

Inhoud

Voorgerechten en hapjes	10
Vis en zeevruchten	36
Gevogelte	64
Vlees	90
Vegetarisch	118
Desserts	138
Register	158



Inleiding

Wat is 'sous-vide'?

Sous vide (spreek uit als 'soe-viede') is een Franse term die letterlijk 'onder vacuüm' betekent. Het is een kooktechniek die snel aan populariteit wint onder thuiskeuken. Tot voor kort was deze kooktechniek een goed bewaard geheim van chef-koks over de hele wereld. Omdat de techniek minder duur is geworden, is het nu mogelijk om eenvoudig te gebruiken, kwalitatief hoogwaardige waterbadovens te vinden die geschikt zijn voor elke keuken, waardoor deze manier van koken mogelijk wordt voor zowel restaurant- als thuiskeuken.

Voor de sous-videtechniek wordt voedsel vacuümverpakt in speciale kookzakken die vervolgens worden ondergedompeld in een waterbadoven. De temperatuur van de waterbadoven kan zeer precies worden ingesteld, wat voorkomt dat het voedsel overgaar wordt en waardoor het resultaat altijd weer perfect is.

Wat zijn de voordelen van sous-vide?

Minder tijd kwijt in de keuken – Deze techniek vergt minder tijd dan de meeste andere technieken. Het is ook niet nodig om speciale vaardigheden onder de knie te krijgen: dompel het verpakte voedsel onder in het water en laat de oven het werk doen.

Niet gokken, minder stressen – U hoeft niet bang te zijn dat u een duur stuk vlees of vis verpest, want met de eenvoudige richtlijnen voor kooktijden en temperaturen (zie blz. 8-9) kan het eigenlijk niet misgaan. Het exact in de hand hebben van de bereidingstemperatuur betekent dat het eten perfect gaar zal worden en een textuur krijgt die onmogelijk te evenaren is met andere kooktechnieken. Het eindresultaat is extra indrukwekkend als u goedkopere, minder malse

stukken vlees gebruikt. Door dergelijke stukken vlees lange tijd op een exacte temperatuur te bereiden, worden het vet en bindweefsel afgebroken en krijgt u zeer smaakvol vlees met de textuur van biefstuk!

Al het goede blijft bewaard – Doordat u het voedsel vacuüm in zakken verpakt, blijft de voedingswaarde hoger dan bij conventionele bereidingstechnieken. De voedingsstoffen in het eten verdampen niet in de stoom en gaan ook niet verloren in het kookwater, maar blijven in de kookzak. Het is ook niet nodig om vet of olie toe te voegen om het eten smeug te houden, want daar zorgen de aanwezige sappen voor. De voordelen voor uw gezondheid zijn duidelijk!



Een compacte waterbadoven is perfect voor thuis.



Wet van Archimedes, stap 1: lucht uit de zak verwijderen en de zak met de sluitstrip afsluiten.



Wet van Archimedes, stap 2: de afgesloten zak is klaar om ondergedompeld te worden.

Wet van Archimedes – bij het sous-vide koken wordt de ‘wet van Archimedes’ toegepast om zoveel mogelijk lucht uit een kookzak te verwijderen zonder hulp van een vacuümpomp. Dit is vooral handig voor het verpakken van vloeibare gerechten. Doe de ingrediënten in het juiste formaat kookzak met sluitstrip. Laat de open zak langzaam in de waterbadoven zakken tot de sluitstrip het waterniveau bereikt – op deze manier wordt er zoveel mogelijk lucht uit de zak geperst door de druk van het omringende water. Sluit de zak goed af (stap 1) terwijl u ervoor zorgt dat er geen water uit de waterbadoven in de zak terechtkomt. Na het afsluiten (stap 2) mag de zak niet blijven drijven – dat is een teken dat er nog te veel lucht in zit – maar moet hij volledig ondergedompeld blijven. Laat de zak de aangegeven bereidingstijd ondergedompeld in het waterbad liggen.

Probeer een zak niet op deze manier te sluiten als het water in de waterbadoven heet is.

Snel koelen – Door de lagere bereidingstemperatuur moet u voedsel dat met de sous-videmethode is klaargemaakt direct opeten. Lukt dat niet, koel het voedsel dan snel en bewaar het op de juiste manier zodat het later kan worden gegeten. Dit proces noemen we ‘snel koelen’. Haal hiervoor de zakken uit de waterbadoven en dompel ze meteen onder in een ijswaterbad dat half ijs en half water bevat. De zakken moeten 30 minuten tot 2 uur volledig ondergedompeld blijven in dit bad, afhankelijk van hoe dik het voedsel is. Voeg zo nodig extra ijs toe, zodat de temperatuur steeds onder de 5 °C blijft. Zodra het eten goed koel is, kunt u de zakken (voorzien van datum) maximaal 48 uur in de koelkast bewaren of direct in de diepvries leggen.



