

INHOUD

Keukengereedschap	6
Ingrediënten	8

BUNS

Buns basiskennis	12
Klassieke buns	15
Volkoren buns	16
Potato buns	19
Ciabatta buns	20
Brioche buns	22

BURGERS - VEGETARISCH

Burgers basiskennis	26
Little Italy	28
Grilled halloumi	31
Cannelliniburger	32
Dikke Cubaan	35
NYC ramenburger	36
Kastanjeburger	38
Hokkaidoburger	41
Smoked BBQ-burger	42

BIJGERECHTEN

Tijmfrietjes	47
Sweet potato fries	48
Onion rings	51
Ovengroenten	53
Polentasticks	54
Sweet potato wedges	57

BURGERS - VEGANISTISCH

Rode aarde	60
Vietnamese burger	63
Holy Holi	64
Texaanse burger	67
Yakuzaburger	69
De Frits	70
Tempéburger	73
Kiss of Haifa	74
Sushi slider	77
Portobelloburger	78

SALADES

Bulgursalade.....	82
Zomersalade.....	84
Klassieke coleslaw.....	87
Sunomonosalade.....	88
Koreaanse kimchi.....	91
Powersalade.....	92

SAUZEN & DIPS

Mayonaise.....	97
Tomatenketchup.....	98
BBQ-saus.....	101
Chutney & relishes.....	102
Drie soorten dips.....	105
Pesto.....	106

Receptenregister.....	108
Ingrediëntenregister.....	109



KEUKENGEREEDSCHAP

Werp voordat je aan de slag gaat eerst eens een blik op je keukengereedschap. Om burgers te bakken, heb je geen hightechuistrusting nodig, maar wanneer bij het frituren een thermometer of bij het afwegen een weegschaal ontbreekt, kan dat flink frustrerend zijn. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste keukengereedschappen.

Potten en pannen

Je hebt minstens een antiaanbakpan en een grillpan nodig; ze vormen een onderdeel van je basisuitrusting. Zorg dat je pannen hebt in verschillende formaten, met een inhoud van 1-5 liter.

Messen

Een groot koksmes, een kartel- of broodmes en een fruitmesje horen thuis in je basisuitrusting. Slijp de messen regelmatig.

Snijplank

Hoe groter, hoe beter. Kleine tip: leg een vochtige theedoek onder de plank zodat hij niet kan verschuiven.

Spatel

Om de patty's in de pan om te draaien heb je een zo plat mogelijke spatel nodig.

Blender

Een blender vergemakkelijkt het fijnmaken van groenten e.d. Natuurlijk kun je ook een rasp gebruiken, maar dat is een stuk bewerklijker.

Handmixer/keukenmachine

Deeg kun je ook zonder problemen met de hand kneden. Wanneer je vaker deeg maakt, loont het de moeite om een handmixer of keukenmachine aan te schaffen.

Maatbeker/keukenweegschaal

Om exact te doseren heb je een keukenweegschaal nodig die tot op de gram nauwkeurig weegt en een maatbeker met een zo fijn mogelijke schaalverdeling.

Schalen

Modellen van roestvrij staal zijn hygiënisch en eenvoudig schoon te maken.

Vergiet/zeef

Een groot vergiet om sla te wassen en een zeer fijne zeef om vloeistoffen te zeven.

Vijzel

Voor pesto, fijne pasta's en gemalen specerijen heb je een vijzel nodig, bij voorkeur van graniet. Voldoende grote modellen kunnen wel 5 kg wegen.

Specerijenmolen

Specerijen, vooral peper, kun je het best vers malen met een goede molen. Gemalen specerijen verliezen hun aroma snel.

Ander belangrijk keukengereedschap

Ovenschaal, bakkwast, blikopener, aardappelstampert, houten lepels, kurkentrekker, keukenthermometer, deegroller, schuimspaan, garde, dunschiller, pannelappen, vierzijdige rasp.



INGREDIËNTEN

De meeste ingrediënten voor de recepten in dit boek zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten. Om in de buurt van de karakteristieke smaken van het desbetreffende land te komen, heb ik bij enkele recepten mijn toevlucht genomen tot speciale levensmiddelen. Neem de moeite en ga naar de dichtstbijzijnde bio-winkel of toko, je smaakpapillen zullen je dankbaar zijn wanneer je de ingrediënten niet gewoon weglaat of door iets anders vervangt.

IN DE SUPERMARKT

Agavediksap is een zoetmiddel dat gewonnen wordt uit de agave, een plant uit Midden-Amerika. Zijn zoetkracht is ongeveer 1 à 2 keer zo sterk als geraffineerde suiker. Ik gebruik het graag, omdat het een zuiver product is, maar je kunt ook gewone suiker gebruiken.

Halloumi is een zachte stevige kaas die in veel landen in het Middellandse Zeegebied erg geliefd is. Hij is door zijn consistentie zeer geschikt om te grillen.

Quinoa is een pseudograan, afkomstig uit Zuid-Amerika. Quinoa bevat veel mineralen en is bovendien glutenvrij.

IN DE TOKO

Nori is een overkoepelend woord voor meer dan 30 verschillende algensoorten. De algen worden tot gedroogde bladeren verwerkt en zijn vooral bekend omdat ze voor sushi worden gebruikt.

Paksoi is een milde koolsoort met een enigszins bittere smaak. Hij is niet bestand tegen hoge temperaturen en wordt daarom alleen even gestoofd. Zowel de witte als de groene delen van het blad zijn eetbaar.

Bakbananen kun je niet vergelijken met de bananen die je normaal eet. Bakbananen hebben een groene tot zwarte schil en moeten voordat je ze kunt eten eerst worden gebakken.

Gochugaru zijn Koreaanse chilivlokken en vormen een belangrijk ingrediënt bij de bereiding van kimchi (p. 91).

Wakame is bij ons alleen in gedroogde vorm te koop. In water geweekt neemt het volume toe en verspreidt wakame een zeeachtige geur.

Misopasta is een kruidige sojabonenpasta uit Japan. Hoe donkerder de kleur, hoe krachtiger het aroma.

IN DE BIOWINKEL

Tempé is een gefermenteerd product van sojabonen. Hij vormt een goede bron van eiwitten en door de neutrale smaak kan hij met bijna elk aroma worden gecombineerd.

Kokosolie is een plantaardige olie die uit de vrucht van de kokospalm wordt gewonnen. Hij regelt de bloedvetwaarden en heeft een anti-microbiële werking. Hij is bestand tegen hoge temperaturen en geschikt om in te bakken.



BUNS

BUNS BASISKENNIS

KLASSIEKE BUNS

VOLKOREN BUNS

POTATO BUNS

CIABATTA BUNS

BRIOCHE BUNS



