

**Julius
Jaspers**

Smart Cooking Compleet

Lekkere recepten, goede ingrediënten,
een gedegen voorbereiding
en een snelle afronding



CARRERA
culinair

© 2011 Julius Jaspers
© 2011 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

ISBN 978 90 488 1623 1
ISBN 978 90 488 2753 4
NUR 440

www.smartday.nl
www.smart-kitchen.nl
www.uitgeverijcarrera.nl

Carrera is een imprint van Overamstel Uitgevers bv.

Dit boek is geschreven op een Apple MacBook Air, gefotografeerd in mijn werkplaats 11 in Bussum met een Nikon D-3 en voorgekookt op een Gaggenau fornuis. Potjes zijn allen gekookt in een bonte verzameling pannen van o.a. Demeyere, Le Creuset en Alessi, gesneden met Global messen en geserveerd op servies uit eigen collectie en die van Rice.

Inhoud

7

Voorwoord

12

Snacks

36

Salades

60

Koude voorgerechten

84

Warme voorgerechten

106

Soep

132

Visgerechten

158

Vegetarische gerechten

174

Vleesgerechten

226

Groente

254

Sauzen

278

Zoet

306

Taart

322

Index

335

Dankwoord



Voorwoord

leven

Eten beheerst mijn leven op een prettige manier. Ik word wakker en mijn eerste gedachte gaat uit naar eten, en dat hoeft niet per se het ontbijt te zijn. Vanaf mijn zeventiende 'zit' ik in het eten, maar na vele culinaire omzwervingen, eetwinkels, catering, restaurants, beurzen, noem maar op, had ik het zo rond mijn dertigste helemaal gehad. Wat begon als een geweldige tijd, werd een blok aan mijn been. Weg ermee! Ik ben me volledig gaan storten op ons familiebedrijf Studio Bazar, de hardware zeg maar. Maar eten en drinken bleef een passie. Ondertussen zijn we bijna twintig jaar verder en kruipt het bloed toch waar het niet kan gaan. Na een geweldige tijd in de hardware houd ik me nu weer helemaal bezig met eten. Niet alleen het publiceren van kookboeken, culinaire agenda's en een dagelijks verhaaltje over eten en drinken op internet (www.smartday.nl), maar ook met regelmaat op televisie als presentator en jurylid van *TopChef*.

idee

Mijn filosofie is dat koken en eten ontzettend belangrijk zijn, maar dat het wel leuk moet blijven. Het Smart Cooking-concept gaat over entertainen, koken voor vrienden terwijl je je met diezelfde vrienden bezighoudt en niet de hele avond in de keuken staat. Niets is leuker dan te koken voor vrienden en het vooral met hun op te peuzelen. Niets is vervelender dan dat je je de hele avond uitslooft en je de gasten pas bij hun vertrek spreekt. Dat kan anders!

receptuur

Voor de duidelijkheid meld ik maar weer eens dat ik echt niet ieder recept in dit boek zelf heb verzonnen, dat is namelijk over het algemeen al door iemand anders gedaan. Mijn ding is de receptuur verbouwen zodat je er smart mee om kunt gaan en het vervangen van ongezonde ingrediënten door gezonde. Alle recepten zijn voor zes personen, is toch gezellig?

compleet

Dat is het natuurlijk nooit. Ik blijf bezig, veranderen, bedenken, aanpassen, maar dit is een greep uit mijn recepten van de afgelopen dertig jaar. Een deel is al eerder verschenen, maar aangepast aan deze tijd door bijvoorbeeld wat minder vet en suiker te gebruiken.

relax

Ik blijf het zeggen, maak het jezelf niet te moeilijk. Bekijk de receptuur en schat in wat je aankunt. Zowel in tijd als in gemak. Het is de bedoeling dat koken léuk is, zowel tijdens de voorbereiding als tijdens het afmaken.

Genoeg gepraat, trek een mooie fles open en duik de keuken in!

20 min.

De tijden verwijzen naar de mise-en-place. A la minute is altijd 5 tot 10 minuten.





Door nieuwsgierigheid gedreven

Weetgierig naar alles, de wereld moet ons verrijken vind ik. Van belang in de keuken waar eigenaardige en wonderlijke processen plaatsvinden.

