



INLEIDING *pag. 6*

WAT IS SOUS-VIDE? *pag. 9*
WELK GEREI HEB JE NODIG
VOOR SOUS-VIDE? *pag. 10*

KIP

pag. 16

EEND

pag. 50

HERT

pag. 66

LAM

pag. 76

RUND

pag. 88

VARKEN

pag. 110

VIS EN
ANDERE
ZEEDIJREN

pag. 140

GROENTEN

pag. 168

EIEREN

pag. 204

INFUSIES

pag. 218

ZOET

pag. 242

REGISTER *pag. 264*

DANKWOORD *pag. 279*



WAT IS SOUS-VIDE?

Sous-vide is de Franse term voor ‘onder vacuüm’. Het is een kooktechniek waarbij je ingrediënten met smaakmakers vacumeert en vervolgens in een waterbad op een vastgelegde temperatuur gaart. Dat kan een halfuur, maar ook drie dagen duren. De techniek gaat ervan uit dat elk ingrediënt een ideale kerntemperatuur heeft. Zodra die temperatuur is bereikt, heeft het een perfecte garing of *cuisson*.

Sous-vide is zo geliefd bij chefs omdat het je de controle geeft over de ingrediënten die je bereidt. Of dat nou een varkensfilet of ossenhaas is, gamba's of een zalmoot, wortels of bieten, of zelfs grotere stukken vlees zoals een lamsbout of varkensschouder.

Bij de traditionele manier van een biefstuk, kipfilet of karbonade bereiden, blijft de bereiding altijd gokwerk. Want hoe heet is je pan? Hoe goed geleidt je pan hitte? Wat is de temperatuur van je biefstuk? We gebruiken onze ogen en hoogstens een kernthermometer om te garing van het vlees te bepalen.

Stel nu dat je een biefstuk sous-vide bereidt. Het liefst pek je het vlees een nacht van tevoren om het helemaal goed op smaak te brengen. Wanneer het vlees in de zak gaat kun je nog wat smaakmakers, zeg knoflook en rozemarijn, toevoegen. De zak dobbert vervolgens (afhankelijk van de dikte) 1 tot 2 uur in het waterbad dat je op de door jou gewenste temperatuur hebt ingesteld. Daarna verhit je een zware pan op heel hoog vuur tot hij begint te roken. Je neemt het vlees uit de zak en schroeit het in nog geen minuut dicht. Zo simpel is het.

Als je sous-vide kookt, heb je altijd een perfect resultaat.

Dit geldt vooral voor alle ‘snel-klaar’-ingrediënten, of het nu hamburgers, kipfilets, lamsracks of eendenborstfilets zijn. Normaal kun je het garingsproces niet zo goed kunt controleren, omdat het ingrediënt maar zo kort in de pan ligt. Bij sous-vide lukt dat juist wel, omdat je de temperatuur zo goed kunt beheersen. Misschien denk je daarom niet zo snel aan grotere stukken vlees. Maar ook gerechten die je normaal zou stoven en misschien zelfs in de slowcooker maakt, kun je sous-vide bereiden. Het is zelfs ideaal, want door het vacuüm blijven alle smaken en voedingsstoffen behouden.

WELKE INGREDIËNTEN ZIJN NIET GESCHIKT VOOR SOUS-VIDE?

Alles wat dunner is dan 1,5 cm. Hiermee bedoel ik visfilets, kipfilethaasjes, varkensfiletlapjes en ook dunne ribeyes. Want als het vlees zo dun is, dan zal het bij het opbakken of dichtschroeien na de sous-videbereiding alsnog te veel garen. Daarom vind je in dit boek geen recepten voor tonijnsteaks, speklapjes en sliptongetjes. En het spreekt voor zich dat we in dit boek ook geen koekjes bakken.



De kip heeft grofweg twee verschillende soorten vlees. In het Engels spreken ze van *white meat* en *brown meat*. Het witte borstvlees (de filet) is op een lagere temperatuur gaar dan het bruine boutvlees. Wanneer je een kip in de oven gaart is de filet dus eerder gaar dan de bout en daardoor vaak kurkdroog. Ook in een waterbad lukt het niet een kip in zijn geheel te garen en zo een sappig gebraden kippetje op tafel te zetten, helaas. Maar wanneer je kip in delen sous-vide gaart, kun je wél sappige bouten en filets serveren.

KIPFILET

Als er een stuk vlees is waarvoor sous-vide het allerbeste werkt, dan is het de kipfilet. Normaal gesproken is het ontzettend moeilijk om, zonder een kernthermometer te gebruiken, een sappige kipfilet te bereiden. Het stukje vlees is lekker mals, ja, maar bevat bar weinig vet en is moeilijk gelijkmatig te garen. Zelfs als je de kern van de filet nét aan gaar hebt, is de buitenkant alweer gortdroog. Daarom is het heel wijs om kipfilet sous-vide te garen. Voor iets decadentere diners, maar zeker ook voor doordeweekse maaltijden wanneer je gewoon aardappels, groente en vlees wil serveren. Je kunt meerdere filets met smaakmakers (miso, dragonolie, mosterd en honing) in een zak stoppen en sous-vide garen om ze daarna nog even kort aan te bakken. Meer dan twee derde van al het kippenvlees dat in Nederland wordt verkocht is kipfilet en het is toch zonde als ze allemaal droog op tafel komen.

