



BAS ROBBEN

V E T

GOOD COOK

INHOUD

Inleiding 9

VET LEKKER 13

De functie van vet 13

De smaak van vet 17

Waarom vet wel gezond is en waarom niet 19

Het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten 19

Boter 21

Olijfolie 22

Plantaardige vetten 26

Dierlijke vetten 28

Voordat je begint met koken 33

CONSERVEREN 37

FRITUREN 67

KONFIJTEN 103

INFUSIES & EMULSIES 127

BAKKEN & IJS 163

DRANKJES 189

Ingrediënten waar je even iets voor moet doen 204

Webwinkels waar ik graag koop 208

Menusuggesties 210

Receptenindex 213

Register 214

Dankwoord 221

Literatuurlijst 224

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

In de receptuur worden de volgende inhoudsmaten gebruikt:

1 theelepel (tl) = 5 ml

1 eetlepel (el) = 15 ml

Gebruik middelgrote eieren en ongezouten boter, tenzij anders is aangegeven.

De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld, zijn bedoeld voor een elektrische oven. Gebruik je een heteluchtoven of een gasoven, raadpleeg dan onderstaande tabel voor de juiste temperatuur of stand.

Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

elektrische oven (°C)	110	135	155	175	200	225	245	260	280
gasoven (stand)	½	1	2	3	4	5	6	7	8
heteluchtoven (°C)	90	120	140	160	180	200	220	235	250

COLOFON

© 2018 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Tekst: Bas Robben
Fotografie: Jeroen van der Spek
Creative direction & set styling: Maaïke Koorman
Foodstyling: Jessica Lek
Vormgeving: Tijs Koelemeijer
Redactie: Inge van der Helm, Yulia Knol
Productie: Wouter Eertink

ISBN 978 94 6143 183 7
NUR 440

Met dank aan:

Marjoke de Heer voor het speciaal maken en uitlenen van haar prachtige keramiek. www.marjokedeheer.com

Kookwinkel Oldenhof, voor het uitlenen van diverse kookspullen en serviezen. www.kookwinkel.nl

Ferm Living voor het uitlenen van prachtige cocktailglazen en diverse styling props. www.fermliving.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

geschikt om op hogere temperatuur in te bakken. Als je wel de smaak van boter wilt, bak je bijvoorbeeld liever eerst in een neutrale olie en voeg je op 't eind een klontje boter toe en laat je die smelten.

De Fransen en Italianen zijn niet alleen gesteld op 'gewone' boter, maar ook heel fervent gebruikers van gebruiende boter: *beurre noisette*. Dat is eigenlijk niets anders dan bijna verbrande boter. Het krijgt op die manier een nootachtige smaak die goed bevriend is met herfstige smaken als paddestoelen en pompoen. Je maakt het eenvoudig (en in een flinke portie) door boter te smelten in een lichtkleurige pan. Waarom lichtkleurig denk je misschien? Dan kun je de bruine kleur goed controleren. Zodra de boter vloeibaar begint te worden ga je roeren om ervoor te zorgen dat deze gelijkmatig smelt. Langzamerhand zal de gesmolten boter kleuren. Op het moment

dat de boter een lichtdonkere karamelkleur krijgt, haal je de pan van het vuur en giet je de boter in een koele kom. Je kunt de boter door een met fijn kaasdoek beklede zeef gieten, om eventueel verbrande deeltjes eruit te zeven. Het vet in *beurre noisette* wordt sneller ranzig doordat je het op deze manier hebt verhit, dus je boter is daarna nog maar een paar weken houdbaar. Maar dat komt voor die tijd wel op hoor!

Nog iets over boter: koop ook eens die Franse boter van vijf euro. Want waarom zou je dat wel uitgeven aan een stuk kaas, maar niet aan een lekkere, romige boter met krokante zoutvlokken? Mocht je die Franse niet tegenkomen, haal dan een goede boter bij de biowinkel. Het verschil met de alledaagse huismarkboter is echt aanzienlijk, vooral wanneer je de boter niet gebruikt om in te bakken en gewoon op brood smeert.

