

DAGELIJKSE KOST 2

voor jullie

DAGELIJKE KOST

BOEK II

Gerichten:

- * 167: De flatantes
- * 208: Tajine van kip & citroen
- * 250: Konkummeesop met hort & gerookte kip.
- * 257: Gebakken kalen met spitskool
- * 277: Tomaat-geroostensoep met basilicumolie
- * 287: Panna cotta met banaan en pindacreme
- * 293: Verse ravioli met ham & getenkaas
- + 299: Muffins met vijgen en hazelnoten
- * 301: Kippengehakt broodjes met tomatensalsa
- * 304: Koesjficassé met champignons & zilveruitjes
- + 309: ~~Kip tikka massala~~
- + 344: Wildpoté met sjalottenconfit
- * 345: Aardappelsop met gerookte maaiel & zilveruitjes
- + 347: Chocolademousse taart.
- + 349: Warme wientaatjes met getenkaas & tijm
- * 350: Rilletes met tbast
- * 351: Vinspeijjes met tataar
- * 362: Oosterse salade met moedeln en iktis
- * 359: Appelcrouble met speculaas
- * 375: Marmelade
- + 376: Gerookte eend met gemarineerde groenten & curry
- * 383: Vegetarische fritata met polenta
- * 386: Rijstpap met kohlrabi & speculaas
- * 389: Chili con carne
- + 399: Franse pane taart
- * 400: Hevelkip met selderismark & halfhardappel
- * 413: Spicy studeerboek

JEROEN MEUS
DAGELIJKSE
KOST
KOKEN MET GEZOND VERSTAND **2**

Vrienden,

Het is het perfecte moment om jullie een brief te schrijven.

Ik zit buiten in de avondzon na een heerlijke dag.

Vanmorgen wandelde ik uren met mijn twee honden in het bos. Ik genoot van de volle glorie van de natuur. De zon scheen. De bomen en de varens waren in hun nopjes.

De heide lag er prachtig bij. Ik zag kinderen op schoolreis. Hun rugzakjes op elkaar gestapeld, met daarin door moeders en vaders liefdevol gesmeerde maar ondertussen platgedrukte sandwiches. Geamuseerd keek ik naar hand in hand wandelende verliefde koppels.

Voorbijfietsende senioren genoten van de wind op hun rimpels.

Het zweet in mijn nek trok een daas aan. Dat vond ik net iets minder.

Thuis dronk ik ijskoud water en beeldde me in dat het rechtstreeks uit een bron kwam.

Dat leerde ik van Carluccio, de Italiaanse televisiekok: beeld het je in en het smaakt beter.

Hij heeft gelijk, het werkt echt.

Ik heb vandaag ook geogst. Vooral verse erwten. Samen met mijn vrouw heb ik ze gedopt.

Mijn handen dragen nog steeds hun groene geur.

Georges, mijn zoontje, slaapt. Hij at daarnet nog een stengel rabarber.

Lekker doppen in een potje suiker en dan zuigen. Zoals het hoort. Onlangs maakten we samen nog rabarberconfituur.

Ik was in gedachten verzonken tijdens het erwten doppen en voelde me volslagen gelukkig.

Hoe mooi is het immers om met een zaadje een plant te kunnen kweken die als je ze goed verzorgt en regelmatig water geeft, een vrucht geeft die je kunt oogsten en eten.

Dat is voor mij de essentie van het leven. Mijn grootste verantwoordelijkheid als vader is het installeren van herinneringen. Die in mijn geval vaak te maken hebben met eten.

Zondagavond smerig thuiskomen van de Chiro en de gebraden kip van mijn vader eten.

Met handgesneden frietjes en sla of appelmoes. Het zal me altijd bijblijven.

