

Libelle

Basis kookboek

Meer dan 200 onmisbare recepten
& alle kooktechnieken makkelijk uitgelegd

Lannoo

Basisrecepten

FONDS

Lichte groentebouillon.....	16
Kippenbouillon met kruiden.....	16
Garnalenfond.....	18
Fijne visfumet.....	18
Kalfsfond.....	19

WARME SAUZEN

Bechamelsaus.....	21
Kaassaus.....	21
Warm kerrieschuim.....	22
Luikse uiensaus.....	22
Wittewijnsaus.....	22
Hollandaisesaus.....	23
Peperroomsaus.....	24
Bearnaisesaus.....	25
Champignonroomsaus.....	25

KOUDE SAUZEN EN DRESSINGS

Mayonaise.....	26
Cocktailsaus.....	26
Looksaus.....	26
Tartaarsaus.....	26
Mosselsaus.....	27
Homemade BBQ-saus.....	27
Tomatenpassata.....	27
Zoetzure saus.....	27
Pesto.....	28



Focaccia met kerstomaten blz. 33

Kruidenboter.....	28
Guacamole.....	28
Hummus.....	29
Yoghurtdressing.....	29
Kruidige tzatziki.....	29

BROOD

Witbrood.....	30
Bruin boerenbrood.....	30
Focaccia met kerstomaten.....	33

AARDAPPELEN

Zelfgemaakte frietjes.....	34
Aardappelkroketten.....	34
Aardappelpuree.....	35

DEEG

Kruimeldeeg.....	36
Homemade pizzadeeg.....	36
Basisrecept verse pasta.....	37

Soepen & salades

SOEPEN

Erwtensoep met munt en zure room	40
Aspergesoep	40
Tomatensoep	42
Uiensoep met kaas en spek- gehaktballetjes	43
Thaise gember-kippensoep met gevulde wontons	43
Consommé van boschampionns met truffel en tijm	44
Witloofsoep met garnalen	44
Gazpacho van paprika met ricotta	45
Minestrone met pistachepesto en kippenballetjes	46
Pompoensoep met een crumble van quinoa	48
Kervelsoep met balletjes en pestobrood	49
Ramen met buikspek	50

SALADES BIJ DE BBQ

Tomatencarpaccio met ham en mozzarella	52
Frisse koolsalade	52
Lauwe krieltjessalade	53
Pastasalade met rucolapesto en groene asperges	54
Libanese taboulé	54



Noedelsalade blz. 64

KLASSIEKE SALADES

Caesar salad van flinterdunne savooikool en kip met parmezaandressing	57
Luikse salade	58
Salade niçoise	61
Waldorfsalade	61
Salade met geitenkaas en gebakken appeltjes	62

WERELDSE SALADES

Noedelsalade met geglaceerde zalm en seroendeng	64
Meloenpartjes met prosciutto en mozzarella	67
Griekse salade met feta en tzatziki	67
Wortelsalade met kikkererwten en zoete mosterddressing	68
Salade met gegrilde perziken, burrata en gemberdressing	68
Thai beef salad	70

Vlees & gevogelte

STOOFPOTJES

Stoofvlees van everzwijn.....	74
Stoofvlees met mosterd en bier.....	74
Ossobuco alla milanese met risotto.....	77
Fricassee.....	78
Vol-au-vent.....	80
Gentse waterzooi.....	82
Thaise kipcurry met rijst.....	82
Blanket van parelhoen met kastanjes, krieltjes en zoete aardappel.....	84
Hutsepot met varkensvlees.....	85
Goulash met varkensvlees en champignons.....	87

LEKKERS UIT DE OVEN

Lamskroontje met pistachekorst, rozemarijn- aardappelen en boontjessalade.....	88
Moussaka.....	91
Gehaktbrood met krieke.....	93
Ovenkip met citroen en rozemarijn.....	93
Jachtschotel met kalfsgehakt en zoete- aardappelpuree.....	94
Spareribs met gepofte aardappel in zeezout.....	96
Lamsbout met gremolata en couscous.....	97

GEBRAAD

Kalkoenrollade met gegrilde paprika's en tagliatelle.....	98
Rosbief met rozemarijn en knoflookjus.....	99
Varkenshaasje Wellington met spinazie.....	101
Varkensrollade met geroosterde groenten.....	102



