

Mari Maris
Groentebijbel

Mari Maris

Groentebijbel
van aardappelpuree
tot zuringsoufflé



CARRERA
culinair

Colofon

© 2013 Mari Maris

© 2013 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Ontwerp binnenwerk Erik Rikkelman

Ontwerp omslag Riesenkind

Fotografie Bart de Ruiter, Mari Maris

Redactie Brigitte Buissink, tekstbureau Letterhelden

ISBN 978 90 488 1488 6

NUR 440

www.jardindesetoiles.com

www.uitgeverijcarrera.nl

Carrera is een imprint van Dutch Media Uitgevers bv.

Inhoud

9	Inleiding	Molsla	245
10	Basiskennis en -begrippen	Paddenstoelen	250
18	Basisrecepten	Paksoi	258
31	Seizoenskalender	Paprika	264
34	Aardappel	Pastinaak	271
44	Andijvie	Patisson	277
50	Artisjok	Peultjes	283
58	Asperge	Pompoen	287
66	Aubergine	Postelein	296
74	Bieten	Prei	302
84	Bleekselderij	Raapstelen	308
90	Bloemkool	Rabarber	314
96	Boerenkool	Radijs, rammenas, rettich, daikon en ijspegel	322
103	Borlotti- of kievitsbonen	Rucola	328
109	Broccoli	Savooiekool	334
114	Chinese kool	Schorseneren	341
120	Cichorei	Sla	347
126	Courgette	Snijbiet	353
137	Crosne	Snijbonen	361
142	Doperwten	Sperziebonen	367
148	Eetbare bloemen	Spinazie	375
154	Gemengde bonen	Spruitjes	387
158	Gemengde groenten	Tomaat	395
167	Hopscheuten	Topinamboer (aardpeer)	409
171	Kapucijners	Tuinbonen	416
176	Kardoen	Ui, bosui en sjalot	425
181	Kastanjes	Venkel	433
188	Knoflook	Water- en winterkers	443
194	Knolselderij	Witlof, roodlof en radicchio	449
200	Komkommer	Wortel, was- en bospeen	455
206	Koolraap of rutabaga	Zeekraal	465
212	Koolrabi	Zuring	470
218	Kool: rodekool	Zuurkool	476
224	Kool: wittekool en spitskool	Dankwoord	483
230	Maïs	Register	484
238	Meiraap		

Voor Alain Passard,
held en de laatste die dit boek nodig heeft.
Dank voor uw (culinaire) moed in een
Michelin-wereld vol tournedos.

Voor Bart, die uit was op een slagersdochter in
de Bourgogne en nu opgescheept zit met een
Hollandse groenteboerin.
Novary on

Inleiding: van kok tot groenteboer

Op een druilerige dag zat ik op mijn knieën in een modderige moestuin en stopte gedachteloos wat blaadjes spinazie in mijn mond. De intense smaak verraste me zo dat ik ter plekke besloot om na twintig jaar mijn koksbus aan de wilgen te hangen en boer te worden, zodat ik meer van zulke groenten kon verbouwen.

Nu moet u niet denken dat ik een militante veganist ben wier levensgeluk afhangt van het eten van verse blaadjes spinazie. Ik eet zelf weliswaar niets wat oogjes heeft, maar ik houd ook zeker niet van rigide vegetarisch. Culinair recensent Mac van Dinther legt de vinger op de zere plek: 'Plantenkoks leggen vaak van alles naast elkaar, terwijl vleeskoks hun gerecht opbouwen rond een centraal thema (vlees of vis).' Bij een diner zonder dier gaat men er vaak van uit dat er iets gecompenseerd moet worden, terwijl groenten zich door hun gevarieerde smaken juist heel makkelijk laten verwerken tot een rijk maal, zonder dat daar ingewikkelde vleesvervangers bij nodig zijn. Bovendien krijgen we over het algemeen al meer dan voldoende eiwitten binnen uit zuivelproducten. Met dit boek wil ik laten zien dat het eenvoudig is om met groenten als hoofdbestanddeel een smakelijke en volledige maaltijd te serveren.

Ik zeg maar zo: 'Kook nooit vegetarisch, kook lekker en gebruik toevallig geen vlees of vis.' Daarbij is het belangrijkste om te onthouden dat het succes van een gerecht afhankelijk is van, in alle opzichten, smaakvolle ingrediënten. Smaak en kwaliteit zouden dan ook de doorslaggevend criteria moeten zijn bij de keuze van uw boodschappen. Een biologisch keurmerk is daarbij niet zaligmakend; ik geloof meer in eerlijke ingrediënten die op een 'normale' (lees: langzame, ouderwetse) manier zijn geproduceerd, omdat die zich in smaak onderscheiden van massaproducten. Dat merk ik vrijwel dagelijks aan de reacties van mensen die bij mij groenten komen kopen of komen dineren. De producten die ik verkoop en gebruik, zijn van zichzelf al zo smakelijk dat je er nauwelijks iets mee hoeft te doen. Bovendien worden biologische groenten door de toenemende vraag steeds vaker grootscha-

lig geproduceerd en mogen ze van ver komen, wat de smaak noch het milieu ten goede komt.

Omdat seizoensgroenten niet van ver hóéven te komen, kunnen ze écht vers aangeboden worden. Daardoor smaken ze het best. Ik vind dat alleen groenten van dichtbij 'vers' mogen heten. Waarom slappe sperzieboontjes uit een ander werelddeel eten, als er dichtbij volop kraakverse tuinbonen zijn? Elk seizoen biedt genoeg keuze aan verse groenten. Met de seizoenskalender kunt u in één oogopslag zien welke verse groenten er zijn.

Als het lastig blijkt om aan goede producten te komen, blijf er dan om vragen bij uw groenteman of in de supermarkt: uw vraag om echte smaak is uiteindelijk het belangrijkste argument voor het inkoopbeleid van een ondernemer.

In dit boek heb ik recepten verzameld die u hopelijk inspireren om meer met groenten te doen zonder aan sojaburgers of kikkererwtknakworstjes overgeleverd te zijn. Tenzij anders vermeld, zijn de recepten van mijzelf, maar uiteraard ben ik schatplichtig aan de koks en kookboekenschrijvers die mij voorgingen. Ik kan immers niet beweren dat ik de aardappelpuree of venkeloufflé heb uitgevonden.

Ieder hoofdstuk begint met een introductie van de groentesoort. Daarin beschrijf ik onder andere hoe u de groenten het beste kunt schoonmaken en snijden; daarom staat dat niet ook nog een keer in het recept; u bent immers niet gek. Onder veel recepten staan variaties; daarin geef ik ingrediënten op die u kunt toevoegen of vervangen, zodat u met hetzelfde recept als uitgangspunt kunt variëren. De recepten worden gevolgd door serveersuggesties. Als er staat 'verse pasta' mag dat natuurlijk ook gewone, gedroogde pasta zijn, en een ovenaardappeltje kan heus ook een gekookt aardappeltje zijn. Neem de suggesties gerust met de Franse slag.

Om de recepturen kort en bondig te houden, wordt niet in elk recept opnieuw uitgeschreven hoe basisbestanddelen als (korst)deeg, bechamelsaus en ragout gemaakt worden; dat kunt u terugvinden in het hoofdstuk Basisrecepten. Eet smakelijk!

Mari Maris

Basiskennis en -begrippen

In dit hoofdstuk vindt u keukentermen, trucs, vaardigheden en wetenswaardigheden over ingrediënten en keukengereedschap.

À la minute

Deze term betekent 'op het laatste moment'. Doorgaans is dat net voor het serveren.

Aanzetten en fruiten van ui en knoflook

In veel recepten staat 'Zet ui en knoflook aan' of 'Fruit ui en knoflook'. Het verschil tussen fruiten en aanzetten zit in de temperatuur. Fruiten wil zeggen: op laag tot middelhoog vuur bakken in olie of boter, zodat de ui langzaam zacht wordt en zo een deel van zijn suikers kan afgeven. Het is de bedoeling dat de ui glazig wordt, maar niet verkleurt. Aanzetten is op hoog vuur, snel en heet bakken in olie of boter. Het effect is een wat scherpere smaak, maar ook in dit geval is het niet de bedoeling dat de ui bruin wordt.

Het staat meestal niet in het recept, maar ik ga ervan uit dat u eerst de ui opzet en dan de knoflook erbij doet, omdat de tweede sneller verkleurt of verbrandt. Voeg dus de knoflook pas toe als de ui bijna glazig is.

Aflussen

Omdat ik niet weet wat voor pan u gebruikt, staat er meestal 'circa' voor de hoeveelheid vocht waarmee u moet aflussen. Het is de bedoeling dat u zoveel vocht gebruikt dat er een bodempje in de pan komt te staan dat binnen 2 minuten verdampt kan zijn. Bij een middelgrote pan komt dat neer op een derde tot een half wijnglas.

Au bain-marie

Deze term duidt aan dat iets gegaard (of warm gehouden) wordt in een bak met heet water, meestal om een zachte, gelijkmatige garing te krijgen. Denk bijvoorbeeld aan crème brûlée, die op een mislukte

omelet zou lijken wanneer je hem 'droog' in de oven zou zetten. Iets au bain-marie garen kan in een pan heet water, maar bij grote hoeveelheden is de oven geschikter.

Ga als volgt te werk: zet de gevulde vormpjes in een ruime ovenschaal of braadslee en vul die met heet water tot net onder de rand van de vormpjes.

Bakken en grillen

Vaak begrijpen mensen niet waarom in een restaurant het vlees een lekker knapperig korstje heeft, terwijl dat thuis maar niet lukt. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld paddenstoelen en aardappelen. De oorzaak is vaak dat mensen hun vuur niet hoog durven zetten. Zet een pan met olie op hoog vuur en laat hem goed heet worden. Net voordat de olie gaat walmen (houd uw hand er een paar centimeter boven om te voelen) kan het vlees of de groente de pan in. Schroeï beide kanten op hoog vuur dicht en draai dan het vuur pas laag om verder te laten garen. Vlees wordt malser als u het na het aanbakken op een warme plaats minimaal een halfuur te rusten legt, zodat het zich weer kan ontspannen. Pas voor gebruik zet u het nog even in de oven of legt u het terug in de pan (ditmaal op laag vuur) om de gewenste gaarheid te krijgen. Om goed heet te kunnen bakken, hebt u een zware pan met een dikke bodem nodig die zich goed laat verwarmen, zoals een (giet)ijzeren pan. Daarin kan vlees eerst een beetje vastplakken, maar het laat los zodra zich een mooi korstje heeft gevormd.

Voor grillen geldt hetzelfde: neem een zware grillpan en laat die goed heet worden. Ik gebruik eigenlijk nooit vet om te grillen. Als u een mooie glans op de groenten wilt, kunt u ze ook na het grillen besmeren met olie. Zodra er streepjes zijn gevormd, laat het vlees of de groente makkelijk los. Het is dus niet nodig om het los (lees: stuk) te trekken.

Boter verbrandt te snel bij de gewenste hoge temperatuur. Daarom wordt meestal olie gebruikt, maar een mengsel van boter en olie kan ook heel goed. Als u alleen boter wilt gebruiken, kunt u het beste geclarifieerde boter (zie p. 11) gebruiken. Het gebruik van 'handige' spuitflessen met bak- of

braadproducten raad ik af, want de inhoud is een stuk duurder dan olie of boter en bovendien bevat- ten ze vrijwel altijd ongezonde transvetten.