Straks die erwten op ons bord zien verschijnen en trots zeggen: 'Die komen uit onze eigen hof.' Zo hoorde ik het mijn bompa zeggen, zo heb ik het mijn moeder en vader horen zeggen en zo kan ik het nu zeggen. En daar gaat het om. Eten kan daarom voor mij nooit een hype zijn. Daar voel ik me te nederig voor. Hoe is het mogelijk dat we van de essentie van ons bestaan een trend durven maken? Of claimen het allemaal te weten? Hoe meer ik leer, hoe meer ik weet dat ik nog veel moet leren. Eten moet vooral gekoesterd worden en niet geclaimd. Gerechten zeggen veel over wie we zijn. Worst met rodekool of een lekkere stoverij, dat zijn wij toch gewoon? Uiteraard eet ik het niet elke dag en variëren we volop. Vanavond had mijn vrouw een heerlijke zomerse stoemp gemaakt. Met alleen groenten. De pot was leeg. Morgen gaat de andijvie eraan. In witte saus, met een kotelet en puree. Ik maak een vulkaan en giet de braadjus in de krater. Een feestmaaltijd die tegelijkertijd een nieuwe herinnering plant in dat kleine hoofdje van mijn zoon. Dat is eten voor mij, echt eten. Zonder franjes maar met mijn gezond verstand.

*Laat het smaken! En schrijf mij gerust terug:
jeroen.meus@wpg.be of Jeroen Meus, Rijnkaai 100/A11, 2000 Antwerpen.*

Vele groeten,

Jeroen

*PS: Ken je deze nog uit je poëzie?
Rozen verwelken, schepen vergaan,
maar verse erwten blijven altijd bestaan.*

Luister ook naar mijn Spotify-lijst: De dagelijkse kooklijst.



**SAUS
IS
DE
BESTE
SAUS**

Jeroen Meus

VLEES	18	Gebraden piepkuiken met tijmpuree en paprikasalsa
	30	Gebraden eend met gekonfijte aardappelen en boontjes
	38	Boomstammetjes met snijbonen
	60	Gevulde paprika's met patatas bravas
	92	Carpaccio met 'gepickelde' groenten
	100	Gemarineerde drumsticks met pittige aardappelpartjes
	104	Kalfricassee
	114	Pad Thai
	120	Cassoulet
	144	Venkelworst met basilicumpuree en tomatensalade
	160	Varkensspiering tonkatsu
	168	Luikse balletjes met sla en frietjes
	172	Lamsschenkels op z'n Marokkaans
	178	Varkenskroon met wintergroenten en picklesmousseline
	182	Gegrilde secreto met geplette aardappel, tomatensalade en aioli
	204	Varkenswangen met kriebier en peperkoek
	212	Bavette met gnocchi alla romana, spinazie en tomaten
	220	Lamsbout met chimichurri en een zuiderse puree
	226	Porchetta met geroosterde groenten
	230	Griekse burgers
	242	Hoevekip met appel-knolselderemash en wafelaardappeltjes
	246	Hachis van konijn en witloof
	252	Steak choron met sla en pommes allumettes
	254	Grilltoast met gelakt spek
	270	Gegrilde lamskoteletjes met gepofte aardappel en venkeltzatziki
VIS	12	Zalm gravad lax met yoghurt dressing
	22	Zeeuivel met jonge worteltjes en sinaasappel
	40	Zeebaars met peterseliepuree en paprikasalsa
	52	Rijkelijke vispan met prei
	66	Gegrilde makreel met groene groenten en citroendressing
	84	Gestoomde zeebaars met groene curry, paksoi en sesamrijst
	152	Gamba's met groene groenten, quinoa en curry-aioli
	170	Tongschar Niçoise
	186	Zalm teriyaki met broccoli-noedelsalade
	192	Zeebarbeel met knoflookpuree, venkel en bouillabaissejus
	240	Wijting à la moutarde
	244	Gebakken kabeljauw met asperges
	262	Geplette aardappel met gerookte zalm, waterkers en gepocheerd ei