DRIE SOORTEN FILET

Kipfilet

De kipfilet is het populairste stukje kip van de supermarkt. Het magere, witte borstvlees wordt voornamelijk verkocht zonder vel. De kip heeft twee filets, aan elke borstkant een, en ze zijn tamelijk eentonig van smaak. Dit geldt zeker wanneer je voor een plofkip kiest en niet voor een raskip die wat langer heeft mogen scharrelen. De kipfilet droogt snel uit en, wanneer je hem zonder vel koopt, is er geen vet te bespeuren.

Suprême

Als je bij de slager om kip suprême vraagt, dan krijg je een kipfilet met vel en een stukje vleugelbot eraan. Tussen het vel en het vlees zit een beetje vet; dat geeft de filet meer smaak en het beschermt het vlees tegen uitdrogen. De suprême is dan ook de lekkerste manier om filet te eten. Na het sous-vide garen van de suprême kun je de velkant heerlijk krokant bakken.

Haasje

Het kipfilethaasje is dat dunne, langwerpige stukje vlees dat je ziet wanneer je het zeentje uit een hele kipfilet snijdt. Het is een mager stukje vlees met zachte structuur. Je zou het 'het kalfsvlees onder het kippenvlees' kunnen noemen. Heel geschikt om te paneren en te frituren.



PITTIGE MEXICAANSE PULLED CHICKEN MET CHIPOTLE-SINAASAPPELSAUS EN RODE-UIPICKLE

4 gedroogde chipotlepepers (toko of online)
400 ml vers sinaasappelsap
1 kg kippendijfilets
2 el zonnebloemolie
6 tenen knoflook, gepeld
20 g koriander, steeltjes en blaadjes apart grofgesneden
2 tl oregano
2 tl gedroogde epazote (welriekende ganzenvoet; online) of de geraspte schil van 2 onbespoten limoenen
zout
1 rode ui, in dunne halve ringen
sap van 2 limoenen + evt. extra peper (optioneel)
8 tortilla's (bijv. blauwmaïstortilla's), om erbij te serveren
1 limoen, in parten, om erbij te serveren

RUB

2 el vloeibare honing
2 tl komijnpoeder

OOK NODIG 1 sous-videzak, blender

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 45 MIN. 1 UUR EN

30 MIN.-4 UUR + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 74 °C.
- 2 Giet in een hittebestendige kom kokend water over de chipotlepepers. Laat 20 tot 30 minuten wellen, giet af en scheur in stukken. Gooi de steeltjes weg.
- 3 Doe intussen het sinaasappelsap in een steelpan en zet op hoog vuur. Laat het sap inkoken tot ongeveer de helft is overgebleven. Zet het vuur uit.
- 4 Meng de ingrediënten voor de rub. Leg de kippendijen in een kom en wrijf ze in ze met de rub.
- 5 Verhit een grote hapjespan op hoog vuur en voeg de zonnebloemolie toe. Bak de kip op middelhoog vuur tot er zich een donkerbruine korst vormt; de kip hoeft niet gaar te zijn. Bak de kip eventueel in twee porties. Neem de kip uit de pan en doe in een sous-videzak.
- 6 Blend de geweekte chipotlepepers samen met het ingekookte sinaasappelsap, de knoflook, de koriandersteeltjes, de oregano, de epazote en 2 theelepels zout in een blender tot een gladde saus. Giet de saus bij de kip in de zak en meng goed. Trek de zak vacuüm.
- 7 Gaar de kip 1 uur en 30 minuten tot 4 uur.
- 8 Roer intussen de rode ui om met het limoensap en ½ theelepel zout. Laat staan tot je aan tafel gaat, minimaal een kwartier.
- 9 Neem de kip met een tang uit de sous-videzak. Giet de saus in een steelpan en kook hem in tot hij de dikte heeft van jus. Proef en voeg eventueel een beetje zout, peper of extra limoensap toe. Trek het kippenvlees met twee vorken uit elkaar.
- 10 Serveer de *pulled chicken* en chipotle-sinaasappelsaus met de tortilla's, het korianderblad, de limoenparten en de rode-uipickle.

