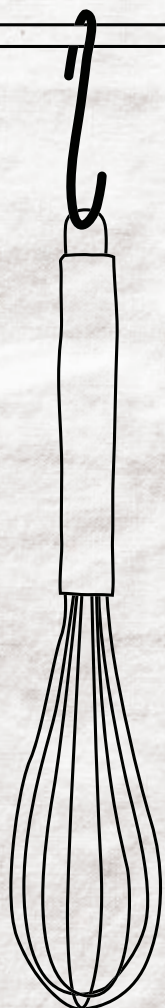


# WE LOVE BEEF

ALAIN CARON &  
RICHARD VAN OOSTENBRUGGE

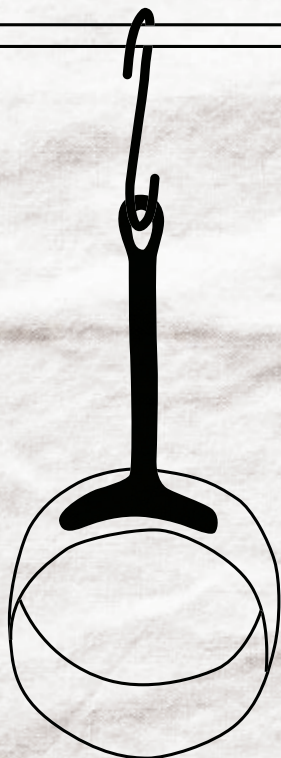


CARRERA  
*culinair*



Teksten

*Lars Hamer*



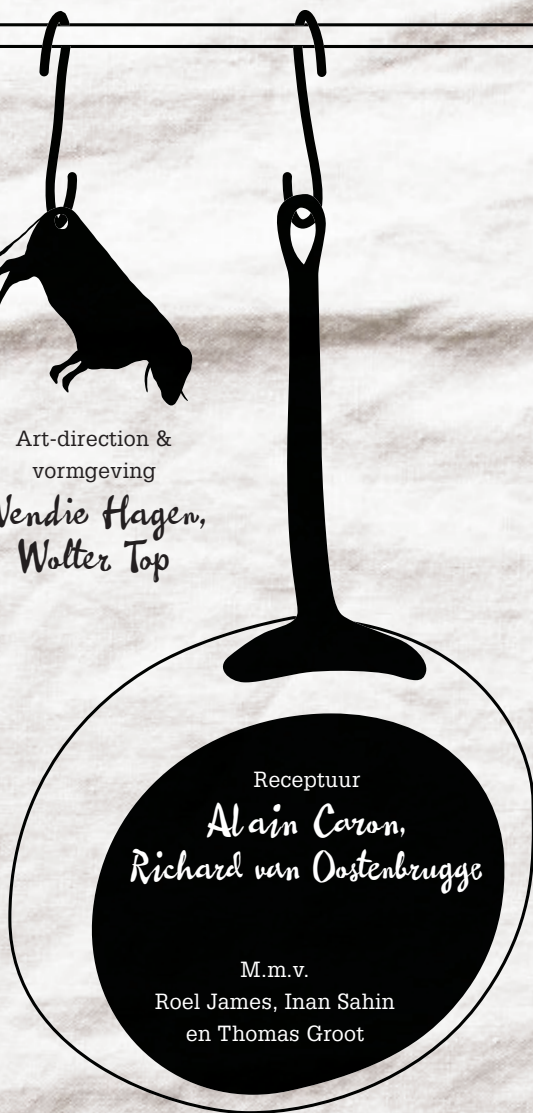
Eindredactie

*Nicole Willemse*



Art-direction &  
vormgeving

*Wendie Hagen,  
Wolter Top*



Receptuur

*Alain Caron,  
Richard van Oostenbrugge*

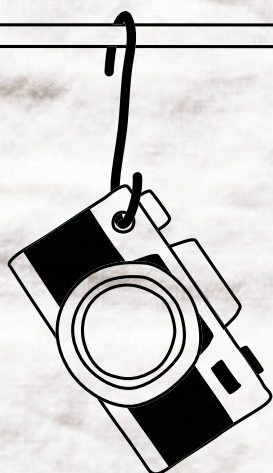
M.m.v.