OLIJFOLIE

Ik bak doorgaans het meest in olijfolie; extra vergine. Door deze bekendheid krijg ik ongetwijfeld heibel met wat Italië-adepten die vinden dat je extra vergine olijfolie niet mag verhitten omdat dan alle smaken vervliegen. Daar hebben ze ook wel gelijk in, maar het geeft alsnog meer smaak aan een gerecht dan een normale olie. Gelukkig vindt culi-grootmeester

Onno Kleyn dat ook: 'Hoge temperaturen zijn funest voor de geur, smaak en intrinsieke hoedanigheden van de olie. Omdat hij niet geraffineerd is, kan hij hoge temperaturen slecht aan. Mijn enige tegenargument is de smaak. Natuurlijk gaat de geur verloren bij gebruik in een koekenpan. Maar de betere smaak krijgt dikwijls net de





CONSERVEREN

Naast zout en zuur, is vet een uitstekend product om ingrediënten in te bewaren. In dit hoofdstuk leer je boter te karnen, te fermenteren, te roken en op te kloppen. Ik vertel hoe je dierlijk vet kunt laten smelten om het vervolgens in een pot te bewaren en je gekookte aardappels erin op te bakken.

Zelf boter maken is een leuke zaterdaghobby. Het is wel even een klusje, maar je kunt er weinig verkeerd aan doen. Haal lekkere slagroom van de boerderij bij de natuurwinkel of de boerderij zelf. Het is cruciaal om de boter lang genoeg te kneden zodat je de karnemelk uit de boter kneedt. Anders bederft hij snel. Met de aangegeven hoeveelheden maak je zo'n 300 gram boter, dat is genoeg om er bijvoorbeeld heerlijke opgeklopte boter van te maken. Dat geeft een heel ander mondgevoel.

BOTER INGREDIËNT (CA. 300 G)

1 l slagroom
zeezoutvlokken (optioneel)
ook nodig: kaasdoek en ijsblokjes



Stap 1 Laat de slagroom iets op kamertemperatuur komen. Giet het in een grote mengkom en klop met een elektrische mixer de slagroom op. De slagroom wordt eerst loobbig, dan stijf en begint vervolgens te schiften. Dat duurt afhankelijk van je mixer zo'n 5 tot 10 minuten. Zet zodra het schiften start je mixer op een lagere stand, net zolang tot er een soort soep ontstaat waarin gele boterklonten dobberen. Op een gegeven moment (zo'n 2 minuten na het schiften) worden de klonten niet meer kleiner.

Stap 2 Giet het mengsel dan in een met kaasdoek bekleed vergiet boven een mengkom. Knoop de opgevangen boter in het kaasdoek op en laat uitlekken. Het opgevangen vocht is karnemelk, drink maar op.



Stap 3 Zet een grote mengkom met water en ijsblokjes klaar. Kneed de boter met het kaasdoek eromheen goed door het ijswater heen. Dat wordt vanzelf een beetje melkachtig. Op deze manier kneed je een paar minuten de resterende karnemelk uit de boter. Dat is belangrijk, want karnemelk wordt snel ranzig waardoor je boter minder lang houdbaar is.



Stap 4 Haal de boter uit het kaasdoek en prak er eventueel wat zeezoutvlokken doorheen, dat is wel heel lekker hoor. Maar ik heb nog meer ideetjes, kijk daarvoor op pagina 46. De boter is (afhankelijk van hoe goed je de karnemelk eruit hebt gekneet) een paar weken houdbaar in de koelkast.

BEREIDEN CA. 20 MINUTEN



Deze variant op lardo is allesbehalve authentiek, maar door de specerijen is het echt heel lekker. Je maakt 'm op dezelfde manier als het Italiaanse origineel, maar gebruikt het wel voor andere gerechten. Het is bijvoorbeeld lekker in een hotpot met veel chili-olie of in dunne reepjes door gebakken rijst.

ZHU YOÚ (CHINESE LARDO) INGREDIËNT (CA. 500 G)

2 tl venkelzaad
2 tl sichuanpeperkorrels
1 tl kruidnagels
4 steranijs
5 g pekeltzout
45 g grof zeezout

2 tl witte peper
2 tl kaneel
500 g spekvat
ook nodig: ovenschaal van 2 liter (het spekvat moet er in z'n geheel inpassen), plasticfolie en iets zwaars

Verhit het venkelzaad, de sichuanpeperkorrels, kruidnagels en steranijs zo'n 3 minuten in een droge koekenpan op laag vuur tot het venkelzaad begint te geuren. Doe de specerijen in een vijzel (houd de steranijs even apart) en kneus ze licht.

Meng het pekeltzout met het zeezout, de gemalen witte peper en het kaneel en strooi een derde daarvan op de bodem van de ovenschaal. Verdeel daarover een derde van de geroosterde specerijen en de steranijs. Leg het spekvat erop en bestrooi met de rest van zout- en specerijenmengsel.

Vouw een groot vel plasticfolie dubbel en leg het op het spekvat. Stop het vet vervolgens een beetje in, zoals je misschien ook een kind in bed in stopt. Leg twee blikken bonen (of iets anders zwaars) bovenop het ingepakte spek.

