



---

# SOUS-VIDE THUIS

TOEGANKELIJKE RECEPTEN VOOR HET SOUS-VIDE  
GAREN VAN GERECHTEN

LISA Q. FETTERMAN

met MEESHA HALM en SCOTT PEABODY

Foto's van MONICA LO



Karakter Uitgevers B.V.



---

# INHOUD

Voorwoord van Dominique Crenn	1
Woord vooraf: de Nomiku, een liefdesgeschiedenis	3
Inleiding	5
Beginnen	11
<hr/>	
<b>EIEREN</b>	19
<b>VIS EN SCHAALDIEREN</b>	39
<b>GEVOGELTE</b>	69
<b>VLEES</b>	115
<b>GROENTEN</b>	169
<b>DESSERTS</b>	199
<b>COCKTAILS EN INFUSIES</b>	229
<b>BASISRECEPTEN EN SAUZEN</b>	255
<hr/>	
Omrekentabellen	272
Bronnen	273
Over de auteurs	274
Dankwoord	275
Register	276



# EIEREN À LA FLORENTINE MET NIET GEKLOPTE HOLLANDAISESAUS

Eieren à la Florentine, de verfijndere variant van eieren à la Benedict, bestaat uit zachtgekookte eieren op een bedje van geslonken malse spinazie. Natuurlijk steelt de hollandaisesaus de show. Een van de geheimen van een uitstekende hollandaisesaus is het toevoegen van vocht aan de eidooiers voor je de boter erdoor mengt, zodat er lucht bij komt en de saus zachter wordt. Traditiegetrouw worden de dooiers voor de hollandaisesaus au bain-marie (een waterbad op het fornuis) geklopt zodat ze niet schiften, waarna geleidelijk de boter wordt toegevoegd. Als je een ei gebruikt dat zacht is gekookt in de sous-vide kun je een mooie truc uithalen: als je het wit en de dooier gebruikt, krijgt de saus meer volume en omdat het ei al gaar is, doet de blender het werk; je klopt alles vrijwel direct door elkaar zonder dat je een garde hoeft te gebruiken. Als je van hollandaisesaus houdt (wie niet?), val je voor dit recept.

VOOR 4 PERSONEN | KOOKTIJD: 1 uur (of maximaal 2 uur als je ze van tevoren kookt) | ACTIEVE VOORBEREIDING: 20 minuten

5 langzaam gepocheerde (63 °C) eieren (blz. 25), warm gehouden op 60 °C

## SPINAZIE

1 eetl. ongezouten boter  
1 eetl. fijngehakte sjalotten  
900 gr jonge spinazie  
flinke snuf zout  
snuf peper

## HOLLANDAISESAUS

1 63 °C-ei (van de bovengenoemde)  
1-2 theel. vers citroensap  
115 gr ongezouten boter, gesmolten en warm  
zout  
snuf cayennepeper  
4 Engelse muffins, netjes gespleten met een vork  
cayennepeper, ter afwerking  
1 eetl. bieslook, in dunne ringetjes

Leg de eieren klaar.

Bereid de spinazie. Verhit de boter en sjalot op matig tot laag vuur in een koekenpan. Wacht tot de boter schuimt en voeg dan de spinazie, het zout en de peper toe. Roer het geheel circa 2 minuten tot de blaadjes slinken en er vocht uit vrijkomt. (Laat het vocht niet koken anders wordt de spinazie hard.) Zet een zeef op een kom en laat de spinazie hierin uitlekken. Gooi het vocht weg en doe de spinazie in de kom. Zet de kom op een warme plek (achter op het fornuis) en maak de hollandaisesaus.

Haal voor de saus 1 sous-vide-ei uit het waterbad. Breek het ei in een blender, voeg 1 theelepel van het citroensap toe en maal het geheel 30 seconden op lage snelheid tot het schuimig is. Giet terwijl de blender aanstaat de boter in een gestage stroom bij het mengsel. Het mengsel moet glanzen en dik genoeg zijn om aan de achterkant van een lepel te blijven hangen. Voeg naar smaak zout en citroensap toe en voeg de cayennepeper toe.

Rooster de Engelse muffins en leg de onderkanten op een bord. Verdeel de spinazie over de onderkanten van de muffins. Pel volgens de aanwijzingen op blz. 22 de resterende eieren één voor één boven een kom. Leg elk ei op een met spinazie bedekte muffinhelft. Bedek elk ei met een flinke schep warme hollandaisesaus, strooi er cayennepeper en bieslook over en leg de andere muffinhelft erop. Serveer ze direct.