Voor 4 personen

Zalmfilets met een kruidenkorstje en mascarpone

2 tenen knoflook, geperst
.....
1 tl fijn geraspte citroenschil
.....
25 g peterselie, fijngehakt
.....
1 bosje dille, blaadjes afgehaald en
fijngehakt
.....
1 bosje dragon, blaadjes afgehaald en
fijngehakt
.....
4 el olijfolie
.....
4 flinke zalmfilets à 175 g, 3 cm dik
.....
2 dl crème fraîche
.....
125 g mascarpone
.....
25 g ongezouten boter
.....
zout en peper
.....
gestoomde basmatirijst en wilde rijst, voor
erbij (naar keuze)
.....

- ◆ Vul de waterbadoven en verwarm hem voor op 53,5 °C.
- ◆ Meng in een kom de geperste knoflook en de citroenrasp met de helft van de gehakte kruiden, 2 eetlepels olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Voeg de zalmfilets toe en wentel ze goed door het mengsel. Stop elke zalmfilet in een kleine kookzak en sluit die met de trage/droge stand van de vacuümmachine. Laat de zakken 25 minuten ondergedompeld in de waterbadoven staan.
- ◆ Meng intussen de crème fraîche, mascarpone en overgebleven kruiden in een kom en voeg een snufje zout en peper toe.
- ◆ Smelt de boter met de overgebleven olie in een grote kokenpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Haal de zalmfilets voorzichtig uit de zakken en schroei ze 30-60 seconden per kant, tot ze net bruin zijn. Draai het vuur laag en lepel het mascarponemengsel in de pan. Roer de saus voorzichtig om de vis heen tot hij net heet is maar niet kookt. Haal de pan van het vuur en serveer de vis en saus meteen met gestoomde basmatirijst en wilde rijst.

Voor 4 personen

Marokkaanse stoofpot met tomaten, paprika en kikkererwten



- ◆ Vul de waterbadoven en verwarm hem voor op 84 °C.
- ◆ Doe alle ingrediënten in een grote kookzak met sluitstrip, inclusief zout en peper naar smaak. Masseer de zak om de inhoud te mengen. Gebruik de wet van Archimedes om zoveel mogelijk lucht uit de zak te verwijderen (zie blz. 7) en sluit hem. Laat de zak 1½ uur onderdompeld in het waterbad liggen.
- ◆ Haal de zak uit de waterbadoven. Verdeel de stoofpot over voorverwarmde kommen en bestrooi het gerecht met gehakte peterselie.

1 grote ui, gesnipperd
.....
1 groene paprika, zaadjes en zaadlijsten
verwijderd, in grove stukken
.....
1 teen knoflook, gehakt
.....
2,5 cm gember, geschild en gehakt
.....
1 tl komijnzaadjes
.....
1 tl ras el hanout
.....
2 el tomatenpuree
.....
4 dl groentebouillon
.....
4 tomaten, in vieren
.....
800 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en
uitgelekt
.....
zout en peper
.....
gehakte gladde peterselie, als garnering
.....

Voor 4 personen

Pappardelle met aubergine, tomaat en mozzarella



◆ Vul de waterbadoven en verwarm hem voor op 84 °C.

◆ Doe de aubergine met de ui, knoflook, tomatensaus en chilivlokken in een grote kookzak met sluitstrip. Voeg zout en peper naar smaak toe.

◆ Masseer de zak om de inhoud te mengen. Gebruik dan de wet van Archimedes om zoveel mogelijk lucht uit de zak te verwijderen (*zie blz. 7*) en sluit hem. Laat de zak 1½ uur ondergedompeld in het waterbad liggen.

◆ Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur, giet de pasta af en doe hem terug in de pan.

◆ Haal de zak met het auberginemengsel uit de waterbadoven en voeg de inhoud met de mozzarella toe aan de pasta. Schep alles goed om en verdeel het dan over voorverwarmde kommen. Bestrooi de pasta met Parmezaanse kaas en basilicumblaadjes.

1 grote aubergine, in blokjes van 1,5 cm
.....
1 ui, gesnipperd
.....
2 tenen knoflook, geperst
.....
350 g zelfgemaakte tomatenpastasaus of
kant-en-klare tomatenpastasaus van goede
kwaliteit
.....
1 tl gemalen chilivlokken (naar keuze)
.....
375 g gedroogde pappardelle
.....
250 g buffelmozzarella, uitgelekt, in
blokjes
.....
zout en peper
.....

Als garnering

4 el geraspte Parmezaanse kaas
(naar keuze)
.....
basilicumblaadjes (naar keuze)
.....

