

That Sounds So Good

100 RECEPTEN
VOOR ELKE DAG VAN DE WEEK

Carla Lalli Music

Foto's door Gentland Hyers



CARRERA
culinair

inhoud



Inleiding

Koken is een gevoel dat je van alles laat voelen

Deel I: Er is een gerecht voor elk gevoel

Hoofdstuk 1

BAK: Blijf Altijd Koken

Kook op dit moment, wat voor moment het ook is

Maandag tot en met donderdag:

Je tijd is kostbaar

Zo krijg je in korte tijd veel resultaat

Vrijdag en het weekend:

Je hebt meer tijd

Zo verdeel je de voorbereiding over rustige momenten

Hoofdstuk 2

Succes in je keuken

10 keukenhulpjes die je misschien niet hebt, maar die wel heel handig zijn

De voorraad die je vrijheid biedt

Mijn supersimpele, absoluut bevrijdende, anti-verspillende manier om eten te kopen

Wat ik bedoel met 'Improviseer'

Deel II: De recepten (maandag tot en met donderdag)

Hoofdstuk 3

Fornuisgerechten

Pasta met cacio e walnoot

Ribkarbonades met zout en suiker

Gestoomde citroengrasmosselen

Kruidige rijst met kimchi-garnalen in tomatensaus

10	Tonijnsalade zoals ik hem lekker vind	48
	Varkensburgers met koolsalade	50
	Kip met rijst uit één pan met groene blendersaus	53
	Iedereen houdt van kipschnitzel	54
	Brede pasta met gebakken paddenstoelen en grove kruidensaus	58
	Rundergehakt met gember, limoen en kruiden	60
	Longhaas met aardappelen en zwartepeper-mierikswortelsaus	63
16	<i>Ik hou van je, laten we samen eten</i>	65

Hoofdstuk 4

Grote salades

18	Radicchio met parmezaan crackers en dadels	68
	Knapperige, sappige fetasalade	71
	Caprese met avocado en verse chilipeper	72
21	Little gems met sugarsnaps en ranchachtige dressing	75
	Geroosterde pompoen met pancetta	76
	Wilde rijst met pomelo, kokos en cashewnoten	79
24	Sorry, ik houd van bleekselderij	80
28	Geblakerde broccoli met pittige avocadosaus	83
	Pittige komkommers en watermeloen met gebakken pinda's	84
30	Waterkers met dijonzinaigrette	88
	Rodekool met parmezaan	89
	Radijsjes en croutons met mieriksworteldressing	91
33	<i>Pak de olijfolie</i>	93

Hoofdstuk 5

Schoonbranden

38	Linzen, bladgroente en gemarineerde feta	96
	Eieren in het vagevuur	99
41	Fernando's beroemde verbrande broccoli	100
42	Snelle geroosterde pompoen met pittige palmkool en yoghurt	103





Tomatensoep in de stijl van saus	104
Kikkererwtenpannenkoeken met geschaafde groenten	108
Kort gebakken kip met gebarsten tomaten	111
Schelpdierensoep met zachte tofu	112
Pittig-friszure sperziebonen met tofu	115
Zoete aardappelen met palmkool en limoenpickle	116

Deel III: De recepten (vrijdag en het weekend)

Hoofdstuk 6 Relaxte lunches

Koude plakjes biefstuk met rucola en parmezaan	122
Tomaten met tijm en gebakken kappertjes	125
Kruidige vissoep	126
Courgettebeignets van mijn dromen	130
Extreem groene granensalade	133
Geroosterde paprika's met knoflookchips en sumak	134
De dubbele-gebraden-kip-truc	137
Soepachtige basilicumbonen	138
Gebakken paddenstoelen met fris chilizout	141
Langzaam gebraden kruidige kippenbouten met krokante knoflookkrumels	142
Gestooftde short ribs met noedels	146

Hoofdstuk 7 Gek op grillen

Spareribs met een specerijenkorst	150
Krokante rokerige rijst	153
Gegrilde platbroden met fluffy ricotta, paddenstoelen en lente-uitjes	156
Gegrilde inktvis met geblakerde tomaten	158
Kousenband met azijn en basilicum	162