Varkenshaasje Wellington met spinazie blz. 101

Hertenfilet met pistachepesto, bos-
champignons en aardappeltorentjes..... 104

LEKKERS UIT DE PAN

Zwarte pensen met appelmoes.....	105
Zwarte pensen met stoemp en rodekool.....	105
Lamskoteletjes met chimichurrisaus en gepofte aardappel met kruidenboter.....	106
Gehaktballetjes met gnocchi en mozzarella in tomatensaus.....	107
Drumsticks in zoetzure saus.....	108
Gegrilde lamsspiesjes met pittige paprikasaus.....	109

KLASSIEKERS

Vogelnestjes met kruidenpuree.....	110
Carpaccio van filet pur.....	111
Saltimbocca.....	111
Vitello tonnato met radijsjes.....	112
Tournedos bearnaise met gekonfijte aard- appelen in ganzenvet en salade verte.....	114
Steak tartaar met frietjes.....	117
Tagliata met gemarineerde kerstomaatjes.....	117

Vis

LEKKERS UIT DE OVEN

Gevulde pijlintvis met caponata	120
Kabeljauw met preipatatjes	122
Grietmoot met geroosterde pompoen, ovengebakken krieltjes en een mosterdsausje	123
Ovenschotel met zalm en spinaziepuree	124
Rode mul in zoutkorst met venkelslaatje	126
Kreeft thermidor	128
Vispannetje met zalm en kabeljauw in de oven	129

OP-EN-TOP ZOMER

Forel in papillot met courgette en knoflook	130
Tataki van tonijn	130
Gamba's alla plancha	131
Gegrilde sardines	133
Calamares met limoenmayonaise	133
Poké bowl met zalmblokjes, tuinbonen en pinda-kokossaus	134
Saltimbocca van zeeduivel en pata negra	134
Zeebaars met schelpjes en olijvendressing	137

KLASSIEKERS

Garnaalkroketten	138
Tomaat-garnaal	140
Ceviche van zalm met gember	141
Sint-jakobsvruchten met chiliboter	141



Vispannetje met zalm en kabeljauw blz. 129

Perzik met tonijn	143
Garnalencocktail	143
Gegratineerde oesters	144
Thaise krabkoekjes met limoenmayonaise	145
Forelmousse met appel en rode biet	145
Zalm 'belle vue'	146
Rogvleugel met kappertjes	146
Mosselen natuur	149
Paling in't groen met spinazie	149
Plateau fruits de mer	150
Fish and chips	152
Tong in echte boter	153
Scampi diabolique met frietjes	154
Bouillabaisse	156

Groenten

LEKKERS UIT DE OVEN

Parmigiana di melanzane	160
Gevulde aardappel met zalm	162
Gratin dauphinois	162
Gevulde courgette	164
Gevulde paprika's met tomatensaus	165
Warme salade van pompoen, spruitjes en noten	165
Preirolletjes met zalm	166
Witloof met ham en kaas	166
Gevulde koolrabi met noten en quinoa	167

KLASSIEKERS

Boontjes met spekcrumble	168
Asperges à la flamande	168
Toast champignon	170
Geglanceerde wortelen	172
Gepekeld groenten	173
Zongedroogde tomaatjes	173
Crostini met tomaat	174
Zoete aardappelfrietjes met avocado dip	174



Gevulde courgette blz. 164

PUREE

Andijviepuree met spekjes, rookworst en oude kaas	176
Savooikoolstoemp met spiegelei en pickles	176

STOOFPOTJES

Tajine met pompoen	178
Ratatouille	180
Dahl met linzen en spinazie	181

Granen

GRANEN

Polenta met tuinbonen en pancetta	184
Kruidige quinoa met geroosterde bloemkoolsteak en hummus	185
Gevulde portobello's met parelcouscous en bietjessalade	186
Bulgursalade met falafel	187

RIJST

Ovenschotel met nasi goreng, kippengehakt en ei	189
Arancini met tomatensaus	190
Paella met kippenboutjes en calamares	193
Saffraanrisotto met sint-jakobsvruchten en boschampignons	194



Gevulde portobello's blz. 186

PASTA

Spaghetti bolognese	196
Klassieke pasta genovese met boontjes en krieltjes	196
Belgische carbonara met spek en geroosterde bloemkool	198
Ovenschotel met orzo, spek en spruitjes	199
Ravioli met botersaus	199
Lasagne bolognese	200
Spaghetti puttanesca	202
Linguine alle vongole	202
Tagliatelle met mosselen en venkel	203
Macaroni met ham en kaas	204
Gnocchi met erwten, spekjes en verse kruiden	204

