



# ATHÍNA

DE ZIEL VAN GRIEKENLAND IN 80 RECEPTEN

CHLOÉ MONCHALIN EN BENJAMIN ROUSSELET



# VOORWOORD

‘Warm’ en ‘zonnig’ zijn de woorden die in me opkomen als ik aan Chloé en Benjamin denk; het smaakvolle duo dat samen aan het hoofd staat van Grand Café d’Athènes, een klein restaurantje in het 10de arrondissement van Parijs. Samen hebben zij op geheel eigen wijze hun plekje vormgegeven; levendig, vol energie en helemaal van deze tijd. Een Grand Café, zoals de naam al aangeeft, waar delen, warmte en gezelligheid samenkomen in een kleurrijke warboel.

Bestemming: de Middellandse Zee, Griekenland, Athene!  
Een bourgondische reis waar Chloé je met haar verfijnde kokshanden doorheen leidt en waarbij Benjamin je met zijn onmiskenbare gevoel voor gastvrijheid thuis laat voelen.

De gerechten die je hier krijgt geserveerd, staan bol van de kleuren, texturen en smaken, en bieden je het beste van de mediterrane keuken. Dolmadakia, moussaka, gegrilde octopus, Griekse salade... Zoveel heerlijke originele recepten; eenvoudig, gezond, vers en exotisch. Een smeltkroes van smaken – land-zee, zoet-zout – geïnspireerd door de geuren en gebruiken van over de hele wereld, en dan vooral van het Middellandse Zeegebied.

Via dit kookboek, dat leest als een reisdagboek, geven ze een inkijkje in hun Griekse taverne. De recepten doen uiteraard denken aan de diepblauwe zee en gezellig gedekte tafels, en zijn doortrokken van olijfolie, munt, laurier, oregano... Het zou dan ook zomaar kunnen dat deze bestemming ook jouw favoriet wordt.

Chloé en Benjamin, ik wil jullie hierbij hartelijk bedanken voor de ‘gastronomische tussenstop’ die jullie bij mij en mijn team hebben gemaakt – vóór dit Grand Café. En ik ben blij en vereerd dat ik dit zonnige avontuur met jullie mocht meebeleven.

Dank jullie wel voor jullie energie, jullie heerlijke recepten en de geweldige reis!

*Bonne route,*  
Cyril Lignac



# INHOUD

## 14 ΠΙΤΑ / PITA

- 16 Pita naturel
- 16 Pita met feta
- 17 Pita met tomaat en gerookte paprika
- 20 Koulouria
- 23 Tiropitakia
- 24 Spanakopita
- 28 Tiropsomo
- 29 Eliopsomo

## 36 ΜΕΖΕΔΕΣ / MEZEDES

- 38 Tzatziki naturel
- 38 Tzatziki met olijven
- 38 Tzatziki met feta
- 38 Tzatziki met gerookte paprika
- 40 Auberginedip
- 41 Witte tarama met gerookte kabeljauweitjes
- 41 Bietenhummus
- 42 Gegrilde octopus met romige fava
- 48 Bottarga op geroosterd brood
- 51 Kalamaraki en gerookte-paprikamayonaise
- 52 Tomatokeftedes
- 53 Kolokithokeftedes
- 58 Spanakokeftedes
- 59 Kitrinokeftedes
- 63 Een plak feta met honing en oregano

- 64 Feta psiti
- 71 Gefrituurde courgette en aubergine in een knapperig jasje
- 73 Halloumi-frietjes met een pittige tomatensaus

## 76 ΣΑΛΑΤΑ / SALATA

- 78 Salade horiatiki
- 81 Salade karpouzi
- 82 Salade dakos - zomer
- 85 Salade dakos - herfst
- 88 Salade van geroosterde bloemkool, zwarte quinoa en mizithra
- 89 Salade van geroosterde broccoli met yoghurtsaus en citroen
- 92 Salade van geschroeide tonijn in een sesamkorstje

## 102 ΛΑΧΑΝΙΚΑ / LACHANIKA

- 105 Kayanas - Griekse 'omelet' met tomaat
- 107 Spanakorizo
- 108 Briam
- 115 Gekonfijte aardappeltjes met citroen
- 116 Fasoláda
- 119 Fasolakia
- 120 Huisgemaakte frietjes met feta