Gegrilde kippenbouten met warme specerijen	163
Gegrilde romaine met kruiden-walnootdressing	164
Niet-enge gegrilde hele vis	167
Gegrilde kalkoenborst	170
Lamsschouder met venkel en komijn	172

Hoofdstuk 8 Zondag is voor soep, stoofpot & saus

Pozole-stoofpot met varkensvlees	176
Spaghetti met zachte bloemkoolsaus	179
Groente-linzen-worstsoep	180
Gebakken polenta met slappe broccoli	184
<i>Baby's eerste ragù</i>	187
Gia's zondagse ragù	188
Bouillon van geroosterd gevogelte en knoflook	193
Gepocheerd ei op toast in soep	194
Kip van de bakplaat met tomaten en kikkererwten	197
Makkelijke varkensvlees-bonenschotel	198
Aromatische kip-gembersoep	202
Stoofvlees met gember, tomaat en kimchi	205
Erwtensoepp met mosterd-chiliolie	206
Zwartebonensoep met supertoppers	209
Familie Lalli's spaghetti met venusschelpen	210
<i>Venusschelpen, door Cosmo Music</i>	213

Hoofdstuk 9 Applausje voor groenten

Bruschetta met tomatenconfit	217
Verse doperwten en bonen met broodkrumeldressing	218
Kruidige gesmoorde bladgroenten	221
Groene asperges met ei-augurkdressing	222
Gekonfijte aardappelen met knoflook	225
Rapini met kaas en chilipepers	228
Gebakken spruitjes met sesam	229

Dubbel geroosterde winterpompoe met bruine gember-chiliboter	230
Gebakken wortels met stukjes chorizo	233
Waanzinnige aardappelen	234
Gebakken farro met geraspte bloemkool en sjalotjes	236
Melanzane alla Parmigiana	240
<i>Brood, eindeloos lekker</i>	243

Hoofdstuk 10 Wie wil er een toetje?

Aardbeien-rabarber-biscuitcobbler	246
Roze feestkoekjes	249
Warme gort met frambozen	250
Mokka-hazelnootbiscotti	253
Citroen-polentaplaatcake met roomkaasglazuur	256
Grapefruit-rozemarijn-shortbreadkoekjes	259
Vanille-bruine-boter-perentaart	260
Nectarine-basterdsuikercrumble	264
Bananengalette met cashew-frangipane	266
Noten-op-de-bodem-karameltaart	270

Hoofdstuk 11 Ook op tafel

Perfekte pan rijst	274
Pittige romige saus	274
Hele granen als basis	275
Watermelonade	275
Cynar-spritz	276
Flinke-voorraad-vinaigrette	276
Citroen-yoghurtdip	276
Supergroene salsa	277
Geklopte aioli	277
Caroles gebakken brood	278
Licht geklopte slagroom	278

Menu-ideeën

Bedankt

Register

Pasta met cacio e walnoot

4 personen

Cacio is een Italiaans woord voor 'kaas'. Dit is een variatie op pasta cacio e pepe (letterlijk 'pasta met kaas en peper'), wat een van de goedkope maar superlekkere gerechten was die ik vaak maakte toen ik nog studeerde. De geroosterde noten zorgen voor wat knapperigheid, waardoor je de romigheid van de saus nog meer waardeert. Als je weinig tijd hebt, kun je de peterselie hakken en de kazen raspen terwijl de pasta kookt, maar als je twijfelt of je wel snel genoeg bent, kun je dat beter van tevoren doen. Ik kook pasta het liefst in een grote braadpan (van 6 liter), die ideaal is om de saus door de pasta te roeren, maar een grote pastapan kan ook (roer helemaal tot op de bodem van de pan).

grof zeezout; versgemalen peper
6 teentjes knoflook
115 g halve walnoten
80 ml extra vergine olijfolie
450 g paccheri of andere grote buisjespasta
115 g manchego
60 g Parmezaanse kaas
60 g peterselie, blaadjes en zachte steeltjes

Breng een grote braadpan of andere pan water aan de kook en voeg royaal zout toe.

