

# 2024

# DAGELIJKSE

met Jeroen Meus

# KOST





# 01

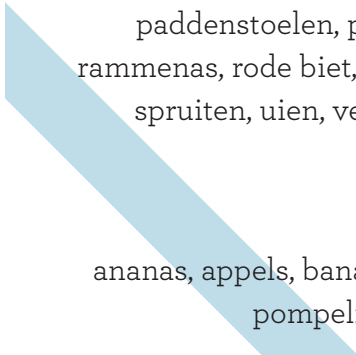
## 2024

### **GROENTEN**

aardappelen, aardpeer, knolselderij, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, pompoen, prei, rapen, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spruiten, uien, veldsla, witlof, wittekool, wortelen

### **FRUIT**

ananas, appels, bananen, mandarijnen, mango's, peren, pompelmoezen, sinaasappelen



8 sint-jakobsschelpen  
(of schoongemaakte  
sint-jakobsnoten)  
300 g spinazie  
1/2 bloemkool  
1 bosje winterpostelein  
2 sjalotten  
1 teentje knoflook  
50 g pijnboompitten  
100 g Parmezaanse kaas  
500 g capellini  
citroensap  
boter  
olijfolie  
peper en zout



JANUARI  
MAANDAG

1

4 PERSONEN

## SINT-JAKOBSNOTEN MET BLOEMKOOLPESTO

Neem een schelp en houd hem vast met een handdoek. Gebruik een scherp mes om de coquilles te openen. Snijd het nootje los, pal tegen de vlakke kant van de schelp. Schep de inhoud van de schelp los met een lepel en verwijder de ingewanden rond de bleke sint-jakobsnoot. Spoel de sint-jakobsnoten goed onder stromend water zodat er geen zand meer aan hangt. Dep ze dan voorzichtig droog.

Spoel de spinazie en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de bloemkool in kleine stukken. Was de winterpostelein en laat ook uitlekken. Snipper de sjalotten en de knoflook.

Verhit een scheut olijfolie en fruit de sjalotten; voeg de knoflook toe. Doe er de bloemkool bij en laat even stoven. Doe een scheutje water in de kookpot en laat onder deksel garen op een zacht vuur.

Haal het deksel van de kookpot en laat al het water verdampen. De bloemkool moet zacht zijn. Doe de spinazie bij de bloemkool en schep door elkaar. Voeg er de helft van de winterpostelein aan toe.

Rooster de pijnboompitten kort in een pan met een likje olijfolie. Mix ze in de hakmolen.

Snijd de parmezaan in stukken en doe hem bij de pijnboompitten. Mix. Doe er de groenten bij en mix tot pesto. Breng op smaak met peper en zout.

Kook de pasta al dente in licht gezouten water volgens de gebruiksaanwijzing. Giet af in een vergiet.

Verhit een klontje boter met een scheutje olijfolie. Zorg dat de sint-jakobsnoten goed droog zijn en bak ze aan één kant. Kruid met peper en zout. Haal de pan van het vuur en draai de noten om.

Meng de pesto met de pasta. Verdeel de pasta over borden en leg er de sint-jakobsnoten bij. Druppel wat citroensap op de sint-jakobsnoten en werk af met de rest van de winterpostelein en een likje olijfolie.

1 kg varkenswangen  
(op kamertemperatuur)  
40 g boter + extra  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
60 g bloem + 2 el  
2 blaadjes laurier  
4 kruidnagels  
2 flesjes bruin bier  
(bv. Rochefort 10°)  
2 el mosterd  
1 el appelstroop  
1 knolselderij  
500 g spinazie  
500 ml melk  
250 g gemalen kaas  
200 g lasagnevellen  
citroensap  
enkele takjes tijm  
nootmuskaat  
olijfolie  
peper en zout



JANUARI  
DINSDAG

2

4 PERSONEN

**LASAGNE MET  
VARKENSWANGEN,  
KNOLSELDERIJ EN SPINAZIE**

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Ontvries de varkenswangen. Laat een klont boter smelten, kruid de varkenswangen met peper en zout en kleur ze even.

Snijd de uien en 1 teentje knoflook fijn en voeg toe aan de varkenswangen. Strooi de 2 eetlepels bloem erover en laat even meebakken. Voeg tijm, laurier en kruidnagel toe. Brus het geheel met het bier en breng aan de kook. Voeg de mosterd en de stroop toe.