Roel James, Inan Sahin  
en Thomas Groot

**we love beef is een uitgave van Carrera Amsterdam  
in opdracht van Eblex en Green Seed**



Styling & productie  
*Wendie Hagen,*  
*Lars Hamer*



Foodfotografie  
*Jeroen van der Spek*

Fotografie  
*Enrico Fantoni*



Illustraties  
*Wolter Top*



Carrera is een  
imprint van  
*Dutch Media*  
*Uitgevers bv.*

ISBN  
978 90 488 1899 0

NUR  
440



**HOOFDSTUK 1  
VOORKANT**

PAG. 10



**HOOFDSTUK 2  
BOVENKANT**

PAG. 36



**HOOFDSTUK 3  
ONDERKANT**

PAG. 70



**HOOFDSTUK 4  
ACHTERKANT**

**PAG. 94**



**HOOFDSTUK 5  
BINNENKANT**

**PAG. 120**



**HET GROTE  
BEEF ABC**

**PAG. 138**



**REGISTER  
PAG. 160**

De illustratie van het Longhorn rund is gebaseerd op een schilderij van John Boulton uit 1803.

# OVER DIT BEEF BOEK

---

Toen we werden gevraagd om een kookboek te maken over Engels rundvlees, waren we eerlijk gezegd niet direct enthousiast. Natuurlijk willen we een kookboek maken, we willen altijd een kookboek maken, hoe meer kookboeken we mogen maken hoe beter. Maar waarom met Engels rundvlees? We lieten ons overhalen om in ieder geval even naar dat rundvlees te komen kijken, nieuwsgierig als we zijn - als personen maar zeker ook als koks.

We zijn naar Engeland gereisd en kunnen daarover vrij kort zijn; we waren zeer onder de indruk van wat we zagen en - belangrijker! - proefden. De smaak en kwaliteit van het vlees heeft ons ertoe bewogen dit boek te maken. We besloten dat het een kookboek moest worden dat verder zou gaan dan biefstuk en burgers. We wilden laten zien dat het hele rund zeer de moeite waard is, van voor- tot achterkant.

Ons reisje naar Engeland smaakte naar meer, dus we zijn teruggegaan. We wilden horen wat de drijfveren zijn van de boeren, luisteren naar de mening van de Engelse slaggers en koks die (terecht) zo trots zijn op hun vlees. En proeven natuurlijk. Alles proeven.

Het resultaat ligt er. Met zeer uiteenlopende recepten, van wang tot staart, van borst tot rug. Wat we niet in de recepten konden vertellen, zeggen we in het uitgebreide beef-abc. Hopelijk heeft elke lezer net zo veel plezier van het boek als wij hebben beleefd aan het maken ervan.

Alain Caron <sup>Ⓐ</sup>

Richard van Oostenbrugge <sup>Ⓜ</sup>



**Alain Caron**, de culinaire Franse duizendpoot, reist over de hele wereld, is bekend van televisie en heeft meerdere kookboeken op zijn naam staan. De kok die met de beste chefs ter wereld kookt en ze daarna voor de rest van zijn leven tot zijn vriendenkring mag rekenen, werkt zich een slag in de rondte. Altijd met maar één doel: topkwaliteit leveren op de leukste manier.

**Richard van Oostenbrugge** is executive chef van het fameuze De L'Europe in Amsterdam en kookte restaurant Bord'eau in een mum van tijd naar een Michelinster. Wijlen Johannes van Dam gaf in een van zijn Proefwerken in Het Parool de keuken van Bord'eau een 10- . Johannes roemde de intelligente kookstijl en verrijnd vakmanschap van Richard.