Laat het spek minimaal 2 weken in je koelkast rijpen. Draai het een paar keer om (is wel een beetje gehannes met al die specerijen en 't zout, dus het ziet er niet meer zo mooi uit als in het begin) om zo de pekelt het beste zijn werk te laten doen.

Neem na 2 weken het spekvat uit de schaal en spoel het schoon onder de koude kraan. Dep het droog en snijd er met een vlijmscherp mes heel dunne plakjes vanaf.

BEREIDEN CA. 15 MINUTEN **RIJPEN** 2 WEKEN



FRITUREN

Als je de geur van vet zo lang mogelijk als huisparfum wilt hebben rondhangen, frituur dan eens een avondje. Het vet gaat niet alleen overal in je keuken zitten, maar ook in je kleren, je haar en je huid. Daarom zet ik mijn elektrische plaatje altijd op een wankel krukje op m'n balkon. Maar frituren is het waard, echt. Dat zeg ik niet omdat ik ook weleens weken heb waarin ik elke avond friet met mayo wil eten. Nee, frituren is een uitstekende manier om allerlei ingrediënten te garen en krokant te maken. In dit hoofdstuk vertel ik je waarom dat zo is, welk vet je voor welke frituurklus gebruikt en uit welke pan ik graag mijn Taiwanees gefrituurde kip haal.

Niet Coronel Sanders van de KFC, niet Febo, niet de Koreanen, maar de Taiwanese maken de allerlekkerste gefrituurde kip. Want ze gebruiken een paneermeel waar we in Nederland helemaal niet zo bekend mee zijn: zoete-aardappelzetmeel. Niet gaan steigeren, dat kun je gewoon in de toko halen. Het heeft een korrelige en poederige structuur en wanneer je het frituurt geeft het een knapperige en zachte structuur. Een beetje zoals knabbelspek, maar anders. Probeer het eens en neem direct goede specerijen mee.

TAIWANESE GEFRITUURDE KIP SNACK (4 PERSONEN)

600 g kipdijfilet, in lange repen van 1-2 cm gesneden
arachideolie, om in te frituren
200 g zoete-aardappelzetmeel (toko)
100 g tarwebloem
handvol Thaise basilicumblaadjes
ook nodig: frituurpan of wok

topping

1 el fivespicepoeder
1½ el witte peper
1 el paprikapoeder
fijn zout, naar smaak

marinade
50 ml lichte sojasaus
50 ml shaoxing rijstwijn
5 cm gemberwortel, geraspt
4 teentjes knoflook, geraspt
2 el fivespicepoeder
2 el geroosterde sesamolie
2 el suiker
snuf zwarte peper

Meng de kipdijfilet in een grote kom met alle ingrediënten voor de marinade. Dek af en laat in de koelkast minstens 4 uur marineren, maar liever nog de hele nacht. Roer een keer door.

Maak voordat je gaat frituren de topping: meng daarvoor de ingrediënten met elkaar, met uitzondering van het zout, dat voeg je naar smaak toe. De hoeveelheid daarvan is namelijk erg persoonlijk (ik gebruik meer dan de dokters zouden aanraden). Je wilt een mengsel dat goed op smaak is en ietwat overdreven naar witte peper smaakt. Dat is juist Taiwanees en echt heel lekker als je het straks op dat krokante kippetje proeft.

Verwarm dan de arachideolie in een frituurpan of wok

tot 180 °C. Strooi het zoete-aardappelzetmeel en de tarwebloem in een diep bord en meng door elkaar. Haal met stokjes (als je zo vaardig bent, anders met je handen) de kip uit de marinade en hussel door het meelmengsel. Schud het teveel eraf en laat steeds 6-7-8- stukjes kip in de hete olie vallen langs de rand van de wok (of in je frituurmandje). Frituur de kip in zo'n 4 tot 5 minuten goudbruin en voeg de laatste 20 seconden steeds wat Thaise basilicum toe. Schep de kip en Thaise basilicum dan uit het vet en leg in een met keukenpapierproppen en -vellen bekleed vergiet (zie pag. 72). Bestrooi met wat van de topping. Herhaal zo met de rest van de gemarineerde kip.

TIP Wat fijn is aan Taiwanese gefrituurde kip, is dat je het best nog wel een poosje warm kunt houden zonder dat het crispiness verliest. Ik leg mijn kip vaak in een ovenschaal en houd deze warm in een oven van 80 °C.