SIMPELE EENDEN- BORSTFILETS MET EEN SINAASAPPELDRESSING

2 eendenborstfilets
zout
peper
2 takjes rozemarijn
olijfolie
zeezoutvlokken, ter garnering

SINAASAPPELDRESSING

200 ml vers sinaasappelsap
50 ml extra vergine olijfolie

OOK NODIG 1 sous-videzak

HOOFDGERECHT 2 PERSONEN
BEREIDING 55 MIN. + 1 UUR EN 10 MIN.
WACHTEN + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 54 °C.
- 2 Snijd het vel van de eendenborstfilets met een scherp mes kruislings meermaals ondiep in. Hierdoor smelt het vet straks beter weg en krijg je een knapperige korst. Kruid de eendenborstfilets met zout en peper en leg ze in een sous-videzak. Leg op de vleeskant van elke filet een takje rozemarijn en trek de zak vacuüm.
- 3 Gaar de eendenborstfilets 1 uur en 30 minuten in het waterbad.
- 4 Doe intussen voor de sinaasappeldressing het sinaasappelsap in een steelpan en kook het sap op hoog vuur in tot er 50 ml over is gebleven. Klop de olijfolie door het sap en laat de dressing afkoelen in een kommetje.
- 5 Neem de sous-videzak uit het bad en knip open. Neem de eendenborstfilets uit de zak. Gooi de rozemarijn weg. Laat de filets iets afkoelen terwijl je een zware koekenpan op hoog vuur verhit. Voeg wat olijfolie toe aan de pan en leg de filets op de huidkant in de pan. Bak ze 2 tot 3 minuten tot de huid goudbruin is. Neem ze uit de pan.
- 6 Snijd de filets schuin in plakken en bestrooi ze met zeezoutvlokken. Geef de sinaasappeldressing erbij.

BAHARAT-LAMSRACK MET PETERSELIESALADE EN CITROENTAHINI

lamsrack met 12 botten (of 2 racks van 6), botten schoongemaakt
zout
1 rode ui, in dunne ringen
sap van 1½ citroen (80 ml)
1 tl honing
80 g blaadjes bladpeterselie (ca. 160 g 'vuil' gewicht)
3 el extra vergine olijfolie
½ tl pimentpoeder
2 tl sumak
4 el tahini
neutrale olie, zoals zonnebloem- of arachideolie

BAHARAT

1 tl korianderzaad
1 tl komijnzaad
1 tl paprikapoeder
½ tl kaneel
½ tl nootmuskaat
1 tl versgemalen zwarte peper
½ tl kardemomzaadjes
1 tl gedroogde eetbare rozenblaadjes (o.a. online)

OOK NODIG vijzel, 1 sous-videzak, gietijzeren pan

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 35 MIN. + 50 MIN.

WACHTEN + EVT. 1 NACHT PEKELEN

+ OPWARMEN WATERBAD

TIP: Het lamsrack is heel lekker met de aardappelpuree van pagina 200. Maak de puree eerst en warm hem vlak voor het serveren even op in het waterbad terwijl je het lamsvlees bakt.

→ *Optioneel (maar aan te raden):* Bestrooi het lamsrack de nacht van tevoren met zout en laat onafgedekt in de koelkast pekelen. Hierdoor houdt het vlees straks meer vocht vast en krijg je een betere zouting door het vlees heen. Neem de volgende dag het lamsrack uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen. Wrijf het zout eraf met een keukendoek.

- 1 Verwarm het waterbad voor op 55,5 °C.
- 2 Meng de rode ui met 50 ml citroensap, de honing en ¼ theelepel zout in een kom. Zet in de koelkast.
- 3 Meng de ingrediënten voor de baharat door elkaar in de vijzel en maal ze grof. Wrijf het lamsrack ermee in. Leg het lamsrack in een enkele laag in een sous-videzak. Trek de zak vacuüm.
- 4 Gaar het vlees 1 uur in het waterbad.
- 5 Meng intussen de peterselieblaadjes met de eerder aangezuurde rode ui, het vocht van de rode ui, de extra vergine olijfolie en het pimentpoeder. Meng de helft van de sumak er doorheen.
- 6 Meng de tahini met 2 eetlepels water, 1 theelepel zout en het overgebleven citroensap.
- 7 Neem het vlees uit de zak, gooi het vocht weg en dep het vlees droog met een keukendoek. Laat het 10 minuten afkoelen. Laat een gietijzeren pan op hoog vuur heel heet worden. Voeg wat neutrale olie toe en leg dan het lamsrack in de pan. Bak in 2 minuten rondom goudbruin.
- 8 Snijd het lamsrack tussen de botjes door in mooie plakken. Als je het vlees niet hebt gezouten van tevoren, breng het dan nu op smaak. Bestrooi met de overgebleven sumak en serveer met de peterseliesalade en de citroentahini.