Plet ondertussen de knoflook en snijd de walnoten grof. Meng de olie en knoflook in een kleine pan en verhit ze 1 tot 2 minuten op middelhoog vuur, tot de olie sist en de knoflook heel licht goudgeel is; druk ondertussen met een houten lepel op de knoflook om hem in kleine stukjes te verdelen. Voeg de walnoten toe en roer tot ze bedekt zijn. Voeg veel peper toe (dit is het 'pepe'-onderdeel van de cacio e pepe). Bak de knoflook en walnoten al roerend en omschuddend 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Haal ze van het vuur en breng op smaak met zout.

Kook de pasta net beetgaar; roer af en toe. Rasp ondertussen de kazen met een grove rasp en snijd de peterselie grof. Zet de kazen en peterselie afzonderlijk apart.

Schep ongeveer 500 milliliter pastakookwater uit de pan. Giet de pasta af en doe hem weer in de pan op middelhoog vuur. Voeg het walnoot-knoflookmengsel en ongeveer 250 milliliter kookwater toe. Voeg geleidelijk en al roerend ongeveer 40 gram kaas toe. Blijf roeren tot de kaas smelt en het vocht dikker wordt. Voeg nog 120 milliliter kookwater en ½ van de resterende kaas toe en roer tot de kaas gesmolten is. Voeg de rest van de kaas toe en voeg steeds een flinke scheut kookwater toe tot de saus een glanzende emulsie vormt die de pasta lichtjes bedekt. Zet het vuur uit. Roer de peterselie door de pasta. Proef en breng op smaak.

Uit de winkel
peterselie
manchego

Improviseer
vervang de manchego door pecorino romano of belegen goudse kaas
gebruik 7 gram munt in plaats van de peterselie

Thuis
olijfolie
knoflook
walnoten
zout en peper
Parmezaanse kaas
paccheri

Improviseer
neem amandelen of pistachenoten in plaats van walnoten
gebruik pecorino romano in plaats van Parmezaanse kaas
vervang de paccheri door rigatoni, fusilli of spaghetti



Radicchio met parmezaan crackers en dadels

4 personen

De eerste keer dat ik frico maakte, was ik privékok en cateraar. Ik serveerde de kantachtige, krokant gebakken parmezaan cirkels als kleine hors-d'oeuvres, soms met wat rucola erop, soms gewoon als kaascrackers. In deze salade fungeren ze als zoutige, knapperige croutons tussen de mix van radicchio, witlof en zoete dadels.

60 g walnoten
30 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt
6 el vers citroensap
60 ml wittewijnazijn
3 el extra vergine olijfolie
1 tl honing
grof zeezout; versgemalen peper
6 medjooldadels, zonder pit
1 middelgrote krop radicchio (ongeveer 350 g)
2 kropjes witlof (140 tot 170 g per stuk)

Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg de walnoten op een kleine diepe bakplaat en rooster ze ongeveer 10 minuten in de oven, tot ze een paar tinten donkerder en geurig zijn; schud ze halverwege om. Spreid ze uit op een snijplank en laat ze iets afkoelen. Knijp ze daarna lichtjes fijn in je vuist, zodat je kleinere stukjes krijgt.

Zet een kleine of middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en strooi 2 eetlepels Parmezaanse kaas in een gelijkmatig laagje over de bodem (het hoeft geen nette cirkel te worden – het is belangrijker dat er geen bultjes kaas tussen zitten). Verhit de kaas 1 tot 2 minuten, tot hij smelt, borrelt en langs de rand licht goudbruin wordt. Zet het vuur uit en strooi ongeveer ¼ van de walnoten over de kaas. Laat de frico nu staan totdat het sissende geluid stopt en de rand stevig is. Laat de frico voorzichtig op een bord glijden (met de walnoten naar boven) en maak zo nog 3 cirkels met de rest van de kaas en de walnoten. Sommige stukjes walnoot vallen eraf; dat geeft niet.

Klop het citroensap, de azijn, olie en de honing door elkaar in een grote slakom. Breng de dressing op smaak met zout en peper.