## 124 ΨΑΡΙ / PSARI

- 126 Sardientjes met geroosterde pepertjes
- 129 Mosselen saganaki
- 130 Gegrilde octopus op een warme aardappelsalade met peterselie en gerookte paprika
- 133 Salade van geroosterde bimi en verse kruiden met gegrilde pijlinktvisjes
- 138 Licht gegrilde *psari*, verse kruiden en aardappelpuree met olijfolie
- 141 Hele gegrilde vis op een bedje van rucola met een frisse tomatensaus
- 142 Zeebaarsravioli met groene kool in citroen-roomsaus
- 145 Risotto van kritharaki met citroen en venusschelp

## 148 ΚΡΕΑΣ / KREAS

- 150 Dolmadakia op onze manier
- 159 Risotto van kritharaki met gemarineerde kipkluijjes, sinaasappel en mosterd
- 160 Gemista
- 163 Moussaka op onze manier
- 164 Pastitio met rundvlees, gegratineerde pasta en een frisse salade
- 167 Stifado
- 172 Sofrito met kalfsvlees, walnoten en aardappelpuree met olijfolie
- 175 Biftekia van rundvlees met een pittige tomatensaus

- 176 Huisgemaakte lamskebab
- 179 Spetsofai

## 184 ΓΛΥΚΑ / GLYKA

- 186 Kourabiedes
- 187 Melomakarona
- 190 Galaktoboureko
- 197 Loukoumades
- 198 Rizogalo
- 203 Griekse-yoghurtijs met huisgemaakte granola
- 204 Geroosterde abrikozen met Griekse-yoghurtmousse
- 207 Foudouki
- 208 Palio moka
- 209 Grapefruitgranita en -ijs met vermout
- 214 Karidópita
- 217 Mosaiko sokolata
- 218 Tarta portokali

## 224 ΚΟΚΤΕΙΑ / KOKTEIL

- 226 Athenian Sunset
- 226 Kifisia Green
- 227 Mastiha Mojito
- 228 Paxos Peach
- 229 Erimitis Elixir
- 230 Citroenlimonade
- 230 IJsthee

# ΜΕΖΕΔΕΣ MEZEDES

Mezedes zijn meer dan aperitiefhapjes; ze vertegenwoordigen een levenskunst, een liefde voor gezelligheid en vriendschap. Elk recept in dit hoofdstuk is voor ons verbonden aan een mooie herinnering. Zo aten we de gefrituurde courgette- en aubergineplakjes tegen het vallen van de avond in een taverne aan het strand – op het eiland Paxos in het dorpje Logos – na een dagje zeilen. Op dat moment was alles perfect; het lichte briesje, de wijn en dit subtiele gerecht.

# TZATZIKI NATUREL

## Voor 6 personen

- 500 g Griekse yoghurt
- 8 takjes kruiden (peterselie, munt, koriander – naar keuze)
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 1 kleine komkommer
- 2 tenen knoflook
- sap van 1 citroen
- 20 ml olijfolie
- 5 g zout
- versgemalen zwarte peper

Doe de Griekse yoghurt in een mengkom. Was de kruiden en verwijder de steeltjes. Hak ze grof en voeg toe aan de yoghurt. Voeg ook de lente-uitjes toe.

Schil en rasp de komkommer en laat uitlekken in een zeef of schone theedoek; druk er zoveel mogelijk vocht uit en roer dan door de yoghurt.

Pel de knoflooktenen en verwijder de kiem; rasp ze fijn en voeg toe aan de yoghurt.

Roer tot slot het citroensap, de olijfolie, het zout en wat versgemalen zwarte peper erdoor. Meng alles goed.

Serveer – lekker koud – in een (mooie) kom.



Tzatziki met feta

Tzatziki met olijven

Tzatziki naturel

Tzatziki met gerookte paprika

## TZATZIKI MET OLIJVEN

Maal 50 gram ontpitte kalamata-olijven in een blender of keukenmachine tot een gladde pasta en meng deze – als laatste stap – door de tzatziki.