De eerste kennismaking, mijn cultuur, is geworteld in de keuken van mijn vader in restaurant Het Posthuis op Het Loo bij Apeldoorn. Mijn vader werkte alleen en soms met een leerling, die toen ik de leeftijd had om mee te werken niet meer nodig was, ha, ha. 'Chef op de vierkante meter' was hij, een professional die niet achter de feiten aan kon lopen of misgrijpen, zeker niet als hij samen met mijn moeder de gasten welkom moest heten. Dit vroeg dus om organisatie en daar gaat dit boek over. Mooie, begrijpelijke recepten waar na de 'mise-en-place' niets meer aan het toeval overgelaten mag worden. Het Smart Cooking-basisprincipe, waarmee je bekwaam en efficiënt leert werken en geen aperitief hoeft af te slaan als je met een bezweet voorhoofd thuis gasten begroet. Dit boek gaat ook over vriendschap, waarbij ik mijn kameraadschap met Julius nu eens op papier zet. Dit, mits jullie mijn raadgeving en deze 'toepassing der theorie' van mijn grote broer, ernstig nemen. En wellicht een 'chef op de vierkante meter', een 'Smart Cook' worden.

Afgezien daarvan zijn jullie allemaal 'DOOR'!

A handwritten signature in black ink that reads "Robert". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Robert Johan Karel Kranenborg



'Voor goed gereedschap hoef je je niet te schamen'

messen

Wie ben ik om je te vertellen welk mes je moet gebruiken. Toen ik ooit les had van Ferran Adrià heb ik hem drie dagen hetzelfde office-mesje zien gebruiken, en Jos Boomgaardt zweert al jaren bij een klein stalen mesje dat hij naar eigen zeggen voor minder dan € 1,- op een Thaise markt heeft gekocht. Neem dus het mes dat je lekker vindt en scherp is. Aziaten werken veel met messen die eruitzien als een hakbijl en dat is niet zonder reden. Deze bijlen zijn multifunctioneel: snijden, hakken, schillen, platslaan en je schept in 1 keer al je ingrediënten in de pan. Probeer 't een keer, ze kosten niet de kop en het werkt echt lekker. Zorg dat ze vet blijven tegen het roesten. Als je veel fijn snijwerk doet en rauwkost maakt is een mandoline onontbeerlijk.

pannen

Roestvrijstalen pannen met een dubbele bodem verdienen bij mij de voorkeur boven alle andere. Als je ze goed behandelt, werkt het fijner dan een pan met een antiaanbaklaag. Gietijzer is het beste om in te braden. Een paar pannen is vaak genoeg, in plaats van voor elke toepassing een ander pannetje, waar laat je het op een gegeven moment allemaal...

wok

Wokpannen zijn er in alle soorten en maten. De truc is dat de ingrediënten allen regelmatig het staal raken om zo snel gaar te worden maar toch knapperig te blijven. Neem dus niet een te kleine wok. Verder is het materiaal ook niet onbelangrijk. Antiaanbak is makkelijk, maar bij intensief gebruik gaat de laag er toch te zijner tijd af (even voor de duidelijkheid, je eet dus een pan op!). Plaatstaal is ideaal, snel warm en een prima geleiding van de warmte. Wel vet wegzetten, anders gaat hij roesten. Zelf vind ik gietijzer het lekkerst, maar het is zwaar in gebruik. De warmtegeleiding is optimaal, maar het ideale zit 'm erin dat de wok niet zo snel terugkoelt als je koude materie wil bakken (kip, vlees). Met een plaatstaal wok moet je altijd uitkijken dat de boel niet gaat sudderen. Laat je adviseren in de vakhandel.

wegen en meten

Je kunt niet duidelijk genoeg zijn, daarom heb ik getracht de meeste maten in volume of gewicht uit te drukken. Soms gaat dat niet helemaal op, dus dan gebruik ik een eet- of theelepels (ik kan moeilijk om 2 gram van een specerij vragen!). Deze lepels hebben ook vaste maten, een setje maatlepels is dus onontbeerlijk, net zoals een setje maatbekers. Ook wat betreft temperaturen zijn er grote verschillen te vinden, bijvoorbeeld tussen ovens. Wil je het echt goed en precies doen, werk dan net zoals in de professionele keuken met een aantal digitale thermometers. En houd in dat kader ook eens goed je koelkast en vriezer in de gaten.

klein keukenuitrustingsmateriaal

Ja, hier kun je helemaal los in gaan. Bakmatjes, vergietjes, zeven, je kunt er niet genoeg hebben. Ik selecteer alles op duurzaamheid en volume, en op makkelijk schoonmaken.

keukenmachines

Foodprocessor, blender of keukenmachine om onder andere deeg te mengen. Ik heb ze allemaal, maar gebruik de foodprocessor het meeste. Koop meteen een goede, ik heb er een heel boek over geschreven.