PIZZA

Pizza Napoli	206
Pizza met chorizoballetjes, ricotta en oregano	206



Kaaskroketten blz. 220

Zuivel

EIEREN

Croque madame	210
Eggs benedict met ham en basilicum	210
Mimosa-eitjes	211
Omeletwrap met champignons en kruidensalade	212
Tortilla van zoete aardappel met spinazie en mascarpone	214

KAAS

Camembert uit de oven	216
Burrata met kruidenolie	216
Feta-honingsticks in filodeeg	219
Kaasfondue van eigen bodem	219
Kaaskroketten	220
Spinaziemuffins met feta en zongedroogde tomaatjes	222
Halloumi met boontjes, drie kruiden- pesto en pistachenootjes	224
Taco's met gegrilde halloumi	225
Kaassoufflé	225
Dip van gebakken ricotta met gedroogde tomaatjes en oreganostengels	226
Gnocchi met ricotta, spruitjes en pompoen	226

HARTIGE TAARTEN

Quiche met spekjes, kerstomaten en mozzarella	228
Quiche met broccoli en zalm	229
Quiche met witloof en garnalen	231
Tarte tatin van sjalotten	231
Galette met brie en kweeper	232

Desserts

TAARTEN

Aardbeientaart met pudding en pistachenoten	236
Citroentaart met meringue	238
Tarte tatin	240
No-bake cheesecake	241

CAKE

Biscuit	242
Vier-vierdencake	242

KLASSIEKERS

Crème brûlée	244
Simpele boterkoekjes	246
Chocolademoeleux	246
Zachte bewaarwafels	247
Carré confiture met rabarber, kardemom en gember	249
De ultieme chocolademousse	250
Koekjestaart met crème au beurre	253
Kersenclafoutis	255
Klassieke pannenkoeken met heerlijke toppings	255
Frambozencoulis	256
Vanille-ijs	256
Vanille-panna cotta met frambozen en munt	257
Profiteroles met ijs	258
Rijstpap met bruine suiker	260
Sabayon met rode vruchten	260
Vanillepudding met koekje	262
Steenfruit- havermoutcrumble	262



Citroentaart met meringue blz. 238

WERELDSE DESSERTS

Baklava met pistaches en honing	264
Tiramisu	267
Brownies	267
New York cheesecake	268

En verder

Kooktechnieken & keukentaal	270
Metten & wegen	279
Register	282



Warme sauzen

Bechamelsaus

4 personen

15 minuten

· 30 g boter · 30 g bloem · 500 ml melk
· nootmuskaat · peper en zout

- 1 Smelt de boter in een steelpannetje. Doe er de bloem bij en roer 2 minuten tot de boter goed heet is maar nog niet kleurt.
- 2 Giet er beetje bij beetje de melk bij en roer telkens het mengsel glad. Breng al roerend aan de kook, op matig vuur.
- 3 Laat de saus indikken en laat enkele minuten doorkoken zodat de bloemsmaak verdwijnt. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en zout.

Bechamelsaus is een echte klassieker. De saus is lekker bij groenten zoals bloemkool of prei, en gebruik je ook in gerechten zoals lasagne. Maar het is ook de basis voor andere sauzen, denk bijvoorbeeld aan kaassaus.

Kaassaus

4 personen

20 minuten

· 40 g boter · 30 g bloem · 500 ml melk
· 75 g geraspte kaas · nootmuskaat · peper en zout

- 1 Smelt de boter in een pannetje. Voeg de bloem toe en laat het mengsel (of de roux) al roerend met een klopper goed warm worden.
- 2 Voeg beetje bij beetje al roerend de melk toe en laat indikken.
- 3 Haal de pan van het vuur en voeg de geraspte kaas toe. Roer tot de kaas gesmolten is. Doe dit niet op het vuur, dan kan de saus schiften.
- 4 Breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Jachtschotel met kalfsgehakt

en zoete aardappelpuree

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 500 g kalfsgehakt
- 1 kg zoete aardappelen
- 1 sjalot
- 2 wortelen
- 2 appels
- 3 medjouldadels
- tijm
- 100 g geraspte kaas
- handje paneermeel
- 1 kl paprikapoeder
- 1 kl komijn
- nootmuskaat
- boter
- olijfolie
- peper en zout