KLASSIEKE OSSENHAAS MET VETTE GROENEPEPERJUS

800 g ossenhaas aan 1 stuk
2 takjes rozemarijn
4 takjes tijm
4 takjes oregano
2 el plantaardige olie
luie frieten (zie recept pag. 104),
om erbij te serveren

GROENEPEPERJUS

50 g boter
1 sjalot, fijngesnipperd
2 el fijngehakte peterseliesteeltjes
1 teen knoflook, geplet
4 takjes tijm
600 ml vleesfond
3 el groene peperkorrels (potje), schoongespoeld
4-5 el sojasaus

OOK NODIG keukentouw, 1 sous-videzak

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN
BEREIDING 55 MIN. + 1 UUR EN
30 MIN. WACHTEN + EVT. 1 NACHT
PEKELEN + OPWARMEN WATERBAD

→ *Optioneel (maar aan te raden):* Bestrooi de ossenhaas de nacht van tevoren met zout en laat onafgedekt in de koelkast pekelen. Hierdoor houdt het vlees straks meer vocht vast en krijg je een betere zouting door het vlees heen. Neem de volgende dag de ossenhaas uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen. Wrijf het zout eraf met een keukendoek.

1 Verwarm het waterbad voor op 54 °C (of kijk voor andere steakgaringen in de tabel op pag. 91).

2 Leg de ossenhaas op je werkvlak en leg de takjes rozemarijn, tijm en oregano erop. Bind met een paar stukjes keukentouw de kruiden op het vlees. Leg het vlees in een sous-videzak en trek de zak vacuüm.

3 Gaar het vlees 2 uur in het waterbad.

4 Begin intussen aan de groenepeperjus (en de frieten, zie pagina 104). Verhit een steelpan op middelhoog vuur. Smelt de boter en bak hierin de sjalot en peterseliesteeltjes 2 minuten, tot de sjalot glazig is. Voeg de geplette knoflook en de tijm toe, samen met de vleesfond. Laat de fond rustig inkoken tot er ongeveer een kwart over is gebleven. Zeef de jus en voeg de groene peperkorrels toe. Breng de jus op smaak met de sojasaus. Houd warm.

5 Neem de ossenhaas uit het waterbad, knip een hoek van de zak af en vang het vocht op. Neem het vlees uit de zak en dep het zo goed mogelijk droog. Giet het opgevangen vocht bij de jus en kook de jus eventueel iets verder in.

6 Verhit een zware koekenpan (liefst van gietijzer) op hoog vuur. Laat de pan loeiheet worden (echt loeiheet). Giet er de plantaardige olie in en leg de ossenhaas in de pan. Laat hem in 30 tot 40 seconden een goudbruine korst krijgen. Draai het vlees daarna om en herhaal. Neem de ossenhaas uit de pan, leg hem op een snijplank en snijd in vier stukken.

7 Serveer de ossenhaas met de groenepeperjus en de luie frieten.





VARKENSLLENDE GEVULD MET ZWARTE KNOFLOOK EN GRANAATAPPELMELASSE

1-1,5 kg varkenslende (varkensfilet aan een stuk), met een beetje vet eraan
2 tenen zwarte knoflook
1 tl urfa chilivlokken (o.a. online)
1 tl cacao poeder
2 el olijfolie + extra om te bestrijken
½ tl grof zout
2 el rozenharissa (o.a. online)
2 tl granaatappelmelasse (Turkse winkel)
2 tl vers citroensap
zout
peper

OOK NODIG vijzel, keukentouw, 1 sous-videzak, bakpapier, bakplaat

HOOFDGERECHT 4-6 PERSONEN

BEREIDING 50 MIN. + 10 MIN. AFKOELEN

+ 15 MIN. IN DE OVEN + 4 UUR

GAREN + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 60 °C.
- 2 Leg de varkenslende op je snijplank. Snijd het vet met een scherp (stanley)mes kruislings in. Leg vervolgens de vetkant naar beneden en snijd het vlees met een koksmes ongeveer 3 cm vanaf de onderkant horizontaal in zodat je het vlees kunt openklappen als een boek. Snijd het dus niet helemaal door. Leg de varkenslende open neer.
- 3 Wrijf de zwarte knoflook, de urfa, de cacao, de olijfolie en het grove zout in een vijzel tot een grove pasta. Roer er de rozenharissa, de granaatappelmelasse en het citroensap doorheen. Smeer de pasta over de binnenkant van het vlees. Klap het vlees terug en bind het op een paar plekken vast met keukentouw. Leg het vlees in een sous-videzak en trek de zak vacuüm.
- 4 Gaar de gevulde varkenslende 4 uur in het waterbad. Dek het waterbad af, anders verdampt er te veel water.
- 5 Verwarm de oven voor op 230 °C. Neem de varkenslende uit de zak en vang het vocht op. Leg de varkenslende op de snijplank en dep het goed droog met keukenpapier. Laat 10 minuten afkoelen.
- 6 Leg de varkenslende op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk het vlees met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Zet de varkenslende 15 minuten in de oven tot het vlees een donkerbruine kleur heeft gekregen. Draai eventueel de bakplaat halverwege om.