VEGGIE	14	Polenta op de BBQ met caponata
	36	Vidé met bospaddenstoelen en schorseneren
	62	Quiche 'margherita'
	112	Tofu op z'n Indiaas in de wok
	122	Falafels van pompoen met uiensaus en savooistoemp
	184	Risotto van gerst, butternutpompoen en salie
	200	Huevos rancheros
	224	Omelet met eekhoortjesbrood en peterseliewortel
PASTA EN PIZZA	16	Stromboli
	72	Pizza meatballs
	76	Gnocchi met groene groenten, ansjovis en salsa verde
	82	Flammkuchen
	106	Pappardelle met kalfsvlees en paddenstoelen
	110	Ravioli met parmezaanvulling, asperges en tomatenvinaigrette
	118	Spaghetti bolognese met linzen
	180	Spaghetti met sardienen
	234	Een hartige taart op z'n Grieks
	250	Penne met chorizo, calamares en pittige tomatentapenade
272	Pasta all'amatriciana	
SALADE	44	Polentapannenkoek met eendenborst en koolsalade
	54	Oosterse salade met noedels en gebakken inktvis
	80	Krabsalade met mango, limoen en wasabimayonaise
	90	Salade met reepjes kip tandoori, appel en komkommer
	130	Kikkererwtensalade met hummusdressing
	158	Lauwe salade van witte asperges en tuinbonen
	260	Salade van rode biet, makreel en cottagecheese
SOEP	28	De beste tomatensoep, afgewerkt met krab
	42	Tomaat-groentesoep met olijvenbruschetta
	128	Wortel-gemersoep en bagel met kip en wortelsalade
	138	Mexicaanse bonensoep met rundvlees
	154	Vichyssoise van bloemkool met gemarineerde makreel en appelsalsa
	188	Ribollita
	210	Driedubbele koolsoep met Poolse worst
	268	Venkelsoep met mosselen en lavas

UIT HET VUISTJE	32	Simpele sushi
	46	Warme uientaartjes met geitenkaas en tijm
	48	Monte Cristo sandwich met coleslaw
	56	Broodje merguez met zelf opgelegde wittekoolsalade en sambalmayo
	58	Gegrilde haring met frisse appel-komkommersalade
	64	Omelet met scampi's en sojascheuten
	98	Broodje wortelmartino
	116	Rolletjes van rijstsalade met ananas en gerookte zalm
	132	Veggie enchilada's met guacamole
	136	Rillettes met toast
	142	Mosselkroketjes
	156	Zelfgebakken knäckebröd met hummus van rode biet en gerookte zalm
	174	Wraps van savooi met avocadospread en nacho's
	194	Wraps met witte asperges, gekookte ham en eiersalade
	202	Groentebeignets met sweet chilidip
	228	Pizzabaguette met paprikaspread en chorizo
	232	Focaccia met gekonfijte tomaten
	248	Taco met kip

DESSERT	20	Churros met gepimpte hazelnootpasta
	78	Marmercake
	88	Slagroomtaart met aardbeien
	102	Ontbijtpannenkoeken met banaan en druiven
	150	Citrus­salade met yoghurtijs
	162	Baba au rhum met sinaasroom
	208	Millefeuille met crème chiboust en abrikozen
	214	Merveilleux
	222	Tarte tatin van ananas
	258	Kaastaart met frambozen
	274	Panna cotta van chocolade met banaan en pindacrumble

BASISBEREIDINGEN	16	Eenvoudige tomatensaus
	77	Gnocchi
	89	Meringue
	259	Kruimeldeeg
	262	Eieren pocheren



**KOKEN
IS
LIEFDE
TONEN**

Jeroen Meus

ZALM GRAVAD LAX MET YOGHURTDRESSING

De winterse levensomstandigheden van de Scandinaviërs hebben van hen meesters in de bewaarkunst gemaakt. De middeleeuwse gewoonte om gepekeld zalm onder de grond te bewaren werd de basis voor een van hun smakelijkste keukenklassiekers, 'gravad lax', letterlijk: begraven zalm.

4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

> 30 minuten (+ een nacht marinieren)

INGREDIËNTEN

- 150 g zout
- 120 g witte suiker
- 60 g bruine suiker
- 15 g witte peperbollen
- 1 biosinaasappel
- 2 bosjes dille
- cognac
- 1 grote zalmfilet van 600 g (op het vel)
- 125 ml volle yoghurt (of Griekse yoghurt)
- 1 citroen (sap)
- 1 eetlepel honing
- 1 koffielepel scherpe mosterd
- 1 bosje waterkers
- 1 groene appel
- (noten)olie
- wittewijnazijn
- peper van de molen

BEREIDING

Doe het zout, de witte en de bruine suiker in een ruime ovenschaal.