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snipper de sjalot. Schraap de wortelen en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de dadels in reepjes.
- 2** Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit er de sjalot in. Voeg de wortelen toe en schep goed om. Laat 5 minuten op een zacht vuur stoven en schep goed om. Kruid met peper, zout, het paprikapoeder en de komijn. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de dadels toe.
- 3** Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook ze gaar in lichtgezouten water. Giet af en laat uitdampen. Pureer met een klontje boter tot een smeuijge puree. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- 4** Boen de appels schoon, verwijder met een appelboor het klokhuis en snijd met een mandoline of scherp mesje in flinterdunne plakjes.
- 5** Schep het gehakt in een beboterde ovenschaal en bedek met een laagje puree. Leg er de appelschijfjes op. Bestrooi met de kaas, het paneermeel en wat vlokjes boter. Gaar 20 minuten in de oven. Werk af met de tijm.



Ovenschotel met zalm

en spinaziepuree

4 personen
15 minuten
+ 15 minuten in de oven

- 500 g zalmfilet
- 800 g aardappelen
- 500 g jonge bladspinazie
- 2 stengels selderij
- 1 teentje knoflook
- 2 el bieslook, gesnipperd
- citroensap
- 1 eidooier
- 750 ml melk + extra
- 1 el mosterd
- 60 g bloem
- nootmuskaat
- 60 g boter + extra
- olijfolie
- peper en zout

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en kook ze gaar in lichtgezouten water. Spoel de spinazie. Pel de knoflook. Verhit olijfolie in een pan en prik de knoflook op een vork. Schep de spinazie in de pan en roer om met de vork tot de blaadjes geslonken zijn. Zo krijgt de spinazie een heerlijk knoflooksmaakje. Schep de spinazie uit de pan en laat goed uitlekken in een vergiet.
- 2** Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Schep er de goed uitgelekte spinazie onder. Voeg de eidooier, een beetje boter en wat melk toe en stamp goed tot een gladde puree. Breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroensap.
- 3** Maak de selderij schoon en snijd in heel fijne boogjes. Snijd de zalmfilets in blokjes.
- 4** Maak de bechamelsaus. Smelt 60 gram boter in een steelpannetje en voeg 60 gram bloem toe. Roer tot een gladde roux. Blus met 750 milliliter melk, roer goed tot een smeuïge saus en laat even doorkoken. Breng op smaak met de mosterd, de bieslook, wat citroensap, peper, zout en nootmuskaat.
- 5** Meng de zalm en de selderij onder de mosterdsaus en schep in een beboterde ovenschaal. Bedek met een dikke laag spinaziepuree en bak 15 minuten in de oven. Serveer.





Gevulde courgette

4 personen

50 minuten + 30 minuten in de oven

· 4 courgettes · 400 g rundergehakt
· 80 g tarwe, voorgekookt, type Ebly
· 250 g kerstomaten · 1 sjalot · 1 teentje
knoflook · 2 el peterselie · 100 g geraspte
kaas · 100 ml runderbouillon · olijfolie
· peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de tarwe volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Spoel de courgettes en snijd ze in de lengte doormidden. Hol ze wat uit en hak het vruchtvlees fijn. Spoel de tomaten en snijd ze in kwarten.
- 3 Pel en hak de sjalot en de knoflook en bak ze glazig in olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Doe er dan de tomaten en het courgettevlees bij, overgiet met de bouillon en laat 5 minuten garen. Schep er de tarwe en de peterselie door.
- 4 Bestrijk een ovenschaal met olie. Vul de courgettes met het mengsel en leg ze erin. Bestrooi met de kaas en zet 30 minuten in de oven.

Gevulde paprika's met tomatensaus

4 personen

45 minuten + 20 minuten in de oven

- 2 rode paprika's · 2 groene paprika's
- 500 g gehakt · 240 g basmatirijst
- 1 ui · 1 teentje knoflook · 1 chilipeper
- ½ bosje basilicum, gesnipperd · 2 el peterselie · 500 ml tomatenpassata
- 200 ml witte wijn · 1 kl komijnzaadjes
- olijfolie · peper en zout

- 1 Kook de rijst gaar in gezouten water.
- 2 Halveer de paprika's en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Doe hetzelfde met de chilipeper. Meng het rauwe gehakt met de rijst, de komijnzaadjes, chilipeper en de geperste knoflook. Voeg de peterselie toe en kruid met peper en zout.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 °C. Vul de paprika's met de rijstvulling en leg ze in een ingevette ovenschotel.
- 4 Snipper de ui. Fruit aan in wat olijfolie, blus met de witte wijn en voeg de passata en het basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat even inkoken. Schenk de saus rond de paprika's en zet gedurende 20 minuten in de oven.