Voor het vervolg van dit recept zie pag. 128

KABELJAUWFILETS MET BLOEMKOOL-PISTACHEPUREE EN KORIANDER-ROZIJNENSAUS

4 kabeljauwfilets met huid (à 150-200 g)
neutrale olie, zoals zonnebloem- of arachideolie
grofgesneden korianderblad, ter garnering
grofgehakte pistachenootjes, ter garnering

RUB

½ tl karwijzaad
1 tl korianderzaad
½ tl zwarte peperkorrels
1 tl grof zout

BLOEMKOOL-PISTACHEPUREE

3 el boter
300 g bloemkool, fijngesneden
2 banaansjalotten, fijngesneden
½ tl venkelzaad
200 ml groente- of kippenbouillon
1 huisje of plukje saffraan
50 g pistachenootjes
zout
peper

KORIANDERSAUS

60 g koriander, met steeltjes en al grofgehakt
1 el rozijnen, geweekt in lauw water
1 teen knoflook
2 groene pepers, zaadjes en zaadlijsten verwijderd
sap van ½ citroen (2 el)

OOK NODIG vijzel, 1 sous-videzak, blender

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 55 MIN. + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 54 °C.
- 2 Rooster voor de rub het karwij- en korianderzaad met de peperkorrels in een droge koekenpan tot ze beginnen te geuren. Doe ze in een vijzel met het grove zout en maal fijn. Bestrooi de kabeljauwfilets rondom met de rub en doe ze in een zak. Trek de zak vacuüm.
- 3 Gaar de kabeljauwfilets 30 minuten in het waterbad.
- 4 Maak intussen de twee sauzen. Begin met de bloemkool-pistachepuree. Verhit de boter in een hapjespan op laag vuur. Doe de bloemkool met de sjalotten en het venkelzaad in de pan en roer om. Het vuur kan iets hoger, maar laat de bloemkool niet te veel kleuren. Voeg, zodra de sjalot glazig is, de bouillon en saffraan toe. Houd de bouillon op laag vuur net tegen de kook aan en gaar de groente verder. Dit duurt zo'n 5 minuten.
- 5 Hak de pistachenootjes in een blender tot een fijn poeder. Voeg het bloemkoolmengsel toe en pureer glad. (De saus moet zo glad mogelijk zijn.) Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper. Neem de bloemkoolsaus uit blender en houd warm. Spoel de blender om en doe de ingrediënten voor de koriandersaus erin - koriander, rozijnen, knoflook, groene pepers en citroensap. Pureer tot een gladde puree en breng op smaak met een beetje zout.
- 6 Neem de kabeljauwfilets uit de zak en dep ze droog met keukenpapier. Verhit in een (anti-aanbak) koekenpan een scheut neutrale olie op hoog vuur. Bak de kabeljauwfilets op de huid 1 tot 1½ minuut, tot de vis een krokant huidje heeft.
- 7 Schep een flinke lepel bloemkoolpuree op elk bord en spreid uit tot cirkels. Leg de kabeljauwfilets erbovenop en schenk de koriandersaus eromheen. Garneer met korianderblad en pistaches.

DILLEZALM MET CITROENSAUS

4 dikke zalmfilets met huid (à 150-200 g)
fijn zout
fijne suiker
4 takjes dille
2 el dillezaad
enkele schermen dillebloemen
handvol shisoblad
2 el olijfolie
2 el sesamzaad

CITROENSAUS

1 kleine onbespoten citroen
1 sjalot, grofgesneden
2 tl honing
1 tl geroosterdesesamolie

OOK NODIG 1 sous-videzak, hakbakje

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 35 MIN. + 15-25 MIN.

**WACHTEN + EVT. 1 NACHT PEKELEN
+ OPWARMEN WATERBAD**

→ *Optioneel:* Bestrooi de zalm de avond van tevoren met een mengsel van gelijke delen fijn zout en fijne suiker. Laat afgedekt in de koelkast een nacht marineren. Spoel daarna de zalmfilets schoon en dep ze droog.

- 1 Verwarm het waterbad voor op 46 °C.
- 2 Leg de zalmfilets in een enkele laag in een sous-videzak en stop er de dilletakjes, het dillezaad, de dillebloemen en het shisoblad bij. Trek de zak vacuüm.
- 3 Gaar de zalm 30 minuten (maximaal 40 minuten) in het waterbad.
- 4 Maak intussen de citroensaus. Zet de citroen rechtop op je werkblad en snijd er zo vier plakken af; zoals je een appel van het klokhuis af zou snijden. Je wil de kern waar de zaden zitten vermijden. Snijd de afgesneden stukken grof en doe ze in een hakbakje. Knijp de kern uit boven het hakbakje zodat je het sap niet verspilt. Voeg de overige ingrediënten – sjalot, honing en geroosterdesesamolie – toe en maal tot een grove, homogene saus. Breng de saus op smaak met een beetje zout.
- 5 Rooster het sesamzaad enkele minuten in een droge koekenpan. Schud in een kommetje en zet apart.
- 6 Neem de sous-videzak uit het waterbad en haal de zalmfilets voorzichtig uit de zak. Dep de huid van de zalmfilets droog.
- 7 Verhit de olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de zalm op de huidkant 2 minuten tot een krokante korst ontstaat.
- 8 Serveer de zalm met de citroensaus en garneer met het sesamzaad.