Kneus de witte peperbollen in de vijzel en voeg ze toe. Rasp er de zeste van de sinaasappel bij.

Spoel de dille en snijd de takjes grof. Voeg toe. Houd een paar takjes over voor de afwerking 's anderendaags.

Giet een dopje cognac in de droge marinade en meng. Controleer de zalmfilet op achtergebleven graatjes.

Pluk ze weg met een pincet of een scherp mesje.

Leg de zalmfilet met de velkant naar boven in de schaal.

Schep een deel van de droge marinade op het vel en dek de schaal af met vershoudfolie.

Plaats een tweede schaal of een bord boven op de zalmfilet en zet er een gewicht op, bijvoorbeeld een zware vijzel. Laat een nacht (tot 24 uur) in de koelkast marinieren.

Haal de zalm uit de koelkast. Voel aan de zalm: die zal opvallend steviger geworden zijn.

Schraap er de droge marinade grotendeels af en leg de vis op een bord.

Meng voor de dressing de yoghurt met het citroensap.

Voeg de honing en de mosterd toe. Zeef een deel van de zout-zoete zalmmarinade en roer daarvan 2 eetlepels onder de yoghurt. Proef en voeg naar smaak een beetje peper toe.

Verwijder met een scherp mes het vel van de zalm.

Plaats je mes net onder het vel en trek het dan langzaam los. Snijd van de zalm balkjes van een halve centimeter dik.

Spoel de waterkers, verwijder de taaiste steeltjes en laat uitlekken. Spoel de appel en snijd er flinterdunne plakjes van. Meng ze met de waterkers en druppel een beetje (noten)olie en wat azijn over het groen.

Strooi verse takjes dille over de zalm en druppel er nog wat van de marinade bij.

Dien de zalm op met de salade en de yoghurt dressing.

TIP

Gravad lax is gemakkelijk een week houdbaar in de koelkast, het is niet voor niets een bewaar-techniek. Laat de vis wel niet al die tijd in de marinade liggen; haal er de marinade zeker binnen 24 uur af.



POLENTA OP DE BBQ MET CAPONATA

De Italiaanse keuken zit vol vegetarische gerechten — geen excuus meer voor wie eens veggie wil grillen. De driehoekjes polenta, smaken geweldig bij een Siciliaanse caponata.

4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD > 80 minuten

INGREDIËNTEN

- 800 ml groentebouillon
- 80 g zwarte olijven (ontpit)
- 200 g polenta
- 40 g boter
- 120 g gemalen Parmezaanse kaas
- olijfolie
- 2 stengels bleekselder
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 rode paprika's
- 2 uien
- 3 eetlepels suiker
- 50 ml balsamico
- 690 g passata van tomaten
- 2 eetlepels appelkappers (steekappers)
- enkele takjes basilicum
- peper van de molen
- zout

BEREIDING

Stook de barbecue heet. Breng de groentebouillon in een ruime pot aan de kook. Hak de olijven grof. Strooi de polenta gelijkmatig in de hete bouillon en roer continu met de garde. Zodra de polenta dikker wordt, zet je het vuur zachter en schakel je over op een houten lepel. Na maximaal 5 minuten is de polenta gaar. Doe er de boter bij en de olijven, strooi er de gemalen parmezaan over en roer krachtig met een houten lepel tot alles is weggesmolten.

Proef en kruid met flink wat peper en een snuifje zout. Smeer een ruime ovenschaal in met een laagje olijfolie en leg er een vel bakpapier in. Spatel er de polenta op en strijk het oppervlak helemaal glad. Idealiter is de laag polenta anderhalve centimeter dik.

Bedek de polenta met een tweede vel bakpapier en laat minstens een uur opstijven in de koelkast.