Snijd de dadels overdwers in 3 of 4 stukjes. Snijd de onderkant van de radicchio en het witlof; haal de blaadjes los. Scheur de grootste radicchioblaadjes in stukjes (je eet deze salade met mes en vork, dus het hoeven geen hapklare stukjes te zijn). Doe de dadels, radicchio en het witlof in de kom met de dressing en meng alles met je handen. Voeg de kaascrackers toe en meng ze er voorzichtig door. Sommige breken als je dit doet. Probeer ze niet te fijn te maken.

Uit de winkel
medjooldadels
radicchio
witlof

Improviseer
gebruik andere dadels, zoals barhi, dayri of deglet nour, of gebruik sultanarozijnen of Turkse abrikozen
elke radicchio, zoals di Treviso, Castelfranco of Chioggia, is geschikt
vervang het witlof door (krul-)andijvie

Thuis
walnoten
Parmezaanse kaas
citroen
wittewijnazijn
olijfolie
honing
zout en peper

Improviseer
vervang de walnoten door pecannoten of amandelen
gebruik grana padano in plaats van parmezaan
gebruik je favoriete soort azijn
vervang de honing door ahornsiroop, dadelsiroop of rijstsiroop





Knapperige, sappige fetasalade

4 personen

Deze kom vol knapperige groenten en grote plakken feta zou ik zonder problemen elke avond kunnen eten. Urfa biber is een Turkse gedroogde chilipeper die verwant is aan de aleppopeper; hij is licht pittig en heeft de zoetheid van pure chocolade en rozijnen, met een paar rokerige accenten. Koop hem op internet of in een Turkse winkel.

- 1 venkelknol
- 1 bosje radijsjes, bovenkant afgesneden
- 4 Perzische (mini)komkommers grof zeezout; versgemalen peper
- 3 el extra vergine olijfolie, plus extra voor het besprenkelen
- 1 el vers citroensap
- 1 el rodewijnazijn
- 1 tl gedroogde oregano, verkruid
- 1 tl gedroogde munt
- 1 tl urfa biber, plus extra voor erbij
- 170 g feta
- 170 g kerstomaten
- 2 el sesamzaad, geroosterd

Snijd de venkel en de radijsjes in dunne plakjes. Snijd de komkommers overdwars in plakjes van 1 centimeter dik. Leg de venkel, radijsjes en de komkommers in een grote kom ijskoud water met flink wat zout. Hierdoor worden de radijsjes minder scherp, worden alle groenten superknapperig en stevig, en worden ze tegelijkertijd op smaak gebracht.

Klop ondertussen 3 eetlepels olie, 1 eetlepel citroensap, de azijn, oregano, munt en de urfa biber door elkaar in een kleine kom. Proef en breng op smaak met zout en peper. Snijd de feta in plakjes van 5 millimeter dik.

Giet de venkel, radijsjes en de komkommers af en leg ze op een schone theedoek; vouw de theedoek eroverheen en dep de groenten droog. Doe ze in een grote slakom. Halveer de tomaten en voeg ze toe. Voeg het sesamzaad en de dressing toe. Breng op smaak met zout en peper en meng met je handen tot alles bedekt is met de dressing. Verdeel de salade over 4 diepe borden en leg een paar plakjes feta op elke portie. Strooi er wat urfa biber over en besprenkel de salade met olie.

Uit de winkel

venkel
radijsjes
Perzische (mini)komkommers
urfa biber
feta
kerstomaten

Improviseer

probeer daikon, rammenas, watermeloen-radijs, langwerpige radijs en/of ijspegels
gebruik citroenkomkommers of 1 grote komkommer
vervang de kerstomaten door een grote vleestomaat, in stukjes
neem ricotta salata of verse schapenkaas in plaats van feta
gebruik geen urfa biber, maar aleppo- of maraspeper

Thuis

zout en peper
olijfolie
citroen
rodewijnazijn
gedroogde oregano
gedroogde munt
geroosterd sesamzaad

Improviseer

heb je geen citroen, gebruik dan 2 eetlepels rodewijnazijn
als je geen gedroogde munt kunt vinden, kun je een zakje muntthee openknippen en dat gebruiken

Tomatensoep in de stijl van saus

2 tot 4 personen

Ken je dat, dat je spaghetti met een heerlijke tomatensaus aan het eten bent en dat op een gegeven moment de pasta op is en er nog net genoeg saus is voor een laatste lepel vol of een stukje brood? Deze soep is bedoeld om dat laatste perfecte hapje na te maken, maar dit keer krijg je een hele kom vol. Ik zou hier geen tomaten uit blik voor gebruiken; die worden smakeloos en zurig omdat je de soep maar een kwartier laat sudderen.