KREEFTENSTAARTEN MET VENKELZAADMAYONAISE

4 gepocheerde kreeftenstaarten, gepeld
100 g boter
3 takjes dragon + extra fijngehakte blaadjes
2 tenen knoflook, fijngehakt

VENKELZAADMAYONAISE

1 eidooier
30 g dijonmosterd
1 el vers limoensap + evt. extra
2 tl venkelzaad, gevijzeld
1 tl zout + evt. extra
250 ml arachideolie

OOK NODIG 1 sous-videzak, staafmixer

VOORGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 25 MIN. + 20 MIN.

WACHTEN + OPWARMEN WATERBAD

1 Verwarm het waterbad voor op 54 °C (of kijk in de tabel op pag. 146).

2 Leg de kreeftenstaarten in een enkele laag in een sous-videzak. Stop de boter, dragontakjes en knoflook erbij en trek de zak vacuüm.

3 Gaar de kreeftenstaarten 30 minuten in het waterbad.

4 Maak intussen de venkelzaadmayonaise. Doe de eidooier in een hoge beker waar een staafmixer net in past. Voeg de dijonmosterd, het limoensap, het gevijzeld venkelzaad, het zout en de arachideolie toe. Zet de staafmixer onderin de beker, zet hem aan en trek hem langzaam omhoog. Proef de mayo en breng eventueel op smaak met extra limoensap en zout. Zet de venkelzaadmayonaise in de koelkast.

5 Neem de sous-videzak uit waterbad, knip hem open en haal de kreeftstaarten eruit. Vang de boter op.

6 Serveer de kreeftenstaarten met de venkelzaadmayonaise en strooi er wat fijngesneden dragonblad overheen. Lekker met de opgevangen boter.

BOTERZACHTE AUBERGINES MET OREGANOSALSA EN ANSJOVISMAYONAISE

2 grote aubergines
grasgroene olijfolie
bosje tijm
zout
50 g gepelde, ontvliesde walnoten
1 tl honing
40 g mortadella, gescheurd
200 g cherrytomaten, in kwarten, ter garnering

OREGANOSALSA

50 g blaadjes oregano
½ gezouten citroen, in stukjes
6 el grasgroene olijfolie
1 teen knoflook, geraspt
peper

ANSJOVISMAYONAISE

4 ansjovisfilets uit blik, uitgelekt en fijngehakt
100 g (zelfgemaakte) mayonaise
kneepje vers citroensap

OOK NODIG 1 sous-videzak, hakbakje,
bakpapier, bakplaat, keukenkwestje

VOORGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 35 MIN. + 2 UUR EN 45 MIN.

WACHTEN + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 84 °C.
- 2 Halveer de aubergines in de lengte en snijd het vruchtvlees driemaal ondiep in. Besprenkel met een beetje grasgroene olijfolie en steek de tijm in de inkepingen. Bestrooi met een beetje zout. Leg de auberginehelften in een enkele laag in een sous-videzak en trek deze vacuüm.
- 3 Gaar de aubergines 3 uur in het waterbad.
- 4 Maak intussen de oreganosalsa door de oregano, gezouten citroen, grasgroene olijfolie en knoflook in een hakbakje grof te malen. Breng de salsa op smaak met zout en peper. Meng voor de ansjovismayonaise de ansjovis en mayonaise door elkaar. Proef voor de juiste hoeveelheid citroensap.
- 5 Rooster de walnoten enkele minuten in een droge koekenpan op hoog vuur. Schud ze op een bord en laat ze afkoelen. Hak ze grof.
- 6 Verwarm de grill van de oven voor op de hoogste stand. Meng 1 eetlepel grasgroene olijfolie en de honing goed door elkaar.
- 7 Neem de aubergines voorzichtig uit de sous-videzak en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Haal de tijm uit de aubergines. Bestrijk de snijkanten van de aubergines met het olie-honingmengsel en gril ze 3 tot 4 minuten met de snijkant naar boven tot ze goudbruin zijn.
- 8 Verdeel de aubergines over borden. Lepel er wat oreganosalsa en ansjovismayonaise naast en garneer met de geroosterde walnoten, gescheurde mortadella en de cherrytomaten.



GECONCENTREERDE GROENTEBOUILLON

2 uien, grofgehakt
1 teen knoflook, grofgehakt
100 g wortel, in dunne plakken
½ venkel, in dunne plakken
2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
30 g bladpeterselie, met steeltjes
2 tl zwarte peperkorrels

OOK NODIG 1 sous-videzak

INGREDIËNT ± 500 ML

BEREIDING 10 MIN. + 30 MIN. GAREN

+ OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 85 °C.
- 2 Doe alle ingrediënten - uien, knoflook, wortel, venkel, bleekselderij, bladpeterselie en peperkorrels - in een grote sous-videzak. Voeg 500 ml water toe en trek de zak vacuüm. Dat gaat het handigst met een verticale vacumeerder, maar je kunt de zak ook voorzichtig over de rand van je aanrecht laten hangen (voor vochtvacumeertips zie pag. 12).
- 3 Gaar de ingrediënten 30 minuten in het waterbad.
- 4 Neem de sous-videzak uit het waterbad en knip de zak open. Giet de inhoud door een zeef in een maatbeker. De bouillon is nu klaar om te gebruiken.
- 5 De bouillon is 5 dagen houdbaar, maar ook heel goed in te vriezen. Vacumeer dan porties van 100 ml. Je kunt de bouillon ook in ijsblokvormpjes gieten, dat is net zo makkelijk.