BEREIDEN CA. 1 UUR MARINEREN 4 UUR



Gefrituurde uienringen zijn bij ons vrij onbekend, maar in Amerika eten ze gretig mandjes vol van deze knapperige, gekruide snack op. Het is een leuk werkje om ze te maken, maar zodra ze gefrituurd zijn moet je zo snel mogelijk je tanden in deze joekels zetten. De stoute saus dankt zijn slechte reputatie aan de flinke hoeveelheid zure room en mayonaise die er doorheen gaat. Dit is hoe ik 'm lekker vind, maar speel zelf met de verhoudingen. Voor een lichtere saus kun je de zure room vervangen door yoghurt. Bas, wat zeg je nu?

IN KARNEMELK GEFRITUURDE UIENRINGEN MET ZOUTZURE KRUIDEN EN STOUTE SAUS SNACK (4 PERSONEN)

3 grote witte uien
1 l karnemelk
1 kg bloem

stoute saus

125 ml zure room
75 ml mayonaise
1 el paprikapoeder
2 el fijngehakte platte peterselie

zout en peper
neutrale olie, om in te frituren
ook nodig: frituurpan of wok

topping

2 tl fijn zout
2 tl sushi-azijnpoeder (toko)
1 el uienpoeder
1 el paprikapoeder

Pel de uien en snijd ze daarna met een scherp mes in ronde ringen van ca. 2 cm dik. Haal de ringen voorzichtig los van elkaar. Doe ze in een grote kom en giet de karnemelk erbij. Sommige uien willen dan naar het oppervlak drijven, dat moet niet. Leg er een vel plasticfolie op en druk ze met iets (een tweede kom bijvoorbeeld) onder het oppervlak. Laat ze zo minimaal 4 uur in de koelkast marineren.

Meng intussen de ingrediënten voor de stoute saus door elkaar en zet koel.

Meng ook alvast de ingrediënten voor de topping.

Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180 °C. Strooi

de bloem uit over een grote bakplaat. Bestrooi met ruim zout en peper. Neem met je handen een paar ringen uit de karnemelk. Leg ze in de bloem en hussel ze erdoor. Haal dan nog eens door de karnemelk en dan nog eens door de bloem. Frituur de dubbelgepaneerde uienringen 3 tot 4 minuten.

Schep de uienringen uit het hete vet en leg in een met keukenpapier bekleed vergiet. Bestrooi direct met wat van de topping. Frituur zo ook de rest van de uienringen.

Serveer ze met de stoute saus.

BEREIDEN CA. 45 MINUTEN MARINEREN 4 UUR

SERVEERTIP De uienringen zijn heel lekker met een lobster roll. Mijn versie maak je eenvoudig door de nori-eendenvetmayo van pagina 80 los te roeren met wat citroensap. Daar hussel je vervolgens wat gekookte kreeft of rivierkreeftjes doorheen en schep je op kleine briochebroodjes.





KONFIJTEN

Een van de meest milde manieren om ingrediënten te garen én veel smaak te behouden en toe te voegen is konfijten. Ik houd het klassiek, met vooral confit de canard (de koningin aller confits) en varkensrilletes.

Lekker laten lekken, die labne. Door Griekse yoghurt een hele poos uit te laten lekken wordt hij heel stevig. Nog een dag langer dan in dit recept geschreven staat en je kunt er zelfs balletjes van rollen. Van deze limoenlabne blijf ik lepelen; volvet, romig en heel fris. Limoen en tomaten zijn hele goede vrienden, dat proef je zo. Serveer de labne op een grote schaal, want dan lijkt 't heel wat. En het is zo gemaakt hoor, ook die limoenbladolie. Nou ja, een nachtje wachten dan, net als voor de labne. Heb je iets om over te dromen.

LIMOENLABNE MET GEKONFIJTE TOMATEN, GRANAATAPPEL EN LIMOENBLADOLIE

VOORGERECHT (4 PERSONEN)

1 biologische limoen
1 l Griekse yoghurt
1 tl zout
200 g gekonfijte tomaten (zie pag. 109)
granaatappel
2 el limoensap

flatbread, om te dippen (6-8 stuks)
ook nodig: zeef of vergiet, hoge mengkom

limoenbladolie
8 kaffirlimoenblaadjes (djeroek purut, toko)
200 ml neutralie olie

Rasp de schil van de limoen (gooi 'm hierna nog niet weg!). Meng de rasp met de Griekse yoghurt en het zout. Spoel een theedoek met water en knijp hem uit. Bekleed een zeef of vergiet met de theedoek. Zet de zeef op een hoge kom en schep de limoenyoghurt erin. Laat 1 hele dag (of nacht) in de koelkast uitlekken. Als je geen hoge kom hebt, moet je het vocht wat in de kom lekt tussen door een keertje weggieten.