Lekker met rucola.



Warme salade van pompoen, spruitjes en noten

4 personen

20 minuten + 35 minuten in de oven

- 750 g hokkaidopompoen · 500 g spruiten · 1 sinaasappel · 50 g gedroogde veenbessen · 75 g pecannoten · 2 el honing
- 2 el ciderazijn · 2 el olijfolie · 2 el boter
- peper en zout

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen ongeschild in partjes. Halveer de spruiten en stoom ze kort. Doe de spruiten en de pompoen in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie. Kruid met peper en zout. Rooster 25 minuten in de oven.
- 2 Spoel de sinaasappel, rasp de schil en pers de vrucht uit. Rooster de pecannoten in een pan zonder vetstof en hak grof. Smelt de boter, voeg de honing, de ciderazijn, 3 eetlepels sinaasappelsap en de geraspte schil toe en meng.
- 3 Giet bij in de ovenschaal, doe de veenbessen erbij en laat nog 10 minuten karamelliseren in de oven. Haal uit de oven en meng de pecannoten eronder.

Lasagne bolognese

4 personen
2 uur
+ 40 minuten in de oven

- 24 lasagnevellen
- 150 g geraspte parmezaan
- boter

VOOR DE BOLOGNESESAUS

- 500 g gehakt, varkens-runds
- 80 g spek
- 2 wortelen
- 2 takjes bleekselderij
- 1 ui
- 400 g tomatenblokjes, blik
- 2 el tomatenpuree
- 250 ml rode wijn
- 1 blokje groentebouillon
- kaneel
- peper en zout

VOOR DE BECHAMELSAUS

- 30 g boter
- 30 g bloem
- 500 ml melk
- nootmuskaat
- peper en zout

- 1 Start met de bolognesesaus. Snijd alle groenten in gelijke blokjes van 5 millimeter (brunoise). Snijd het spek in even grote blokjes.
- 2 Bak de groenten en het spek in een grote pan. Roer regelmatig en laat 30 minuten stoven. Als het te snel kleurt, zet je het vuur zachter en voeg je een beetje water toe.
- 3 Voeg er het gehakt in grove stukken aan toe. Bak rul in ongeveer 10 minuten terwijl je regelmatig roert. Voeg er de tomatenblokjes en de tomatenpuree aan toe.
- 4 Blus met de rode wijn en verkruimel het bouillon-blokje boven de pan. Kruid met peper en zout en een snuifje kaneel. Roer om en laat de saus op een zacht vuur gedurende 1 uur sudderen, met het deksel schuin op de pan.
- 5 Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak de bechamelsaus. Smelt de boter in een steelpannetje. Doe er de bloem bij en roer 2 minuten tot de boter goed heet is maar nog niet kleurt. Giet er beetje bij beetje de melk bij en roer telkens het mengsel glad. Breng al roerend aan de kook, op matig vuur. Laat de saus indikken en laat enkele minuten doorkoken zodat de bloemsmak verdwijnt. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
- 6 Beboter een rechthoekige ovenschaal. Schep er een laagje bolognese in. Bedek met vellen lasagne en schep daarop wat bechamelsaus. Bestrooi met parmezaan. Herhaal dit tot je van alle ingrediënten net genoeg overhoudt voor nog één laagje.
- 7 Meng de rest van de bolognese met de bechamel en strijk uit over de laatste laag lasagnevellen. Eindig met parmezaan. Zet 40 minuten in de oven.





Quiche met witloof en garnalen

4 personen

25 minuten + 30 minuten in de oven

• 2 rollen bladerdeeg, kant-en-klaar
• 16 stronkjes miniwitloof • 200 g grijze garnalen • 4 eieren • 100 ml room • 50 g geraspte kaas • 1 el boter • 1 handje verse kervel • peper en zout

- 1 Vet vier kleine taartvormpjes in. Leg er het bladerdeeg in en verwijder het overtollige deeg. Bedek met bakpapier en bakparels. Bak de taartbodempjes zo'n 10 minuten blind voor.
- 2 Snijd de kern uit het witloof. Smelt de boter in een diepe pan en laat de stronkjes witloof bruin kleuren. Kruid met peper en zout en giet er een scheutje water bij. Stoof het witloof 20 minuten met het deksel op de pan. Haal de stronkjes uit de pan en laat ze goed uitlekken in een vergiet.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop intussen de eieren op met de room, meng er de geraspte kaas onder en breng op smaak met peper en zout. Knijp de stronkjes witloof uit en schik ze in de taartbodempjes. Overgiet met het ei-roommengsel en bak in 20 minuten gaar in de oven. Haal de quiches uit de oven en werk af met de grijze garnalen en de verse kervel.