## TZATZIKI MET FETA

Voeg aan het begin van de bereiding 100 gram verkruimelde feta toe aan de yoghurt en meng goed met een garde. Voeg de rest van de ingrediënten toe zoals in het originele recept.

## TZATZIKI MET GEROOKTE PAPRIKA

Breng het geheel op smaak met een beetje gerookte-paprikapoeder. Niet te veel, want voor je het weet is je tzatziki te heet...

Dit is hét Griekse bijgerecht. Het past bij alle gerechten als heerlijk bijgerecht, dip of sausje; vooral bij gegrild vlees met een scheutje citroensap. De perfecte match!

# FETA PSITI

## Gebakken feta uit de oven

### Voor 4 personen

- 4 plakken feta van elk 100 g
- 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 gele paprika, fijngehakt
- 1 rode ui, fijngehakt
- extra vierge olijfolie
- enkele takjes verse oregano of gedroogde
- enkele snufjes gehakte verse kruiden (peterselie, koriander, munt...)
- versgemalen zwarte peper
- geroosterde pita's, voor erbij

### BENODIGDHEDEN

- aardewerken ovenschotel of caquelon

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Leg de feta in een ovenvaste schaal (aardewerken ovenschotel of caquelon) en voeg de groenten toe. Breng op smaak met olijfolie en oregano.

Bak 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Bestrooi tot slot met de verse kruiden en een draai van de pepermolen. Serveer warm met geroosterde pita's (blz. 16).

Dit recept zet de kaas in een heel nieuw daglicht en heeft echt een verrassende smaak. Het is bovendien heel makkelijk te maken en zó lekker!





ΜΕΤΡΟΠΟΛ



# LICHT GEGRILDE *PSARI*, VERSE KRUIDEN EN AARDAPPELPUREE MET OLIJFOLIE

Voor 4 personen

## VOOR DE VIS

- 2 verse witvisfilets van 500 à 600 g (zeebaars, zeebrasem, pollak, wijting...)
- 2 bosjes verse kruiden (naar smaak: dille, venkel, peterselie, basilicum, koriander...), fijngehakt
- 2 biologische citroenen
- 200 ml olijfolie + een beetje voor het bakken

## VOOR DE AARDAPPELPUREE

- 2 kg vastkokende aardappels
- 1 laurierblaadje
- 1 flinke snuf grof zeezout
- 1 flinke snuf suiker
- 300 ml melk
- 300 ml olijfolie
- zout

## BENODIGDHEDEN

- pureeknijper of -stamper

## DE VIS

Snijd de witvisfilets met een scherp mes in schuine plakken van 1 centimeter dik. Leg ze op een schone theedoek in de koelkast.

Schil de citroenen à vif, dat wil zeggen: tot op het vruchtvlees, zodat je geen last meer hebt van de bittere schil en vliesjes. Verdeel ze in partjes en hak deze fijn. Meng de vis, kruiden en fijngehakte citroen met de olijfolie en bewaar dit alles in een luchtdichte bak.

## DE AARDAPPELPUREE

Kook de aardappels in de schil: doe ze in een pan met ruim water en voeg het laurierblaadje, zout en de suiker toe. Breng aan de kook en laat dan zachtjes koken tot de aardappels zacht zijn en je er met een vork makkelijk doorheen glijdt. Giet ze af en pel de schil eraf. Pureer de aardappels met een pureeknijper of -stamper. Breng ondertussen de melk in een grote pan aan de kook. Voeg de gepureerde aardappels toe, roer alles goed door en voeg dan al roerend de olijfolie toe. Proef en breng naar wens op smaak. Leg het deksel op de pan en zet opzij.

## SERVEREN

Warm de puree voor het serveren nog even zachtjes op. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Bak de visfilets hierin 1 minuut aan elke kant. Verdeel de vis over een mooie schaal, sprenkel de kruidenolie erover en serveer de puree ernaast.





# ΚΡΕΑΣ KREAS

De beste plaats om vlees te vinden is op de grote overdekte markt naast het stadhuis van Athene. Deze markt ligt in het hart van de stad, is elke dag open en is een echte mierenhoop. Je vindt er werkelijk alles wat je nodig hebt om te koken – van ingrediënten tot keukengerei. De vleeskramen zijn goed gevuld en de handelaren doen al generaties lang zaken. Een echte garantie voor kwaliteit, ver van de grote, ziellose supermarkten.