RJ Balson & son bestieren de oudste slagerij van Engeland en zijn tevens makers van een steeds maar prijswinnende runderworst met mierikswortel. Verder in dit hoofdstuk recepten met wang, sukade, nek en gehakt. Richard geeft zijn beroemde runderjus prijs en Alain maakt onder meer geweldig lekkere runderwang op z'n Thais.



**HOOFFD  
STUK 1  
VOOR  
KANT**

# RJ BALSON & SON



.....

**Het komt natuurlijk voor dat een zoon de zaak van z'n vader overneemt. En soms heeft die vader de zaak weer van zijn vader overgenomen. En heel soms gaat het nog een generatie terug. Bij slagerij Balson & son lachen ze erom. 'Wij zijn ietsje ouder, mate. Ik ben de 26e generatie. De 28e is geboren.' Opa Richard doet geen enkele moeite een brede grijns te onderdrukken.**

In 1535 stond ene John Balson met vlees op de markt in Bridport, in het zuiden van Engeland. Op loopafstand van de plek waar ooit dat kraampje stond, ligt sinds 1880 de huidige slagerij. Het geheim van de Balsons? 'Gewoon liefde voor het vak, plezier in je werk en goed vlees, mate.' Als je doorvraagt, zijn ze vooral trots op de prijswinnende bacon en de worstjes. 'Mijn zoon verkoopt onze producten nu zelfs online. Onder andere de runderworst met mierikswortel heeft al verschillende medailles in de wacht gesleept. En je moet even de biltong proeven.'

Is er dan in de bijna 500 jaar van dit slagersvak geen wanklank te bespeuren? 'Ik heb wel één groot probleem,' zegt Richard, en hij begint al te lachen om zijn eigen grap, 'mijn zwager Rodolphe Boulay (he's French, for f...k's sake) heeft 26 jaar geleden beloofd terug te gaan naar Frankrijk en hij zou mijn zuster meenemen... Maar nu werkt hij hier nog - en loopt mijn zus hier ook nog steeds rond!' Rodolphe lacht braaf mee. Hij fluistert, alsof hij wat goed te maken heeft: 'Hij is een f...ng goede slager.'

## **RJ Balson & son**

Britain's oldest family butchers, Est. 1535



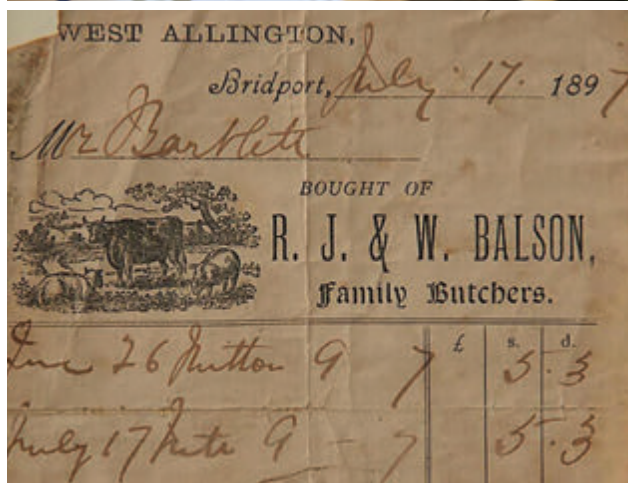
Richard en Rudolphe

*'Het familiegeheim? Liefde voor het vak,  
plezier in je werk en goed vlees, mate.'*



## BIEFSTUK

De voorkant van het rund is taaier dan de achterkant. De voorpoten, schouders en de nek worden tijdens het grazen constant belast en dat heeft vlees met meer bindweefsel tot gevolg. Maar er zit ook een aantal biefstukken in de voorkant: de jodenhaas, de sukade (als de slager het anders uitsnijdt) en ook in de hals zit nog een zacht stukje.



