

INHOUD

VOORWOORD 6
KEUKENKASTJE 10
DE BASIS 14
TECHNIEKEN 16
BASISINGREDIËNTEN 18
BIJ DE RECEPTEN IN DIT BOEK 20

BOUILLONS 22
RUND 30
VARKEN 98
LAM 122
WILD 132
GEVOGELTE 136
VIS 178
GROENTE 198
GARNITUUR 228
SMAAKMAKERS 252

DANKWOORD 272
RECEPTENINDEX 274
REGISTER 276



VOORWOORD

Nou, daar gaan we dan. Ik dacht na *Stoofbijbel* dat ik eigenlijk wel een beetje was uitgestoofd. Maar niets is minder waar.

Stoofbijbel was zo'n succes dat de uitgever heel graag nog een stoofboek wilde, en ik vond het hoog tijd om, na een lange periode van bijbels én barbecue-boeken, weer eens een Smart Cooking-boek te maken. Nu over stoofgerechten.

Ik zal het nog een keer uitleggen. Smart Cooking is mijn in 1990 bedachte term voor goed voorbereiden en snel afmaken. Zodat je alle tijd hebt voor je gasten wanneer ze binnenkomen en je je volledig kunt richten op de gezelligheid, zonder nog allerlei moeilijke handelingen in de keuken te moeten verrichten. Het was destijds een wild succes en een van de redenen waarom ik met mijn eerste boek meteen de Gouden Garde-publieksprijs won!

Smart Cooking ben ik altijd hoog in het vaandel blijven dragen. Want ik vind nog steeds dat je qua koken (bijna) niks meer hoeft te doen als je gasten eenmaal binnen zijn, en stoofschotels lenen zich daar geweldig voor. Goed voorbereiden, gisteren maken, een nachtje in de koelkast laten staan en de volgende dag lekker opwarmen. Wat is er makkelijker? En wat is er lekkerder?

Voor dit boek heb ik een aantal gerechten uit mijn *Stoofbijbel* herzien, zonder voor dubbelingen te zorgen. Er is vrijwel geen overlap en waar wel, meld ik dat. Een aantal gerechten moest er natuurlijk weer in: blanquette de veau, boeuf bourguignon. Maar ik heb ook een nieuwe blanquette en drie boeuf-varianten (een frissere, een Italiaanse en een Aziatische). En ik heb een nieuwe lapskaus, een 2.0 met gerookte paling. Zo verschrikkelijk lekker dat ik er zelfs nu in de warme voorjaarsdagen, terwijl ik dit aan het schrijven ben, enorme zin in heb.

Nou, ga lekker aan het werk. Koop, as always, goede ingrediënten, want die maken of breken je gerecht. Met rotzooi kun je nooit iets lekkers maken, dat weet je. Bereid je goed voor, leg alles klaar, ga een middagje aan de slag, laat alles goed afkoelen, zet het weg in de koeling en de volgende dag warm je het lekker op. Heerlijk... En nodig gezellige mensen uit, dan zit je altijd goed.

En dan nog een laatste wenk. Ik ben sinds drieënhalf jaar volledig van de alcohol af. Dus bij mij geen wijnadviezen meer bij de gerechten. Maar ik ben wel een kenner geworden van het alcoholvrije. Ik zal er niet te veel over vertellen, want er wijzigt regelmatig van alles in deze wereld. Er is heel veel nieuw aanbod en er vervallen ook weer producten. Maar probeer sowieso de alcoholvrije dranken van Jörg Geiger, een Duits fenomeen. En bestel af en toe eens een proefpakketje via internet bij Het Proefstation. Of bij Pomme d'Or. Twee prima adressen. Lekker bestellen, laten bezorgen, en check it vervolgens goed out. Proef en bedenk wat je lekker vindt en leg je bevindingen vast. Schrijf ze op. Succes!

**Happy Cooking,
Julius Jaspers**



TECHNIEKEN

BAKKEN

Om en om garen van een product in olie of boter tot er een korstje ontstaat. Let op dat boter sneller verbrandt dan olie. Bakken duurt in principe nooit echt lang.

BRADEN

Braden lijkt op bakken, maar duurt een stuk langer, waar de temperatuur dan ook op is aangepast. Braden kan ook heel goed in de oven.

BLANCHEREN

Kort koken in kokend water en het product (over het algemeen) koud spoelen onder de kraan als je het niet meteen gaat gebruiken.