Spoel de selder en snijd de stengels in stukken van 4 centimeter. Snijd de courgette en de aubergine in dikke plakken. Zorg dat de groenten groot genoeg zijn zodat ze niet door het barbecuerooster vallen.

Schil de rode paprika's met een dunschiller, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in acht stukken.

Pel de uien, snijd ze in kwarten en pluk de rokken los.

Meng alle stukken groente, druppel er wat olijfolie over en kruid met peper en zout. Schik de groenten op het hete barbecuerooster en grill ze enkele minuten, tot er een patroon in gebrand staat en ze een grillsmaak hebben. Dat lukt ook prima in een grote grillpan.

Schep ze in een vuurvaste schaal. Strooi er de suiker over en giet er de balsamico bij.

Voeg de passata toe. Roer en laat minstens 10 minuten pruttelen op de hete barbecue (of in de oven, op 200 °C).

Snijd de opgesteven polenta in vierkanten van zo'n 5 bij 5 centimeter en vervolgens middendoor in twee driehoeken. Wrijf ze in met een beetje olijfolie.

Leg ze op een niet al te hete plek op de barbecue.

Gril er aan beide zijden een lijnenpatroon in.

Draai ze voorzichtig om met een spatel.

Zorg dat ze ook vanbinnen goed warm zijn.

Schik de stukjes gegrilde polenta boven op de warme caponata en strooi er nog wat appelkappers en blaadjes basilicum over.



STROMBOLI

Zeg niet zomaar pizza tegen stromboli! Deze pizzastrudel maak je met een eenvoudig pizzadeeg en vul je royaal met ham, kaas en broccoli. Experimenteer gerust eens met andere groenten.

4 PERSONEN (1 pizza)

BEREIDINGSTIJD > 90 minuten

INGREDIËNTEN

HET PIZZADEEG

- 325 g pizzabloem + wat extra
- 2 eetlepels gedroogde gist
- 125 ml lauw water
- olijfolie
- zout

DE VULLING

- 250 g broccoli
- 200 g buffelmozzarella
- 5 eetlepels eenvoudige tomatensaus (zie kadertje hieronder)
- 8 plakken gedroogde ham
- 2 koffielepels gedroogde oregano
- 1 eierdooier
- peper van de molen
- zout

BEREIDING

Meng de bloem met de gist en het water kort met de keukenmachine. Voeg een scheut olijfolie toe en een flinke snuif zout en kneed tot een glad deeg. Vet een grote kom in met olijfolie. Leg er de bol deeg in en dek af met een keukenhanddoek (theedoek) of een vel huishoudfolie. Laat 30 minuten rijzen op een warme plaats. Breng water met een snuif zout aan de kook. Verdeel de broccoli in roosjes en blancheer ze 2 tot 3 minuten. Giet af en spoel meteen onder koud water. Verwarm de oven voor tot 250 °C. Strooi wat bloem op het werkblad. Kneed het deeg kort. Bestuif het met wat bloem en rol het uit tot een rechthoek, iets groter dan de bakplaat. Leg het deeg op een siliconen matje of bakpapier. Snijd de mozzarella in blokjes. Bestrijk de middelste strook van het deeg over de hele lengte met tomatensaus. Leg er de stukjes broccoli, mozzarella en ham op. Kruid met oregano en peper. Snijd de twee zijkanten van het deeg in banden van ongeveer 3 centimeter breed en 10 centimeter lang. Plooi de boven- en de onderkant van het deeg een paar centimeter naar binnen, zodat er straks niets uitloopt. Vlecht de stromboli dicht door telkens een band van links en rechts naar binnen te vouwen. Klop de eierdooier los met een klein beetje water. Bestrijk er de vlecht mee. Schuif de bakplaat in de hete oven, verlaag de temperatuur naar 200 °C en bak 30 minuten.

