



Het onmisbare

# KOOKBOEK

VOOR MANNEN

Recepten en teksten van  
Valérie Dousset en Patricia de Réals

DELTA S



### **Doe dit, doe dat, pak dit, ruim dat op...**

Een man in de keuken is als een vrouw op een schip:  
**u weet niet goed wat u moet doen en ook niet hoe...**

U bruist van de ideeën, u zou niets liever willen, maar u hebt (in het beste geval) te weinig ervaring om daaraan uiting te geven!

Bij de gedachte aan het geschreeuw van de kapitein geeft u het dus op. Te snel. En toch zijn er mannen die het aandurven. Ze lopen naar de koelkast en doen die open. Maar dan stuiten ze op de eeuwige vraag: wat zal ik eens gaan maken? Mijn legendarische omelet of mijn legendarische omelet? Uiteraard loopt het vaak slecht af omdat er een paar worstjes rauw worden verorberd zonder dat ze zelfs de binnenkant van de magnetron hebben gezien!

Met dit boek **kunt u eindelijk eens laten zien wat u in uw mars hebt**. Laat uw fantasie de vrije loop. Laat u in dit boek leiden door praktische tips en basisweetjes, overgoten met een vleugje humor, en bereid **onweerstaanbare recepten die menigeen jaloers zullen maken!** En dan hebben we het nog niet eens over het trotse gevoel dat u bekruipt wanneer u tijdens de maaltijd luid en duidelijk kunt melden: 'Ik heb het zelf gemaakt!' En dat u het kunt, dat lijdt geen twijfel!

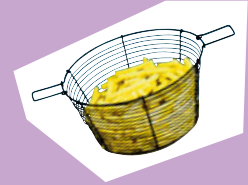
Valérie Dousset en Patricia de Réals



# EEND MET WHISKY

1. Koop een eend van ongeveer 5 kg voor 6 personen, twee grote flessen scotch whisky, spekreepjes en een fles olijfolie.
2. Lardeer de eend met het spek en wrijf de binnenkant in met zout en peper.
3. Verwarm de oven 10 minuten voor op 180 graden.
4. Vul een longdrinkglas voor de helft met whisky.
5. Drink de whisky op terwijl de oven aan het verwarmen is.
6. Leg de eend op de muur... vuurvaste schotel en schenk een tweede glas whisky in.
7. Doe de eend in de oven en zet na 20 minuten de oven op 200 graden en bul 2 blazen met bwhisky.
8. De Klazen opdlinken en de scherven van et ielste klas oplaapen.
9. Nog een aalff klas insjenke en opdlinke.
10. Na en nalff uul de boven opedoen om deent te sjekke.
11. Blantwondezalf in de padkamer ganaale en oep de povekand van de rinkeland doen.
12. Denove nesjot geven.
  13. Twi glase insjenke ven de twie fesse biski en tmiddeste glas opsoepe.
14. De nove opedoen na dieste bles bieske leegis, en de sjotel vastpakke.
  15. De blandwondesalf op de binnekand van de twiejande doen en deent oeprape.
    16. Dander glase bisski oepdrinke. Deent nogis oeprapen en met nen nantdoek de blantwondzalf van deent vege.
  17. Zen ande ontvette met bissky en den tuup salf twee kier oeprape.
18. Tkapot glas opvege en deent terug inden ove zetten. Deent oprape en den ove opedoen.
  19. De twiede fles biskie opendoen en oeprape van de keukebloor.
20. Opstaan van de bloer entvettig spek onder dekas vege.
  21. Nogis oepstan van de bloer en dan tochma blave zitte.
  22. Ban de teut drinke, de klase zen oep of kapot.
23. Den ove afzette, doege toedoen en deniele nacht roeke.
24. De volgende dag de koude eend opeten met citroenmayonaise. De rest van de dag de rotzooi in de keuken opruimen en muren en plafond afwassen.

# INHOUD

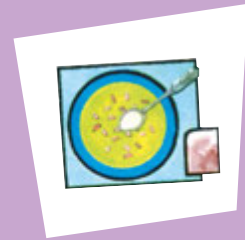


## Voorgerechten

- Bruschetta 8
- Carpaccio van sint-jakobsnoten 9
- Carpaccio van courgette met  
Parmezaanse kaas 10
- Zalmlcarpaccio 11
- Garnalencocktail 12
- Komkommer met geitenkaas 13
- Gebakken garnalen 14
- Vijgen met parmaham 15
- Roqueforthapjes 16
- Snelle gazpacho 17
- Caesar salad 18
- California salade 19
- Linzensalade met warme geitenkaas 20
- Griekse salade 21
- Italiaanse salade 22
- Mexicaanse salade 23
- Supersnelle sardientjes 24
- Worstjes in bladerdeeg 25
- Courgettesoep met smeerkaas 26
- Erwtensoop met kerrie 27
- Terrine van aubergine met olijven 28
- Terrine van ham met pistachenoten 29
- Wortelsoep met sinaasappel 30

## Hoofdgerechten

- Kalfsragout 31
- Gemarineerde kipspiesjes 32
- Kabeljauwpakketjes 33
- Rundercarpaccio 34
- Chili con carne 35
- Ham-kaascroissants 36
- Tosti of croque-monsieur 37
- Zalmlcrumble met prei 38
- Lamscurry 39
- Kalkoen met pindakaas 40
- Kalfsschnitzels 41
- Varkenshaas met gedroogde pruimen 42
- Varkenshaas in bladerdeeg 43
- Tonijncake met preisaus 44
- Gamba's in kokosmelk 45
- Schapebout van 7 uur 46
- Hotdog of hete hond 47
- Konijn met mosterd 48
- Eendenfilet met honing en vijgen 49
- Meatloaf 50
- Mosselen met witte wijn 51
- Ossobuco 52
- Pasta met tonijn 53
- Pasta met kaas 54
- Pizza 55
- Kip met bier 56
- Kip met kerriesaus 57
- Kip tandoori 58
- Quiche lorraine 59
- Kaastaartjes met ham 60