## VAN TEVOREN MAKEN

Dit is ideaal voor een brunch met vrienden, omdat zowel de gepocheerde eieren (in de schaal) als de hollandaisesaus (in een hersluitbare diepvrieszak of weckpot met een inhoud van 1 liter) 2 uur lang kunnen worden warm gehouden op 60 °C. Voor het recept heb je 63 °C-eieren nodig. Je kunt ze direct van tevoren maken; laat in dat geval de temperatuur van het waterbad dalen tot 60 °C om ze warm te houden. Als je koude eieren opwarmt, verwarm je het waterbad voor tot 60 °C en warm je de eieren 15 minuten op voor je de hollandaisesaus maakt.







# GRIEKSE OCTOPUSSALADE

Octopus heeft de neiging om taai te worden en die neiging is zo sterk dat er een mythe is ontstaan dat hij malser wordt als je een wijnkurk meekookt. Maar malse octopus bereiden is simpel: je moet hem langzaam, zachtjes koken. Octopus moet veel langer koken dan de andere soorten zeevruchten in dit hoofdstuk, maar het resultaat is altijd mals, zonder tovertrucs. De volle, zilte smaak van octopus blijft goed overeind bij stevige mediterrane smaken en daarom heb ik voor deze salade inspiratie gehaald uit Griekenland.

In de Verenigde Staten wordt octopus vaak bevroren (of ontdooid) verkocht en dat blijkt goed te zijn, want octopus uit de diepvries is beter dan verse octopus, tenzij je misschien bevriend bent met een octopusvisser. Bij het invriezen blijft niet alleen de verse smaak bewaard (verse octopus bederft snel), maar hij wordt ook malser.

---

VOOR 6 personen als voorgerecht of 4 als licht hoofdgerecht | **KOOKTIJD:** 4 uur (maximaal 6 uur) |

**ACTIEVE VOORBEREIDING:** 30 minuten, plus 30 minuten koelen

---

## OCTOPUS

1 hele octopus, vers of uit de diepvries (ontdooid), circa 1,3 kg

3 (1 cm brede) repen citroenschil (van circa ½ citoen)

2 laurierbladeren

2 takjes marjolein of oregano of ¼ theel. gedroogde oregano

1 theel. vers citroensap

1 theel. koosjer zout

## OLIJVENVINAIGRETTE

3 tenen knoflookconfit (blz. 265), geperst, of 1 teen verse knoflook, geperst

½ rode ui, in dunne ringen

1 theel. gehakte verse marjolein of oregano, of ¼ theel. gedroogde oregano

1 theel. fijn geraspte citroenschil (van circa ½ citroen)

1 eetl. vers citroensap

1 eetl. rodewijnazijn

25 gr grof gehakte Kalamata-olijven

60 ml extra vergine olijfolie

3 eetl. gehakte verse bladpeterselie

## SALADE

1 eetl. extra vergine olijfolie

75 gr cherrytomaatjes, gehalveerd

40 gr rucola

koosjer zout en vers-gemalen zwarte peper

---

## VAN TEVOREN MAKEN

De gare, afgekoelde octopus is in de zak 3 dagen houdbaar in de koelkast. Giet hem vlak voor het serveren goed af en bak hem volgens de aanwijzingen. Je kunt de vinaigrette 3 dagen van tevoren maken en in de koelkast bewaren; haal hem 30 minuten voor het serveren uit de koelkast.

WORDT VERVOLGD >



# BROODJES PULLED PORK UIT CAROLINA

Pulled pork is een klassieker uit het zuiden van de VS die veel oplettendheid vraagt van een barbecuemeester, maar met sous-vide kun je onderuitzakken. Door het varkensvlees in de zak op een lage, gelijkmatige temperatuur te laten garen, krijg je zelfs een sappig en mals resultaat als je geen varkensvlees van de allerbeste kwaliteit gebruikt. Sterker nog, als je zo'n klein stuk varkensschouder als hier op de barbecue gaart, is het vrijwel onmogelijk om niet te eindigen met pork jerky. Sous-vide maakt het mogelijk om pulled pork in kleine hoeveelheden te maken. Noem het de democratisering van pulled pork!

Voor dit recept heb je een saus op basis van azijn en chilipeper nodig zoals die in North Carolina wordt gemaakt. Deze saus bevat slechts een kleine hoeveelheid ketchup en is zuriger dan de dikkere, zoetere barbecuesaus die je elders vindt. Een garnering van selderieblad, mijn eigen toevoeging, geeft een lekker kruidig accent.