KLASSIEKE WITTE ASPERGES MET HOLLANDAISESAUS, BOERENHAM EN SOUS-VIDE GEPOCHEERD EI

1 kg witte asperges, geschild, taaie kontjes verwijderd
1 el boter (niet meer)
zout
4 eieren
80 g boerenham
10 g kervel, blaadjes geplukt

HOLLANDAISESAUS

40 ml wittewijnazijn
1 sjalot, heel fijngesnipperd
3 eidooiers (90 g)
150 g boter
20 ml vers citroensap + evt. extra
1 tl zout
zwarte peper

OOK NODIG 2-3 sous-videzakken, blender

HOOFDGERECHT 4 PERSONEN

BEREIDING 40 MIN. + 1 UUR EN 20-35 MIN.

WACHTEN + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 85 °C.
- 2 Leg de geschilde asperges met de boter erop in een enkele laag in een sous-videzak (of gebruik 2 zakken). Bestrooi met zout. Trek de zak(ken) vacuüm.
- 3 Gaar de asperges 30 tot 45 minuten in het waterbad.
- 4 Doe intussen voor de hollandaisesaus de wittewijnazijn met de sjalot in een steelpan. Breng aan de kook en laat het mengsel inkoken tot de helft over is (iets meer dan 2 eetlepels is dat). Giet door een zeef in een schaalje en meet 20 ml af.
- 5 Neem de asperges uit het waterbad en verlaag de temperatuur naar 63 °C.
- 6 Doe voor de hollandaisesaus de azijnreductie, 50 ml water, de eidooiers, de boter, het citroensap en 1 theelepel zout in een sous-videzak. Trek de zak voorzichtig vacuüm of gebruik de waterverplaatsingsmethode (zie pag. 12).
- 7 Leg, zodra het water in het waterbad is afgekoeld naar 63 °C, de zak hollandaisesaus in het waterbad. Leg ook de eieren in het waterbad; er hoeft geen sous-videzak omheen.
- 8 Gaar de hollandaisesaus en eieren 1 uur in het waterbad. Warm de asperges het laatste kwartier van de gaartijd mee.

Voor het vervolg van dit recept zie pag. 196



SICHUAN CHILI-OLIE

2 steranijs
2 kaneelstokjes
3 el Sichuan peperkorrels
1 tl venkelzaad
6 tenen knoflook, gepeld
50 g gedroogde hele chilipeper
fijngeraspte schil van 1 onbespoten sinaasappel
250 ml rijstolie

OOK NODIG 1 sous-videzak

INGREDIËNT 250 ML

BEREIDING 15 MIN. + 1 UUR 30 MIN.

INFUSEREN + OPWARMEN WATERBAD

- 1 Verwarm het waterbad voor op 90 °C.
- 2 Rooster de steranijs, de kaneelstokjes, de Sichuan peperkorrels en het venkelzaad in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot de specerijen beginnen te geuren.
- 3 Doe de geroosterde specerijen in een sous-videzak samen met de knoflook, gedroogde chilipeper en sinaasappelrasp. Giet de rijstolie erbij en trek de zak vacuüm door middel van verticaal vacumeren of met de waterverplaatsingsmethode (zie pag. 12); let erop dat er geen olie in het apparaat loopt.
- 4 Leg de sous-videzak in het waterbad en laat de olie 1 uur en 30 minuten infuseren.
- 5 Neem de sous-videzak uit het waterbad en knip er een hoek vanaf. Giet de olie door een fijne zeef in een maatbeker en schenk vervolgens in een gesteriliseerde fles. Op een donkere plek blijft de olie zeker 1 tot 2 maanden goed.
- 6 Deze olie is lekker bij de misozalm van pagina 161 of serveer bijvoorbeeld over tofu, zoals ook met de saté-olie is gedaan (zie pag. 226).



NEGRONI

2 el gin met vanille, citroen en munt
(zie recept pag. 228)

2 el rode vermout

2 el Campari met tijm en grapefruit
(zie recept pag. 235)

dungesneden reepjes onbespoten
sinaasappelschil, ter garnering

OOK NODIG tumblerglas, ijsblokjes, barlepel

DRANKJE 1 PERSOON
BEREIDING 2 MIN.