**R. J. BALSON  
& SON**  
Englands Oldest  
Family Butchers



LICENSED TO SELL

*Speciality  
sausages*  
[www.rjbalsom.co.uk](http://www.rjbalsom.co.uk)

*Speciality  
sausages*  
[www.rjbalsom.co.uk](http://www.rjbalsom.co.uk)

4 STEAK BURGERS 7.50  
BEEF BURGERS 6.50  
PORK BURGERS 6.50  
CHICKEN BURGERS 6.50

DRY CURE BACON  
BACON BURGERS  
WESTCOTE  
COMBERLAND  
PENSON  
WILD BOAR



R. J. BALSON  
Englands Oldest  
Family Butchers  
0800  
472638

Today's Specials  
FAMOUS  
FAGGOTS  
PORK  
SWEET CHILLI  
SAUSAGES

Today's Specials  
FAMOUS  
FAGGOTS  
PORK  
SWEET CHILLI  
SAUSAGES

Today's Specials  
PORK  
SWEET CHILLI  
SAUSAGES



OP

# CHIQUE JUS<sup>®</sup>

---

**Deze runderjus is een chique jus omdat ik puur vlees gebruik en niet de goedkopere botten. Vlees geeft meer smaak en daar is het me om te doen.**

**Ingrediënten**

**voor circa 750 ml:**

100 ml arachideolie  
1 kilo rundernek,  
in blokjes van 2½ bij 2½ cm  
1 kilo runderborst,  
in blokjes van 2½ bij 2½ cm  
½ sjalotje  
5 teentjes knoflook  
4 takjes tijm  
150 gram boter

Verhit de olie in een ruime pan met dikke bodem en braad de rundernek en -borst rondom goudbruin. Bak het vlees eventueel in porties als de pan niet groot genoeg is. Voeg de sjalot, knoflook en tijm toe en bak even mee. Voeg de boter toe en braad alles op laag vuur nog even goed door, zorg dat de aanbaksels niet verbranden.

Schenk het grootste gedeelte van het vet uit pan. Blus de pan en het vlees af met water tot het vlees voor de helft onderstaat. Kook in tot het water bijna verdampt is. Voeg opnieuw zo veel water toe dat het vlees voor de helft onderstaat en kook in tot het water bijna verdampt is. Herhaal dit proces nog een keer. Zet nu het vlees helemaal onder water, breng tot tegen de kook aan en laat het met de deksel op de pan 30 minuten trekken. Zeef de jus en druk ook zo veel mogelijk jus uit het vlees. Laat deze jus tot de gewenste smaak inkoken en breng eventueel op smaak met zout.

**Tip: bbq-jus**

Als je de jus nog een paar minuten op een afsluitbare barbecue zet, krijgt de jus een bijzondere rooksmak.

**Tip: rodewijnsaus**

Laat een glas rode wijn inkoken tot licht stroperig en voeg 250 ml runderjus toe en breng op smaak met zout.







# SUKADE MET MORILLERISOTTO<sup>A</sup>

---

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bestrooi de sukade met peper en zout. Verhit een (ovenvaste) braadpan 2-3 minuten op middelhoog vuur. Draai het vuur lager, laat 60 gram boter smelten en wacht tot het schuim wegtrekt. Bak de sukade circa 5 minuten rondom. Voeg de prei, wortel, ui, laurier, tijm, salie, steranijs, kruidnagels en peperkorrels toe en bak even mee. Blus af met de rode wijn, kalfsfond en crème de cassis. Breng aan de kook, leg de deksel op de pan en zet minimaal 90 minuten in de oven.

Als het vlees nog niet zacht is, laat het dan langer in de oven staan. Neem de sukade uit de pan, zeef het vocht en kook het in tot een donkere jus. Schenk nogmaals door een zeef.

Laat voor de risotto de morilles circa 30 minuten wellen in warm water tot ze zacht zijn. Was de morilles zodat er geen zand meer in zit en droog ze zorgvuldig. Breng de bouillon aan de kook. Verhit 20 gram boter in een ruime pan op hoog vuur en bak de morilles ongeveer 4 minuten. Neem ze uit de pan. Verwarm de resterende 40 gram boter in dezelfde pan en fruit hierin de uisnippers tot ze glazig zijn. Voeg de rijst toe en bak al roerend enkele minuten mee tot de korrels ook glazig worden. Blus af met de wijn, blijf roeren tot het vocht is verdampt. Snijd het merg in blokjes en laat ze 2 minuten meesudderden. Voeg vervolgens 20 minuten lang steeds een grote lepel bouillon toe onder voortdurend roeren. Voeg de volgende lepel pas toe als bijna alle vocht is opgenomen.