Maak intussen de limoenbladolie, want die moet ook een nachtje staan. Doe de limoenblaadjes met de olie in een weckpot. Sluit de pot en laat deze een ronde in je vaatwasser meedraaien (pak hem dan goed in met plasticfolie) of zet hem 1 uur in een oven van 60 °C (zonder plasticfolie). Zet de pot daarna op een donkere plek. Schep de labne uit de theedoek en spreid uit over een

grote schaal. Maak er met de achterkant van een lepel spiraalvormige geultjes in. Leg er de gekonfijte tomaten op.

Breek de granaatappel open: snijd daarvoor aan de bovenkant een kleine cirkel. Als je dat ver genoeg hebt gedaan zie je de parten van de granaatappel. Snijd daarlangs naar beneden en haal de parten uit elkaar. Nu kun je de pitten gemakkelijk eruit halen. Strooi de granaatappelpitjes over de labne.

Snijd de eerder gebruikte limoen in de lengte in kwarten. Snijd vervolgens het vruchtvlees los. Hak het vruchtvlees klein en strooi over de labne.

Zeef de limoenbladolie. Klop in een kommetje 3 eetlepels van de olie met het limoensap door elkaar. Giet over de labne heen. Serveer de labne met het flatbread.

UITLEKKEN 1 NACHT BEREIDEN CA. 30 MINUTEN





Aardappel gebakken in eendenvet. Ik hoef er eigenlijk niet veel meer over te zeggen nadat je ze geproefd hebt. Het zijn twee allerbeste vrienden. En met een simpele salade met bittere grapefruit ernaast een koninklijk vetfeest.

CONFIT DE CANARD MET KROKANTE AARDAPPELS EN WATERKERSSALADE MET GRAPEFRUIT HOOFDGERECHT (4 PERSONEN)

1x recept voor confit de canard (zie pag. 116)
1 kg halfkrumige aardappels, geschild en in stukken van 3 cm

1 el fijngehakte rozemarijnnaaldjes

150 g waterkers

100 g veldsla

25 g pompoenpitten, geroosterd

1 grapefruit, geschild en in segmenten gesneden

100 g radijsjes, in heel dunne plakjes
zout en peper

saladedressing

1 el appelciderazijn

10 g peterselie, blaadjes grofgehakt

2 el olijfolie

2 tl sumak

Verhit de oven voor tot 200 °C.

Schep eerst 3 eetlepels eendenvet uit een pot met confit. Hak vervolgens de eendenbouten eruit en schraap ze met de achterkant van een mesje een beetje schoon.

Verhit een grote ovenschaal in de oven. Voeg wanneer de schaal heet is het eendenvet toe en laat smelten. Hussel er vervolgens de aardappels door. Bestrooi met zout en peper. Rooster 35 minuten in het midden van de oven. Hussel de aardappels elke 10 minuten om. Voeg daarna de fijngehakt rozemarijnnaaldjes toe en bak nog 5 minuten. Zet de aardappels onderin de oven en dek de schaal eventueel af met aluminiumfolie. Leg de eendenbouten ook in een ovenschaal met de velkant naar boven. Rooster ze 15 minuten tot de huid goudbruin en krokant is.

In de tussentijd maak je de saladedressing door alle ingrediënten in een hoge maatbaker te doen en met de staafmixer glad te pureren. Breng op smaak met zout en peper. Meng vlak voor serveren de waterkers met de veldsla, pompoenpitten, grapefruitstukjes, radijsplakjes en de dressing.

Verdeel de aardappels over de borden en leg de goudbruine eendenbout er bovenop. Serveer de salade erbij.

BEREIDEN CA. 1 UUR



INFUSIES & EMULSIES

Olie is een van de beste smaakdragers. Misschien wel de beste. Wanneer ik mijn keukenla opentrek zie ik meerjarig gerijpte sesamolie, hazelnootolie van de natuurwinkel, olijfolie van de buurman van een oud-collega en theezaadolie die ik onderaan de Alishanbergen in Taiwan kocht. Elke olie heeft van zichzelf al een eigen karakter. Daar moet je niet te veel mee willen doen vind ik. Daarom gaat dit hoofdstuk ook niet over de smaken van olie, maar over het infuseren ervan. Dat kan natuurlijk ook in gesmolten reuzel, maar laten we het een beetje chique houden.



Nog zo'n simpel gerechtje dat een heel chique opening kan zijn voor een diner. Je pekelt eerst de vis zodat hij wat steviger wordt. Daarna infuseer je een geurige olie met dille.

