



Unieke, eenvoudige
vleesrecepten

EAT THIS
MEAT

BLENDBROTHERS

Lannoo



DEEL 1

INLEIDING GEVOGELTE

12

Cold chicken met sake en spring onion	21
Gelakte kwartel met plum miso	23
Gepekeld piepkuiken met courgettesalade	25
Hoevekippetje met basilicum-dashisau	27
Crispy chicken wings met witte BBQ-saus	31
Duck fried rice met Zeeuwse bonen	33
Krokante eendenborst met rode biet en vanille	37
Crispy chickenburger Tomorrowland	41
Crispy curry kippenpoot met kruiden en bloemen	43
Brioche met kippenlevercrème, bloedworst en bieslook	45
Geroosterde kippenvleugel met miso, knoflook en shiso cress	49
Anjouduif op de BBQ met crispy nems	51
Parelhoen gerookt op hooi met wortel en dragon	55
Yakitori van kipfilet met wasabi en lente-ui	57
Indian butter chicken	59

DEEL 2

RUND

Kalfsgehaktbal met aioli van gerookte amandelen en bravas-saus	65
Kalfshersentjes met dashi, wortel en togarashi	69
Crispy ris de veau met mosterdroos	73
Entrecote met groene krulsla en bakvetvinaigrette	75
Ribeye met kruidenboeket en BBQ-mousseline	77
Bavette op de BBQ met tomatenolie	79
Picanha met achiotesalsa en basilicumolie	83
Steak uit de bil met cressonnette, mousseline en kruiden	85
Tartaar van de bovenbil met sojasaus en zure room	89
Tel Aviv Miznon Cheeseburger	91
Diamanthaas met hoisin en gember	95
Beenmerg met oester, desem, aardpeer en mizuna	97
Pizza mozzarella met runderhart en -tong	99
Vitello-tonatokalfstartaar op desementoast	105
Wagyu Katsu sando Kagoshima A5	109
Wagyu A5 Kagoshima met witte asperges, mousseline, tare en sansho	111

DEEL 3

VARKEN

Chinees gehakt met aubergine	117
Laab	119
Babi pangang	123
Tonkatsu (varkensnek) met spitskool, ijsbergsla en gomma	127
Boterham met hoofdkaas, mosterd en selderij	129
Chinees varkenspoot	135
Pizza varkensoor met goma, komkommer en sojasaus	137
Stoverij van Ibérico-varkenswangen met zwartepepersaus	141
Saté van varkensnek	143
Zeeuws ovenspek	145
Zeeuwse ramen met varkensnek en zeevenkel	149
Sappig gepekeld Duroc-ribeye op de BBQ met venkelsalade	153
Char siu Ibérico	157
Boerenkoolstampot met lardo di colonnata, mousseline en truffel	161
Dan Dan Porc	163

DANKWOORD **167**

INDEX **168**



Eat this meat: de titel van ons nieuwste boek, na *Eat this* en *Eat this fish*. We zijn trots en blij dat we deze drie boeken in een korte tijd van twee jaar hebben mogen maken. De boeken zijn bedoeld om te combineren en om lekker thuis te koken, met vrienden en familie. Net zoals wij dat graag doen.

Maar laten we even teruggaan naar de titel *Eat this meat* – in deze tijd?! We begrijpen dat sommigen van jullie hier vragen over hebben. De reden dat wij ook dit boek wilden maken in de lijn van *Eat this*, heeft te maken met waar wij altijd door geïnspireerd zijn geraakt: onze vele reizen, de passie voor ons vak, het samen aan tafel zitten en genieten, maar ook de kwaliteit en het verhaal achter het eten. Waar komen het vlees, de vis en de groente vandaan? Hoe is hun leven geweest, hoe zijn ze grootgebracht, hoe is het gecultiveerd? Welke delen zijn lekker en hoe bereid je ze? En waar haal ik ze?

Vlees hoeft niet altijd zwaar, intens, lomp en schreeuwerig te zijn. Met dit boek willen we laten zien dat je vlees kunt gebruiken als smaakmaker, zoals het runderhart, of in frisse bereidingen. Verfijnd, delicaat, creatief, zomers, soms licht, maar vooral smaakvol.