1½ kg vleestomaten

6 teentjes knoflook

80 ml extra vergine olijfolie, plus extra voor erbij

grof zeezout; versgemalen peper

½ tl gemalen gedroogde chilivlokken, plus extra voor erbij

handvol blaadjes basilicum, met steeltjes

zoutvlokken, voor erbij

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Doe ze in een keukenmachine en snijd ze fijn met de pulseerknop; probeer te voorkomen dat er lucht bij komt en laat ze niet vloeibaar worden. (Je kunt ze ook fijnmalen in een roerzeef met de middelfijne zeef.) Zet ze apart.

Snijd de knoflook in dunne plakjes. Meng de knoflook met 80 milliliter olie in een middelgrote pan en zet hem op middelhoog vuur. Voeg zeezout en zwarte peper toe en bak de knoflook tot hij licht goudgeel is en knapperig begint te worden; roer regelmatig. Schep de knoflook met een schuimspaan op een klein bord. Spreid de plakjes uit zodat ze elkaar niet overlappen en zet ze apart.

Doe de tomaten in de pan met de knoflookolie en voeg wat zeezout en de chilivlokken toe. Voeg het basilicum toe en roer alles door elkaar. Zet het vuur middelhoog-hoog en laat het mengsel 16 tot 18 minuten sudderen, tot het ongeveer tot ½ is ingekookt en de tomaten zacht zijn; roer af en toe. Haal het basilicum eruit. Proef en breng de soep op smaak. Schep hem in kommen en strooi de plakjes knoflook en een snufje zoutvlokken erover. Sprengel er wat olie over en serveer er extra chilivlokken bij.

Uit de winkel
vleestomaten
basilicum

Improviseer
vleestomaten in het seizoen zijn heerlijk, maar je kunt ook andere grote tomaten gebruiken
vervang de vleestomaten door rijpe romatomaten
elk soort basilicum is geschikt: Thais, rood, Genuëes enz.

Thuis
knoflook
olijfolie
zout en peper
gedroogde chilivlokken
zoutvlokken

Improviseer
gebruik chilivlokken of -poeder naar keuze. Gewone chilivlokken zijn vrij pittig; aleppopeper, urfa biber en gochugaru wat minder
heb je geen zoutvlokken, maak de soep dan af met wat grof zeezout





Kort gebakken kip met gebarsten tomaten

2 personen

Hoewel kipfilets mateloos populair zijn, kunnen ze zwaar tegenvallen. Ze zijn heel mager – wat sommige mensen erg prettig vinden – en kunnen daardoor vrij smakeloos en droog zijn. Maar als ze goed zijn, zijn ze verrukkelijk. Als je ze hoofdzakelijk aan 1 kant bakt, krijg je een lekker korstje en een prachtige bruine kleur, en worden ze niet te gaar. En mocht je ze toch iets te lang bakken, dan is er een frisse, sappige tomatensaus om je fout te maskeren.

**2 kipfilets (in totaal 450 tot 550 g)
grof zeezout; versgemalen peper
1 groot sjalotje
3 teentjes knoflook
handvol bieslook
5 el extra vergine olijfolie,
onderverdeeld
snufje gemalen gedroogde
chilivlokken
500 g kerstomaten
2 el rodewijnazijn**

Dep de kipfilets droog en bestrooi ze aan weerszijden met zout en zwarte peper. Leg ze tussen 2 stukken bakpapier of vershoudfolie en sla ze plat met een deegroller of vleeshamer tot ze ongeveer 5 millimeter dik zijn. Snijd het sjalotje in dunne ringen, snijd de teentjes knoflook in dunne plakjes en snijd het bieslook fijn. Zet alles afzonderlijk apart.