1 Vul een tumblerglas met ijsblokjes en giet de gin, vermout en Campari erop.

2 Roer 30 seconden door met een barlepel om het drankje te koelen en garneer dan met een reepje sinaasappelschil.



KAMILLECUSTARD MET KANEEL- WENTELTEEFSOLDAATJES EN BLOEDSINAASAPPEL

2 bloedsinaasappels
2 eieren
100 ml melk
2 el vanille-extract
4 brioche- of melkbroodjes, in staafjes van 1 cm dik
100 g suiker
2 tl kaneel + extra ter garnering
50 g boter

KAMILLECUSTARD

250 ml melk
250 ml slagroom
100 g suiker
50 g gedroogde kamille
5 eidooiers

OOK NODIG 1 sous-videzak, plasticfolie

DESSERT 4 PERSONEN

**BEREIDING 45 MIN. + 1 UUR GAREN + MIN.
4 UUR OPSTIJVEN + OPWARMEN WATERBAD**

- 1 Verwarm het waterbad voor op 85 °C.
- 2 Meng voor de custard in een kom de melk, slagroom, suiker, kamille en eidooiers goed door elkaar. Doe deze custardmix in een sous-videzak en trek hem voorzichtig vacuüm; dat gaat het handigst wanneer je de zak over de rand van het aanrecht laat hangen en dan vacuüm trekt. (Of gebruik een verticale vacumeerder.)
- 3 Gaar de kamillecustard 1 uur in de waterbak.
- 4 Neem de zak uit het waterbad en knip open. Giet de custard door een fijne zeef in een maatbeker. Verdeel de custard over vier kommetjes en dek af met plasticfolie. Zorg dat de folie direct op de custard ligt; zo voorkom je dat er een vel op komt. Laat de custard minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.
- 5 Snijd de boven- en onderkant van de bloedsinaasappels af. Snijd vervolgens de schil er dik af zodat je al het witte vlies verwijdert. Snijd de bloedsinaasappels horizontaal in plakjes.
- 6 Klop de eieren met de melk en het vanille-extract in een ovenschaal of diep bord door elkaar. Leg de brioche-staafjes erin en laat ze het vocht opnemen. Meng de suiker in een diep bord met de kaneel.
- 7 Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de geweekte brioche-staafjes rondom goudbruin in 3 tot 4 minuten. Neem ze met een tang uit de pan en wentel ze direct door de kaneelsuiker.
- 8 Neem de kamillecustard uit de koelkast en leg de kaneelwentelteefsoldaatjes en de bloedsinaasappel erop. Bestrooi met wat extra kaneel en serveer.





CHOCOLADE- PLAKKEN MET MACADAMIA'S EN BANANEN- CHIPS

50 g suiker
150 g ongezoeten macadamianoten, gehalveerd
zout (optioneel)
500 g getempereerde chocolade
50 g zoete bananenchips, grofgehakt

OOK NODIG bakpapier,
chocoladereepvormpjes voor 800 ml

1 Doe de suiker met 1 eetlepel water in een steelpan. Smelt de suiker 5 minuten op middelhoog vuur. Roer niet met een lepel in de pan maar beweeg de pan rond. Voeg, zodra de suiker licht goudbruin kleurt, de macadamianoten toe. Pas op: de suiker is heel heet. Roer om met een spatel en voeg eventueel een beetje zout toe. Giet het karamelmengsel op een bakpapiertje. Laat het helemaal afkoelen.

2 Hak de gekaramelliseerde macadamia's grof. Giet een beetje van de getempereerde chocolade in de vormpjes. Strooi de noten en bananenchips eroverheen. Giet daarna de overige chocolade in de vorm. Laat afkoelen op kamertemperatuur en zet daarna in de koelkast.

TIP: *Heb je geen vormpjes? Je kunt ook een bakplaat bekleden met bakpapier en daar de chocolade op storten. Strooi de gehakte gekaramelliseerde macadamia's en bananenchips erbovenop. Je maakt dan een grote plak die je in stukken kunt breken of hakken.*

SNOEPGOED, CA. 750 G
BEREIDING 25 MIN. + 30 MIN.
AFKOELEN + 1 UUR UITHARDEN

CHOCOLADE- PLAKKEN MET FRAMBOZEN EN PISTACHES

500 g getempereerde chocolade
(zie recept pag. 256)
100 g gepelde, ongezoeten
pistachenootjes, grofgehakt
35 g gevriesdroogde frambozen, grofgehakt

OOK NODIG chocoladereepvormpjes voor 800 ml

1 Giet een beetje van de getempereerde chocolade in de vormpjes. Strooi de frambozen en pistaches eroverheen. Giet daarna de overige chocolade in de vormpjes. Laat afkoelen op kamertemperatuur en daarna in de koelkast.

TIP: *Heb je geen vormpjes? Je kunt ook een bakplaat bekleden met bakpapier en daar de chocolade op storten. Strooi de pistaches en frambozen erbovenop. Je maakt dan een grote plak die je in stukken kunt breken of hakken.*

SNOEPGOED 635 G
BEREIDING 10 MIN. + 1 UUR UITHARDEN