---

**VOOR** 4 personen als hoofdgerecht | **KOOKTIJD:** 12 uur (maximaal 18 uur) | **ACTIEVE VOORBEREIDING:** 25 minuten, plus 5 minuten rusten

---

## SPECERIJENRUB

1 theel. koosjer zout  
1 theel. vers gemalen zwarte peper  
1 theel. gerookt paprika-poeder  
½ theel. cayennepeper  
½ theel. gemalen selderijzaad  
1 eetl. lichtbruine suiker  
2 tenen knoflook, met de rand van een mes tot een puree gestampt, of ¼ theel. knoflookpoeder  
  
1 kg varkensschouder zonder vel en bot, aan een stuk  
1 eetl. koolzaadolie of een andere milde plantaardige olie

## AZIJNSAUS

1,2 dl ciderazijn  
60 gr ketchup  
2 eetl. appelfider of -sap of water  
2 eetl. hete saus op basis van azijn  
2 eetl. lichtbruine suiker  
1 theel. rode chilivlokken  
½ theel. koosjer zout  
½ theel. vers gemalen zwarte peper  
  
140 gr fijngesneden rode- of groene kool, of een combinatie  
2 eetl. mayonaise, zelfgemaakt (blz. 262) of uit de winkel (naar keuze)  
4 kaiserbroodjes of andere zachte broodjes, open-gesneden  
15 gr selderijblad (naar keuze)

---

## VAN TEVOREN MAKEN

Het gare vlees kan in de zak 30 minuten worden gekoeld in een ijswaterbad (zie blz. 14) en dan maximaal 1 week in de koelkast worden bewaard. Je kunt het ook bereiden tot en met de stappen van het scheuren en kruiden en het dan weer in een zak doen die je afsluit. Verwarm het afgekoelde vlees hoe dan ook 30 minuten in een waterbad van 60 °C. De azijsaus kan tot twee weken van tevoren worden gemaakt en in de koelkast worden bewaard, en de koolsla kun je 1 dag van tevoren maken en in de koelkast bewaren.

WORDT VERVOLGD >



# WORTELS MET YOGHURT-DILLE-DRESSING EN ZONNEBLOEMPITTEN

Met niets meer dan een snuf zout en wat takjes dille komen deze sous-vide-wortels fel van kleur uit hun bad, barstend van een zoete wortelsmaak en met een aangename beet. Ik gebruik graag verschillende kleuren wortels, maar de bekende oranje exemplaren doen er qua smaak niet voor onder. Door deze salade simpel te houden, kan de ware smaak van de wortels schitteren. De yoghurtdressing is een scherpe, kruidige tegenhanger voor het zoete van de wortels en het nootachtige van de zonnebloempitten. Als je het maximale uit deze groente wilt halen, geeft een snufje venkelpollen een exotisch zoethoutaccent, wat het gerecht nog frisser maakt. Deze wortels zijn altijd lekker, of je ze nu warm of op kamertemperatuur serveert.

VOOR 4 personen als bijgerecht | **KOOKTIJD:** 1 uur (maximaal 2 uur) | **ACTIEVE VOORBEREIDING:** 10 minuten, plus 10 minuten rusten

1 bos slanke wortels (ca. 500 gr), ongeveer 2 cm breed op het breedste punt, groen verwijderd, geschild  
½ theel. koosjer zout

2 takjes dille

1 eetl. extra vergine olijfolie

## DRESSING

60 gr zelfgemaakte yoghurt (blz. 260) of volle Griekse yoghurt uit de winkel

3 eetl. extra vergine olijfolie

1 eetl. vers citroensap  
1 theel. honing  
2 eetl. gehakte verse dille  
zout en vers gemalen zwarte peper

60 gr gezouten, geroosterde en gepelde zonnebloempitten

2 eetl. kleine verse dilleblaadjes

½ theel. venkelpollen (naar keuze)

grof zeezout (zoals Maldon of fleur de sel)

Verwarm het waterbad voor op 85 °C.

Doe de wortels, het koosjere zout, de takjes dille en de olie in een hersluitbare diepvrieszak met een inhoud van 4 liter en rol de wortels door de zak om ze met een gelijkmatig laagje te bedekken. Sluit de zak met de waterverplaatsingsmethode (zie blz. 12).

Wacht tot het water de gewenste temperatuur heeft bereikt. Laat de zak in het waterbad zakken (zorg ervoor dat hij volledig ondergedompeld is) en kook de wortels 1 uur. De wortels moeten buigzaam, maar niet papperig worden. Als ze na een uur nog hard zijn, kun je ze nog 15 minuten koken.