Balsamicoazijn

Op het gebied van azijn wordt er heel wat onzin aangeboden. Zo bestaat goedkope balsamicoazijn bijvoorbeeld niet, alleen al omdat de azijn mini- maal een jaar op eikenhout moet liggen om zijn specifieke kleur te verkrijgen. U begrijpt dat deze productiemethode tijd en dus geld kost. Daarom wordt vaak rodevijnazijn (de basis van balsamico- azijn) donker gekleurd met – in het gunstigste geval – karamel. De zo verkregen azijn heeft dan wel de juiste kleur, maar lijkt qua smaak in de verste verre niet op de zachte azijn die door vak- mensen met aandacht gemaakt wordt. Echte, rijpe balsamico is zo zacht dat u hem zo kunt drinken. Als u verdacht goedkope balsamicoazijn gebruikt, worden gerechten oneetbaar zuur.

Beslag

Met ‘lopend beslag’ bedoel ik dat het van een lepel vloeit. Om te testen of het beslag de juiste dikte heeft, neemt u een beetje beslag op een lepel en trekt u er met uw vinger een streepje in; dat streepje moet dan direct weer dichtvloeien. ‘Hangend’ beslag is minder vloeibaar. Als u er met uw vinger een streepje in trekt, moet het streepje zichtbaar blijven.

Zie ook Basisrecepten, p. 22.

Bladerdeeg afbakken

Bladerdeeg en korstdeeg worden vaak voor de- zelfde doeleinden gebruikt. Bladerdeeg is rijker en luchtiger (en makkelijker, omdat het kant-en-klaar te koop is). Het is voor goed gerezen en luchtig bladerdeeg wel van belang dat u een betrouwbare oven hebt, want slap, ongaar bladerdeeg is geen pretje. Gebruik het daarom ook liever niet voor heel vochtige vullingen. Of bekleed de vorm eerst met bakpapier. U kunt dan halverwege het bakken, als het deeg aan de randen stevig genoeg is en de vul- ling enigszins gestold, de taart met bakpapier en al uit de vorm halen en op het ovenrooster verder

bakken. Als u ziet dat de bodem nog lang niet gaar is, draai dan de temperatuur wat lager, zodat de korst niet bruin wordt voor de bodem goed gaar en krokant is.

Zie ook Basisrecepten, p. 23.

Blancheren

Deze term wordt meestal gebruikt om aan te geven dat iets maar kort gekookt hoeft te worden. Blan- cheren gebeurt in een ruime hoeveelheid kokend water met een snufje zout, zodat het water na toe- voeging van de groente zo snel mogelijk weer aan de kook komt. Op die manier behoudt de groente zo veel mogelijk smaak en textuur.

Blinde vulling

Met een blinde vulling kan een deegbodem worden gebakken zonder dat hij rijst. Leg eerst een vel bak- pier op het deeg en stort er dan een laagje blinde vulling op. Zo kunt u het geheel later makkelijk verwijderen en bakt de blinde vulling niet in het deeg vast.

Er zijn speciale knikkers te koop als blinde vul- ling, maar het gaat ook heel goed met lavakorrels, kleine kiezeltjes van uw tuinpad (hoewel er papier tussen zit zou ik ze toch eerst even wassen). Of ge- bruik goedkope droge bonen; die kunnen meerdere keren gebruikt worden. Als ze gaan stinken, wordt het tijd voor nieuwe.

Boter clarifiëren (klaren)

Door boter te clarifiëren worden de snel verbran- dende melkbestanddelen uit de boter gezuiverd, zodat de overgebleven boter tot hogere temperatu- ren verhit kan worden.

Smelt zonder te roeren een klont boter op laag vuur. Schep het schuim eraf en schenk vervolgens voorzichtig het melkvet dat boven is komen drijven in een kom, zonder de troebele melkbestanddelen vanaf de bodem mee te schenken.

Bouillon

Bouillon kan lang bewaard blijven in gesterili- seerde potten of in de vriezer. Als u meestal kleine hoeveelheden gebruikt, is het handig hem in een

Basiskennis en -begrippen

ijsblokjesvorm te schenken. Dek die dan wel goed af om vriesbrand te voorkomen.

Een tot een derde ingekookte bouillon geeft vanzelfsprekend een geconcentreerdere smaak en heet 'fond' of 'jus'. Daarvan is dus minder nodig om gerechten mee op smaak te maken. Wie geen zin of tijd heeft een voorraadje aan te leggen, kan uiteraard blokjes of poeder gebruiken. Houd er wel rekening mee dat daar erg veel zout in zit en de smaak behoorlijk overheersend kan zijn: een theelepeltje is soms al te veel.

Bouillon clarifiëren (klaren)

Groentebouillon hoeft doorgaans niet geklaard te worden, maar als u een vleesbouillon glashelder wilt hebben, dan gaat u als volgt te werk:

Voeg aan 1 liter gezeefde bouillon 2 eiwitten toe. Breng langzaam aan de kook en maak ondertussen steeds los van de bodem, zodat de eiwitten zich niet kunnen hechten. Aan de oppervlakte verschijnt een laag wit schuim, die steeds grauwer van kleur en steviger van textuur wordt. Laat de bouillon nog 10 minuten zachtjes koken en vervolgens 15 minuten afkoelen. Schep zo veel mogelijk eiwit van de bouillon en schenk hem vervolgens door een zeef met een passeerdoek erin.

Bruneren

Bruneren is het donker kleuren of (letterlijk vertaald) 'bruin maken' van producten om ze een diepere smaak te geven.

Brunoise

Dit is de Franse term voor 'in kleine blokjes gesneden'. Officieel zijn dat blokjes van 1 à 2 millimeter, maar het hoeft niet zo heel precies. Ik gebruik de term om aan te geven dat het geen grove blokken moeten zijn (blokjes van 4 of 5 millimeter zijn prima). 'Grove brunoise' bestaat eigenlijk niet, maar daar bedoel ik blokjes van 1 à 1½ centimeter mee. Met 'fijne brunoise' bedoel ik officiële brunoise. Snijd eerst de groenten in julienne (zie p. 13) en dan de reepjes in blokjes.

Chiffonade

Dit is de term voor in ragfijne reepjes (of ringen) gesneden bladgroenten of kruiden.

Crêpes en pannenkoeken

Het verschil tussen een crêpe en een pannenkoek zit 'm vooral in de dikte. Een crêpe moet bijna transparant en papierdun zijn, zoals crêpepapier. Er bestaan speciale verdeelschepjes om het beslag zo dun mogelijk rond te trekken in de pan, maar met de platte kant van een metalen spaan gaat het ook heel goed. Snel werken is het belangrijkste. Voor pannenkoeken gebruikt u een iets dikker beslag (ze mogen ook iets dikker worden dan crêpes). Bij crêpes wordt doorgaans iets meer ei gebruikt om een mooi geel beslag te krijgen dat luchtig bakt. Trap niet in de voorgemixte pakken, want daar zit niets anders in dan bloem, soms met een snufje bak-, ei- en/of melkpoeder.

De makkelijkste manier om crêpes en pannenkoeken warm te houden, is ouderwets op een pannetje. Vul een pan voor de helft met heet water. Zet er een hittebestendig bord op dat de pan goed afsluit en breng het water aan de kook. Leg de pannenkoeken of de crêpes na het bakken op het bord en leg er een omgekeerd bord of een deksel op. Zie ook Basisrecepten, p. 23.

Dubbelblancheren en partjes uitsnijden van citroen en sinaasappel

Als u de schil van een citrusvrucht in een gerecht wilt verwerken, kunt u die op verschillende manieren van de vrucht halen: rasp de schil, schaaft hem met een dunschiller of trek er zestes van met een zesteur. Zorg in alle gevallen dat u het wit niet meeneemt. Blancheer vervolgens de schil ten minste 2 keer (in telkens vers water) om het gif en bitter kwijt te raken.

Om de partjes mooi uit te kunnen snijden, snijdt u de boven- en onderkant van een sinaasappel of citroen. Zet de vrucht plat neer en snijd de schil, het wit en het buitenste vel van boven naar beneden weg. Neem de citroen of de sinaasappel in uw hand en snijd tussen de vliezen door de partjes eruit. Werk boven een kom om het sap op te vangen.

Frituren

Frituren kan in een frituurpan of een pan op het gas. Verwarm het vet tot 180 °C of – als u geen thermometer hebt – tot een stukje brood direct gaat bruisen als u het in de olie laat vallen. Doe een pan niet te vol met olie en houd een goed sluitend deksel bij de hand voor als de olie toch over de pan bruist (draai dan direct het vuur uit om brandende olie te voorkomen). Frituur altijd kleine porties tegelijk. Zo voorkomt u niet alleen dat de olie over de rand borrelt, maar houdt u ook het vet op temperatuur. In lauw vet frituren levert een slap en vet eindresultaat op. Als u de olie na gebruik zeeft, kunt u hem meerdere keren gebruiken. Zodra er een luchtje aan zit, moet hij weg. Kleine dingen, zoals kruidenblaadjes of platte koekjes als tuinbonenbeignets, kunt u ook in een koekenpan met een laagje hete olie om en om frituren.

Glaceren

Deze techniek geeft een glanzend laagje aan een groente. Bijna gare groenten kunt u daarvoor met suiker, honing of stroop door boter of olie schudden. Geef het laagje op middelhoog vuur een paar minuten de tijd om te hechten. Nog rauwe producten kunt u ook direct samen met de olie of boter en de zoetstof opzetten.

Gratineren, gratin

Gratineren is zowel een afwerkings- als een bereidingstechniek en betekent letterlijk ‘voorzien van een mooi bruin korstje’. U kunt een al gaar gerecht krokant gratineren door het te bestrooien met paneermeel en flintertjes boter en dan nog even onder de grill of in een hete oven te zetten. Voor een wat zachtere korst gebruikt u bijvoorbeeld eidooiers of kaas. De grill heeft als voordeel dat het gratineren snel gaat, waardoor het al gare gerecht minder snel uitdroogt dan in de oven. In principe mogen alle gerechten die gegratineerd zijn ‘gratin’ heten.

Inkoken

‘Mijn saus wordt nooit dik genoeg zonder maïzena.’ Ook dat heeft te maken met de hoogte van het

vuur en de dikte van de bodem van de pan. Als u een (steel)pan met dikke bodem opzet, kunt u uw saus op halfhoog vuur aan het pruttelen houden zonder dat deze aanbrandt. Laat de maïzena en het aardappelzetmeel liever achterwege, want dat soort producten maakt juist het grote verschil in smaak tussen een thuis- en een restaurantgerecht. Het basisidee van inkoken is dat de smaak ingedikt en dus geconcentreerder wordt; tegelijkertijd wordt de saus vanzelf ook dikker. Als u begint met het inkoken van wijn, kan dit op hoog vuur (wijn brandt niet zo snel aan). Pas als u de room, jus of andere vette substantie toevoegt, moet u een beetje gaan opletten. Laat de saus weer aan de kook komen, draai het vuur iets lager, maar zorg dat de saus wel blijft koken. Roer af en toe los van de bodem. Laat op deze manier inkoken tot de gewenste dikte (meestal de helft tot een derde van het beginvolume). Als uw geduld op is, kunt u de saus binden met roux, dikke willem (zie Basisrecepten, p. 21) of met klontjes boter (zie monteren, p. 14). Deze methoden zijn overigens niet geschikt voor heldere sauzen. Die moeten, als u ze niet dik genoeg vindt, echt nog wat langer inkoken.