Schuif de pot met een deksel erop in de oven en laat minstens 2 uur garen tot het vlees uit elkaar valt. Trek het vlees wat uit elkaar als het gaar is, zodat het wat draderig wordt.

Snijd de geschilde knolselderij in plakken en kook ze kort. Spoel ze onder koud water wanneer ze gaar zijn.

Pel het tweede teentje knoflook en plet het. Laat een klontje boter smelten en stoof de spinazie en de knoflook erin aan. Kruid met peper en zout en wat zelf geraspte nootmuskaat.

Smelt 40 gram boter en voeg de bloem eraan toe. Maak een stevige roux en brus met de melk. Breng al roerend aan de kook, kruid met peper, zout, enkele druppels citroensap en nootmuskaat en laat de gemalen kaas in de saus smelten.

Bedek een ovenschaal met een dun laagje olijfolie en leg een laagje lasagnevellen op de bodem, gevolgd door een laag knolselderij, dan wat kaassaus, spinazie en ten slotte een laagje varkenswangen. Herhaal en eindig met een laagje kaassaus en wat extra gemalen kaas.

Bak de lasagne 20 minuten in de oven.

600 g vastkokende  
aardappelen  
4 eieren  
400 g sperzieboontjes  
2 sjalotten  
3 teentjes knoflook  
1 grote rode chilipeper  
100 g ongezouten pinda's  
3 el ketjap manis  
1 limoen  
2 el bruine suiker  
1/4 Chinese kool  
2 wortelen  
1 komkommer  
1 rode ui  
400 g currytofu  
200 g taugé  
50 g kroepoek  
enkele takjes koriander  
citroensap  
sesamololie  
arachideolie  
zout



JANUARI  
WOENSDAG

3

4 PERSONEN

**GADOGADO**

Vul een grote kom met ijs en water.

Spoel de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Kook de eieren in 8 minuten hard in kokend water. Kook de boontjes gaar in de pot met eieren.

Laat wat arachideolie heet worden. Snipper de sjalotten en de knoflook en snijd de chilipeper fijn. Stoof ze aan in de hete olie. Voeg de pinda's toe en laat even meestoven. Voeg er dan een snuf zout aan toe, gevolgd door 200 milliliter water, de ketjap manis, het sap van de limoen en de bruine suiker. Breng de saus aan de kook en laat 10 minuten koken.

Schep de boontjes uit het water en koel ze af in het ijswater. Snijd de Chinese kool grof en kook kort in het water bij de eieren.

Haal de boontjes uit het ijswater en houd ze even apart. Schep de kool en de eieren in het ijswater, laat ze afkoelen, schep ze eruit en houd ook apart.

Schil de wortelen en snijd ze in fijne reepjes. Kook de reepjes kort en spoel ze eveneens in het ijswater. Snijd de komkommer in reepjes.

Doe de saus in de blender, mix fijn en schep in een kommetje.

Pel de aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze in een kom. Snijd de rode ui in halve ringen. Pel de eitjes en snijd ze doormidden.

Laat een scheut olie heet worden, snijd de tofu in blokjes en bak ze krokant.

Meng de rode ui, taugé, komkommer, Chinese kool, wortel en boontjes en breng de salade op smaak met wat sesamololie en enkele druppels citroensap. Schep alles op een groot bord. Schep de krokant gebakken blokjes tofu over de salade, leg de eieren erbij en werk af met wat pindasaus, kroepoek en koriander.





© 2023 Jeroen Meus, VRT1, 4 Tops, Hotel Hungaria (Bart Verbeelen en Nico Van de Velde) en Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

[www.dagelijksekost.be](http://www.dagelijksekost.be)

[www.vrtmax.be](http://www.vrtmax.be)

[www.4Tops.be](http://www.4Tops.be)

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht

[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Coverfoto en fotografie binnenwerk: Herman Van Hoey / Verne ([www.verne.be](http://www.verne.be))

Vormgeving cover en binnenwerk: Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Opmaak binnenwerk: 5NUL8 Grafische Producties

Food assistants: Vincent Tibau en Koen Tossyn

Foodstyling: Les Filles Rouges / Debby De Mangelaere ([www.lesfillesrouges.be](http://www.lesfillesrouges.be))

Eerste druk september 2023

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 op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3984 8

D/2023/0034/325

NUR 440