# DOLMADAKIA OP ONZE MANIER



Voor 6-8 personen – Rusttijd: 2 uur

1 pot druivenbladeren  
(ingemaakt in zout water)

## VOOR DE LAMSSCHOUDER

150 ml olijfolie  
1 lamsschouder  
50 g boter  
40 g tomatenpuree  
2 uien, fijngesneden  
4 tenen knoflook,  
fijngesneden  
200 ml witte wijn  
1,5 liter water  
150 g kalamata-olijven, grof  
gehakt

## VOOR DE VULLING

2 biologische citroenen  
50 ml olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
250 g kritharaki (orzo)  
1 bosje munt, fijngehakt  
1 bosje koriander, fijngehakt  
140 g feta, verkruimeld  
150 g rozijnen  
zout

## DE LAMSSCHOUDER

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak hierin de lamsschouder aan alle kanten bruin. Voeg de boter, tomatenpuree, ui en knoflook toe en bak nog enkele minuten.

Verwarm de oven voor tot 160 °C hetelucht of 180 °C elektrisch.

Blus het geheel dan af met de witte wijn en roer de aanbaksels los met een houten spatel. Laat inkoken en voeg het water toe. Bak circa 2 uur in de oven. Vang halverwege (na ca. 1 uur) een kommetje met bakvocht op en zet opzij. Na 2 uur moet het lamsvlees zo gaar en zacht zijn dat het van het bot valt. Laat het nog minstens 2 uur rusten in het bakvocht. Scheid het vlees dan van het vocht; doe het vlees in een kom en zeef het vocht in een steelpan. Laat het zachtjes inkoken tot het stroperig wordt. Voeg de olijven toe. Zet opzij. (foto 2)

## DE VULLING

Verwijder de schil van de citroenen en snijd hem in dunne reepjes. Fruit in een pan de olijfolie met de ui en wat zout. Voeg de kritharaki toe en bak hem al roerend 5 minuten tot de korrels glazig zijn. Blus af met het eerder opgevangen bakvocht van de lamsschouder. Laat dan nog circa 15 minuten koken, onder voortdurend roeren; voeg zo nodig nog een beetje water toe. Laat de kritharaki als ze gaar zijn afkoelen en meng ze door het vlees.

Voeg vervolgens de citroenschil, kruiden, feta en rozijnen toe. Meng alles door elkaar. Het geheel moet een mooie samenhangende consistentie hebben. (foto's 3 en 4)





## DOLMADAKIA OP ONZE MANIER

### SAMENSTELLEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Laat de druivenbladeren uitlekken, dompel ze 1 minuut onder in kokend water en laat ze even 'schrikken' onder koud stromend water en weer uitlekken.  
(Of leg ze 10 minuten in een stoomoven op 150 °C – als je die hebt.)

Spreid de bladeren dan, met de achterkant naar boven, op je werkblad uit en schep in het midden een eetlepel vulling. Vouw de zijkanten over de vulling naar binnen en rol elk blad vrij strak richting de punt op. (foto's 5 t/m 9)





## DOLMADAKIA OP ONZE MANIER

### BAKKEN

Leg de pakketjes met de naad naar beneden in een ovenschaal. Schenk de olijvenjus eroverheen en zet 10 minuten in de oven. (foto's 10 t/m 12)

Serveer meteen.



# HUISGEMAAKTE LAMSKEBAB

Voor 8 personen – Rusttijd: 1 nacht

- 2 kg lamsbout (van de slager), in stukjes
- 2 gele uien, fijngehakt
- 4 gekonfijte tenen knoflook, fijngehakt
- 2 eieren
- 1 bosje munt, fijngehakt
- 1 groene peper, fijngehakt
- 10 g gemalen komijnzaad
- 12 g zout
- 250 ml olijfolie

## VOOR ERBIJ

- tzatziki (blz. 38)
- tapenade van kalamata-olijven (blz. 29)
- pita's (blz. 16-17)

## BENODIGDHEDEN

- plancha of grillplaat of -pan
- metalen spiesjes

Doe het lamsvlees de dag van tevoren in een mengkom. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook hierin glazig. Laat ze afkoelen en voeg ze toe aan het vlees. Voeg ook de eieren, munt, groene peper, komijn en het zout toe aan de kom. Meng alles met de hand tot een samenhangend geheel.