Julienne

In Nederland zeggen we ook wel ‘in lucifers gesneden’. Julienne is de Franse term voor reepjes van 1 à 2 millimeter dik en 3 centimeter lang (korter dan een lucifer). Vroeger werden de reepjes bij het koksexamen nagemeten. Zo precies hoeft het niet. Ik bedoel: regelmatige, slanke reepjes. De makkelijkste manier om dat voor elkaar te krijgen, is een dunne plak van de gebruikte groente af te snijden, zodat u hem op een snijplank kunt leggen. Snijd er in de lengte plakken van 1 à 2 millimeter van. Snijd de pakken dwars in reepjes van 1 à 2 millimeter en kort die af op 3 centimeter.

Karamelliseren

Hiermee wordt bedoeld: de aanwezige suikers op laag vuur laten bruinen. Dat geldt zowel voor de suikers in de groenten als voor toegevoegde zoetstoffen als suiker of honing.

Basiskennis en -begrippen

Kneuzen

Dit wordt vooral gedaan om de smaak los te maken van kruiden en specerijen die later verwijderd worden. Door ze niet fijn te snijden, zijn ze makkelijker terug te vinden. Kneuzen werkt bijvoorbeeld goed bij sereh (citroengras), dat een mooie smaak aan gerechten geeft, maar niet prettig is om te eten. Een paar keer dubbelknakken is vaak al genoeg. U kunt sereh ook op een snijplank leggen en met de achterkant van een mes een paar klappen geven.

Koken en stomen

Kook groenten in een pan met een ruime hoeveelheid kokend water en wat zout, omdat het water dan snel weer kookt nadat de groente eraan is toegevoegd. Op die manier behoudt de groente zijn smaak. Als u soep maakt, zet u de groente juist met koud water op, zodat de smaak in het water kan trekken. Voeg bij groene groenten meer zout aan het water toe om de kleur te behouden en doe om dezelfde reden geen deksel op de pan.

Waar in de recepten 'koken' staat, mag u ook stomen lezen. Door ze te stomen, blijven groenten vaak net iets knapperiger.

Kruiden

Tenzij anders aangegeven, bedoel ik altijd verse kruiden, want die leveren een veel smakelijker resultaat op dan gedroogde en maken het grote verschil tussen wat professionele koks bereiden en gerechten die thuis zijn klaargemaakt. Van sterke kruiden, zoals rozemarijn of salie, is 1 takje meestal voldoende om smaak af te geven zonder te overheersen. Van bladkruiden als peterselie of basilicum kunt u wat meer gebruiken. Als ze lang meegekookt worden loopt hun smaak terug; daarom is het lekker om op het laatst nog wat gehakte blaadjes toe te voegen. Specerijen zoals (cayenne) peper, komijnpoeder en dergelijke zijn uiteraard wel gedroogd.

Er staat vrijwel altijd 'gerist en gehakt' achter de kruiden. U kunt natuurlijk ook een heel takje gebruiken, maar het verhoude deel van het takje is vaak een beetje bitter. Bovendien komen de etherische oliën uit de kruiden beter vrij als u de blaadjes

even hakt. Met peper bedoel ik versgemalen korrels uit de molen.

Loempia dichtvouwen

De handigste manier om een loempia dicht te vouwen is door een deegvel in de lengte uit te leggen en er op 2 centimeter van de onderrand een streep niet al te natte vulling op te leggen – houd de zijkanten vrij. Bestrijk het bovenste randje deeg met water. Vouw het onderste randje deeg over de vulling. Vouw de zijkanten erover, rol zo strak mogelijk op en druk goed dicht. Leg de loempia's op de naad weg.

Losmaken van de bodem

Dit staat meestal bij gerechten die moeten inkoken of anderszins lang op het vuur staan. Daarmee bedoel ik met een platte spaan over de bodem gaan, zodat het gerecht niet aankookt.

Monteren

Om soep en saus dikker en vooral ook rijker te maken, kunt u ze monteren. Dat doet u door er klontjes koude boter door te kloppen (dat kan ook met de staafmixer). Voeg een paar klontjes per keer toe en klop steeds tot de boter geheel is opgenomen. Zorg dat de saus niet aan de kook komt. Hoeveel boter u toevoegt, is naar eigen smaak.

Noten roosteren

Het nadeel van noten roosteren in een droge koekenpan is dat ze ongelijkmatig kleuren. Het kan wel, maar dan in een zware pan met dikke bodem. Haal de noten uit de pan zodra u ze mooi vindt. Doordat er olie vrijkomt en de pan lang warm blijft, kunnen ze van het vuur af alsnog verbranden. Het mooiste is om ze te frituren (zo doet de notenspecialist het ook) of op een plateau te roosteren in een oven van 180 °C. Dat laatste werkt vooral goed bij pijnboompitten.

Olijfolie

Alle goede gerechten beginnen met goede ingrediënten. Als ik het over olijfolie heb, ga ik ervan uit dat u goede olijfolie gebruikt en niet een goedkope

variant. Afhankelijk van het gerecht en uw smaak, gebruikt u milde of sterkere olie. Om in te bakken hoeft u niet de allerchicste olie te gebruiken, maar een goedkope, bittere olie kan een heel gerecht ruïneren. Voor koud gebruik in salades is soms een (olijf)olie op zijn plaats die vol van smaak is, maar zo'n olie kan ook al snel overheersen. Zoals eigenlijk voor alle ingrediënten en gerechten geldt: proef eerst. Bij subtiele smaken is het vaak beter om een mildere olie te kiezen.

Ovengerechten: controleren van de gaarheid

In de regel is een gerecht gaar als u met een vork makkelijk tot in de kern kunt prikken. Bij gerechten met ei en room komt een vork er schoon uit als het gerecht gaar is. Om te voorkomen dat de korst zichtbaar beschadigt, kunt u een metalen pen of satéprikker gebruiken. Koks prikken dikwijls met een vork of metalen pen een paar seconden tot in de kern van het gerecht en houden die tegen de binnenkant van hun onderlip. Au is gaar. Een kernthermometer werkt ook heel doeltreffend (en is minder pijnlijk).

Oventemperatuur

Het lijkt wellicht overbodig om te vermelden, maar ik zie vaak dat collega-koks de oven open laten staan, dus ik doe het toch maar. Als u een ovensgerecht moet controleren op gaarheid of moet bedruipen, haal het dan uit de oven en sluit de oven deur zo snel mogelijk. Voer de noodzakelijke handeling uit en zet het gerecht dan zo snel mogelijk terug in de oven. Een ovenschotel koelt veel minder snel af dan een openstaande oven. Een te veel afgekoelde oven moet opnieuw op temperatuur komen en dat heeft nadelige gevolgen voor het gerecht. In een lauwe oven droogt het gerecht bijvoorbeeld sneller uit.

Paneren

Paneren met droge ingrediënten, zoals bloem en amandelmeel, gaat handig in een papieren zakje of afsluitbaar plastic bakje. Vul het met een bodempje bloem, doe de gesneden groente erbij, houd het zakje of bakje dicht en schud een paar keer.

Passeren

Passeren is het door een (passeer)zeef schenken van vloeistof om de vaste bestanddelen eruit te filteren. U kunt de smaak uit de groenten 'persen' door ze met de achterkant van een soeplepel of een puntzeefstamper fijn te drukken. Voor een helder resultaat is het verstandig een passeerdoek in de zeef te hangen. Hoe fijner de zeef, hoe gladder of helderder het eindresultaat zal zijn.

Passe-vite

Een passe-vite (ook wel passoire genoemd) is een doordraaizeef die gebruikt wordt om gladde soep of puree te maken. De harde en taai bestanddelen blijven in de passe-vite achter. Als u er bijvoorbeeld gare paprika doorheen draait, krijg u een gladde massa en blijven velletjes en pitten achter.

Pekelen van sinaasappelschil

Ingrediënten

10 bio-sinaasappelen; bij 'gewone' is de kans groot dat er op de schil bestrijdingsmiddel zit
100 g grof zeezout

Bereiding

Marokkanen maken deze smaakmaker doorgaans met citroen, maar bij andijvie is deze variant beter geschikt; het recept is hetzelfde.

Steriliseer een grote, afsluitbare pot. Strooi wat grof zeezout op de bodem (10 gram per sinaasappel). Maak in 8 sinaasappelen overdwars 3 flinke inkepingen tot net in het vruchtvlees. Strooi grof zeezout in de sneden. Stop de sinaasappelen in de pot en druk ze goed aan. Pers dan nog 2 sinaasappelen uit, schenk het sap in de pot en voeg water toe tot de pot voor de helft gevuld is met vocht. Zet voor het gewicht een schoteltje of iets dergelijks op de sinaasappelen en sluit de pot af. Zet de pot 3 dagen op een lichte plaats weg.

In die 3 dagen komt veel vocht vrij; druk de sinaasappelen met een schone pollepel aan tot ze onderstaan. Laat nog eens 3 tot 4 weken staan. Schep de benodigde hoeveelheid sinaasappelen met schoon gereedschap uit de pot, spoel ze goed af en snijd de schil in dunne reepjes. Voor het zoute vruchtvlees heb ik (nog) geen toepassing kunnen

Basiskennis en -begrippen

vinden. De overtollige sinaasappelen blijven onder het vocht in de koeling nog maanden goed.

Pocheren van ei

Dit gaat als volgt: verhit in een pannetje water met een beetje zout en een paar druppels azijn tot 85 à 90 °C (tegen de kook aan). Breek een ei boven een diepe lepel. Roer het water hard rond, zodat er een draaikolk ontstaat. Laat het ei in de draaikolk glijden. Als het wit te veel uitvloeit, kunt u het voorzichtig (maar wel snel) met een spatel om de dooier vouwen. Na 4 à 5 minuten is het wit gestold en de dooier nog vloeïend. Schep uit het water en neem het volgende ei. U kunt de gepocheerde eieren warm houden op een warm (niet te heet) bord met wat folie erover, maar ze zijn koud ook lekker. Eventuele lange slierten gestold eiwit kunt u afknippen. Gepocheerde eieren kunt u ook gekoeld serveren; bewaar ze dan in de koeling onder water.

Pureren

De makkelijkste manier om soep te pureren, is volgens mij met de staafmixer. Het kan natuurlijk ook in de keukenmachine, maar dat levert meer gespetter en geknoei op.

Met een *passé-vite* (zie p. 15) kan het ook, maar ook dat vind ik meer gedoe. Het voordeel is wel dat velletjes en dergelijke erin achterblijven, wat een heel glad resultaat oplevert. Voor de smaak maakt het niet veel uit welk apparaat u gebruikt. Ook als het niet in het recept vermeld staat, is het de bedoeling dat u voor pureren laurierbladeren, foelie, peperkorrels en andere harde kruiden verwijderd.

Vrijwel elke gegaarde stevige groente leent zich voor puree. Bij minder stevige groenten zoals prei is het beter om de groente zachtjes te fruiten in plaats van af te koken, zodat de puree niet waterig wordt.