Aspergerisotto met rauwe ham 61  
Spinazierol 62  
Gegrilde zalm 63  
Kaassoufflé 64  
Spaghetti bolognese 65  
Spaghetti carbonara 66  
Tartaar 67  
Lamstajine met gedroogde abrikozen 68  
Zalmtartaar 69  
Tomatentaart 70  
Tonijntaart 71

### **Bijgerechten**

Hartige rijsttaart 72  
Gratin dauphinois 73  
Courgettegratin 74  
Tompoes van aubergine met geitenkaas 75  
Aardappelen uit de oven 76  
Groentetian 77

### **Desserts**

Brownies 78  
Ijskoffie 79  
Cheesecake 80  
Compote van gedroogde vruchten 81  
Cookies 82  
Crème brûlée 83  
Appelcrumble 84  
Vijgen uit de oven 85  
Kokostaart 86  
Chocoladetaart 87

Taart van petits-beurres 88  
Taartrol met jam 89  
Vanille-ijs met gesmolten Marsrepen® 90  
Frambozengratin 91  
Chocolademousse 92  
Citroenmousse 93  
Wentelteefjes 94  
Peren met wijn 95  
Aardbeiensorbet 96  
Aardbeiensoep 97  
Citraentaart 98  
Appeltaart 99  
Snelle peren-chocoladetaart 100  
Tarte tatin met abrikozen 101  
Crumbletaartjes met Nutella® 102  
Tiramisu 103  
Tiramisu met vruchten 104  
Chocoladetruffels 105

**Alles wat u moet weten om een  
overtuigende chef-kok te zijn! 106**

**Enkele tips om zonder zorgen gasten te  
kunnen ontvangen 120**

**Ideetjes voor menu's die indruk maken! 122**

**De keukenuitrusting die elke chef-kok nodig  
heeft 124**

**Een kleine culinaire woordenlijst 126**

# BRUSCHETTA

Voor 4 personen

**Vorbereiding: 15 minuten**

**Geen kooktijd**

- 4 grote, dikke sneden boerenbrood
- 8 plakken rauwe ham (of 12 plakjes bresaola)
- 4 ansjovisfilets in olie
- 2 bollen mozzarella
- 12 halfgekonfijte tomaten
- 1 stukje Parmezaanse kaas (100 g)
- 2 teentjes knoflook
- 4 el olijfolie
- peper uit de molen

Zet de grill van de oven van tevoren aan.

Leg de sneden boerenbrood onder de grill. Leg ze vervolgens op borden of op een grote schaal en besprenkel ze met wat olijfolie.

Pel de teentjes knoflook, verwijder de kiem (het dunne groene steeltje binnenin) en hak ze fijn.

Snijd met een dunschiller of kaasschaaf krullen van de Parmezaanse kaas.

Beleg de sneden brood elk met 2 plakken rauwe ham (of 3 plakjes bresaola), 3 halfgekonfijte tomaten, een beetje knoflook, krullen Parmezaanse kaas en 1 ansjovisfilet.

Voeg de in plakjes gesneden mozzarella toe en zet de bruschetta ongeveer 5 minuten onder de grill totdat de mozzarella is gesmolten en goudbruin is gekleurd.

Bestrooi met versgemalen peper en dien op.

*Serveer met een salade van jonge spinazie, gemengde slasoorten of rucola.*

## MAMMA MIA!

*De Italianen zijn er al eeuwen gek op. Spreek BROESKETTA goed uit, want anders loopt u het risico voor toerist te worden uitgemaakt!*



# CARPACCIO

## VAN SINT-JAKOBSNOTEN

Voor 4 personen

**Vorbereiding: 15 minuten**

**Geen kooktijd**

16 verse sint-jakobsnoten  
1 bosje dille of bieslook  
het sap van 1 citroen  
4 el olijfolie  
zout en peper uit de molen

Maak de sint-jakobsnoten grondig schoon en verwijder met een scherp aardappelmesje de zwarte draad aan de zijkant.

Laat ze drogen op keukenpapier.

Snijd met een scherp mes iedere noot horizontaal in 2 of 3 plakken. Verdeel ze over 4 borden.

Als u niet direct aan tafel gaat, bedek de borden dan met huishoudfolie en zet ze in de koelkast.

Meng de olijfolie met het citroensap.

Giet dit mengsel vlak voor het opdienen over de sint-jakobsnoten. Bestrooi met zout en versgemalen peper en met fijngehakte dille of bieslook. Dien onmiddellijk op.

*Serveer dit voorgerecht met stokbrood met sesamzaad. Gebruik voor dit recept geen diepgevroren sint-jakobsnoten. Als de sint-jakobsnoten een koraal (helderoranje kuit) hebben, braad dat dan even aan in hete boter en leg het op de sint-jakobsnoten. U kunt dunne plakjes verse truffel toevoegen, sinaasappel- of citroenschilletjes, of zelfs een vinaigrette bereiden die voor de helft bestaat uit een neutrale olie (koolzaad, bijvoorbeeld) en voor de helft uit truffelolie (zonder citroen).*

### *Al sinds de oudheid*

*is de sint-jakobsschelp het symbool van liefde en zou hij bescherming bieden tegen het noodlot en ziekte. In de twaalfde eeuw werd de sint-jakobsschelp het symbool van de pelgrims op weg naar Santiago de Compostela in Spanje. Op hun terugtocht tooiden deze pelgrims zich met lege sint-jakobsschelpen; deze stonden voor naastenliefde en goede daden.*