FLAMBEREN

Afzuigkap uit, alcohol erin, fik erin, maar pas op! Dé manier om snel van de alcohol af te komen.

FRUITEN

Zacht aanzetten van bijvoorbeeld gesnipperde ui en sjalot. Altijd in wat olie of boter en starten met een warme pan. Het is niet de bedoeling

dat het product echt kleurt als er in het recept staat dat je het glazig moet fruiten. Belangrijk is om de ui altijd een voorsprong van een paar minuten te geven als er ook knoflook wordt gebruikt. En: van een beetje zout gaat de ui huilen, dat geeft meer smaak!

SOUS-VIDE

De term sous-vide is Frans voor het koken van ingrediënten in een vacuümzak die in een warmwaterbad wordt gelegd. Met speciale apparatuur kan dit heel precies, wat vaak ook nodig is, maar in een goede oven met een schaal of pan water kom je ook een heel eind.

STOVEN

Stoven is een kooktechniek waarbij producten lange tijd op relatief lage temperatuur, zo'n 90 °C, worden gegaard in vocht, bijvoorbeeld water, wijn, bouillon of vruchtensap.

BINDEN

Ik hoor mensen vaak zeggen: 'Laat maar lekker inkoken tot het mooi tot een dikke saus is gebonden.' Ik ben het daar niet mee eens. Je moet het laten inkoken tot het lekker is, tot de smaak goed is. Als je iets te veel laat inkoken, kan de smaak veel te heftig worden. Dus als je tevreden bent met de smaak, dan kun je bijvoorbeeld gaan binden met een beetje strooibare allesbinder. Ik vind dat het makkelijkste.

Je kunt ook een maizenapapje maken, van een lepel maizena met een beetje melk of een beetje water. Dat moet je wel altijd goed in de gaten houden, want het moet nog even koken voordat het bindt en daarna moet je proeven of het niet te veel bloemsmak heeft. Ook gaat je gerecht erg glimmen.

Wat je ook kunt doen, is een beurre manié gebruiken. Ik leg hiernaast uit hoe je die maakt.

BEURRE MANIÉ

- 50 g boter, op kamertemperatuur
- 25 g bloem, gezeefd

Meng de zachte boter goed met de bloem en rol in een dubbele laag plasticfolie tot een worstje.

Bind je gerecht door er kleine brokjes beurre manié doorheen te roeren en steeds even te wachten tot het de juiste dikte heeft.



BOUILLONS

Bouillon is een geurige, heldere vloeistof die ontstaat door vlees, vis, botten of groenten (samen met kruiden) gedurende langere tijd in water te laten trekken. Het is een voedzame basis vol smaak die veelal wordt gebruikt voor soepen, sauzen, risotto's of stoofgerechten. Neem de tijd bij bouillon, of gebruik een snelkookpan. De bouillons in dit boek worden voornamelijk gebruikt om in te garen. Dat betekent dat het vocht behoorlijk indamppt.

Realiseer je dat bij fabrieksbouillons, gemaakt van poeders of concentraten, het indampen de boel een stuk zouter maakt. Ik gebruik eigenlijk nooit echt zout in mijn bouillon, want dat komt vanzelf wel naar voren. Je kunt een bouillon beter na bereiding op smaak brengen.

Dus voor stoofschotels raad ik altijd aan om bouillon zelf te maken. Dat kost even tijd, maar het is de moeite meer dan waard. Neem vooral die tijd, zodat je de bouillon zachtjes kunt laten koken. Voorkom dat het echt hard gaat koken, dan krijg je op den duur vaak een blinde bouillon, wat betekent dat hij troebel is. Dat wil je niet.

Als je bouillon helemaal klaar en mooi helder is, kun je hem nog wel heel diep laten inkoken. Dan heb je je eigen concentraat, dat je in kleine bakjes in kunt vriezen. Scheelt ruimte!

Laatste tip: wat gedroogde shiitake en een korst parmezaan dragen enorm bij aan de umamismaak van een bouillon. 'Umami' is een van oorsprong Japans woord dat 'heerlijkheid' of 'hartig' betekent; het is een van de vijf basissmaken, samen met zout, zoet, zuur en bitter.



Rendang Car

De rendang waar mijn schoondochter Carlotte al jaren hoge ogen mee gooit.

Vorbereidingstijd: 30 min.

Stooftijd: 3 uur

Totaaltijd: 3 uur en 30 min.