Quenelles

Een quenelle is een eivormige presentatie van een schepbare substantie. U vormt ze met twee lepels. Neem met een lepel een schep mousse, puree of jus en strijk er met een tweede lepel overheen, zodat een eitje ontstaat.

Storten

Storten is het uit een vorm halen van een gerecht. Dat gebeurt meestal door er een omgekeerd bord op te zetten en het geheel om te draaien. De term wordt ook gebruikt voor het in een vorm of schaal doen van een stevige vulling, zoals een aardappel-mengsel voor gratin.

Tambouille

In de keuken zijn er nogal wat producten waar je zo gauw even geen naam voor weet. Koks noemen daarom allerhande smeersels, pasta's en spreads eenvoudigweg 'meuk'. Het is het keukenequivalent van 'dinges'. Ik wilde het woord meuk ook in dit boek gebruiken, maar mijn strenge redactrice vond dat echt té onsmakelijk. Met het Franse woord voor 'prutje' kon ze wel akkoord gaan. Vandaar dat alles in het boek wat op pesto of tapenade lijkt – maar niet zo mag heten, simpelweg omdat het dat niet is – verder door het leven gaat als tambouille.

Ui of sjalot

In de regel staat er ui in de recepten. Tenzij specifiek vermeld, mag dat ook altijd sjalot zijn. Daar waar sjalot vermeld staat, heeft dat met de smaak te maken en kan de sjalot dus beter niet vervangen worden door ui.

Vet, hoeveelheid

Voor het aanzetten en het fruiten in olie of boter vermeld ik over het algemeen geen hoeveelheden. Er moet een dun laagje ('filmpje') vet in de pan zitten. Bij het gebruik van een middelgrote pan komt dat neer op twee à drie eetlepels olie of 15 gram boter.

Waar in de receptuur staat dat u in een flinke klont boter moet aanzetten of fruiten, gebruikt u meer boter. Sommige producten, zoals paddenstoelen en aardappel, hebben namelijk de neiging boter op te nemen. Vervang boter niet door margarine of andere 'gezonde' producten, want daar zit of te veel water in of er zit een smaakje aan. Wie een beetje normaal eet, kan heus wel wat boter hebben. Zeker als u geen vlees eet, kan dat beetje vet echt geen kwaad. Als u op uw cholesterol moet letten, kunt u

boter beter vervangen door olijfolie of soortgelijke plantaardige vetten.

Vouwen (van eiwitten)

Als luchtige ingrediënten (zoals stijfgeslagen eiwitten) door een andere massa gemengd moeten worden, is vouwen daarvoor de beste manier. Als ze gewoon geroerd worden, is de lucht zo weer verdwenen. Daarom is het beter om ze steeds van onder uit de kom met een platte spatel in rustige, lange bewegingen door de massa te ‘vouwen’, zodat de twee zich zo snel mogelijk mengen tot een luchtige substantie.

Wijn

Als ik in de recepten ‘witte wijn’ gebruik, bedoel ik (tenzij anders aangegeven) droge witte wijn. De smaak van een zoete witte wijn overheerst al snel, terwijl de wijn bedoeld is om een fris accent te geven. Rode wijn moet een mooie wijn zijn, die een gerecht een volle smaak geeft. Het is niet nodig om te koken met een grand cru, maar smakeloze wijn is een zinloze toevoeging. Echt goedkope wijn kan de smaak van een gerecht zelfs behoorlijk verpesten.

Basisrecepten

In dit hoofdstuk heb ik een aantal basisrecepten verzameld, in het boek wordt naar deze recepten verwezen met sterretjes: zoals *bouquet garni** en *couscous**. De aangegeven hoeveelheden in het boek zijn bedoeld voor 4 personen. Veel voorgerechten kunnen ook als hoofdgerecht dienen; verdubbel dan de hoeveelheden. Ook zijn veel hoofdgerechten in dit boek heel geschikt als garnituur; halveer in dat geval de aangegeven hoeveelheden.

Bouquet garni

In dit boek meestal aangeduid als 'bouquet'.

Ingrediënten

- 2 à 3 takjes peterselie
- 1 takje tijm
- 1 à 2 laurierblaadjes
- 1 à 2 tenen knoflook, geplet
- 1 ui of 4 sjalotten, gehalveerd
- 8 peperkorrels
- eventueel:*
- 1 klein preitje
- 1 stengel bleekselderij
- 1 takje bonenkruid
- 2 à 3 takjes selderij
- 5 takjes kervel
- 1 à 2 kruidnagels
- 1 kroontje foelie
- 1 takje rozemarijn
- 1 à 2 takjes salie
- 1 takje lavas (maggiplant)

Bereiding

Bind de takjes met een touw tot een boeketje. Als je het touwtje ook nog aan een oor van de pan vastknoopt, zijn de kruiden later makkelijk te verwijderen. Peper, ui en knoflook laten zich lastig vastbinden; als je de saus of bouillon niet zeeft, kun je ze in een schoon thee-ei of speciaal daarvoor bedoelde zakjes doen, zodat ze toch terug te vinden zijn.

Bouillons

Bouillon is ideale restverwerking: alle (gewassen) afsnijdsels kunnen erin. Laat groene kruiden en groenten niet langer dan 1 à 1½ uur meetrokken, daarna worden ze bitter.

Groentebouillon

Ingrediënten

- bouquet, met 1 van de extra kruiden
- 2 preien, gesneden
- 2 wortelen, in brunoise
- 1 meiraapje, in brunoise
- 3 stengels bleekselderij, gesneden
- eventueel:*
- 100 g champignons, gehalveerd of in kwarten
- ¼ knolselderij, in brunoise
- ½ pastinaak, in brunoise
- 2 vastkokende aardappelen, in brunoise
- 4 tomaten, gehalveerd
- 1 hand peultjes
- 1 hand doperwten

Bereiding

Als je de bouillon gaat zeven, hoef je de ingrediënten niet al te netjes te snijden. Alle ingrediënten tot 'eventueel' zijn basisingrediënten; alles erna geeft extra smaak. Maak eerst de basisbouillon; na het zeven kun je de extra ingrediënten in de bouillon laten garen.

Zet de basisingrediënten op met 1,5 à 2 liter koud water. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 45 minuten zachtjes koken. Schuim indien nodig af. Schenk eventueel door een fijne zeef en maak op smaak met peper & zout. Als de bouillon dan te licht van smaak is, laat je hem nog 10 tot 30 minuten zachtjes koken. Gaar de extra groenten in de gezeefde bouillon. Monteer eventueel met een paar klontjes koude boter en/of maak af met een handje verse, gesneden kruiden.

Variaties

- Voeg na het zeven 2 handen rijst, korte pasta, linzen, vermicelli of quinoa toe en gaar ze in de bouillon.
- Houd van alle ingrediënten een beetje apart, snijd ze ragfijn en voeg de laatste 3 minuten toe aan de

soep. Voeg prei net voor het serveren toe.

- In plaats van zeven kun je de bouillon ook pureren; het heet dan alleen geen bouillon meer.
- Klop 1 of 2 eieren los en meng ze, constant klopend met een garde, door de bouillon, zodat je sliertjes gestold ei krijgt.

Kippenbouillon

Ingrediënten

1 soepkip (aan het kaalgepeuzelde karkas van een echt goede, in zijn geheel gebraden kip zit nog voldoende smaak voor een bouillon)

bouquet

1 à 2 wortelen, in brunoise

eventueel:

1 kroontje foelie

1 à 2 meiraapjes, in kwarten

1 kruidnagel

100 g pastinaak, gesneden

1 à 2 takjes lavas (maggiplant)

2 stengels bleekselderij, in brunoise

1 eetlepel citroensap

Bereiding

Zet alle ingrediënten in een ruime pan op met ten minste 1,5 liter koud water; alles moet onderstaan. Breng zachtjes aan de kook en draai het vuur laag (zet eventueel een sudderplaatje onder de pan).

Schuim regelmatig af en laat 1½ tot 2 uur zachtjes koken. Houd regelmatig een soeplepel net onder het oppervlak en beweeg hem rustig door de soep; op die manier komt het bovendrijvende vet in de lepel, waarna je het weg kunt scheppen. Als de bouillon klaar is, rustig door een fijne zeef schenken. Pluk, als het voldoende is afgekoeld, het vlees van de kip en doe het terug in de bouillon. Maak op smaak met peper & zout en eventueel citroensap.

Variaties

- Maak de bouillon af met een flinke hand fijnge-sneden kruiden, zoals kervel, lavas, peterselie, salie, selderij en/of zuring.
- Voeg na het zeven 2 handjes couscous, linzen, rijst, vermicelli of quinoa toe en gaar ze in de bouillon.

Kruidenbouillon

Ingrediënten

bouquet

¼ bosje zuring

½ bosje kervel

½ bosje peterselie

2 sjalotten, gehalveerd

eventueel:

2 à 3 takjes lavas (maggiplant)

2 stengels bleekselderij

paar druppels citroensap

Bereiding

Zet alle ingrediënten op met 1,5 à 2 liter koud water. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 40 minuten zachtjes koken. Schuim indien nodig af. Schenk door een fijne zeef en maak op smaak met peper & zout. Laat nog 10 tot 30 minuten zachtjes koken als de bouillon nog te licht van smaak is. Monteer eventueel met een paar klontjes koude boter en/of voeg verse, gesneden kruiden toe.

Variaties

- Voor een Zuid-Europese kruidenbouillon vervang je de kruiden door 2 takjes rozemarijn, 4 takjes oregano en een half bosje basilicum.
- Voeg 4 in stukken gesneden tomaten toe.

Paddenstoelenbouillon

Ingrediënten

500 g paddenstoelen, gesneden

3 sjalotten, gesnipperd

3 à 4 tenen knoflook, fijngehakt

5 takjes tijm, gerist

Bereiding

Ik vind het smakelijker om eerst alles te fruiten in zo min mogelijk milde olie en er pas water op te gieten als de paddenstoelen vocht beginnen los te laten. Zet alle ingrediënten op met 1,5 à 2 liter koud water. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat 45 minuten zachtjes koken. Maak op smaak met peper & zout.

Variaties

- Voeg een handje gedroogde paddenstoelen en/of 1 takje geriste en gehakte rozemarijn toe.
- Er zijn ook blokjes paddenstoelenbouillon te

Basisrecepten

koop, die – in tegenstelling tot de meeste andere blokjes – geen rare bijmaak hebben en ook niet al te zout zijn.

Runderbouillon

Ingrediënten

- 400 g mager rundvlees
- 600 g schenkel of andere stukken vlees met bot bouquet
- 2 stengels bleekselderij, gesneden
- 1 à 2 wortelen, in plakjes
- 1 prei, gesneden
- eventueel:*
- 1 eetlepel geconcentreerde tomatenpuree
- ¼ knolselderij, gesneden
- 1 dl rode wijn
- 1 kruidnagel
- 1 meiraapje, gesneden
- ½ koolraap, gesneden
- ½ pastinaak, gesneden

Bereiding

Sommige koks staan erop de botten (met vlees en al) eerst bruin te roosteren in een oven van 180 °C. Ik vind dat niet nodig, maar het geeft de bouillon wel een ‘donkerder’ smaak.

