

# INHOUD

Keukengereedschap .....	6
Ingrediënten .....	8

## BUNS

Buns basiskennis .....	12
Klassieke buns .....	15
Volkoren buns .....	16
Potato buns .....	19
Ciabatta buns .....	20
Brioche buns .....	22

## BURGERS - VEGETARISCH

Burgers basiskennis .....	26
Little Italy .....	28
Grilled halloumi .....	31
Cannelliniburger .....	32
Dikke Cubaan .....	35
NYC ramenburger .....	36
Kastanjeburger .....	38
Hokkaidoburger .....	41
Smoked BBQ-burger .....	42

## BIJGERECHTEN

Tijmfrietjes .....	47
Sweet potato fries .....	48
Onion rings .....	51
Ovengroenten .....	53
Polentasticks .....	54
Sweet potato wedges .....	57

## BURGERS - VEGANISTISCH

Rode aarde .....	60
Vietnamese burger .....	63
Holy Holi .....	64
Texaanse burger .....	67
Yakuzaburger .....	69
De Frits .....	70
Tempéburger .....	73
Kiss of Haifa .....	74
Sushi slider .....	77
Portobelloburger .....	78

## SALADES

Bulgursalade.....	82
Zomersalade.....	84
Klassieke coleslaw.....	87
Sunomonosalade.....	88
Koreaanse kimchi.....	91
Powersalade.....	92

## SAUZEN & DIPS

Mayonaise.....	97
Tomatenketchup.....	98
BBQ-saus.....	101
Chutney & relishes.....	102
Drie soorten dips.....	105
Pesto.....	106

Receptenregister.....	108
Ingrediëntenregister.....	109



# KEUKENGEREEDSCHAP

*Werp voordat je aan de slag gaat eerst eens een blik op je keukengereedschap. Om burgers te bakken, heb je geen hightechuitrusting nodig, maar wanneer bij het frituren een thermometer of bij het afwegen een weegschaal ontbreekt, kan dat flink frustrerend zijn. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste keukengereedschappen.*

## **Potten en pannen**

Je hebt minstens een antiaanbakpan en een grillpan nodig; ze vormen een onderdeel van je basisuitrusting. Zorg dat je pannen hebt in verschillende formaten, met een inhoud van 1-5 liter.

## **Messen**

Een groot koksmes, een kartel- of broodmes en een fruitmesje horen thuis in je basisuitrusting. Slijp de messen regelmatig.

## **Snijplank**

Hoe groter, hoe beter. Kleine tip: leg een vochtige theedoek onder de plank zodat hij niet kan verschuiven.

## **Spatel**

Om de patty's in de pan om te draaien heb je een zo plat mogelijke spatel nodig.

## **Blender**

Een blender vergemakkelijkt het fijnmaken van groenten e.d. Natuurlijk kun je ook een rasp gebruiken, maar dat is een stuk bewerklijker.

## **Handmixer/keukenmachine**

Deeg kun je ook zonder problemen met de hand kneden. Wanneer je vaker deeg maakt, loont het de moeite om een handmixer of keukenmachine aan te schaffen.

## **Maatbeker/keukenweegschaal**

Om exact te doseren heb je een keukenweegschaal nodig die tot op de gram nauwkeurig weegt en een maatbeker met een zo fijn mogelijke schaalverdeling.

## **Schalen**

Modellen van roestvrij staal zijn hygiënisch en eenvoudig schoon te maken.

## **Vergiet/zeef**

Een groot vergiet om sla te wassen en een zeer fijne zeef om vloeistoffen te zeven.

## **Vijzel**

Voor pesto, fijne pasta's en gemalen specerijen heb je een vijzel nodig, bij voorkeur van graniet. Voldoende grote modellen kunnen wel 5 kg wegen.

## **Specerijenmolen**

Specerijen, vooral peper, kun je het best vers malen met een goede molen. Gemalen specerijen verliezen hun aroma snel.

## **Ander belangrijk keukengereedschap**

Ovenschaal, bakkwast, blikopener, aardappelstampert, houten lepels, kurkentrekker, keukenthermometer, deegroller, schuimspaan, garde, dunschiller, pannelappen, vierzijdige rasp.



# INGREDIËNTEN

*De meeste ingrediënten voor de recepten in dit boek zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten. Om in de buurt van de karakteristieke smaken van het desbetreffende land te komen, heb ik bij enkele recepten mijn toevlucht genomen tot speciale levensmiddelen. Neem de moeite en ga naar de dichtstbijzijnde bio-winkel of toko, je smaakpapillen zullen je dankbaar zijn wanneer je de ingrediënten niet gewoon weglaat of door iets anders vervangt.*

## IN DE SUPERMARKT

**Agavediksap** is een zoetmiddel dat gewonnen wordt uit de agave, een plant uit Midden-Amerika. Zijn zoetkracht is ongeveer 1 à 2 keer zo sterk als geraffineerde suiker. Ik gebruik het graag, omdat het een zuiver product is, maar je kunt ook gewone suiker gebruiken.

**Halloumi** is een zachte stevige kaas die in veel landen in het Middellandse Zeegebied erg geliefd is. Hij is door zijn consistentie zeer geschikt om te grillen.

**Quinoa** is een pseudograan, afkomstig uit Zuid-Amerika. Quinoa bevat veel mineralen en is bovendien glutenvrij.

## IN DE TOKO

**Nori** is een overkoepelend woord voor meer dan 30 verschillende algensoorten. De algen worden tot gedroogde bladeren verwerkt en zijn vooral bekend omdat ze voor sushi worden gebruikt.

**Paksoi** is een milde koolsoort met een enigszins bittere smaak. Hij is niet bestand tegen hoge temperaturen en wordt daarom alleen even gestoofd. Zowel de witte als de groene delen van het blad zijn eetbaar.

**Bakbananen** kun je niet vergelijken met de bananen die je normaal eet. Bakbananen hebben een groene tot zwarte schil en moeten voordat je ze kunt eten eerst worden gebakken.

**Gochugaru** zijn Koreaanse chilivlokken en vormen een belangrijk ingrediënt bij de bereiding van kimchi (p. 91).

**Wakame** is bij ons alleen in gedroogde vorm te koop. In water geweekt neemt het volume toe en verspreidt wakame een zeeachtige geur.

**Misopasta** is een kruidige sojabonenpasta uit Japan. Hoe donkerder de kleur, hoe krachtiger het aroma.

## IN DE BIOWINKEL

**Tempé** is een gefermenteerd product van sojabonen. Hij vormt een goede bron van eiwitten en door de neutrale smaak kan hij met bijna elk aroma worden gecombineerd.

**Kokosolie** is een plantaardige olie die uit de vrucht van de kokospalm wordt gewonnen. Hij regelt de bloedvetwaarden en heeft een anti-microbiële werking. Hij is bestand tegen hoge temperaturen en geschikt om in te bakken.



# BUNS

---

**BUNS BASISKENNIS**

**KLASSIEKE BUNS**

**VOLKOREN BUNS**

**POTATO BUNS**

**CIABATTA BUNS**

**BRIOCHE BUNS**