Ook wij eten veel minder vlees. We hanteren het principe: minder, maar beter! Of het nu rund, varken of gevogelte is, dit boek is opgedeeld in hoofdstukken waarin we allerlei delen van de dieren gebruiken. We vinden het heerlijk om deze recepten en ideeën met jullie te delen. Ze zijn geïnspireerd door gerechten die we over de hele wereld hebben ontdekt, maar ook door lokale gerechten. Soms vind je een recept terug van gerechten die we in de afgelopen jaren al eens hebben geserveerd

tijdens evenementen of privédinners. Of we hebben het geïnspireerd op iets wat we ergens in een restaurant of elders hebben gegeten en zó lekker vonden dat we er onze eigen draai aan hebben gegeven. Vaak zijn er anekdotes die het verhaal achter het recept of de inspiratie verduidelijken. En we zullen altijd uitgaan van goede dieren met een verhaal. De koeien waarmee we werken, zijn vaak oude melkkoeien, Frysian Holstein, die na ongeveer zeven jaar worden afgemest en na de slacht een aantal weken rijpen. Dat resulteert in smaakvol, stevig, mals vlees met een goede structuur en textuur. We werken ook graag met Angus-runderen, zoals de prachtige Angus Grand Cru-koeien van Arnaud Vandebogaerde. Hij kweekt met veel passie raszuivere dieren die de ruimte krijgen om te grazen en te leven. Maar we gaan ook een aantal bereidingen doen met een topstukje wagyu, want Japan is by far onze favoriete stek!

We gaan aan de slag met harten, tongen, hersenen, entrecotes, bavettes, picanha en zelfs steaks uit de bil. Bij de varkens gebruiken we de oren, poten, wangen, kop, spiering, ribeye en gehakt van de schouder. We zullen vaak werken met Duroc-, Duke of Berkshire-, Menapische, Bonte Bentheimer-, Mangalica- of Ibérico-varkens. Vraag hier ook naar bij je slager, of bij Olivier Monteyne van Monarti, een man met een prachtige, aanstekelijke passie voor vlees



‘We gaan aan de slag met harten, tongen, hersenen, entrecotes, bavettes, picanha en zelfs steaks uit de bil. Bij de varkens gebruiken we de oren, poten, wangen, kop, spiering, ribeye en gehakt van de schouder.’

van de allerbeste kwaliteit. We zullen ook enkele bereidingen met gevogelte presenteren, waarbij Robert Jan Calon zorgt voor mooie kippen, piepkuikens, levertjes, duifjes en nog veel meer. Je kunt hem vinden op de markten en bij poelier Zeevla kun je erom vragen. Daarnaast bevat het boek bereidingen met Belgische eenden en kwartels, afkomstig van Filip Callemeyn uit Bekegem. Hij zorgt met liefde en verantwoordelijkheid voor zijn dieren en dat proef je.

In *Eat this meat* zul je ook verschillende bereidingen vinden met vet, zowel van rund, varken en eend als kalf. Vet voegt namelijk échte smaak toe! Daarnaast laten we zien hoe je vlees kunt pekelen of laten rijpen voor nog meer karakter, smaak, textuur en structuur. Rundvlees leggen we vaak een uur in de oven op 50 °C, zodat het kan ontspannen en op temperatuur kan komen voordat je het bakt. Na het bakken laten we het vlees rusten. Dat is ontzettend belangrijk en je zult het verschil proeven in de malsheid van het bereide vlees. Vlees heeft tijd nodig, dus neem je tijd hiervoor.

De bereidingen zijn vaak ook heel puur. Je kunt ze gerust combineren met groentebereidingen uit *Eat this*. Af en toe wordt het vlees traag gegaard of sous-vide bereid. Niet ingewikkeld, want tegenwoordig kun je heel gemakkelijk thuis aan de slag met een sous-vide-stick en een ziplock-zakje.