Zet alle ingrediënten in een ruime pan op met 1,5 à 2 liter koud water – alles moet goed onderstaan. Breng zachtjes aan de kook en draai het vuur laag (zet eventueel een sudderplaatje onder de pan). Schuim regelmatig af en laat 1½ tot 2 uur zachtjes koken. Houd regelmatig een soeplepel net onder het oppervlak en beweeg hem rustig door de soep; op die manier komt het bovendrijvende vet in de lepel, waarna je het weg kunt scheppen. Schenk na 2 uur rustig door een fijne zeef. Pluk, als het voldoende is afgekoeld, het vlees van de botten en doe het terug in de bouillon. Maak op smaak met peper & zout.

Kalfsbouillon

Kalfsbouillon is lichter van smaak dan runderbouillon, volg het voorgaande recept en vervang het vlees door kalfsvlees.

Zie Basiskennis (p. 11) voor het bewaren en clarifiëren van bouillon.

Sauzen

Onderstaande recepten zijn voldoende voor 4 personen volgens de officiële horecahoeveelheid saus per persoon, namelijk 0,3 deciliter (1 sauslepel).

Basis wittewijn-roomsaus

Met deze saus als uitgangspunt kun je eindeloos variëren.

Ingrediënten

- 1 kleine ui of 1 à 2 sjalotten, gesnipperd
- boter
- 1,5 dl witte wijn
- 1,5 dl room of crème fraîche

Bereiding

Fruit sjalot of ui en knoflook in boter. Blus als de ui glazig is af met witte wijn. Laat tot een derde inkoken. Voeg de room toe en kook die tot de helft in, maak op smaak met peper & zout.

Variaties

- Voeg foelie, laurier, peperkorrels (wel even zeven voor je de room toevoegt), tijm, rozemarijn, salie, saffraan et cetera, toe aan de wijn. Je kunt ook groene kruiden zoals basilicum, dille, dragon of peterselie gebruiken; die voeg je pas de laatste minuten toe.
- Voeg tegelijk met de room (blauwe) kaas toe.
- Vervang de helft van de wijn door bouillon.
- Monteer de saus voor een nog romiger effect.

Bearnaisesaus

Deze saus maak je als hollandaisesaus, maar maak je af met een eetlepel fijngehakte dragonblaadjes.

Bechamelsaus

Ingrediënten

- 80 g roux*
- 5 dl melk

Bereiding

Voeg constant roerend vanaf de bodem kleine beetjes hete melk toe aan de roux. Maak regelmatig los van de bodem en laat de saus op laag vuur inkoken tot de gewenste dikte. Maak op smaak met peper & zout. Je kunt de melk ook koud toevoegen. Breng de saus dan constant roerend aan de kook.

Variaties

- Klassiek worden er een takje tijm en een laurierblad aan de melk toegevoegd.
- Ook kun je knoflook, kruiden, (*paddenstoelen*) *bouillon** en dergelijke in de melk mee laten trekken voor je hem bij de roux voegt.

Choronsaus

Ingrediënten

zie benodigdheden *hollandaisesaus**
tomatensaus (zie p. 405)

Bereiding

Als *hollandaisesaus*. Zorg dat die vrij dik is en klop er per deciliter een kwart deciliter vooraf ingekookte *tomatensaus* door.

Hollandaisesaus

Ingrediënten

1 dl witte wijn
1 dl (dragon)azijn
2 sjalotjes, gesnipperd
10 peperkorrels, geplet
2 takjes dragon, gerist en gehakt
4 takjes kervel, gerist en gehakt
7 eidooiers
500 à 600 g boter, geclarificeerd
eventueel:

een mespunt cayennepeper

Bereiding

De gegeven hoeveelheid is wat veel voor 4 personen, maar je kunt *castric* – de basissaus – prima in de koeling bewaren óf de hoeveelheden halveren.

Maak eerst de *castric*: zet wijn, dragonazijn, sjalotjes en kruiden op. Laat inkoken tot een derde. Zeef de *castric* en laat iets afkoelen. Klop er in een pan met dikke bodem op zacht vuur de eidooiers

door. Blijf constant kloppen, tot de saus lobbige en wat witter van kleur is. Smelt ondertussen de boter. Schenk de boter, van het vuur af, in een klein straaltje bij de eiersaus en blijf al die tijd goed kloppen. Laat de boter steeds goed opnemen door de saus voor je verder giet. Maak op smaak met peper & zout (voor een pittiger variant: een mespuntje cayennepeper).

De dikke bodem en het lage vuur zijn belangrijk om het ei geleidelijk te laten garen en niet in een mislukte omelet te laten veranderen. Nog veiliger is het om de saus au bain-marie in een kom te maken, maar dat duurt wel erg lang.

Mocht de saus gaan schiften – bijvoorbeeld door te veel boter – klop er dan een paar eetlepels ijskoud water of een ijsblokje door. Als dat niet werkt, breng je een bodempje azijn aan de kook en giet je daar langzaam, constant kloppend, de geschifte saus bij. Als zelfs dat niet helpt, zit er weinig anders op dan een nieuwe poging te wagen.

Binden van soep en saus

Soepen en sauzen kun je op verschillende manieren binden. Ik noem hier de belangrijkste.

- Met *liaison*: klop per liter soep 1 eidooier los met 0,8 deciliter room. Klop er een soeplepel hete soep of saus door en schenk geleidelijk, aldoor kloppend, terug bij de soep of saus. Laat in een paar minuten binden, maar niet meer koken. Gebruik voor een dikker resultaat 2 eidooiers.
- Met boter (zie monteren, p. 14).
- Met pompoen in *brunoise*. Als je 80 gram mee laat garen, kun je een enigszins vloeibaar gerecht voor 4 personen, zoals een stoofpotje, binden.
- Met dikke willem of roux (zie hieronder).

Al deze sauzen kun je het best meteen gebruiken of warm houden op een rekje boven het fornuis. Bij gebrek aan een dergelijke warmhoudplank, kun je de sauzen ook in voorverwarmde thermoskannen (zonder koffieresten) warm houden.

Basisrecepten

Dikke willem

Met dit bloempapje kun je alle sauzen binden of nog sneller bechamelsaus maken. Los in een kommetje koud water steeds een schepje bloem op, tot het water zo dik is als de uiteindelijke saus moet worden. Schenk, beetje bij beetje, bij de zachtjes kokende saus. Laat even doorkoken en ga zo door tot de gewenste dikte ontstaat. Steeds goed losroeren van de bodem.

Roux

In de recepten in dit boek wordt, tenzij anders vermeld, blanke roux gebruikt. Neem gelijke delen boter en bloem. De minimaal opgegeven hoeveelheden zijn voor een licht gebonden soep of saus, de maximale voor een flink dikke versie.

Per liter:

- voor soep 40 à 50 g van elk, voor 80 à 100 g roux
- voor saus 60 à 80 g van elk, voor 120 à 160 g roux
- voor ragout 80 à 120 g van elk, voor 160 à 240 g roux

Gebruik voor dikke sauzen iets meer bloem, maar de verhouding mag niet meer worden dan 60 gram bloem op 50 gram boter (6 op 5 dus). Smelt de boter op laag vuur in een pan met dikke bodem. Strooi er de bloem over. Roer door elkaar en maak steeds goed los van de bodem. De boter mag niet kleuren, maar de bloem heeft wel een paar minuten nodig om goed gaar te worden (= blanke roux). Roux heeft niet veel smaak; het is vooral een bindmiddel, maar hoe meer kleur de roux heeft, hoe meer smaak.

In alle gevallen moet de roux glad (dus zonder klontjes) zijn. Hoe langer je de soep of de saus kookt, hoe dikker hij wordt. Mocht hij toch te dik worden, dan kun je hem altijd verdunnen met een beetje bouillon, room, wijn of water.

Blonde en bruine roux

Als de bloem iets langer gaart, hebben we het over blonde roux. Voor bruine roux zet je het vuur iets hoger en laat je de roux langzaam, nog altijd hem losmakend van de bodem, hazelnootkleurig worden. Bruine roux heeft iets minder bindkracht en je moet er dus iets meer van gebruiken.

Ragout

Voor ragout bind je melk, room of bouillon met roux (zie het vorige recept). Ik geef hier het recept voor paddenstoelenragout, maar het principe is altijd hetzelfde.

Ingrediënten voor 1 liter paddenstoelenragout

- 300 g paddenstoelen, fijngesneden
- 80 à 120 g boter
- 80 à 120 g bloem
- 5 dl melk
- 5 dl paddenstoelenbouillon*

Bereiding

Fruit de paddenstoelen in boter. Voeg als ze mooi bruin gebakken zijn nog wat boter toe. Als de paddenstoelen erg veel boter hebben opgenomen, voeg je nog een klontje extra toe. Strooi dan de bloem erover. Voeg als de bloem gaar is in gedeeltes hete melk en paddenstoelenbouillon toe. Als je een blokje gebruikt, kun je dat oplossen in (twee keer zoveel) melk. Ragout moet glanzend en glad zijn, niet dof en korrelig. Laat extra dikke ragouts voor kroketten en bitterballen (salpicon) 24 uur rusten in de koeling. Vorm hem zo koud mogelijk.

Variaties

- Maak de ragout op smaak met extra bouillon, kruiden of fijngesneden groenten.
- Of smelt er 100 à 200 gram geraspte of verbrokkelde kaas door.

Deeg en beslag

Beslag en paneersels

Snijd de frituren groente in de gewenste maat en haal door een beslag van bijvoorbeeld:

- Bloem aangemaakt met bier of water en gehakte verse kruiden of specerijen.
- Tempura (bij de toko) aangemaakt met koud (koolzuurhoudend) water en eventueel ei.
- Bloem of maïsmeel met cayennepeper en (koolzuurhoudend) water.
- Paneer plakken of stukken groente door ze achtereenvolgens door een geklutst ei met peper & zout, een mengsel van 1 deel paneermeel, 1 deel geraspte parmezaan (en eventueel 1 deel grofgemalen pijnboompitten) te halen. Als je dit

paneersel gebruikt, bak de groente dan in een pan met een dun laagje milde olie. Om te frituren kun je de pitten beter echt fijnmalen.

- Geklutst ei met eenzelfde hoeveelheid *tomatensaus* (zie p. 405), of *passata* met wat *basilicum* en peper & zout (zie *Tomatenwijzer*, p. 139) en verder als hierboven.
- Je kunt ook de plakken ‘normaal’ paneren met ei en paneermeel; bestrooi dan na het bakken met fijngehakte kruiden naar smaak.

Voor al het beslag geldt dat het op pannenkoekenbeslag moet lijken qua dikte en dat je het op smaak maakt met zout en soms ook peper. Haal er een stukje groente doorheen om te zien of het beslag blijft plakken, maak het zo nodig iets dikker en herhaal bij gaten in de paneerlaag. Altijd direct na het ‘doorhalen’ frituren en er daarna zout over strooien. Zie ook *Basiskennis en -begrippen*, p. 13.

Crêpes en pannenkoeken

Ingrediënten

- 125 g bloem
- 2,5 dl melk
- 2 à 3 eieren
- een beetje zout
- zonnebloemolie

Bereiding

Roer een glad, lopend beslag van de ingrediënten. Schep een soeplepel beslag in het midden van een goed hete koekenpan met een dun laagje zonnebloemolie. Houd de pan schuin en draai snel rond, zodat het beslag zo dun mogelijk uitvloeit in de pan. Bak de crêpes tot er gaatjes in het beslag komen, draai om en bak de andere kant ook goudbruin. Pannenkoeken bak je op dezelfde manier, maar met iets meer (en eventueel dikker) beslag.