Verhit een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Schenk er 3 eetlepels olie in en leg de kipfilets erin. Druk ze stevig aan met een spatel, zodat ze goed contact maken met de pan en bak ze zonder ze te verplaatsen 4 tot 6 minuten, tot de onderkant diep goudbruin is en er een brede streep gaar vlees langs de rand zit. Til ze ongeveer halverwege aan 1 uiteinde op en laat de olie eronder stromen; leg ze daarna weer neer. Keer ze en bak ze nog 1 tot 2 minuten, tot de andere kant licht goudbruin is en ze net gaar zijn. Leg ze op een bord.

Zet het vuur middelhoog en schenk de resterende 2 eetlepels olie in de pan. Voeg de knoflook en het sjalotje toe en bak ze al roerend 1 tot 2 minuten, tot het sjalotje doorsichtig is en de knoflook licht goudbruin begint te worden. Breng op smaak met zout en een snufje gedroogde chilivlokken. Voeg de tomaten toe en bak ze 4 minuten, of tot het vel rimpelig begint te worden; roer af en toe. Druk er voorzichtig op met de bolle kant van een lepel tot ze openbarsten en hun vocht loslaten (druk ze niet plat, maar laat ze gewoon openbarsten). Bak ze nog ongeveer 2 minuten, tot ze iets sausachtiger worden. Roer de azijn erdoor. Haal de saus van het vuur en roer het bieslook erdoor. Schep de saus over de kipfilets.

Uit de winkel

kipfilets
bieslook
kerstomaten

Improviseer

maak dit met
4 ontbeende,
ontvelde kippen-
dijen of varkens-
medaillons
vervang het
bieslook door
basilicum,
dille, dragon of
peterselie
vervang de
kerstomaten
door 1 of 2 grote
tomaten

Thuis

zout en
peper
sjalotje
knoflook
olijfolie
gedroogde
chilivlokken
rodewijnazijn

Improviseer

vervang het
sjalotje door een
halve rode ui
gebruik sherry-
azijn in plaats
van rodewijnazijn

Langzaam gebraden kruidige kippenbouten met krokante knoflookkrumels

6 personen

Na het braden kun je het vlees van deze kippenbouten zo van het bot trekken en is het vel flinterdun en krokant. Ik vind het contrast tussen het botermalse, rijk gekruide donkere vlees en de superkrokante knoflookkrumels echt fantastisch. Fijngehakte gefrituurde knoflook is een bekende topping in de Chinese keuken, die vaak met verfijnde of zachte gerechten wordt gecombineerd. Mijn versie is geïnspireerd op de grote hoeveelheden die ik altijd bij mijn gebraden kip in Dim Sum Go Go in New York City kreeg. De panko is niet gebruikelijk, maar maakt het bruinbakken makkelijker.

6 kippenbouten (dijen en drumsticks; in totaal ongeveer 2 kg)

grof zeezout

2 stuks steranijs

1 tl venkelzaad

2 tl szechuanpeperkorrels

60 ml zonnebloemolie, plus extra voor het besprenkelen

6 teentjes knoflook

50 g panko

ve-tsin

Verwarm de oven voor op 150 °C. Dep de kippenbouten droog en leg ze naast elkaar op een diepe bakplaat of in een grote gietijzeren koekenpan. Bestrooi ze aan weerszijden royaal met zout.

Breek de steranijs in stukjes. Maal de steranijs, het venkelzaad en de peperkorrels in een vijzel tot je een fijn poeder hebt (je krijgt ongeveer 1 eetlepel poeder; je kunt ook een specerijenmolen gebruiken). Je moet minutenlang stampen en wrijven als je een vijzel gebruikt. Ga ervoor.

Besprenkel de kippenbouten met olie en bestrooi ze rondom met het specerijenmengsel; gebruik alles. Braad ze met het vel naar boven 2½ tot 3 uur in de oven (zonder ze te keren), tot het vel goudbruin en krokant is en het vlees extreem zacht is. Houd de bakplaat schuin, lepel het vrijgekomen vocht en vet over de bouten en braad ze nog 30 minuten.