het vuur

Tja, en dan het vuur. Ik ben van de oude stempel en ga dus voor gas. Ik wil dat vlammetje zien, hoewel ik ook geporteerd ben van een platenfornuis uit de professionele keuken, maar dan word je keuken weer zo warm. Keramisch en elektrisch ben ik niet zo dol op, moeilijk te temperen. Ik hik al jaren tegen inductie aan. Lekker makkelijk schoon te maken en goed te beheersen, maar dan moet ik weer aan allemaal nieuwe pannen. Wat oven betreft ben ik snel klaar: elektrisch en hetelucht. Beetje redelijk formaat is lekker, maar ja, je weet wat Kranenburg zegt: 'Alleen luie koks werken veel met de oven!'



ARTISAN



Model 20 20000
220-240 V, 50/60 Hz
300 W, 1.5 A
Made in China







Snacks

Lekker fingerfood, een mooi glas en je hoeft eigenlijk niet meer te eten. Die Spanjaarden hebben dat goed begrepen, maar ook elders in de wereld wint het snacken aan populariteit.



20 min.

Aardappeltempura met chilimayonaise

6 personen

2	eidooiers
10 ml	chilisaus
15 ml	mirin (Japanse rijstazijn)
200 ml	zonnebloemolie eventueel wat Thaise zoete chilisaus zout en peper
4	grote aardappels, geschild
1 pakje	tempurabeslag*
	koolzuurhoudend mineraalwater
20 gram	fijngehakte koriander

- 1 meng de eidooiers, chilisaus en mirin goed met een mixer of een garde tot een homogene massa en voeg druppel voor druppel de olie toe. Als de massa pakt, schenk je in een dun straaltje onder voortdurend kloppen de rest van de olie erbij. Breng op smaak met zout en peper en eventueel wat Thaise chilisaus.
- 2 snijd de aardappels met een mandoline, kaasschaaf of scherp mes in dunne plakken. Laat ze minimaal 15 minuten in koud water staan, giet ze af en dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.
- 3 maak het tempurabeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking en met koolzuurhoudend mineraalwater, of volgens onderstaande methode en voeg de fijngehakte koriander toe.

à la minute

- 4 verwarm de frituur (of een zware pan met een 5 cm dikke laag arachideolie) tot 190 °C en frituur hierin de door het beslag gehaalde plakjes aardappel tot ze krokant zijn. Laat uitlekken op keukenpapier, breng op smaak met zout en serveer direct met de chilimayonaise.

* Heb je geen kant-en-klaar tempurabeslag? Meng 200 gram bloem met 50 gram maïzena en wat zout. Klop los met een ei en 200 ml koolzuurhoudend mineraalwater.

Mijn favoriete tempura bij de borrel,
een geweldige aardappelbereiding!



15 min.

Brandade van zalm

30 toastjes

200 gram	aardappels, geschild en in blokjes
½ teen	knoflook, geperst
10 gram	sjalot, gesnipperd
50 ml	melk
200 gram	zalmfilet
15 ml	rode wijnazijn
1 eetl.	kappertjes, grofgehakt zout en peper
30	stukjes stokbrood

- 1 breng de aardappels met knoflook en sjalot in de melk aan de kook, voeg zout toe en kook ze in 10 minuten gaar.
- 2 bestrooi de zalm met zout en peper en leg 10 minuten in een op 140 °C voorverwarmde oven. laat aardappel en zalm iets afkoelen en prak ze met een vork door elkaar.
- 3 meng met azijn en kappertjes, breng op smaak met zout en peper en laat afkoelen.

à la minute

- 4 toast de stukjes stokbrood op een rekje in de oven tot ze egaal bruin zijn en bestrijk ze maximaal een ½ uur van tevoren met de brandade.

Bruschetta met geroosterde knoflook en doperwten

15 min.

30 toastjes

1 bol	knoflook
200 gram	doperwten, vers of diepvries
150 gram	Parmezaanse kaas, geraspt
10 ml	citroensap
1	stokbrood
24 blaadjes	rucola
	olijfolie

- 1 verpak de bol knoflook in aluminiumfolie en pof hem in 45 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven gaar. Laat iets afkoelen en maak schoon.
- 2 kook de doperwten in een laagje water in 5 minuten gaar. Pureer ze met het stalen mes in de keukenmachine en voeg 100 gram geraspte Parmezaanse kaas, gepofte knoflook, citroensap, en zout en peper naar smaak toe. Maal tot een gladde puree en laat afkoelen.
- 3 snijd het brood in 30 dunne sneetjes, besprenkel ze met olijfolie en bak ze 10 minuten op een ovenrek in een op 200 °C voorverwarmde oven. Laat afkoelen.