DEEL 01

GEVOGELTE



COLD CHICKEN MET SAKE EN SPRING ONION

INGREDIENTEN (1P)

500 g water
250 g mirin
500 g sake
20 g knoflook, geplet
70 g gember, gesneden
7,5 g witte peperbollen
1 stengel citroengras,
fijngesneden
60 g champignons,
in plakjes gesneden
100 g zoete ui, fijngesneden
5 kippenpoten

BEREIDING

Breng een kookpot met water, mirin, sake, knoflook, gember, peperbollen, citroengras, champignons en zoete ui aan de kook. Leg de kippenpoten erin en pocheer onder het kookpunt gedurende 30 minuten. Laat de poten volledig afkoelen in het kookvocht en zet koud gedurende een nacht. Haal de kippenpoten uit het kookvocht, pluk ze en trek het vlees van de poten.

Verhit de olie in een pan. Stoof het wit van de lente-ui aan en laat licht kleuren. Haal de lente-ui uit de pan, voeg de gember en het fijngesneden groen van de lente-ui toe.

Dresseer de kippenpoten en druppel er een beetje sojasaus op. Lepel de olie erover. Werk af met enkele druppels limoensap en togarashi, of werk af met tajin clásico seasoning (een Mexicaanse frisse peper-zoutmix).

OLIE

50 ml olie
5 lente-uien, wit en groen,
fijngesneden
6 g gember, fijngeraspt

4 g sojasaus
1 theelepel tajin clásico
seasoning of limoensap met
togarashi (zie recept
Zeeuwse ramen met
varkensnek en zeevenkel
p. 149)

Koude geplukte kip kan zo lekker zijn! Zeker met die frisse afwerking van lente-ui, limoenzeste en togarashi.



GELAKTE KWARTEL MET PLUM MISO

INGREDIENTEN (1P)

1 kwartel
peper en zout

LAK

45 g plum sauce
10 g miso

6 g lente-ui, fijngesneden
3 g shiso, fijngesneden
enkele druppels citroensap

BEREIDING

Warm de oven voor op 200 °C. Combineer de ingrediënten voor de lak.
Kruid de kwartel met peper en zout. Bak af in de oven gedurende 20 minuten en bestrijk met de lak. Werk af met de lente-ui, de shiso en een paar druppels citroensap.

Deze kwartelbereiding is heel eenvoudig en zeker met de wat grotere, mooie Belgische kwartels van Filip Callemeyn, de misolak en de shiso-lente-ui. Een paar druppels citroensap erover en genieten.



GEPEKELD PIEPKUIKEN MET COURGETTESALADE

INGREDIENTEN (1P)

KARNEMELKPEKEL

1050 g water
210 g zout
44 g kipkruiden
9 g rozemarijn
22 g knoflook
55 g suiker
11 g tijm
11 g paprikapoeder
10 g kippenbouillonblokje
1 liter karnemelk

1 piepkuiken, gevlienderd
1 courgette, groen of geel,
of de helft van beide
18 g chardonnay-azijn
18 g olijfolie
snuf grof zout en peper
½ citroen
enkele oreganoblaadjes
enkele tijmtopjes

BEREIDING

Doe alle ingrediënten, behalve de karnemelk, samen in een kookpot, laat opkoken en 4 minuten doorkoken. Plaats de pekel in de koeling, tot hij helemaal afgekoeld is. Voeg de karnemelk toe en laat het piepkuiken een nacht in de pekel rusten. Zorg ervoor dat het piepkuiken goed onderstaat of vacumeer het piepkuiken in de pekel.

Warm de oven voor op 200 °C. Haal het piepkuiken uit de pekel en dep droog. Bak het af in de oven gedurende 25 minuten.

Snijd de courgette in slierten en maak ze aan met de chardonnay-azijn, de olijfolie, peper en zout. Snijd de halve citroen in tweeën en bak de stukjes op de grill of in een pan.

Haal het piepkuiken uit de oven en laat even rusten. Serveer met de aangemaakte courgetteslierten en de citroenkwartjes. Werk af met de oreganoblaadjes en de tijmtopjes.