Haal de zak uit het waterbad en laat de wortels in de zak liggen tot ze genoeg zijn afgekoeld om ze verder te verwerken, na ongeveer 10 minuten. Als je de wortels koud wilt serveren, kun je ze in de zak 10 minuten in een ijswaterbad leggen (zie blz. 14).

Maak de dressing terwijl de wortels afkoelen. Meng in een kleine kom de yoghurt met de olie, het citroensap, de honing en gehakte dille. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Leg de wortels op een snijplank en snijd ze in de lengte door-midden. Doe de takjes dille en het vocht uit de zak weg.

Verdeel voor het serveren de dressing in een dikke laag over een schaal en verdeel de wortels erover. Bestrooi ze met de zonnebloempitten, dilleblaadjes, eventueel de venkelpollen en het zeezout.

## VAN TEVOREN MAKEN

De gare, afgekoelde wortels kunnen maximaal 1 week in de koelkast worden bewaard. Verwarm ze voor gebruik 15 minuten in een waterbad van 65 °C als je ze warm wilt serveren, of laat ze op kamertemperatuur komen als je ze koud wilt serveren.



# VANILLE CRÈME BRÛLÉE

Je hebt een gasbrander nodig om deze crème brûlée af te werken. Laten we eerlijk zijn, recepten die je voorhouden dat dit onder de grill kan, zijn pure nonsens. Een dun, breekbaar laagje gebrande suiker op koele, romige custard is het hele eiereten van crème brûlée, en het heeft geen zin om het anders te doen. Het beste wat je met een grill kunt bereiken, is een glansloos laagje op verwarmde custard. Vriendelijk bedankt! Als je je crèmebrûlée-dromen wilt waarmaken, moet je de gasbrander erbij pakken. Het goede nieuws is dat de kleine uitvoeringen voor thuis (verkrijgbaar bij de meeste gespecialiseerde kookwinkels en doe-het-zelfzaken) niet al te duur zijn en een perfect laagje vormen. Anders staan er in dit boek genoeg andere lekkere dessertrecepten die je kunt maken.

---

VOOR 4 personen | KOOKTIJD: 1 uur (maximaal 1½ uur) | ACTIEVE VOORBEREIDING: 10 minuten, plus 3 uur afkoelen

---

6 grote eidooiers  
100 gr kristalsuiker  
1 vanillestokje, in de lengte opengesneden, zaadjes eruit geschraapt

snuf koosjer zout  
3,5 dl slagroom  
2 eetl. grove suiker (zoals rietsuiker)

## VAN TEVOREN MAKEN

De custard (zonder korstje) kan van tevoren worden gemaakt en afgedekt met plasticfolie maximaal 5 dagen in de koelkast worden bewaard. Brand het suikerlaagje voor het serveren volgens de aanwijzingen.

Verwarm het waterbad voor op 83 °C.

Klop in een kom de eidooiers, kristalsuiker, vanillezaadjes en het zout tot een glad geheel (de spikkeltjes vanille blijven zichtbaar). Klop de slagroom erdoor en doe het vanillestokje erbij.

Giet het mengsel in een hersluitbare diepvrieszak met een inhoud van 1 liter en sluit de zak met de waterverplaatsings- of tafelrandmethode (zie blz. 12). Ik adviseer die laatste methode bij recepten met relatief veel vloeistof.

Wacht tot het water de gewenste temperatuur heeft bereikt. Laat de zak in het waterbad zakken (zorg ervoor dat hij volledig ondergedompeld is) en kook de custard 1 uur.

Haal de zak uit het water en schud hem om de inhoud goed te verdelen. Knip een hoekje van de zak en verdeel het mengsel over vier ovenschaaltjes of crèmebrûléeschaaltjes met een inhoud van 120 ml; haal het vanillestokje eruit. Tik met de bodem van elk schaalpje op het aanrechtblad om de bovenkant glad te krijgen en luchtballen te verwijderen en zet ze dan in de koelkast. Laat de custard in ten minste 3 uur koud worden. (Dek de schaalpjes af met plasticfolie als je de custard langer dan 3 uur laat staan.)

Bestrooi de custard voor het serveren met grove suiker (ongeveer 1½ theelepels per schaalpje) en verdeel de suiker met de bolle kant van de lepel voorzichtig tot een dun, gelijkmatig laagje. Afhankelijk van de afmetingen van de schaalpjes, en dus het oppervlak van de custard, heb je meer of minder suiker nodig – het hele oppervlak moet zijn bedekt.

Richt de gasbrander direct op het oppervlak van de suiker (de vlam moet de suiker bijna raken) en beweeg de vlam 30-60 seconden op en neer, tot alle suiker gesmolten en bruin is. Serveer het dessert meteen.