CRUDO VAN KABELJAUWHAAS MET KARNEMELK EN DILLE-OLIE

VOORGERECHT (4 PERSONEN)

300 g dagverse dikke kabeljauwhaasfilet (je kunt eigenlijk elke gangbare witvis wel gebruiken), zonder huid

1 venkel met loof of 200 g jonge venkel, gehalveerd

30 g boter

200 ml extra lekkere karnemelk

zout en peper

dille-olie

60 g dille, geplukt

100 ml pompoenpitolie

Leg de kabeljauwhaasfilet op een plaatje of ovenschaal en bestrooi met 2 eetlepels zout. Laat zo in de koelkast minimaal 4 uur steviger worden.

Maak intussen de dille-olie: breng daarvoor een kleine steelpan met water aan de kook. Voeg dan de geplukte dille toe en blancheer 10 seconden. Giet de inhoud van de steelpan in een metalen vergiet en laat direct koud water over de dille stromen. Laat goed uitlekken en knijp ook wat uit. Doe de dille met de pompoenpitolie in een hoge maatbeker en blend met een staafmixer tot een heldergroene olie. Je kunt de olie nog een keer extra zeven door een met kaasdoek beklede zeef voor een nog helderder resultaat.

Start een half uur voor het serveren met de venkel. Pluk het loof van de venkel, bewaar het voor de garnering. Snijd de venkel in blokjes van 1 cm. Doe ze met de boter en zout en peper naar smaak in een hapjespan. Verhit de pan op middelhoog vuur en stoof de venkel in ongeveer 30 minuten zacht en gaar.

Verwijder het zout van de vis door hem onder de koude kraan schoon te spoelen. Dep daarna droog en snijd schuin in dunne plakjes.

Schep op elk bord 2 eetlepels van de gestoofde venkel. Verdeel de kabeljauwhaas dakpansgewijs over de borden. Sprenkel er een beetje van de karnemelk omheen. Druppel er met een lepeltje wat dille-olie overheen. Garneer met het loof van de venkel.

PEKELEN 4 UUR | BEREIDEN CA. 30 MINUTEN

Dit is een Turkse ontbijtsoep met lamsvet als bakvet. Dat vet zorgt ervoor dat de soep een heel karakteristieke smaak krijgt. Het is niet authentiek, maar ik vind een paar theelepels van de decadente chili-olie (zie pag. 132) er heel lekker over.

BEYRAN SOEP (4 PERSONEN)

3 el lamsvet (of ander vet, maar geen reuzel)
2 flinke lamsschenkels
2 uien, gehalveerd
1 bol knoflook, gehalveerd
1 wortel, in grove stukken
1 tomaat, gehalveerd
4 laurierblaadjes
sojasaus, naar smaak (optioneel)
400 g langkorrelige rijst
zout en peper

ter garnering
10 g koriander, blaadjes grofgehakt (steeltjes weggegooid)
pul biber, naar smaak (Turkse winkel)
1 citroen, in partjes

Verwarm de oven voor tot 80 °C.

Verhit in een grote braadpan het lamsvet op hoog vuur. Braad hierin de lamsschenkels rondom in 5 tot 6 minuten. Voeg dan de uien, knoflook, wortel, tomaat en laurierblaadjes toe, samen met zoveel water dat de lamsschenkels net onderstaan. Verhit de stoof tot deze een temperatuur van zo'n 80 °C heeft bereikt (laat 'm niet koken). Houd hem een poosje (ongeveer 30 minuten) op deze temperatuur en schuim regelmatig af. Leg de deksel op de pan en zet 2 uur in de oven.

Schep de lamsschenkels met een schuimspaan uit de bouillon. Giet de rest van de bouillon door een zeef in een kookpan. Breng de vette bouillon op smaak met zout en peper. Niet authentiek, wel erg lekker; gebruik sojasaus in plaats van zout.

Was je rijst driemaal: doe hem daarvoor in een kleine kookpan, giet er water op, giet het water af en herhaal deze laatste twee stappen. Voeg dan 400 ml van de gezeefde bouillon toe aan de rijst. Breng de rijst aan de kook op middelhoog vuur. Zet het vuur dan laag en leg de deksel op de pan. Laat de rijst zachtjes 10 minuten koken. Pluk intussen het vlees van de lamsschenkels. Verhit de overige bouillon ook op hoog vuur tot deze kookt.

Verdeel de rijst over diepe kommen. Schep er een gulle pollepel hete bouillon overheen. Verdeel er het geplukte lamsvlees over (ja, best veel). Bestrooi met het grofgehakte korianderblad en pul biber en geef er de citroenpartjes bij.