Variaties

- Voor luchtiger crêpes laat je het beslag eerst 2 uur rusten op kamertemperatuur. Klop nog een keer luchtig voor je gaat bakken.
- Vervang voor een luchtiger beslag en een friszurig tintje de helft van de melk door bier.
- Voeg voor een smeûiger beslag 7 gram gesmolten boter toe.

- Voor crêpes de *sarrasin*, Bretonse specialiteit, vervang je de helft van de bloem door boekweitmeel.
- Voeg smaakmakers aan het beslag toe, bijvoorbeeld een schepje (vanille)suiker, een klein scheutje rum of Grand Marnier, geraspte en dubbelgeblancheerde citrusschil of gepureerde groenten (zie *spinaziecrêpes*, p. 379).
- Los 5 gram verse gist op in handwarme melk, meng met de bloem tot een glad beslag en voeg dan het zout toe. Laat 1 uur rijzen op kamertemperatuur, voeg dan 2 eieren of 2 stijfgeslagen eiwitte toe en bak er luchtige pannenkoekjes van. Zie ook *Basiskennis en -begrippen*, p. 12.

Al het hieronder genoemde deeg kun je minimaal een dag van tevoren maken.

Harde wener

Ingrediënten

- 150 g bloem
- 50 g fijne suiker
- 100 g boter
- 1 ei
- eventueel:*

1 theelepel dubbelgeblancheerde citroenrasp

Bereiding

Meng alle ingrediënten met een snufje zout tot een stevig deeg. Vorm er een bal van, pak die in plasticfolie in en laat hem 1 uur rusten in de koeling. Rol dan het deeg uit tot maximaal 5 millimeter dikte; dat gaat het eenvoudigste tussen 2 vellen bakpapier.

Korstdeeg en bladerdeeg

Ingrediënten

- 80 g bloem
- 1,6 g zout
- 80 g koude boter, in dunne plakjes

Bereiding

Meng bloem en zout goed door elkaar. Maak een kuil in het midden van het meel en giet er 0,45 deciliter koud water in. Werk steeds wat bloem door het water en kneed het tot een bal. Pak die in folie en

Basisrecepten

laat 30 minuten rusten in de koeling. Rol dan het deeg uit tot een gelijkmatige, langwerpige lap van 5 millimeter dikte. Verdeel de boter erover, vouw de lap in drieën. Houd een beetje bloem bij de hand om te bestuiven, maar doe dat alleen als het echt nodig is.

Draai de lap een kwartslag en rol nogmaals uit tot een gelijkmatige, langwerpige lap van 5 millimeter dikte. Vouw weer in drieën. Pak het deeg in folie in en laat het 30 minuten rusten in de koeling. Rol nogmaals uit tot 5 millimeter dikte en herhaal het vouwen. Laat weer een halfuur rusten. Je hebt nu 'snel' korstdeeg. Rol het deeg voor gebruik uit tussen 2 vellen bakpapier of op een met bloem bestoven aanrecht.

Variaties

- Herhaal een derde keer en laat een uur rusten voor 'Hollandse korst'; die heeft door het extra vouwen meer laagjes dan een snelkorst en wordt dus luchtiger bij het bakken.
- Herhaal een vierde keer en laat een uur rusten voor een Franse korst, ofwel bladerdeeg.
- Voeg voor een rijker, geler deeg 2 eieren toe. Doe dit vóór je het water toevoegt, omdat er minder vocht nodig zal zijn.
- Vervang eventueel de helft van het water door melk voor een soepeler deeg.
- Maak het deeg op smaak met knoflook, kruiden en/of specerijen.

Omdat het maken van korstdeeg en bladerdeeg veel werk is, is het slim om meer te maken en het extra deeg in te vriezen. Portioneer je deeg dan in velletjes van 15 bij 15 centimeter.

Zie ook Basiskennis en -begrippen, p. 11.

Pasta

Ingrediënten

400 g bloem, type 00 (grana duro, bloem van hard graan, dat vind je bij delicatessenzaken en Marokkaanse of Turkse winkels)

4 eieren

eventueel:

1 lepeltje olijfolie

Bereiding

Kneed bloem en eieren met een beetje zout tot een soepel deeg. Voeg als het deeg iets te droog is een scheutje olijfolie toe. Vorm een bal van het deeg en laat het ingepakt in plasticfolie een uur rusten in de koeling. Dun uitrollen gaat het eenvoudigst met een pastamachine, maar met een deegroller kan het ook. Bestuif in elk geval steeds weer met bloem. De eerste vellen hebben in de machine de neiging te scheuren. Blijf het deeg net zo lang opvouwen en opnieuw door de machine draaien tot het heel en egaal is.

Variatie

Maak het deeg op smaak en/of op kleur met bijvoorbeeld bietensap, fijngesneden spinazie, knoflook, kruiden en dergelijke. Zorg wel dat het een stevig kneedbaar deeg blijft en dat de toevoegingen zo fijn zijn dat ze het deeg niet scheuren als je het uitrolt.

Ravioli

Ravioli maak je van lange vellen pastadeeg. Zorg altijd dat de vulling niet te nat is en goed is afgekoeld.

Bereiding

Rol het deeg zo dun mogelijk uit. Snijd er een reep van 5 centimeter van. Verdeel er met voldoende tussenruimte hoopjes vulling over. Strijk met een kwastje wat water om de vulling en leg er een reepje deeg over. Druk het deeg, vanaf de vulling, goed aan. Zorg dat er geen lucht tussen het deeg zit. Snijd de deegreep met een gekarteld pastawieltje in vierkanten of driehoekjes. Kook de ravioli 3 minuten, of tot het dubbele stukje deeg gaar is, in ruim water met zout.

Spätzle

Ingrediënten

500 g bloem

4 eieren

3 dl melk

Bereiding

Meng alles goed tot een samenhangend deeg. Doe steeds een stuk deeg in een passe-vite boven een

pan kokend water. Wrijf het deeg erdoor, zodat de sliertjes pasta in het kokende water vallen. Als ze boven komen drijven, zijn ze klaar. De spätzle kunnen zo gegeten worden, maar zijn lekkerder als je ze nog even bakt in boter. Eventueel met knoflook en salie of tijm.

Variatie

Maak het deeg op smaak met nootmuskaat of een van de toevoegingen voor pasta.

Je kunt onderstaande recepten maken door ze ‘ambachtelijk’ met de hand te kloppen, maar je kunt ook heel goed een keukenmachine of staafmixer gebruiken. Onthoud dat olie en azijn tegengestelden zijn en van nature altijd zullen scheiden (schiften). Het belangrijkste is daarom dat je de ingrediënten altijd een consistente massa laat vormen voor je er geleidelijk een volgend aan toevoegt.

Vinaigrette

Vooraf de verhoudingen tussen olie en zuur zijn van belang: een vinaigrette moet ten minste voor een derde uit azijn bestaan.

Ingrediënten

- paar druppels citroensap
- 1 eetlepel azijn
- 1 klein sjalotje, gesnipperd
- 3 tot 4 eetlepels olie

Bereiding

Met de keuze van azijn en olie kun je de smaak eindeloos variëren. Alleen olijfolie is vaak te overheersend; daarom voegen veel koks een deel zonnebloemolie toe.

Meng eerst de zure ingrediënten; klop er beetje voor beetje de olie door. Maak op smaak met peper & zout.

NB: Een vinaigrette is geen gebonden saus en de olie en azijn zullen – als je het mengsel laat staan – weer scheiden. In dat geval voor gebruik dus even goed schudden of kloppen.

Variaties

Bovenstaande is een basisvinaigrette. Je kunt er diverse kruiden aan toevoegen, afhankelijk van het gerecht waar je de vinaigrette bij serveert. Bijvoor-

beeld koriander of peterselie bij pittige gerechten, dille of dragon bij artisjok of vis, en citroenmelisse bij kruidige schotels.

- Gebruik ook eens een deel notenolie of pureer op het laatst blauwe kaas door de vinaigrette.
- Door een schepje mosterd met de rest van het zuur te mengen wordt de vinaigrette pittiger en ook consistentier. Een schepje honing (eventueel met de mosterd) geeft ook meer consistentie.

Dressing en mayonaise

Dressing betekent letterlijk ‘aankleding’. In dit geval bedoel ik er een romige variant van vinaigrette mee (of het begin van mayonaise, als je olie blijft toevoegen).

Ingrediënten

- dezelfde ingrediënten als voor vinaigrette, zonder sjalot, en gebruik liever geen donkergekleurde azijn
- 1 eidooier
- olie (zie *vinaigrette**)

Bereiding

Meng eerst de zure ingrediënten, voeg dan de eidooier toe en vervolgens geleidelijk de olie. Hoe meer olie, hoe dikker de saus. Uiteindelijk wordt het mayonaise. Als de dressing, of mayonaise, gaat schiften kun je er geleidelijk ijsblokjes door kloppen, want waarschijnlijk is hij door te lang mengen te warm geworden. Als dit niet helpt, kun je in een schone kom een eetlepelte mosterd goed mengen met azijn en 1 eidooier. Voeg daar geleidelijk de geschifte saus aan toe.

Variaties dressing

- Voeg een eetlepel verse kruiden toe. Als je ze pureert, wordt de saus helgroen. Of maak hem rood met gepureerde tomaat. Voor een mildere smaak voeg je een dessertlepel gembersiroop of een schepje suiker toe (dat doet Calvé ook).
- Maak de saus pittiger door een fijn gemalen teen knoflook toe te voegen.
- Voor aioli, zie Knoflook (p. 190).

Variaties mayonaise

- Voeg een dessertlepel mosterd aan de azijn toe. Hoe meer mosterd je toevoegt, hoe ‘Franser’ de

Basisrecepten

smaak van de mayonaise.

- Maak de mayo iets pittiger door er een paar druppels worcestersaus aan toe te voegen.
- Maak de mayo blanker van kleur door azijn geheel te vervangen door citroensap.
- Door op het laatst een paar eetlepels heet water toe te voegen, wordt de mayonaise langer houdbaar.

Kruidenolie en -azijn

Kruidenoliën en -azijnen kun je kopen bij supermarkten en delicatessenzaken, maar zelf een smaakvolle versie maken is een kleine moeite. Bovendien weet je dan zeker dat de basis van goede kwaliteit is; dat is ongeacht de prijs bij de kant-en-klare versies namelijk lang niet altijd het geval.

Ingrediënten

- 1 tak rozemarijn of 4 takjes tijm
- 1 (gedroogd) pepertje
- 15 peperkorrels
- 5 dl azijn of olie
- eventueel:*
- 1 theelepel dillezaad
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt of heel

Bereiding

Maak een fles of pot goed schoon met kokend water en soda, spoel goed om en laat drogen. Doe de kruiden erin en giet er olie of azijn op. Binnen twee weken is de smaak goed ingetrokken. Als je knoflook of ui wilt toevoegen, heb je iets meer kans op bederf. Voor de veiligheid kun je ui en knoflook op laag vuur in een klein deel van de olie of azijn laten trekken (zorg dat het niet aan de kook komt). Voeg als ze afgekoeld zijn toe aan de rest. Je kunt op deze manier ook kruidenolie of -azijn maken die direct klaar is voor gebruik.