Rasp of snijd ondertussen de knoflook fijn. Verhit 60 milliliter olie in een grote koekenpan (liefst met antiaanbaklaag) op middelhoog-hoog vuur tot hij glinstert. Voeg de panko met wat zout toe en roer hem goed door de olie. Bak hem 4 tot 5 minuten, tot hij goudbruin en krokant is; schud hem regelmatig om. Voeg de knoflook toe en schud het mengsel om. De knoflook vormt nu klontjes; druk erop met een houten lepel om hem in stukjes te verdelen en door de panko te mengen. Schud het mengsel 3 tot 4 minuten om, tot de knoflook licht goudbruin is en de krumels heel geurig zijn. Laat de knoflook niet te bruin worden, want dan wordt hij bitter. Voeg wat ve-tsin toe en laat de krumels afkoelen op een bord.

Snijd de kippenbouten bij het gewricht door, zodat je drumsticks en dijnen krijgt. Leg ze op een groot bord. Sprenkel het vocht van de bakplaat erover en strooi er een royale hoeveelheid krokante krumels over.

Overall krumels

Je krijgt een grote hoeveelheid krokante knoflookkrumels met dit recept. Bewaar de restjes en strooi ze over een noedelgerecht, tomatensalade, gestoomde vis of aubergine, een kom met bonen of geroosterde bloemkool.

Uit de winkel

kippenbouten

steranijs

szechuanpeperkorrels

Improviseer

gebruik 2 kilo andere stukken kip

gebruik 1 kaneelstokje in plaats van de steranijs

gebruik zwartepeperkorrels in plaats van szechuanpeperkorrels

Thuis

grof zeezout

venkelzaad

zonnebloemolie

knoflook

panko

ve-tsin

Improviseer

vervang het venkelzaad door koriander- of komijnzaad

vervang de panko door verse broodkrumels; bak ze eerst op 150 °C

laat de ve-tsin weg of gebruik paddenstoelenpoeder



Gegrilde platbroden met fluffy ricotta,
paddenstoelen en lente-uitjes



Gegrilde platbroden met fluffy ricotta, paddenstoelen en lente-uitjes

6 tot 8 personen

Deze platbroden zijn echt niet moeilijk te maken en kunnen met allerlei specerijen op smaak worden gebracht – ik heb ook weleens gemalen chilivlokken, gemalen kurkuma en paprikapoeder gebruikt. Gril ze een paar minuten en je hebt een knapperige, rokerige basis voor alle soorten toppings – in dit geval paddenstoelen – die op hun plek worden gehouden door frisse ricotta. Voor een snelle versie kun je pitabroodjes, lavash of zelfs sneetjes knapperig brood gebruiken.

VOOR DE PLATBRODEN

120 g volkorentarwemeel
120 g broodmeel, plus extra voor het bestuiven
1 el (8 g) grof zeezout
2 tl (ongeveer 5 g) komijnzaad
1 tl (4 g) bakingsoda
1 tl (4 g) suiker
½ tl (2 g) bakpoeder
180 ml (170 g) Griekse yoghurt
2 el (30 ml) extra vergine olijfolie

TOPPINGS EN SAMENSTELLEN

250 ml verse ricotta
5 el extra vergine olijfolie, onderverdeeld, plus extra voor het besprenkelen
grof zeezout; versgemalen peper
1 citroen
900 g maitakes (eikhaas) of oesterzwammen
1 bosje lente-uitjes
30 g peterselie, fijngehakt

MAAK DE PLATBRODEN: meng de 2 soorten meel, het zout, komijnzaad, de bakingsoda, suiker en het bakpoeder in een middelgrote kom. Voeg de yoghurt, de olie en 55 milliliter water toe en roer tot je een samenhangend deeg met een paar grove droge stukjes op de bodem van de kom hebt. Leg het deeg op een met meel bestoven werkvlak, bestuif het met een beetje meel en kneed het 2 tot 3 minuten, tot het glad is en gelijkmatig bevochtigd aanvoelt. Leg het in een schone kom en dek het af. Laat het minstens 20 minuten (tot een paar uur) rusten op kamertemperatuur.

MAAK DE TOPPINGS EN STEL HET GERECHT SAMEN: klop ondertussen de ricotta en 1 eetlepel olie door elkaar in een kleine kom. Voeg zout en peper toe en rasp de schil van de citroen erover (bewaars de citroen). Klop nogmaals. Proef en voeg indien nodig nog wat zout en peper toe. Zet de ricotta tot gebruik in de koelkast (of dek hem af en bewaar hem een paar dagen in de koelkast).