- 1 kg runderribblappen, in blokjes
- 3 el zonnebloemolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 5 tenen knoflook, fijngehakt
- 4 tl kemiri pasta
- 2 tl sambal oelek
- 2 cm laos, gevijzeld
- 2 tl gemberpoeder
- 1 tl koenjitpoeder
- 1 stengel citroengras, gekneuds
- 4 limoenblaadjes (djeroek poeroet)
- 4 steranijsvruchten
- 1 blok (50 g) santen
- zout

Bak het vlees in drie batches rondom bruin aan in steeds 1 eetlepel olie.

Voeg de ui, knoflook en kemiri pasta toe en fruit tot de uien glazig worden.

Doe de sambal erbij en laat even meebakken. Voeg vervolgens de laos, het gemberpoeder, koenjitpoeder, citroengras, limoenblad en de steranijs toe. Giet er zoveel water bij tot het vlees onder staat.

Laat zachtjes 2½ uur stoven met het deksel op de pan.

Voeg de santen toe en laat nog 30 minuten indikken. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen.

Controleer de garing, verwijder het citroengras en de limoenblaadjes.



Procureur met paprika

Procureur met paprika, omdat ik vind dat het zoetje van de paprika heel erg goed past bij het vetje van de procureur.

Marineren: 1 nacht
Vorbereidingstijd: 1 uur
Stooftijd: 1 uur
Totaaltijd: 2 uur

- 4 paprika's (1 groene, 1 oranje, 1 rode en 1 gele)
- 1,5 g procureur, in blokjes van 2 x 2 cm
- 1 takje verse tijm
- 6 el olijfolie
- 3 el zonnebloemolie
- 2 uien, in plakken
- 2 tenen knoflook fijngesneden
- 200 ml rosé
- 4 tomaten, in plakjes
- 250 ml tomatensaus
- 1 bosje basilicum, alleen de blaadjes
- zout en peper

Snijd de avond van tevoren de paprika's in reepjes en meng met het vlees, de tijm en olijfolie. Dek af en zet een nacht in de koeling.

Scheid de volgende dag de paprika's van het vlees.

Bak in een stoofpan het vlees in de zonnebloemolie kort aan. Laat even garen en schep al het overtollige vet uit de pan.

Voeg de ui en knoflook toe. Laat de ui glazig worden en voeg daarna de paprika toe. Breng op smaak met zout en peper en laat nog 5 minuten garen.

Schenk de rosé erbij, laat kort een beetje verdampen zodat de alcohol eruit gaat en voeg dan de tomaten en tomatensaus toe. Laat 40 minuten garen met het deksel voor vier vijfde op de pan.

Controleer de garing en breng verder op smaak met zout en peper. Garneer met de basilicumblaadjes.

Lamsschouder met tuinbonen en pecorino

Geen zin in schapenkaas? Neem dan lekker parmezaan.

Vorbereidingstijd: 30 min.
Stooftijd: 1 uur en 30 min.
Totaaltijd: 2 uur

- 1,5 kg lamsschoudervlees
- 1 tl olijfolie
- 12 bosuitjes, groen in z'n geheel, wit fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, gesneden
- 150 ml droge witte wijn
- 150 ml kalfsbouillon
- 300 g tuinbonen, schoon
- 80 g pecorino
- zout en peper

Bestrooi het vlees met zout en peper en bak in een stoofpan rondom aan in de olijfolie.

Voeg de bosui en knoflook toe, bak nog even door en blus af met de witte wijn. Breng aan de kook en laat de alcohol verdampen.

Voeg de bouillon toe, breng zacht aan de pruttel en laat 1½ uur rustig garen.

Blancheer de tuinbonen 1 minuut in kokend gezouten water, giet af en spoel koud onder de kraan. Verwijder de grijze velletjes die om de bonen zitten; dat gaat het makkelijkst met je nagel (het is een beetje een dievenklus, maar het betaalt zich wel terug).

Roer de tuinbonen door de warme stoofschotel en rasp de kaas eroverheen.





Butter chicken

Ondanks dat er in de butter chicken een beetje boter door het braadvocht zit, smaakt het gerecht niet per se heel erg naar boter. Bij deze Indiase curryvariant verwijst de 'butter' meer naar de zijdezachte smaak van het hele gerecht. De kwaliteit van de specerijen bepaalt het succes van je butter chicken.

Vorbereidingstijd: 30 min.
Stooftijd: 1 uur
Totaaltijd: 1 uur en 30 min.