Variatie

Om bijvoorbeeld frambozenazijn te maken, zet je de vruchten onder de azijn en laat je dit staan tot de smaak in de azijn getrokken is. Als je hem niet vaak gebruikt, kun je de azijn het best filteren als hij op smaak is. Anders is er kans dat er opnieuw een 'azijnmoer' groeit (zo'n kwalachtig ding dat ook wel in betere azijn ontstaat als die lang staat). Het

kan op zich geen kwaad, maar de zuurgraad van de azijn kan dan behoorlijk hoog worden.

Groenteolie

Ingrediënten

- 2 dl olijfolie
- 1 dl zonnebloemolie
- 3 tenen knoflook
- 1 kleine ui, gesnipperd
- klein takje rozemarijn, gerist
- 2 takjes tijm, gerist

Bereiding

Pureer alle ingrediënten tot een dikke olie en maak op smaak met peper & zout.

Je kunt hier alle groenten in aanbakken, maar ook vlees of brood mee besmeren voor je het nog even in de oven zet.

Knoflookolie

Ingrediënten

- 1,5 dl milde olijfolie
- 4 tenen knoflook, gehakt

Bereiding

De subtielste smaak krijg je door olie en knoflook 10 minuten op te zetten op een sudderplaatje; zorg ervoor dat de olie niet echt heet wordt. Draai het gas uit en laat helemaal afkoelen. Herhaal nog een keer. De knoflook moet tijdens het hele proces blank blijven. De knoflook kan in de olie blijven zitten, maar je kunt de olie ook door een zeef schenken en de knoflook erdoor wrijven. De tenen direct pureren in olie geeft een veel heftiger smaak. Laat ten minste 10 minuten intrekken voor je hem gebruikt. Hoe langer hij staat, hoe intenser.

Gebruik deze olie bijvoorbeeld om in te bakken of brood mee in te smeren en het daarna nog een paar minuten in de oven te zetten.

Croutons

Ingrediënten

- 8 plakjes (stok)brood
- olijfolie

grof zeezout
knoflook, fijngehakt
¼ takje rozemarijn en/of 1 takje tijm,
gerist en gehakt
eventueel:

1 theelepels Indiase of oosterse kruiden

Bereiding

Croutons worden doorgaans gemaakt van plakjes stokbrood, maar alle soorten brood zijn geschikt. De makkelijkste manier om croutons te maken is in de oven: giet een laagje olijfolie op een bakplaat en strooi er naar smaak grof zeezout, knoflook en kruiden over. Als je een knappertje bij een curry wilt maken, is het lekker om Indiase of oosterse specerijen te gebruiken. Haal de plakjes, reepjes of blokjes brood snel door de olie, zodat ze zich niet helemaal volzuigen met vet. Bak ze in circa 10 minuten goudbruin in oven van 200 °C; schud halverwege een keertje om.

Variaties

- Maak knoflookcroutons door het brood eerst te roosteren, zoals boven, en na het bakken een teen knoflook over het brood te 'raspen'.
- Voor kaascroutons snijd en rooster je plakjes brood, al dan niet met kruiden, lichtbruin. Bestrooi ze met een geraspte kaas naar keuze en gratineer onder de grill of in een oven van 180 °C. Om op (uiensoep) te gebruiken snijd je de plakjes heel dun: net dik genoeg om als bodempje voor de kaas te kunnen dienen.
- Voor botercroutons smelt je een klontje boter in een koekenpan tot je een dun laagje hebt. Voeg blokjes brood toe en schud ze door de boter. Bak het brood, regelmatig omschuddend, op matig vuur in circa 6 minuten rondom goudbruin.

Couscous

Ingrediënten

300 g couscous, moyen
ca. 4,5 dl (groente)bouillon*
eventueel:

olijfolie, flinke klont smen of boter

Bereiding

Er zijn veel verschillende manieren om couscous te

maken. De officiële manier is heel arbeidsintensief, maar mijn collega Aziz leerde me een makkelijkere methode.

Strooi een egale laag couscous in een brede, platte schaal. Schenk er hete bouillon op tot hij 1½ centimeter onderstaat. Dek goed af met folie of een doek. Laat in ongeveer 15 minuten de couscous al het vocht opnemen. Wrijf je handen in met olie en ga net zo lang met je vingers door het graan tot alle korrels mooi los zijn (als de couscous nog te heet is, kun je beginnen met een vork, maar vingers zijn hier het aangewezen gereedschap). Daarna kun je er eventueel een beetje olijfolie, boter of smen (Marokkaanse gefermenteerde boter) doorheen werken.

Groentepaella

Ingrediënten

1 middelgrote ui, gesnipperd
1 à 2 tenen knoflook, gehakt
350 à 400 g paellarijst
paar draadjes saffraan
8 dl tot 1 l groentebouillon*
kruiden naar smaak, bijvoorbeeld 3 takjes (citroen)tijm, 1 klein takje rozemarijn,
2 takjes salie, 2 takjes hysop, gerist en gehakt,
en/of laurierblad
4 tomaten, in brunoise
800 g gemengde groenten zoals:
1 kleine courgette, in brunoise
1 kleine aubergine, in brunoise
4 artisjokharten, in brunoise
150 g erwtes, gedopt gewicht
150 g tuinbonen, gedopt gewicht
150 g sperziebonen, in handzame stukjes
eventueel:
1 eetlepel tomatenpuree

Bereiding

Fruit in een brede, ovenvaste pan achtereenvolgens ui, knoflook en rijst. Bak de rijst tot hij glanst, voeg saffraan en eventueel tomatenpuree toe. Giet er hete bouillon op en meng goed. Voeg kruiden naar smaak toe. Leg tomaat en groenten op de rijst en maal er peper & zout over. Dek de pan af en zet 20 à 25 minuten in een oven van 220 °C. Controleer of de

Basisrecepten

rijst gaar en droog is. Als hij nog niet gaar is, maar wel droog, voeg je nog een beetje bouillon of witte wijn toe. Als je de groenten niet te knapperig wilt, kun je ze van tevoren kort aanbakken. Laat de gare rijst nog 10 minuten staan voor het serveren.

Variaties

- In plaats van tomatenpuree kun je ook kleingesneden paddenstoelen met de rijst meebakken.
- Voeg *geroosterde paprika* (zie p. 266) en olijven toe.
- Je kunt ook de rijst afdekken met een dikke laag fijngehakte spinazie, aangemaakt met olie, peper & zout. De laag slinkt tijdens het bakken en het vocht trekt in de rijst.
- Om het geheel nog voedzamer te maken kun je, zodra de rijst (of de spinazie) wat stevigheid krijgt, er kuiltjes in maken en in elk kuiltje een ei breken, dat in de oven langzaam zal stollen. Maal er peper & zout over.

Risotto

Ingrediënten

- 1 flinke ui, gesnipperd
- 1 à 2 tenen knoflook, gehakt
- 350 g risottorijst
- 8 dl tot 1 l (*groente*)bouillon*
- 3 eetlepels parmezaan, geraspt

Bereiding

Risotto maak je volgens hetzelfde principe als paella, maar dan in de pan. Fruit achtereenvolgens ui, knoflook en risottorijst tot de rijst glanst. Roer steeds goed los van de bodem. Als alles glazig is, giet je er zoveel hete bouillon op tot alles in een bodempje vocht staat (niet schrikken, het gaat hard borrelen). Roer weer goed los van de bodem en blijf steeds net zoveel vocht toevoegen als de rijst op kan nemen, tot de rijst gaar is. Afhankelijk van de gebruikte soort is dat na 15 tot 40 minuten. Roer steeds goed los vanaf de bodem. Draai het vuur uit als de rijst nog net niet gaar is en maak op smaak met peper & zout en parmezaan. Laat voor het serveren nog 10 minuten met gesloten deksel staan.

Variaties

- Een frisse geitenkaas in plaats van parmezaan kan ook erg lekker zijn.

- Als je niet bang bent voor vet, roer je er een flinke schep mascarpone door.
- Maak er paddenstoelenrisotto van: fruit 400 gram kleingesneden paddenstoelen met de knoflook mee en gebruik paddenstoelenbouillon. Voeg eventueel tegelijk met de rijst een handje gedroogde paddenstoelen toe.
- Maak er groenterisotto van door (in brunoise) gesneden groenten toe te voegen: 300 gram voor een extraatje tot 800 gram voor een volledige maaltijd. Voeg ze in volgorde van hardheid toe: venkel, wortel en knolselderij terwijl de rijst glanst, courgette, aubergine en dergelijke halverwege en bladgroenten de laatste 10 minuten. In het laatste geval hoef je minder vocht toe te voegen. Zie ook *groentepaella** voor meer groenten.
- Voeg, na twee keer bouillon toevoegen, 400 gram fijngesneden spinazie toe. Maak op het laatst af met pijnboompitten en een paar druppels Citroensap.
- Laat de risotto afkoelen en vorm er quenelles of koekjes van. Bak ze goudbruin en krokant in olijfolie.

Suppli, Romeinse risottoballetjes

Bereiding

Maak risotto zoals hierboven en laat hem uitgespreid op een bakplaat afkoelen. Vorm er balletjes van in de palm van je hand. Duw er met je duim een kuiltje in en druk er een stukje mozzarella in. Vouw de balletjes sluitend dicht. Haal achtereenvolgens door losgeklopt ei en paneermeel en frituur of bak ze in een pan met hete olie rondom goudbruin.

Variaties

- Meestal wordt de rijst gegaard in een speciaal soort vleesbouillon. Zet daarvoor 200 gram gehakt aan met ui en knoflook. Voeg als het gehakt gaar is 1 flinke eetlepel tomatenpuree toe en schenk er na 1 minuut 1 liter *runderbouillon** op. Ga verder zoals voor 'gewone' risotto.
- Fruit 4 van zaad ontdane tomaten in brunoise met de risotto mee en maak de rijst op het laatst af met een handje fijngesneden basilicum.
- Voeg een reepje *geroosterde paprika* (zie p. 266) aan de mozzarella toe.

- Vervang de mozzarella door een andere kaas die goed smelt, zoals Hollandse pittig belegen, een roodschimmel of gelijke delen provolone en blauwschimmel.

Wordt traditioneel geserveerd als hapje, maar is ook lekker als gerechtje op zich of als garnituur.

Knoflookspekjes

Bereiding

'Spekjesvegetariërs' missen vaak nét dat smaakje bij gerechten waar ze geen spek aan toevoegen. Een goede vervanging zijn knoflookspekjes: snijd knoflook in fijne plakjes of reepjes, fruit ze knapperig en goudbruin in olijfolie. Meng, of strooi, ze op het laatst over het gerecht.

Parmezaankoekjes

Dit is een lekker 'knappertje', waarmee je een gerecht net iets extra's kunt geven.

Ingrediënten

4 flinke eetlepels parmezaan, geraspt

Bereiding

Leg een vel bakpapier op een ovenplaat en leg er hoopjes parmezaan op; geef de hoopjes de ruimte. Plet de kaas een beetje (niet aandrukken). Zet ze in een oven van 190 °C. De kaas loopt in een paar minuten uit tot een flinterdun koekje. Als je de kaas heel luchtig hebt neergelegd, komen er ook gaatjes in. Bak ze enigszins goudbruin en laat ze afkoelen, of draai er als ze nog warm zijn hoorntjes van (de kaas moet niet meer zacht zijn, maar net stevig genoeg om te kunnen opdraaien).