Tarte tatin van sjalotten

4 personen

20 minuten + 30 minuten in de oven

• 1 rol bladerdeeg, kant-en-klaar • 500 g sjalotten • 150 g verse geitenkaas • 150 g sla • 1 ei • 150 ml rode wijn • 50 g rietsuiker

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de wijn met de suiker op matig vuur tot de helft inkoken, tot hij stroperig wordt. Haal de siroop van het vuur. Giet in de taartvorm of pan, zodat hij de hele bodem bedekt.
- 2 Pel en halveer de sjalotten en schik ze in de siroop met de snijkant naar beneden, dicht tegen elkaar. Rol het deeg uit en leg het op de sjalotten. Druk het aan de rand van de vorm aan, tussen de sjalotten.
- 3 Klop het ei los met 1 eetlepel water en bestrijk er het bladerdeeg mee. Kerf het deeg enkele keren in met een scherp mes en bak de tarte tatin in 25 tot 30 minuten goudbruin. Haal de taart uit de oven en leg er een groot bord omgekeerd op. Houd vorm en bord stevig vast en keer om.
- 4 Spoel de sla en serveer met de geitenkaas bij de tarte tatin.

Kooktechnieken & keukentaal

A

Aanbraden: vlees kort aan alle kanten bakken in hete boter of olie, zodat het dichtgeschroeid wordt. Zo krijgt het een goudbruin beschermlaagje, waardoor het vanbinnen sappig blijft. Aanbraden doe je in een koekenpan of gietijzeren stoofpot op een middelhoog vuur. Je doet dit het best in porties, zodat het vlees bakt en niet kookt.

Afschuimen: met een schuimspaan regelmatig het schuim afscheppen van een kokende vloeistof waarin vlees, vis, groenten (vooral peulvruchten) of fruit garen. Zo haal je onzuiverheden weg en wordt de vloeistof helder.

B

Barder: vlees omwikkelen met een dun plakje spek om het sappiger te houden. De techniek wordt vooral toegepast bij droog gevogelte (kalkoen) en wild (fazant). Barderen wordt soms verward met larder. Dan rijg je met een lardeernaald dunne reepjes vers vet spek door grote stukken mager vlees om het sappiger te maken en uitdrogen te voorkomen.

Bedruipen: braadjus, marinade of gesmolten boter over vlees, wild of gevogelte lepelen tijdens het bakken in de oven. Zo blijft het vlees lekker sappig en krijgt het een mooier braadkorstje.

Bindmiddel: wordt gebruikt om een vloeibare bereiding zoals een saus, soep of crème dikker te maken.

• Er bestaan bindmiddelen **op basis van zetmeel:**

- Maiszetmeel (een fijn poeder van vermalen maiskorrels) wordt gebruikt voor sauzen, pudding en gebak.
- Aardappelmeel en arrowroot (zetmeel gewonnen uit de tropische pijlwortel) houden gebonden soepen en sauzen mooi helder.

• Er zijn ook bindmiddelen **op basis van bloem en boter:**

- Roux (in boter gebakken bloem) waarop kokende vloeistof gegoten wordt, is de basis voor een bechamel- of witte saus.
- In kleine beetjes toegevoegde 'beurre manié' of 'geknede boter' (een mengsel van gelijke delen bloem en boter) of een schepje bloem bindt de saus van een stoofgerecht.

• **Eidooiers** zijn ook een bindmiddel en geven pudding, mayonaise en banketbakkersroom hun stevige consistentie. Een binding met eidooiers noemen we een liaison.

• Confituur wordt ingedikt met **pectine**. Dat zit van nature in bepaalde vruchten, maar kun je ook kopen om zelf nog toe te voegen.

