

INHOUD

INLEIDING...6

HOOFDSTUK 1 SNACK ATTACK...08

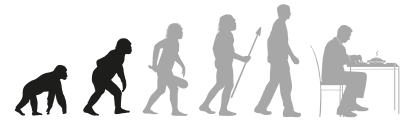
HOOFDSTUK 2 VULLENDE MAALTIJDEN...40

HOOFDSTUK 3 KOLOSSALE DESSERTS...70

HOOFDSTUK 4 EN NU HET ECHTE WERK...100

REGISTER.....128

BROODJE GEHAKTBAL



MOEILIJKHEIDSGRAAD

Ingrediënten

- Gehaktballen**
- 450 g mager rundergehakt
- 1 kleine ui, geraspt
- 2 tenen knoflook, gekneusd
- 25 g fijn broodkruim
- 1 tl scherpe chilisaus
- zout en peper
- volkorenmeel, om mee te bestuiven
- arachideolie, om in te bakken
- 1 el olijfolie
- 1 kleine ui, in ringen
- 4 pistoletjes of kleine stokbroodjes
- 4 el mayonaise
- 50 g jalapeño's (uit een potje), in plakjes
- 2 el mosterd

1. Meng het gehakt, de ui, knoflook, het broodkruim en de chilisaus in een kom. Voeg naar smaak zout en peper toe en meng alles goed door elkaar. Bestuif je handen met het meel en rol 20 even grote balletjes van het gehaktmengsel. Dek ze af en zet ze weg in de koelkast.
2. Verhit een klein laagje olie in een wok of pan met stevige bodem tot de damp van de olie komt. Bak de gehaktballetjes, in porties, 6-8 minuten en keer ze regelmatig tot ze mooi bruin en stevig zijn. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Houd de balletjes warm.
3. Verhit voor het broodje de olijfolie in een schone pan. Bak hierin de ui op middelhoog vuur onder af en toe roeren tot hij zacht wordt en licht verkleurt.
4. Snijd de pistoletjes overlans open en besmeer ze met mayonaise. Verdeel de ui, gehaktballen en jalapeño's over de onderste helft, voeg wat mosterd toe en druk de bovenste helft er voorzichtig op. Dien gelijk op.

MANNEKOST

Pak het nog groter aan door het pistoletje te vervangen door een stokbroodje. Daar kun je nog meer gehaktballen in kwijt.



BIEFSTUK OP BROOD



MOEILIJKHEIDSGRAAD

Ingrediënten

- 8 dikke sneden witbrood
- zachte boter, om mee te smeren
- 2 handenvol gemengde sla
- 3 el olijfolie
- 2 uien; in dunne ringen
- 675 g lendenbiefstuk,
2,5 cm dik
- 1 el worcestersaus
- 2 el grove mosterd
- 2 el water
- zout en peper

1. Smeer op elke snee brood wat boter en beleg vier sneden met een paar blaadjes sla.
2. Verhit 2 eetlepels van de olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak ze, af en toe roerend, 10-15 minuten tot ze zacht zijn en iets verkleurd. Schep ze uit de pan op een bord en zet ze opzij.
3. Draai het vuur tot de hoogste stand en schenk de overgebleven olijfolie in de pan. Leg zodra de olie goed heet is de biefstuk in de pan, voeg naar smaak wat zout en peper toe en schroei het vlees aan beide kanten dicht. Draai het vuur iets lager en bak de biefstuk 2½-3 minuten aan elke kant, misschien houd je van iets meer of minder doorbakken (zie blz. 62). Leg de biefstuk ten slotte op het bord met de uien.
4. Voeg de worcestersaus, mosterd en het water toe aan de pan. Schraap de aanbaksels van de bodem van de pan. Roer zodra de inhoud van de pan is geblust de uien erdoor en voeg naar smaak eventueel nog wat zout en peper toe.
5. Snijd de biefstuk dwars op de draad in dunne plakken, verdeel die over de vier met sla belegde sneden brood en verdeel daarna ook de uien en de mosterdsaus erover. Dek alles af met de overgebleven sneden brood en druk de sandwich voorzichtig aan. Dien gelijk op.



WORSTSTAVEN



MOEILIJKHEIDSGRAAD

Ingrediënten

- olie, om in te frituren
 - 100 g bloem, gezeefd, plus 4 el om mee te bestuiven
 - 300 g fijne polenta
 - 2 el fijne kristalsuiker
 - 1 tl gerookt-paprikapoeder
 - 2 tl mosterdpoeder
 - 1 tl zout
 - 1 tl bakpoeder
 - 2 grote eieren
 - 300 ml karnemelk
 - 150 ml water
 - 10 frankfurterworstjes
 - mosterd en ketchup, om erbij te serveren
1. Schenk een flinke laag olie in een grote pan of gebruik een frituurpan. Verhit de olie tot 180-190 °C; de temperatuur is goed zodra een stukje brood in 30 seconden krokant is.
 2. Meng intussen in een middelgrote kom de bloem, de polenta, suiker, het gerookt-paprikapoeder, mosterdpoeder, zout en bakpoeder. Klop de eieren er met een pollepel door en schenk dan geleidelijk en al roerend de karnemelk en het water door het mengsel tot je een mooi en romig beslag hebt.
 3. Prik in elk worstje een houten prikker tot ongeveer driekwart. Strooi de resterende 4 eetlepels bloem in een kom en rol elk worstje erdoor. Doop de worstjes in het beslag, onderwijl ronddraaiend voor een gelijkmatig laagje en laat het teveel aan beslag eraf druppelen.
 4. Bak de worstjes met twee tegelijk ongeveer 5 minuten in de hete olie tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de olie, laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm. Bak de resterende worstjes op dezelfde manier.
 5. Dien gelijk en geef er de mosterd en ketchup bij.