- 150 g Griekse yoghurt
- 50 g amandelen, fijngemalen
- ½ tl chilipoeder
- 2 blaadjes laurier
- ¼ tl kruidnagelpoeder
- ¼ tl kaneelpoeder
- 1 tl garam masala
- 4 kardemompeulen, gekneusd
- 1 tl geraspte verse gember
- 1 teen knoflook, geraspt
- 1 blik gepelde tomaten (400 g)
- 1 kg kippendijfilet, gesneden
- 5 el boter
- 5 el zonnebloemolie
- 2 witte uien, gesnipperd
- 2 el koriander, gehakt
- 100 ml room
- zout

Meng de yoghurt, amandelen, alle specerijen, gember, knoflook en tomaten tot een marinade en meng met de kip.

Smelt de boter in de olie en fruit hierin de uien glazig. Voeg de kip toe en bak aan. Roer de helft van de koriander door het gerecht.

Meng de room erdoor, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat pruttelen tot de kip gaar is (test de garing). Dit duurt ongeveer 1 uur.

Breng op smaak met zout en serveer met het restant van de koriander.



Coq au vin

Coq au vin kan met kip of haan worden gemaakt. Haan is iets steviger vlees, zowel qua smaak als structuur.

Marineren: 24 uur
Vorbereidingstijd: 30 min.
Stooftijd: 1 uur
Totaaltijd: 1 uur en 30 min.

- 1 fles (750 ml) stevige beaujolais
- 1 ui, gesnipperd
- 1 winterpeen, gesneden
- 3 stengels bleekselderij, gesneden
- 1 teen knoflook
- 15 zwarte peperkorrels
- 1 kip of haan (poelier) van 1,5-2 kg, in 8 stukken
- 200 g ontbijtspek, in blokjes
- 4 el olijfolie
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 300 ml kippenbouillon
- 4 takjes verse tijm
- 2 laurierblaadjes
- 150 g verse zilveruitjes (zie tip, of gebruik uit pot)
- 200 g champignons, schoongeborsteld en in kwarten
- ½ bos krulpeterselie, gesneden

Tip: Zilveruitjes schil je makkelijk door ze even in kokend water te dompelen.

Maak een marinade van de wijn, ui, winterpeen, bleekselderij, knoflook en peperkorrels en leg hier de stukken kip of haan in. Keer ze regelmatig om.

Haal na 24 uur de kip of haan uit de marinade en dep droog met keukenpapier. Zeef de marinade en zet groenten en vocht apart.

Bak het ontbijtspek uit in 2 eetlepels olie. Voeg de gevogeltesdelen toe en bak aan.

Haal het gevogelte uit de pan en bak de gezeefde groenten uit de marinade samen met de sjalotjes in het braadvocht aan. Voeg, als de groenten bruin dreigen te worden, het marinadevocht toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg de kippenbouillon, tijm, laurier en het gevogelte toe. Breng tegen de kook aan en controleer na 45 minuten of het gevogelte gaar is (prik in het gewricht van de bout, transparant vocht betekent gaar, roze vocht betekent nog 10 minuten extra).

Bak in een koekenpan de zilveruitjes aan in het restant van de olie en voeg al vrij snel de champignons toe. Bak ze nog even door en voeg toe aan de pan met het gevogelte. Laat alles nog 10 minuten stoven, verwijder de laurier en bestrooi met de peterselie.

Serveer de coq au vin direct.

Gestoomde tarbot met voorjaarsgroente

Toen ik aan mijn buurman Wim van As – ja, van de bekende visfamilie Van As – vroeg wat hij nou zou stoven als vis, zei hij meteen: ‘Tarbot.’ Met kleine groentetjes, dus vandaar met violette artisjokken. Dat zijn die heel kleine artisjokjes die een beetje een paarse kleur hebben. Je kunt ze bijna rauw eten. En dan mooi met verse tarbot, groene groenten en een mooie witte wijn.

Voor 6 personen

Vorbereidingstijd 20 min.

Stooftijd: 30 min.

Totaaltijd: 1 uur en 5 min.