BOUILLON MAKEN CA. 2 UUR 30 MINUTEN BEREIDEN CA. 45 MINUTEN





BAKKEN & IJS

Oliën en vetten maken of kraken de structuur van heel veel bakwerk, maar ook van ijs. Als je de tekst die hierna volgt hebt gelezen weet je hoe vet zich gedraagt in gebak en hoe je ijs maakt zonder ijsmachine. Om er vervolgens decadente desserts mee te maken waar je heel trots van wordt. Zoals gefermenteerde bessen met vet chocoladeijs en hazelnoten en burrata met tonkamerinque en geroosterd perensap. Maar eerst de theorie. Want zonder vet, geen croissantje.



Doe je dure handcrème de deur uit, want een lekkerder en vettere crème dan deze is in geen winkel te koop. Dit is namelijk een koekjesdeeg met een vast vet, dat je tot in den treure warm wrijft tot het een zalvig mengsel van suiker en vet wordt. Dit is een variatie op het succesrecept van *Heel Holland Bakt*, daar gebruiken ze een speciale techniek om het drijven van het deeg in te dammen.

SPRITSEN MET PISTACHENOTEN KOEKJES (12 STUKS)

210 g boter, écht op kamertemperatuur
150 g witte basterdsuiker
16 g vanillesuiker (2 zakjes)
½ ei, losgeklopt
250 g (Zeeuwse) bloem
½ tl zout

40 g pistachenootjes, grofgehakt
ook nodig: 3 repen bakpapier van 8 cm
breed, bloem om te bestuiven,
grofgekarteld spuitmondje van 8 mm,
spuitzak

Meng de boter met de twee suikersoorten en het halve ei in een kommetje. Roer tot een glad mengsel. Schep het daarna op je werkblad en werk het met je schone handen goed door. Ik gebruik hier een grote bakplaat voor om het geknoei binnen de perken te houden. Meng het totdat het een heel bleek mengsel is. In het begin is het gelig, dat wordt vanzelf veel lichter. Schraap het botermengsel bijeen en voeg dan de bloem en het zout toe. Meng de bloem er vlug maar grondig doorheen.

Verwarm de oven voor tot 170°C.

Leg stroken op je grootste bakplaat met een paar centimeter ruimte tussen elke strook. Bestuif vervolgens de bakplaat met bloem. Haal de stroken er voorzichtig af.

Schep het spritsdeeg in een spuitzak waar een grof gekarteld spuitmondje in zit. Spuit het deeg daarna zigzaggend op de bakplaat tussen de bloem in (zie foto) en strooi de pistachenootjes daar overheen.

Bak 18 tot 20 minuten in het midden van de oven tot de buitenste randjes licht beginnen te kleuren. Neem uit de oven en snijd direct op de bakplaat in koekjesgrootte.

BEREIDING CA. 20 MINUTEN

Toen ik als kind roomijs at, deed ik dat graag met veel slagroom. Vooral omdat ik het ijs dan met een lepel doorklop en het daardoor zachter en luchtiger wordt. Softijs in een schaalpje. Inmiddels wat volwassener maak ik m'n softijs nu van mascarponeijs. Een dun straaltje granaatappelmelasse bijt door het romige ijs waardoor het iets lichter smaakt en je ervan wilt blijven eten. En vooruit, wie wil doet er daarna nog een extra dot slagroom op.

MASCARPONESOFTIJS MET GRANAATAPPELMELASSE DESSERT (4 PERSONEN)

3 blaadjes gelatine

1 blikje gecondenseerde melk à 397 g

400 ml melk

1 vanillestokje, merg eruit geschraapt

500 g mascarpone

4 ijshoorntjes (optioneel)

100 ml granaatappelmelasse (Midden-Oosterse
supermarkt)

50 g groene pistachenootjes, fijngehakt

ook nodig: spuitzak met 12 mm stervormige spuitmond

Leg de gelatine in een schaalpje met water en laat deze in 10 minuten zacht worden.

Verwarm in een steelpan de gecondenseerde melk met de gewone melk, vanillemerg en het vanillestokje. Het mengsel hoeft niet te koken, maar de damp moet er wel vanaf komen (zo'n 80 °C.) Haal de pan van het vuur. Knijp de gelatine uit en roer door het melkmengsel tot de gelatine is opgelost. Laat iets afkoelen.

Roer in een grote kom de mascarpone al wat lossier met een mixer. Vis het vanillestokje uit het melkmengsel. Giet het afgekoelde melkmengsel (je moet inmiddels je vinger er zonder 'm te verbranden in kunnen steken) erop en klop op hoge snelheid door. Zodra het mengsel egaal en luchtig is, schep je het in een grote plastic bak die

't liefst niet heel diep is. Laat het mengsel in 4 uur bijna bevroren in de diepvries.

Neem daarna uit de vriezer en kerf er tot op de bodem kruislings lijnen in zodat je een rasterwerk krijgt. Laat 1 nacht helemaal bevroren.

