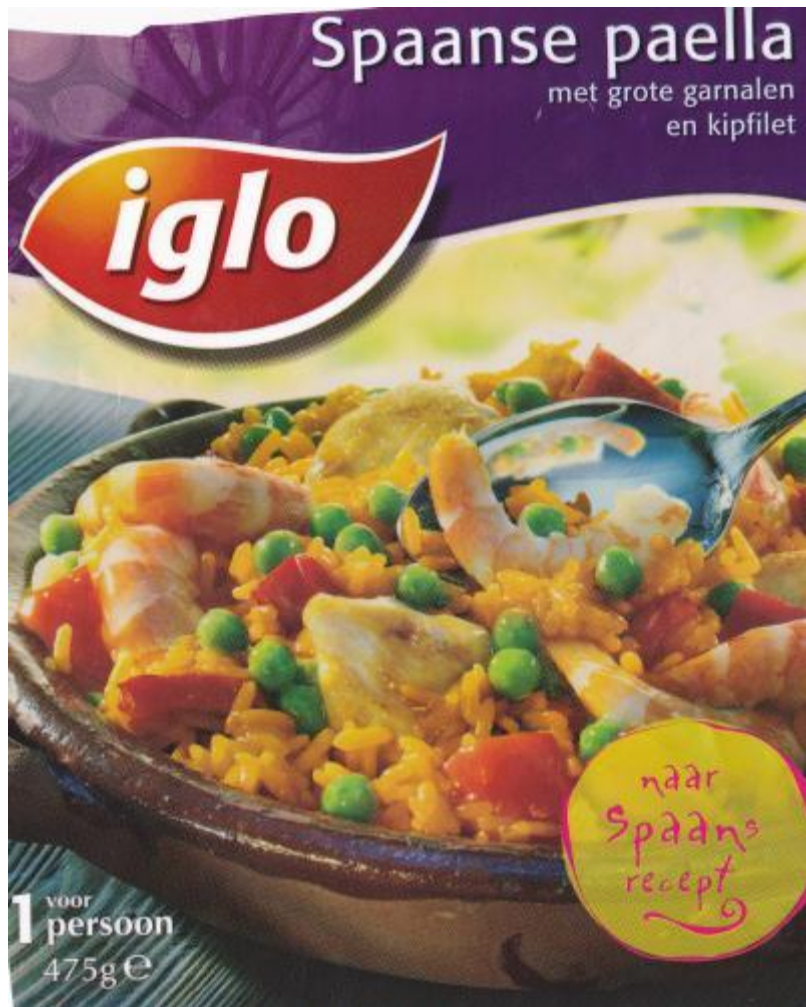
lager. Schep regelmatig om en na ongeveer 12 minuten doe je de doperwten en de garnalen erbij. Laat het gerecht nog 8 minuten verder garen en maak het gerecht op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.

Eet smakelijk!

PS:

Vroeger stond dit recept op pakken Iglo diepvries Paella. Bij het wisselen van de verpakking is het recept om zelf te maken verdwenen. Waren ze bij Iglo wellicht bang voor het succes?

Voor andere recepten voor Paella klik [hier](#).



Spaanse gebakken gevulde inktvis

Dit is een origineel Spaans recept. Het is makkelijk te bereiden, verrukkelijk en overvloedig. Je kan, indien gewenst, in plaats van paprikapoeder ook gewoon zwarte peper gebruiken.

Klaar in 2 uren 30 minuten

Ingrediënten

Porties: 4

- 500 g inktvis;
- 250 g grote garnalen, gepeld en schoongemaakt;
- 250 g tongfilets;
- 1/2 theelepel zout, verdeeld;
- 1 tomaat, ontzaad en gehakt;
- 1 kleine ui, in vieren;
- 100 ml olijfolie;
- 1/4 theelepel paprikapoeder;
- 3 eetlepel droge witte wijn;
- 1 plak wittebrood;
- 4 plakjes citroen ter garnering.



Bereidingswijze

Vorbereiding: 1 uur | Bereiding: 1 uur 30 minuten

1. Verwarm de oven voor op 180°C/ gasstand 4. Maak de inktvis schoon, verwijder tentakels, ruggengraat en vel. Spoel goed in koud water en leg te drogen op keukenpapier.
2. Hak de garnalen grof. Trek de vis in vlokken uit elkaar en combineer met de garnalen; bestrooi met 1/4 theelepel zout.
3. Dep inktvis droog met keukenpapier. Vul iedere inktvis tot 2,5 cm van de bodem, met gebruik van een lepeltje, met het garnalenmengsel. Steek de bovenkant dicht met een cocktailprikker en plaats in een glazen ovenschaal. Herhaal tot alle vulling gebruikt is. De eventueel resterende inktvis en de tentakels kunnen in ringen worden gesneden en over de gevulde inktvis gelegd worden.
4. Doe de tomaat, ui, olijfolie, 1/4 theelepel zout, paprika, wijn en brood in een blender of foodprocessor en pureer. Giet het mengsel over de gevulde inktvis.
5. Dek de schotel af met aluminiumfolie en bak 1 uur in een voorverwarmde oven. Verwijder de folie en bak nog 30 min. Dien warm op, garnerend met wat citroenschijfjes.

Andere recepten voor gevulde inktvis zijn te vinden op de websites van [OKOKO Recepten](#), [Giesenborch.com](#), [Smulweb](#), en van [Kookse.TV](#).