à la minute

- 4 beleg de bruschetta's met dopertwepuree en rucola en bestrooi met het restant van de Parmezaanse kaas.

In de tijd van de productie van mijn *Magimix*-kookboek, die gelijk liep met de tijd van de verse doperwten, maakte ik dit elke dag. Te lekker.





Carpaccio van radijs met geitenkaas

20 min.

6 personen

20 stengels	bieslook, grofgesneden
100 gram	verse zachte geitenkaas
2 tenen	knoflook, geperst
100 ml	crème fraîche
100 ml	melk
2 bossen	radijs, zonder loof zout en peper

- 1 maal bieslook, geitenkaas, knoflook, crème fraîche en melk in de keukenmachine tot een homogene massa. Breng op smaak met zout en peper.
- 2 was de radijzen, droog ze met keukenpapier en snijd ze met de mandoline in plakjes.
- 3 meng de radijs met de geitenkaasmousse en serveer binnen 3 uur in kleine glaasjes.

Courgettechips met pecorino

20 min.

6 personen

400 gram	courgette, in dunne plakken (kaasschaaf, 2 mm)
20 ml	olijfolie, om in te bakken
60 gram	pecorino, geraspt

30 gram	broodkruim
3 takjes	tijm, gerist en kleingesneden
5 takjes	bladpeterselie, alleen de blaadjes, gesneden
	zout en peper

- 1 meng in een grote kom de courgette met olie en zorg dat elke plak aan beide kanten met olie is bedekt.
- 2 bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 3 meng de pecorino met broodkruim, tijm, zout en peper en dip de courgetteplakken hierin. Leg de plakken zo op de bakplaat dat de randen elkaar nauwelijks raken.

à la minute

- 4 schuif de bakplaat met de courgetteplakken in een op 200 °C voorverwarmde oven en controleer na 20 minuten of ze al krokant zijn. Serveer ze direct, bestrooid met peterselie.

Ik begon m'n *light*-boek met deze ultieme snack, terwijl ik normaal niet zo heel dol op courgette ben.

Op deze manier is courgette crispy, mooi op smaak en... LIGHT!



Garnalentoastjes

6 personen

200 gram	grote garnalen 18/20*, zonder kop
1	Spaanse peper, fijngesneden
3	blaadjes djerोक poeroet (citroenblad), fijngesneden
15 gram	suiker
1 teen	knoflook, geperst
2	eiwitten
10 gram	koriander
5 gram	zeezout
6 sneden	wit casinobrood arachideolie
2	lente-uitjes, diagonaal gesneden
1	komkommer, ontdaan van zaadjes en diagonaal gesneden zoete chilisaus

- 1 maak de garnalen schoon en verwijder met een klein puntig mesje het darmkanaal uit de rug.
- 2 maal in een keukenmachine garnalen, peper, djerोक poeroet, suiker, knoflook, eiwitten, koriander en zeezout tot een fijne puree.
- 3 snijd de korsten van het brood en verdeel elke snede in drieën. Besmeer ze met garnalensaus.

à la minute

- 4 frituur de toastjes 2-3 minuten om en om in een koekenpan in ruim olie en laat op keukenpapier uitlekken.
- 5 garneer met lente-uitjes en serveer direct met komkommer en chilisaus.

TIP

Je weet het hè, de olie is heet als een stukje witbrood binnen 45 seconden goudbruin is. De olie kun je na afloop zeven en nog een paar keer voor hetzelfde gerecht gebruiken.

* 18/20 staat voor de maat, 18 à 20 in een pond.

20 min.



Standaard bij elke dimsum-lunch staan deze toastjes op het menu, maar ook bij de borrel zijn ze niet te versmaden.



Gefrituurde garnalen

6 personen

18	grote garnalen 18/20*, zonder kop
40 gram	zelfrijzend bakmeel
10 gram	bloem
350 ml	water
10 ml	zonnebloemolie
1 theel.	zout
1	eiwit, stijfgeklopt
4	stengels bieslook, kleingesneden
	arachideolie
	zout en peper
	limoensap

- 1 maak de garnalen schoon, laat het staartje zitten en verwijder met een klein puntig mesje het darmkanaal uit de rug. Snijd aan de dikke kant van de garnalen de rug iets in.
- 2 klop bakmeel, bloem, water, olie en zout tot een glad beslag en vouw het geklopte eiwit met de bieslook erdoor. Laat een half uur rusten.