BASISBEREIDING: EENVOUDIGE TOMATENSAUS

INGREDIËNTEN

- 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- 70 g tomatenpuree (geconcentreerd)
- 800 g tomatenblokjes (blik)
- sambal of harissa
- enkele takjes tijm, basilicum en oregano
- peper van de molen, zout

BEREIDING

Snipper de uien grof. Pel de knoflook en snijd in stukjes. Stooft de ui en de look. Roer regelmatig. Schep er de geconcentreerde tomatenpuree bij en roer. Voeg de tomatenblokjes toe en een toefje sambal. Rist de blaadjes van de tijm, de basilicum en de oregano en hak ze fijn. Roer de kruiden door de saus en laat 10 minuten pruttelen. Mix de saus fijn. Zeef de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.



GEBRADEN PIEPKUIKEN MET TIJMPUREE EN PAPRIKASALSA

Een piepkuiken is natuurlijk geen kuiken, wel een jonge kip of haan, met extra mals vlees. Puree past altijd bij kip, al geef ik hem deze keer wel wat meer karakter, met tijm. En daarbij een frisse lekker krokante paprikasalsa – 't moet wel geen kindjeseten worden.

4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD

> 30 minuten (+ 45 minuten gaartijd)

INGREDIËNTEN

- 4 piepkuikens
- olijfolie
- 2 eetlepels kipkruiden (of tandoorikipkruiden)
- 800 g aardappelen (kruimig)
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 sjalot
- 3 tomaten
- 1/2 chilipeper
- ciderazijn
- 1/2 bosje bieslook
- een handvol takjes jonge tijm
- boter
- melk
- 2 eierdooiers
- zout

BEREIDING

Haal de piepkuikens uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Meng een flinke scheut olijfolie met de kipkruiden. Haal de elastiekjes van rond de piepkuikens en snijd de tippen van de vleugels. Halveer de piepkuikens en wrijf ze helemaal in met de gekruide olie. Leg ze in een ovenschaal – was daarna meteen je werkplank af – en bak ze 45 minuten in de oven. Strijk de piepkuikens na ongeveer 15 minuten nog eens in met de kruidenolie. Laat verder garen. Schil de aardappelen. Kook ze gaar in water met een snuifje zout. Schil de paprika's met een dunschiller. Verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Pel en snipper de sjalot en meng onder de paprikablokjes. Breng water aan de kook om de tomaten te 'emonderen' of ontvellen. Maak een kruis in de onderkant van de tomaten en dompel ze 8 tellen in het kokend water, spoel ze meteen af onder koud water en trek er met een scherp mesje het vel af. Snijd ze in kwartjes, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de chilipeper fijn. Voeg de tomaten en de chili toe aan de paprikasalsa. Doe er een flinke scheut olijfolie en een beetje ciderazijn bij. Breng op smaak met zout. Snipper de bieslook bij de salsa. Spoel de tijm en rist de blaadjes van de takken. Giet de aardappelen af. Plet ze met een klontje boter, een scheutje melk en 2 eierdooiers. Strooi er de tijmblaadjes bij. Kruid met een snuifje zout. Druppel nog wat jus over de piepkuikens en serveer ze met de puree en de salsa.

TIP

Hoe je weet of een kip gaar is? Prik met een grote vork of satéprikker in het dikste deel van de kip. Als het vocht dat eruit komt helder is, is de kip klaar.



CHURROS MET GEPIMPT HAZELNOOTPASTA

Iedereen die al een keer op vakantie was in Spanje, at ongetwijfeld wel eens churros.

Deze gefrituurde stengels smaken nog beter met een warme chocoladedip met gecrushte M&M's. Een fascinerende en verslavende lekkernij.

4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD > 40 minuten

EXTRA MATERIAAL

> een spuitzak met een grove gekartelde spuitmond

INGREDIËNTEN

- 350 ml water
- 120 g boter
- 1 vanillestok
- 100 g suiker
- 180 g bloem
- 2 eieren
- 3 eetlepels hazelnootpasta (type Nutella)
- 100 g M&M's met nootjes
- bloedsuiker (poedersuiker)
- zout