Variatie

Je kunt de hete koekjes ook over een omgekeerd kommetje leggen en zo uit laten harden. Je krijgt dan een kaaskommetje, om uiteindelijk een salade of iets dergelijks in te serveren.

Pesto

Waar ik het in dit boek over pesto heb, bedoel ik niet de meest uiteenlopende smeersels die zo worden genoemd. Ik heb het over pesto genovese: de

smeuïge Italiaanse delicatessen, die lekker is op een toastje, door de pasta of salade of op een pizza.

Ingrediënten

1 bosje basilicum, gerist

2 tenen knoflook

2 eetlepels pijnboompitten

ca. 3 eetlepels parmezaan, geraspt

ca. 2 dl olijfolie

eventueel:

snufje grof zeezout

Bereiding

Wrijf basilicum, knoflook en pijnboompitten in de vijzel tot een gladde massa. Door pesto in de vijzel te maken, krijg je de sterkste smaak (als je potjespesto gewend bent, weet je niet wat je meemaakt). Het kán ook in de keukenmachine; schenk ook dan de olijfolie er pas op het laatst bij. Als de blaadjes niet goed pakken, kun je een klein kneepje grof zeezout toevoegen. Meng de kaas erdoor en voeg in een dun straaltje olie toe tot je de gewenste substantie hebt. In gesteriliseerde potten is pesto lang houdbaar; zorg dat alles goed onder de olie staat en meng de kaas er pas op moment van gebruik door.

Variaties

- Traditioneel maakt men pesto met gelijke delen parmezaan en pecorino Sarde of een derde pecorino Romano; die is namelijk veel zouter.
- De pijnboompitten worden vaak (vooral door fabrikanten) vervangen door een goedkoper product. Je kunt er bijvoorbeeld walnoten voor gebruiken, die kloppen qua smaak het beste.
- Een paar druppeltjes citroensap kunnen de smaak net iets verdiepen.

Tortilla

Ingrediënten

1 flinke (rode) ui, in halve ringen

3 à 4 vastkokende aardappelen, in dunne plakjes olijfolie

1 à 2 tenen knoflook, gehakt

6 eieren, losgeklopt met peper & zout

Bereiding

Alweer zo'n authentiek gerecht waar duizend

Basisrecepten

waarheden over bestaan. Volgens mij is dit de makkelijkste en snelste manier.

Fruit ui, knoflook en aardappel in olijfolie op middelhoog vuur in een zware koekenpan. Schud regelmatig om, zodat ze niet kleuren. Voeg na 5 minuten het ei toe, houd de pan al draaiend schuin, zodat het ei goed verdeeld wordt en de aardappelen onder komen te staan. Draai het vuur laag en laat in circa 6 minuten de aardappelen garen en het ei stollen.

Variaties

- Ik ken ook Spanjaarden die aardappel en ui eerst frituren. Het is vast heel authentiek, maar mij iets te zwaar.
- Een andere 'officiële' manier is alles fruiten in een gietijzeren pan en dan met pan en al 20 tot 25 minuten laten garen in een oven van 180 °C.
- In Spanje wordt tortilla meestal vrij puur geserveerd, maar er kan van alles in: bosui, doperwtjes, groene asperges, maïs, reepjes *geroosterde paprika* (zie p. 266), paddenstoelen, peterselie, rozemarijn, chorizo, spek, tijm. Verzin het maar.

Seizoenskalender: groenten kiezen

De meeste groenten zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Dat is natuurlijk fijn, maar houd er buiten het seizoen rekening mee dat groenten van ver worden gehaald of uit de kas komen. In het eerste geval zullen ze dus meestal niet al te vers zijn. Hollandse kasgroente kan verser aangeboden worden, maar neem liever vollegrondsgroenten. Mijn collega's in het Westland moeten nu eenmaal een snelle productie draaien om de dure kassen rendabel te maken en zijn daardoor dikwijls genoodzaakt om met kunstgrepen en geforceerde warmte te kweken. Dat levert groenten op die er mooi uitzien, maar nergens naar smaken. Het treurigste voorbeeld is de wasserbombe-tomaat. U hoeft dat niet van mij aan te nemen; proef gewoon een keer groente die 'langzaam' groeide naast een kasproduct. Daarnaast is het vanzelfsprekend minder belastend voor het milieu om vollegrondsgroenten van het seizoen te eten, omdat deze groenten geen lange reis hebben hoeven maken om op uw bord te belanden. Maar het belangrijkste argument om met de seizoenen mee te eten, is dat de groenten dan op hun best en dus op hun smakelijkst zijn.

Dat geldt overigens niet voor de onder beschermende atmosfeer en met chloor gewassen groenten die voorgesneden in plastic zitten. Groenten zijn levende organismen, die na de oogst, en zeker na verpakking in 'handige' voorgesneden pakketten, hun sappigheid verliezen; vandaar dat ze vaak droog, grauw en dus smakeloos zijn. Ik zou als ik u was liever een paar minuten extra besteden aan een smakelijke maaltijd en alles zelf snijden. Bovendien kunt u de versheid van groenten in plastic minder goed controleren en gaan ze in mijn ervaring sneller broeien. Als u geen keus hebt, haal het plastic er dan zo snel mogelijk vanaf.

Om het kiezen van seizoensgroenten makkelijker te maken, heb ik aan het begin van elk hoofdstuk een indicatie gegeven van het Hollandse vollegrondseizoen voor de betreffende groente. Op de volgende oogstkalender is ook de oogst uit de koude kas aangegeven zodat u in één oogopslag kunt zien wat het seizoen te bieden heeft. Houd er daarbij rekening mee dat het weer de doorslaggevende factor is voor de verkrijgbaarheid.

Seizoenskalender

	jannuari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
aardappel												
andijvie												
artisjok												
asperge												
aubergine												
biet												
bleekselderij												
bloemkool												
boerenkool												
borlottibonen												
broccoli												
Chinese kool												
cichorei												
courgette												
crosne												
doperwten												
hopscheuten												
kapucijners												
kardoer												
kastanjes												
knoflook												
knolselderij												
komkommer												
koolraap												
koolrabi												
mais												
meiraap												
molsla												
paddenstoelen												
paksoi												
paprika												

Seizoenskalender

	januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
patisson	■					■					■	■
pastinaak	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
peultjes					■	■	■					
pompoen	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
prei	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
raapsteel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
rabarber				■	■	■	■	■	■	■	■	■
radijs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
rodekool	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
rucola	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
savooiekool			■			■						
schorseneren			■						■	■	■	■
sla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
snijbiet	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
snijbonen									■	■	■	■
sperziebonen						■	■	■	■	■	■	■
spinazie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
spruitjes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
tomaat					■	■	■	■	■	■	■	■
topinambour	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
tuinbonen					■	■	■	■	■	■	■	■
ui	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
venkel					■	■	■	■	■	■	■	■
waterkers				■	■	■	■	■	■	■	■	■
winterkers	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
winterpostelein	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
witlof	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
wortel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
zeekraal					■	■	■	■	■	■	■	■
zomerpostelein					■	■	■	■	■	■	■	■
zuring	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Aardappel

Solanum tuberosum
Nachtschadefamilie

Seizoen

De eerste nieuwe aardappelen kunnen, afhankelijk van de weersomstandigheden, vanaf eind mei, begin juni worden geoogst. Ze worden gevolgd door latere rassen, die tot in oktober worden geoogst. Door de goede bewaarbaarheid van deze latere soorten zijn aardappelen het hele jaar verkrijgbaar. Er zijn te veel rassen om hier op te noemen, maar de truffelaardappel wil ik om zijn afwijkende uiterlijk hier niet onvermeld laten. Deze donkerpaarse vastkoker lijkt vanbuiten op een truffel en heeft paars 'vlees'.

Kopen

Een goede aardappel voelt stevig aan en is niet zacht of rimpelig. Ik ben geen voorstander van supermarktgroenten, en dat geldt zeker voor aardappelen. Supermarktaardappelen zijn vaak ook nog gewassen, waardoor ze in de zak liggen te broeien. Bovendien is het in zo'n zak moeilijk te zien hoe ze eraan toe zijn. Koop dus liever losse aardappelen, bij voorkeur van iemand die er verstand van heeft. Die kan ook adviseren over de smaak en een toelichting geven die verdergaat dan 'kruimig' of 'vastkokend'. Vermijd groene aardappelen: een groen schilletje duidt erop dat ze tijdens de groei met licht in aanraking zijn geweest, waardoor ze licht giftig zijn geworden.

Als aardappelen een poosje in de kelder of in een keukenkast staan, kunnen ze gaan uitlopen. Er vormt zich dan een klein groen puntje, dat u er ook zo weer uit kunt snijden. Maar zodra het puntje groter wordt, gebruikt de aardappel zijn eigen energie om uit te groeien tot een nieuwe plant; hij verliest dan veel aan smaak en stevigheid en is niet meer geschikt om te eten. (Deze exemplaren zijn wel geschikt om te poten.)

Het gemiddelde gewicht verschilt per aardappelsoort. Reken als garnituur 100 tot 150 gram per

persoon. Voor een substantiële deel van de maaltijd is 200 tot 250 gram nodig.

Bewaar ze thuis donker, koel en droog, maar niet in de koeling.

Verwerken

Nieuwe aardappelen hebben zo'n dunne schil dat u die, mits de aardappelen biologisch zijn geteeld, prima kunt eten. U hoeft ze dan alleen te ontdoen van aarde. Vooral krieltjes zijn vaak erg modderig; laat ze 10 minuten weken in een ruime bak met koud water en boen de krieltjes vervolgens af met een borstel of spons. Als u hard boent, komt de dunne schil meestal ook mee. Sommige mensen vinden dat aardappelen pas na het koken geschikt mogen worden in verband met smaak en behoud van vitamines die onder de schil zouden zitten. De extra smaak is mij, zeker bij late aardappelen, nog nooit opgevallen en het vitamineverhaal is wetenschappelijk niet bewezen.

U kunt de gare, nieuwe aardappel schillen door hem op een vork te prikken en de schil er met een mesje af te trekken. De latere rassen hebben een wat taaiere schil en kunnen daardoor beter vóór het koken worden geschild. Als u ze goed schoonboent, kunt u de schil eraan laten zitten voor bijvoorbeeld *gepofte aardappel* of *eigengemaakte chips* (zie resp. p. 41 & 43). Het schillen van rauwe aardappel gaat het makkelijkst, en dunst, met een dunschiller (voilà!).

Kook of stoom aardappelen in ruim kokend water met zout – afhankelijk van de soort – 12 tot 20 minuten. Voeg naar smaak laurierblad, foelie of rozemarijn toe aan het kookvocht. Prik met een vork tot in de kern: als dat zonder veel weerstand lukt, is de aardappel gaar. Met een mes prikken geeft weinig informatie, want bij een scherp mes geeft zelfs een rauwe aardappel nauwelijks weerstand. Als de aardappelen erg verschillen in grootte, kook dan eerst de grootste en voeg de kleinere pas na een paar minuten toe. Kruimige aardappelen vallen – zoals de naam al doet vermoeden – uit elkaar als ze gaar zijn. Als u erin prikt en de eerste aardappel breekt, giet dan onmiddellijk af. Welke soort u ook kiest, laat ze na het afgieten even uitdampen om het overtollige opgenomen vocht kwijt te raken.