Zet de kom een nacht in de koelkast.

Draai de volgende dag balletjes van circa 120 gram van het vleesmengsel, vorm er worstjes van en steek er spiesjes in. Maak op deze manier acht spiesjes en rooster ze op een plancha, grillplaat of -pan; het vlees mag licht rosé zijn.

Serveer met de tzatziki, tapenade en warme pita's.

Kebab is een traditioneel recept in Griekenland en in tegenstelling tot wat je misschien denkt, is het geen broodje! Het is een spiesje met gemarineerd lamsvlees; superlekker en perfect voor in de zomer.



## DE AKROPOLIS

Hij domineert de stad, majestueus en rustig. Een permanente herinnering aan het verstrijken van de tijd, aan de beschavingen van vroeger en nu en aan de historische kracht van deze unieke plek.





# GEROOSTERDE ABRIKOZEN MET GRIEKSE-YOGHURTMOUSSE

Voor 6 personen

## VOOR DE GEROOSTERDE ABRIKOZEN

1,2 kg rijpe abrikozen, gehalveerd

2 el basterdsuiker

250 g tijmhoning

80 ml Otto's Athens Vermouth (of een vermout naar keuze)

geroosterd amandelschaafsel, voor het garneren

## VOOR DE GRIEKSE-YOGHURTMOUSSE

250 g Griekse yoghurt

150 ml ongeklopte slagroom

30 g honing

1 tl vanille-extract of -poeder

## BENODIGDHEDEN

slagroomsput

## DE GEROOSTERDE ABRIKOZEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of 200 °C elektrisch.

Leg de gehalveerde abrikozen in een ovenschaal, bestrooi met suiker en sprenkel de honing en vermout erover. Rooster de abrikozen 15 minuten in de oven.

## DE GRIEKSE-YOGHURTMOUSSE

Klop ondertussen alle ingrediënten voor de mousse met een garde door elkaar en schep het mengsel in een slagroomsput.

## SERVEREN

Verdeel de abrikozen over zes schaaltes en spuit de yoghurtmousse erover. Garneer met het amandelschaafsel en serveer.



## PAXOS PEACH

### Voor 1 cocktail

1 rijpe perzik, geschild (bewaar een schijfje voor de garnering)

50 ml bruine rum

20 ml citroensap

1 takje citroenverbena

### AANBEVOLEN GLAS

type 'mule'

### BENODIGDHEDEN

blender

shaker

ijsblokjes

Meng de perzik en rum in een blender.

Doe dit mengsel in een shaker, voeg een schep ijsblokjes en het citroensap toe. Schud goed.

Schenk de drank in het glas. Garneer met een schijfje perzik en een takje citroenverbena.



## ERIMITIS ELIXIR

### Voor 1 cocktail

40 ml eiwitten

40 ml mastiha Skinós® (Griekse likeur)

20 ml basilicumsiroop

20 ml citroensap

### VOOR HET KNAPPERIGE BASILICUMBLAADJE

1 scheutje olijfolie

1 bosje basilicum

### AANBEVOLEN GLAS

margaritaglas

### BENODIGDHEDEN

shaker

ijsblokjes

puntzeef

magnetronfolie

Doe de eiwitten in een shaker en schud goed.

Voeg een schep ijsblokjes, de likeur, basilicumsiroop en het citroensap toe.

Schud nog eens. Giet de cocktail in het glas en zeef hem twee keer.

Garneer met een knapperig basilicumblaadje.

### HET KNAPPERIGE BASILICUMBLAADJE

Bekleed een bord met folie en sprenkel er een paar druppels olijfolie op. Verdeel wat basilicumblaadjes over het bord; ze mogen elkaar niet raken. Voeg nog een paar druppels olie toe en wikkel het basilicum in de folie.

Zet het bord circa 1 minuut in de magnetron op maximaal vermogen. Als het goed is, worden de blaadjes nu doorschijnend en knapperig; afhankelijk van het vermogen van je magnetron kun je de bereidingstijd nog wat verlengen.