• **Gelatine**, een extract van runderbeenderen, is verkrijgbaar in poedervorm of in blaadjes en zorgt voor de stevigheid van bijvoorbeeld panna cotta, mousses, kaas-kroketten... Het kan worden vervangen door het plantaardige **agaragar** (1 gram agaragar = 3 gram gelatine).

Bistrokeuken/brasseriekeuken:

een bistro of 'bistrot' is informeel, Frans geïnspireerd en laagdrempelig. Het is iets tussen een restaurant en een café in en heeft altijd een bar. Typische bistrogerechten zijn steak tartaar, steak friet, escargots, rillettes, uiensoep en crème brûlée. Een brasserie lijkt op een bistro, maar er zijn verschillen. Over het algemeen kun je in een brasserie de hele dag, tot laat in de avond, terecht om te eten. De gerechten zijn vergelijkbaar met die van een bistro, maar er worden soms wat duurder ingrediënten gebruikt, zoals oesters, kreeft, ganzenlever en zalm.

Blancheren: heel kort, hooguit enkele seconden, in kokend water onderdompen. Fruit en groenten worden geblancheerd om de enzymvorming te stoppen, opdat ze veilig diepgevroren kunnen worden, makkelijker geschild kunnen worden of hun frisse kleur behouden. Als je rauwe ui of knoflook blancheert, haal je de scherpte eraf en kun je ze beter verteren.

Blind bakken: het voorbakken van de deegbodem van een quiche of taart waarvan de bodem stevig moet zijn of waarvan de vulling niet moet (of mag) meebakken. Om te vermijden dat het deeg rijst of bubbelt, doe je dat zo: leg bakpapier op het deeg en leg daarop gedroogde bonen. Bak de bodem ongeveer 10 minuten in een oven van 180 °C. Neem dan het bakpapier en de bonen weg en laat de bodem afkoelen op een rooster. Bakbonen kunnen gedroogde witte bonen zijn (die je hiervoor meerdere keren kunt gebruiken, maar dan niet meer in een gerecht kunt verwerken), of schone knikkers. Je kunt in de kookwinkel ook speciale bakparels kopen.

Blussen of deglaceren: boter, vet, suiker of aanbaksels van gebakken vlees in een hete pan afkoelen met een scheutje koude vloeistof (water, bouillon, wijn, cognac, room, melk...) om een lekkere saus van te maken.

Braden: vlees bakken in een braadpan, in de oven of aan het spit. Als vlees in de pan gebraden wordt, gebeurt dat onder een halfgesloten deksel. Af en toe een scheutje water toevoegen mag of moet soms om aanbranden te voorkomen.

Brunoise: in kleine dobbelsteentjes van circa 2 à 3 millimeter gesneden groenten. Deze groenten worden vaak verwerkt in vullingen en in soepen. Macedoine is de grotere variant van brunoise, dan snijd je de groenten in blokjes van circa 5 millimeter.

C

Carpaccio: flinterdun gesneden plakjes van – in het authentieke Italiaanse gerecht – rauwe runderfilet, besprenkeld met olijfolie en balsamicoazijn en afgewerkt met parmezaankrullen. In de moderne keuken wordt ook van veel andere ingrediënten carpaccio gemaakt: zwaardvis, tonijn, venkel, champignons, ananas...

Ceviche: traditioneel gerecht uit de Peruaanse keuken dat bestaat uit fijne stukjes rauwe vis gemarineerd in limoen-sap. Ceviche wordt geserveerd met ringen ui, tomaat, koriander en eventueel een gegrilde maiskolf.

WWW.LANNOO.COM

Registreer je op onze website en we sturen je geregeld een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en interessante, exclusieve aanbiedingen.

Libelle Basiskookboek is een samenwerking van Lannoo en Roularta Media Group.

COLOFON

Uitgever en algemeen hoofdredacteur Libelle: Karen Hellemans

Hoofdredacteur Libelle Lekker: Karolien Van Dinter

Redactie en coördinatie: Birte Govarts en Natalie Peeters

Eindredactie: Hilde Debisschop

Ontwerp en vormgeving: Sofie Moons

Recepten: Archief Libelle

Foodstyling: Ilse D'hooge, Les Filles Rouges, Sonja Peeters, Els Sirejacob, Manon Van Aerschot

Foto's recepten: Karl Bruninx, Bram Debaenst, Wout Hendrickx, Elise Noyez, Tom Swalens, Lot Van Riel, Verne Photography

Als je opmerkingen of vragen hebt, kun je contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/461

978-90-209-8836-9

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