à la minute

- 3 dip de garnalen aan hun staart in het beslag en frituur ze 3 minuten in een wok met arachideolie (180 °C, en niet te veel garnalen tegelijk).
- 4 laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met zout en peper en een paar druppels limoensap.

* 18/20 staat voor de maat, 18 à 20 in een pond.



Gekruide zalmblokjes

20 min.

6 personen

10 gram	korianderzaad
5 gram	venkelzaad
5 gram	komijnzaad
5 gram	zeezout
10	zwarte peperkorrels
400 gram	zalmfilet, in blokjes van 3 x 3 x 3 cm
20 ml	sojasaus
2	lente-uitjes, fijngesneden
2	limoenen, sap
3 cm	verse gemberwortel, geraspt
20	verse muntblaadjes, gehakt
20	verse korianderblaadjes, gehakt
	arachideolie

- 1 stamp koriander-, venkel- en komijnzaad samen met zout en peperkorrels fijn in een vijzel en rol de zalmblokjes hier doorheen.
- 2 maak een dipsaus van sojasaus, lente-uitjes, limoensap, gember, munt en koriander.

à la minute

- 3 bak de zalmblokjes om en om in een goed voorverwarmde wok met olie en serveer ze direct met de dipsaus.



Specerijen doen het werk in dit recept, én de verse kruiden.



Gestoomde rijstballetjes

200 gram	rijst, lange korrel
400 gram	varkensgehakt*
4	lente-uitjes
30 gram	korianderblaadjes
30 ml	sojasaus
2 cm	verse gemberwortel, geraspt
	zout en peper
	zonnebloemolie

- 1 week de rijst minimaal een uur in koud water, laat uitlekken en laat op een theedoek drogen.
- 2 meng gehakt met lente-uitjes, korianderblaadjes, sojasaus en gember en breng op smaak met zout en peper. Zet minimaal een uur afgedekt in de koelkast.
- 3 vorm balletjes met een diameter van 2-3 cm en rol ze door de rijst.

à la minute

- 4 stoom de balletjes 20 minuten in een stoommand op een pan met zachtjes kokend water (het water mag de bodem van de mand niet raken).
- 5 serveer met de sojasaus plus van pagina 272.

* Varkensgehakt is niet altijd makkelijk te krijgen, ik gebruik vaak varkenssaucijzen die ik uit het velletje trek.

Hummus

15 min.

6 personen

15 gram	bladpeterselie, alleen de blaadjes
80 ml	olijfolie
30 gram	pijnboompitten
½ theel.	komijnzaadjes
1 blik	kikkererwten
1 teen	knoflook, geperst
50 gram	tahini (sesampasta)
60 ml	water
30 ml	citroensap
	zout en peper
	Libanees brood*

- 1 pureer peterselie en olijfolie in de keukenmachine helemaal fijn en zeef eventuele ongeregelheden uit de olie.
- 2 bak in een koekenpan de pijnboompitten met komijnzaad aan tot ze goudbruin zijn.
- 3 spoel de kikkererwten onder koud water schoon en laat ze uitlekken.
- 4 maal met behulp van het stalen mes de knoflook en een kwart deel van de erwten fijn in de keukenmachine en voeg na 1 minuut de rest van de erwten, tahini, water en citroensap toe. Ga door tot het een gladde puree is en breng op smaak met zout en peper.

à la minute

- 5 gaarneer met de peterselieolie en serveer met Libanees brood.

* Bij extreme haast of slechte shopping eet ik dit met wat doorgesneden en even geroosterde pitabroodjes.





Van origine een Spaans recept, vandaar de manchego. Waar het om gaat, is dat de kaas hard en een beetje pittig moet zijn. Probeer ook eens Reypenaer of Old Amsterdam.

Kaaskroketjes

6 personen

50 gram	wit brood, van gisteren
150 gram	manchegokaas, geraspt
10 stengels	bieslook, gehakt
1 theel.	paprikapoeder
2	eiwitten, stijfgeslagen
	zonnebloemolie

- 1 maal het brood in de keukenmachine tot kruim en meng met kaas, bieslook en paprikapoeder.
- 2 meng de eiwitten voorzichtig met het brood-kaasmengsel en vorm met je handen balletjes ter grootte van een walnoot. Rol tot een kroketje en zet minimaal een half uur in de koelkast.

à la minute

- 3 verwarm de frituur voor tot een stukje wit brood in 30 seconden bruin is, en bak hierin de kroketjes in 3 minuten goudbruin. Niet te veel tegelijk en regelmatig draaien!



15 min.