- 6 artisjokken Violet de Provence
- 1 citroen, alleen het sap
- 50 g boter
- 1 kg tarbotfilet, in 6 dikke stukken
- 200 g doperwten
- 100 g tuinbonen
- 50 ml olijfolie
- 150 ml droge witte wijn
- 200 ml groentebouillon
- 12 groene asperges, geschild
- 150 g courgette, schil in dikke plakken, vruchtvlees in kleine blokjes
- 2 vleestomaten, ontveld, het vruchtvlees in blokjes
- 100 g zwarte olijven, ontpit en doormidden
- 12 blaadjes basilicum, gesneden
- Maldon-zeezout en peper

Verwijder de buitenste blaadjes en de stelen van de artisjokken, snijd ze in wedges, verwijder alle haartjes en smeer de snijkanten in met citroensap. Stoof de artisjokken kort in een pan met een laagje water en wat zout.

Vet een stoofpan in met de boter en leg er de stukken tarbot, artisjokken (snijkant op de bodem van de pan), doperwten en tuinbonen in. Besprenkel met de olie en bestrooi licht met Maldon-zeezout.

Zet de pan op het vuur en voeg de witte wijn toe als je ziet dat de bodem warm wordt. Breng tegen de kook aan en voeg na 1 minuut de bouillon toe. Temper het vuur en laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven.

Voeg de asperges en courgette toe en laat nog 5 minuten garen. Voeg dan de tomaat, olijven en het basilicum toe. Controleer na 2 minuten de garing van de tarbot door er een rvs satépen in te steken en die 5 seconden later onder je onderlip te houden (‘t is heus!). Is de pen lekker warm, dan is de vis dat ook.

Direct serveren, doodzonde om later op te warmen!



Curry van groene tomaat

De curry van groene tomaat komt uit mijn allereerste Aziatische boek 'Het Groene Boek', voor de kenner! Ik heb hem wel duizend keer gemaakt. Wat een topper is dit toch... Heerlijk!

Vorbereidingstijd: 25 min.

Stooftijd: 25 min.

Totaaltijd: 50 min.

- 4 rode Spaanse pepers, gehakt
- 2 groene Spaanse pepers, gehakt
- 5 sjalotten, gesneden
- 5 tenen knoflook, gesneden
- 3 cm verse gember, geraspt
- 1 stengel citroengras, gesneden
- 6 limoenblaadjes (djeroek poeroet), diepvries, ontdooid en gesneden
- 2 tl garnalenpasta (blachan, zie tip)
- 750 g groene tomaten, in vieren
- 12 blaadjes basilicum, gehakt
- 75 ml zonnebloemolie
- 600 ml kokosmelk
- 1 el vissaus + extra
- 2 tl suiker
- 400 ml water
- zout en peper

Draai de pepers, sjalot, knoflook, gember, citroengras, citroenblaadjes, blachan en 2 tomaten in een blender tot een gladde pasta. Zet apart.

Maal het gehakte basilicum met wat olie in de blender.

Bak de peperpasta in wat zonnebloemolie aan tot de olie gaat scheiden en voeg de kokosmelk, vissaus, suiker, wat zout en peper en het water toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten indampen.

Voeg de overgebleven tomaten toe en laat 10 minuten garen.

Roer de basilicumolie door de curry en breng op smaak met nog wat vissaus.

Tip: vegetarisch? De blachan kun je vervangen door tamari, en er bestaat vegetarische vissaus.





Aardappelfrietten Julius

Once and for all: ook hier zijn er weer vele wegen die naar Rome leiden. De een zweert bij geschilde aardappels, de ander wil juist schil, weer een ander spoelt de aardappels uitgebreid tot je het water kunt drinken, maar ik ken ze ook die juist het zetmeel aan de aardappel willen houden om een beter korstje te krijgen. Het is me om het even, whatever makes you happy... Ik doe het zo.

Vorbereidingstijd: 20 min.

Frituren: 22 min.

Totaaltijd: 42 min.

- 1 kg aardappels (bintje of agria)
- 4 liter zonnebloemolie
- zout

Schil de aardappels, snijd ze in frieten en leg direct in koud water.

Spoel de frieten schoon en droog met een theedoek of keukenpapier.

Verwarm de olie tot 150 °C.

Frituur de frieten in twee batches (zie tip) in 5 minuten en laat daarna afkoelen in de koeling (zie tip).

Frituur de friet een tweede keer in twee batches, nu 3 minuten, en laat weer afkoelen in de koeling.

Verhoog de temperatuur van de olie naar 185 °C en frituur de frieten een derde keer in twee batches nogmaals 3 minuten.

Laat kort uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.

Tips:

- Je frituurt in twee batches, want je wil niet dat de olie te veel terugkoelt.
- Afkoelen in de koeling, want de friet moet bij de tweede en de derde keer frituren ijskoud zijn.