Haal het ijs uit de bak en doe de blokjes in een keukenmachine of in de hakmolen van je staafmixer (voor kleine porties). Blend in 2 minuten helemaal door tot het de structuur heeft van softijs.

Doe de spuitmond voorin de spuitzak en schep het ijs daarin. Knip het puntje van de spuitzak en spuit het ijs in hoorntjes of voorgevroren schaalpjes. Schenk er een beetje zoetzure granaatappelmelasse overheen en bestrooi met de fijngehakte pistachenootjes. Eet direct.

INVRIEZEN 1 NACHT BEREIDEN CA. 30 MINUTEN





DRANKJES

Huh? Ja, vet kun je ook kwijt in allerlei cocktails. Dat betekent wel flink boenen met afwasmiddel na afloop, maar 't is het waard. Ik ga niet veel over het idee achter infuseren uitwijden, daar vind je in het hoofdstuk infusies & emulsies veel meer over. Cocktails met olijfolie, hete boterrum, zelfgemaakte *Baileys*. Ze zijn allemaal rijk van smaak en vooral lekker als aperitief of digestief. Naast de gerechtjes in dit boek zijn ze wat te heftig



Oké, laten we 't doen. Drinkjes met olie erin. Waarom ook niet eigenlijk, als we ook vinaigrettes maken? Dankzij het hoofdstuk infusies & emulsies weten we al waarom vet zo'n goede smaakdrager is. Eigenlijk is het niet meer dan logisch om dat ook in een cocktailglas te proeven. Hibiscus is een nieuwe ontdekking in mijn keuken en bijzonder lekker geurig. Je kunt er ook thee of ijsthee van zetten, als je toch zo'n hele zak in huis haalt. Dat doe je overigens bij een Turkse kruidenwinkel of natuurwinkelachtige drogist.

MESCAL SOUR MET HIBISCUS EN VENKELZAADOLIE

COCKTAIL (2 GLAZEN)

20 ml venkelzaadolie (zie hiernaast)

40 ml hibiscussiroop (zie hiernaast)

80 ml mescal

1 eiwit

sap van 1 limoen

ook nodig: jampot, boston shaker en
ijsblokjes

venkelzaadolie

2 tl venkelzaad

100 ml milde olijfolie

hibiscussiroop

10 g gedroogde hibiscus

(natuurvoedingswinkel)

200 ml ahornsiroop

Doe voor de venkelzaadolie het venkelzaad met de olijfolie in een glazen jampot. Laat de jampot (afgesloten met deksel en goed verpakt in plasticfolie) een cyclus meedraaien in de vaatwasser of zet de pot in een kom met heet water en laat 30 minuten staan. Breng voor de siroop de hibiscus met 200 ml water aan de kook. Zet het vuur dan uit en laat 10 minuten trekken. Roer dan de ahornsiroop erdoorheen. Zeef het mengsel met behulp van een trechter in een flesje.

Vul voor de cocktails een boston shaker royaal met ijsblokjes. Giet daar de aangegeven hoeveelheid venkelzaadolie en hibiscussiroop, de mescal, het eiwit en limoensap op. Shake 2 minuten tot de buitenkant van de shaker er *frosty* uitziet. Giet vanaf wat hoger in met ijsblokjes gevulde tumblerglazen.

BEREIDEN CA. 15 MINUTEN TREKKEN 30 MINUTEN





Eerlijk, het is de schuld van Yvette van Boven dat ik tijdens mijn studententijd veel zelfgemaakte *Baileys* dronk. Toen ik haar recept ervoor las in *Home Made Winter* ging ik nog dezelfde avond aan de slag. Nou ja, aan de slag. Het is belachelijk makkelijk om te maken, want je mikt alles in de blender en blend dan niet te lang tot het een geheel is. Dan in flessen en hoppa klaar. Dit recept lijkt dus heel erg op dat van Yvette, alleen voeg ik er kaneelsiroop aan toe in plaats van chocolade. Hoop dat ze niet boos wordt en d'r hondje Marie op mij afstuurt.

BAILEYS MET KANEEL DRANKJE (10 GLAZEN)

200 ml houdbare slagroom
1 blikje gecondenseerde melk à 397 g
300 ml Ierse whisky
1 zakje espressopoeder (1,8 g)

2 el kaneelsiroop
ijs of hete koffie met slagroom, om erbij te serveren

Doe alle ingrediënten in een blender. Blend kort tot alles is vermengd en giet dan over in een brandschone glazen fles. Serveer altijd met veel ijs. Of onderin een glas een hete koffie met een toef slagroom erbovenop.

BEREIDEN CA.10 MINUTEN