BEREIDING

De basis voor deze 'stengels' is een soezenbeslag dat je frituurt. Breng het water met de boter aan de kook. Snijd de vanillestok in de lengte open en schraap er de zaadjes uit met een mes. Doe ze in het water. Roer er met een garde de suiker door en meng er dan beetje bij beetje de bloem onder. Zet het vuur zachter zodra het mengsel dik wordt. Voeg er een klein snuifje zout aan toe. Roer verder met een houten lepel of spatel; het wordt een stevige bol deeg. Doe het deeg in de kom van de keukenmachine en laat draaien. Meng er een ei door. Voeg het volgende ei pas toe wanneer het vorige volledig is opgenomen. Stop de spuitmond in de spuitzak en schep er het stevige deeg in. Verwarm de friteuse tot 180 °C. Spuit het deeg in lange slierten rechtstreeks in het frituurvet. Snijd de slierten met een mesje los van de spuitzak. Er mogen gerust ook wat krullen tussen zitten.

Bak de churros in ongeveer 2 minuten goudbruin. Haal ze met een tang uit de olie. Ze voelen nog zacht aan, maar krijgen een krokanter korstje naarmate ze wat afkoelen. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Breng in een grote kookpot water aan de kook. Neem een tweede, kleinere kookpot of een kom die voor een deel in het water kan hangen. Doe daar de hazelnootpasta in en laat rustig smelten

au bain-marie. Laat het water zachtjes koken.

Roer af en toe door de pasta.

Hak de M&M's fijn of plet ze in een vijzel. Roer ze door de gesmolten hazelnootpasta. Bestrooi de churros met bloedsuiker. Serveer ze warm met de chocoladedip.

WEETJE

De Spanjaarden beginnen niet aan hun dag zonder een ontbijtje van licht krokante churros gedoopt in warme chocoladesaus. Je vindt ze courant in kraampjes in grote delen van Latijns-Amerika, al dan niet in een dikkere variant.

FRANCIS LEBEYRE
VERBODEN



FRANCIS
EAT DRINK & BE MERRY



ZEEDUIVEL MET JONGE WORTELTJES EN SINAASAPPEL

Vis met wortelen was vroeger een populaire combinatie, die je nu nog maar zelden tegenkomt. Tijd om deze klassieker van onder het stof te halen. Maar dan wel in een moderne versie met zacht gestoofde worteltjes met sinaasappel en zeeduivel.

4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD > 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 bosje jonge wortelen
- 1 ui
- olijfolie
- 30 g gember (knol)
- 1 eetlepel tomatenpuree (geconcentreerd)
- 2 biosinaasappelen
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 blaadjes laurier
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- een paar peterseliestengels (eventueel)
- chilipoeder
- korianderpoeder
- kardemompoeder
- 300 ml groentebouillon
- 250 g couscous
- boter
- 4 zeeduivelopelets (150 à 200 g per stuk)
- 2 lente-uitjes
- peper van de molen
- zout

BEREIDING

Schil de wortelen en snijd ze in drieën. Pel de ui en snipper fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een stoofpot op een matig vuur. Stoof er de wortelen in. Voeg de uisnippers toe. Rasp er de gemberknol bij. Voeg de tomatenpuree toe en laat meebakken. Roer. Snijd van één sinaasappel met een dunschiller flinterdunne schilletjes zeste. Snijd die in heel fijne sliertjes. Houd opzij.

Pers die sinaasappel uit en giet het sap in de stoofpot. Schil de tweede sinaasappel 'à vif' (zie kadertje op p. 150) maar laat de partjes zitten. Snijd hem middendoor en leg één helft in de pot. Bewaar de andere helft voor de afwerking.

Voeg de tomatenblokjes toe. Laat rustig sudderen. Bind de laurier, tijm, rozemarijn en peterseliestengels bijeen en gooi het kruidentuiltje in de pot.

Kruid met een snuifje chilipoeder, korianderpoeder en kardemompoeder, peper en zout. Laat 10 minuten onder deksel zachtjes verder stoven.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Warm een oven-schaal mee op.

Breng de bouillon tot tegen het kookpunt.

Giet hem over de couscouskorrels en laat een kwartier wellen. Roer tussendoor met een vork los. Kruid met peper en zout.