Snijd ondertussen de sukade in stukken van 3 cm. Verhit de resterende 20 gram boter in een koekenpan en verwarm de plakken sukade op laag vuur. Keer ze af en toe.

Neem de pan risotto van het vuur als de rijst beetgaar is. Voeg de morilles en Parmezaanse kaas toe. Klop de crème fraîche en roer deze door de risotto. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Serveer de sukade op de risotto en garneer met de gefrituurde prei en selderij. Schenk de jus eromheen.

## **Ingrediënten**

### **voor 6 personen:**

1 kilo sukade, aan 1 stuk  
80 gram boter  
100 gram prei, in stukken van 2 cm  
150 gram winterwortel, in stukken van 2 cm  
100 gram ui, in ringen  
2 verse laurierblaadjes  
4 takjes tijm  
4 blaadjes salie  
2 steranijs  
3 kruidnagels  
een paar peperkorrels, gekneusd  
1½ liter Italiaanse rode wijn (bijvoorbeeld Chianti)  
500 ml kalfsfond  
3 eetlepels crème de cassis  
200 gram prei, in lange dunne reepjes en gefrituurd  
200 gram knolselderij, in lange dunne reepjes en gefrituurd

### *voor de risotto*

20 gram gedroogde morilles  
1 liter kippenbouillon  
60 gram boter  
1 grote ui, fijngesnipperd  
180 gram carnarolirijst  
100 ml witte wijn  
50 gram merg  
2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas  
2 eetlepels crème fraîche

# RUNDERWANG À LA THAI<sup>A</sup>

---

## Ingrediënten

### voor 4 personen:

- 1 kilo (door de slager)schoongemaakte runderwangen
- 2 grote eetlepels arachideolie
  - 1 ui, in grove stukken
  - 20 gram gemberwortel, geschild en in plakjes
  - 1 teentje knoflook, gepeld en overlangs gehalveerd
  - sap en rasp van 1 limoen
- 1 eetlepel shaoxing rijstwijjn
- 1½ liter kippenbouillon
  - 1 theelepel sesamolie
  - 2 eetlepels sojasaus
- 4 blaadjes djeroek poeroet
  - 40 gram taugé
  - 60 gram peultjes
  - 2 theelepels witte sesamzaadjes
- 12 blaadjes Thaise basilicum
  - 12 blaadjes koriander
  - 1 rode peper, fijngehakt zonder de zaadjes

Verwarm de oven voor op 120 °C. Bestrooi de runderwangen met zout en peper. Verhit de arachideolie 2 minuten in een stoofpan. Bak de wangen op hoog vuur aan alle kanten bruin. Temper het vuur en bak de ui, gember, knoflook en limoenrasp een paar minuten mee. Blus af met rijstwijjn en het sap van de limoen. Voeg de kippenbouillon, sesamolie, sojasaus en djeroek poeroet toe en breng het geheel aan de kook. Leg de deksel op de pan en zet 3 uur in de oven. Check steeds of er genoeg vocht in de pan zit, voeg indien nodig vocht toe.

Breng een pan water met wat zout aan de kook en zet een bak ijskoud water klaar. Kook de taugé een halve minuut en de peultjes beetgaar, giet ze af en koel ze direct in het ijskoude water. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Neem het vlees uit de pan en laat afkoelen tot lauw. Passeer het vocht uit de pan door een zeef. Laat het vocht, als het nog dun is, inkoken tot een saus.

Pluk het vlees en verdeel het over 4 diepe borden. Verdeel de saus over het vlees en bestrooi met de sesam, het Thaise basilicum, de koriander, taugé, peultjes en rode peper.