Verhit een klontje boter en een scheutje olijfolie in een braadpan op een matig vuur.

Bak de zeeduivelopelets 2 minuten aan beide zijden.

Kruid ze met peper en zout. Schep ze in de warme oven-schaal en laat ze nog maximaal 3 minuten in de oven garen.

Vis de kruidentuil uit de stoofpot. Duw de uitgekookte halve sinaasappel uit en gooi het vruchtvlees weg. Snijd het groen van de lente-uitjes in flinterdunne sprietjes.

Doe de sliertjes sinaasappelzeste in een bodempje koud water. Breng aan de kook, tel tot vijf en giet af, zo verdwijnt de bittere smaak. Snijd de partjes van de resterende halve sinaasappel los.

Strooi couscous op de borden, schep er worteltjes met tomatensaus op, verdeel er partjes sinaasappel over en schik er de vis bovenop. Werk af met de sliertjes lente-ui en sinaasappelzeste. Druppel er nog wat olijfolie over.





FEESTZAAL





DE BESTE TOMATENSOEP, AFGEWERKT MET KRAB

Tomatensoep met balletjes is zonder twijfel de numero uno onder de soepen.

Ik heb er verschillende varianten van, maar de meest eigenzinnige is wel deze met krab.

Alles begint met een verse kippenbouillon en traag gegaarde tomaten.

4 PERSONEN

(+ extra portie soep en kippenbouillon om in te vriezen)

BEREIDINGSTIJD

> 35 minuten (+ 2 tot 3 uur gaartijd)

INGREDIËNTEN

- 3 dikke uien
- 3 teentjes knoflook
- olijfolie
- 1,5 kg rijpe tomaten
- 1 koffielepel (riet)suiker
- 6 blaadjes laurier
- 1 flinke tak rozemarijn
- 6 takjes tijm
- 200 ml water
- 100 g krabvlees (vers of blik)
- enkele takjes basilicum
- peper van de molen
- zout

DE KIPPENBOUILLON

- 6 stengels selder
- 4 dikke wortelen
- 3 dikke uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 koffielepel zwarte peperbollen
- 4 blaadjes laurier
- 4 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 3 kruidnagels
- 1 soepkip
- 3 l water

WEETJE

Het is een fabeltje dat tomatensoep rood zou zijn. Een verse tomatensoep zal altijd eerder oranje kleuren.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 140 °C.

Pel de uien en de knoflook. Snijd de uien in grove stukken. Plet de knoflook.

Verhit een ruime stoofpot met een scheut olijfolie erin op een matig vuur. Stoof de ui met de knoflook.

Snijd de tomaten in kwarten. Doe ze in de pot en strooi er een snuifje suiker over. Voeg de laurier, de rozemarijn en de tijm toe. Kruid met peper en zout. Giet er een glas water bij en nog een beetje olijfolie. Zet het deksel op de pot en laat 2 uur rustig garen in de oven.

Bereid ondertussen de kippenbouillon. Snijd de selder, de wortelen en de uien in grove stukken en doe ze in een ruime soepketel. Het taaie onderstuk en de bladeren van de selder mogen mee de pot in.

Kneus de knoflook en de zwarte peperbolletjes en voeg ze toe, samen met de laurier, de tijm, de rozemarijn en de kruidnagels. Leg de soepkip op de groenten, giet er het water bij en zet het deksel op de pot. Laat ruim een uur sudderen.

Haal de traag gegaarde tomaten uit de oven en vis er de tijm, laurier en rozemarijn uit. Schep de kip uit de bouillon en houd ze apart, voor eventueel een andere bereiding. Zeef de bouillon. Drijft er veel vet op, schep er de grootste ogen dan eerst af.

Voeg een deel bouillon toe aan de gestoofde tomaten. Mix de soep glad. Voeg extra bouillon toe als de soep te dik is. Proef en kruid eventueel nog bij met wat peper en zout.

Laat het krabvlees uitlekken en verdeel het over de soep. Strooi er wat blaadjes basilicum over.

Druppel er gerust nog wat olijfolie over.



De beste tomatensoep ever.