Uit de winkel

volkorentarwemeel
broodmeel
griekse yoghurt
verse ricotta
maitakes (eikhaas) of oesterzwammen
lente-uitjes
peterselie

Improviseer

gebruik alleen gewone bloem; dan worden de broden luchtiger en minder taai
heb je gewone (niet-Griekse) yoghurt, gebruik dan half zoveel water
vervang de ricotta door verse geitenkaas
vervang de lente-uitjes door een paar bosuitjes
vervang de peterselie door munt, basilicum en/of koriander

Thuis

zout en peper
komijnzaad
bakingsoda
suiker
bakpoeder
olijfolie
citraen

Improviseer

experimenteer met andere specerijen in plaats van het komijnzaad (zie de inleiding bij dit recept)
gebruik een neutrale olie in plaats van olijfolie
vervang het citroensap door een scheutje azijn (laat de geraspte citroenschil dan weg)

Als het regent

Om dit binnen te maken bak je de paddenstoelen in olijfolie of gebruik je een andere seizoensgroente en rooster je die in de oven op 230 °C – de meeste soorten groenten zijn geschikt, zoals bloemkool, broccoli, pompoen, spruitjes, rode uien, rode bieten, wortels of radijsjes. Restjes gare groenten kunnen ook heel lekker zijn! In plaats van de platbroden te grillen bak je ze een voor een in een licht ingevette gietijzeren koekenpan op middelhoog-hoog vuur; keer ze halverwege.

Maak de barbecue klaar voor direct grillen op middelhoog-hoog vuur. Maak het rooster schoon en vet het in met olie. Snijd de onderkant van de paddenstoelen en de lente-uitjes, leg ze op een diepe bakplaat en besprenkel ze royaal met olie. Bestrooi ze met zout en peper en meng tot ze bedekt zijn. Gril ze, indien nodig in gedeelten, tot ze zacht en donkerbruin zijn en een paar geblakerde plekje hebben – de lente-uitjes 10 tot 12 minuten en de paddenstoelen 14 tot 16 minuten. Leg ze op een snijplank. Snijd de paddenstoelen grof en snijd de lente-uitjes fijn. Meng ze in een middelgrote kom en voeg het sap van een halve citroen en de peterselie toe. Proef en voeg indien nodig zout en peper toe.

Zorg indien nodig dat het vuur van de barbecue weer middelhoog-hoog is. Verdeel het deeg in 4 stukken. Bestuif een werkvlak met meel en rol de stukken deeg met een bestoven deegroller een voor een uit tot cirkels van 23 centimeter. Bestrijk de bovenkant van een cirkel met 1 eetlepel olie en leg de cirkel met de ingevette kant naar beneden op het barbecue-rooster. Gril hem 1 tot 2 minuten, tot het deeg stijf wordt, de onderkant goudbruin is en er luchtbelletjes op de bovenkant verschijnen. Keer hem met een tang en gril hem nog 1 minuut, of tot de andere kant ook bruin is.

Leg het platbrood op een werkvlak en verdeel er ¼ van het ricottamengsel en ¼ van de lente-uitjes en de paddenstoelen over. Besprenkel hem met olie en snijd hem in punten. Herhaal dit met de rest van het deeg, de olie en de toppings.



Kip van de bakplaat met tomaten en kikkererwten

8 personen

Dit is geen echte confit, want de kip ligt niet volledig in het vet, maar er is genoeg vet om de tomaten en kikkererwten te karamelliseren en een geconcentreerde saus te creëren, terwijl de kip erbovenop langzaam gaar wordt.

2 el paprikapoeder

1 el gedroogde oregano

8 kippenbouten (dijen en drumsticks; in totaal ongeveer 2,7 kg)

2 el grof zeezout, plus extra

2 blikken gepelde tomaten (elk 800 g)

2 blikken kikkererwten (elk 425 g)

6 takjes tijm

4 laurierblaadjes

3 chiles de árbol

versgemalen peper

300 ml extra vergine olijfolie, onderverdeeld

1 grote rode ui

12 teentjes knoflook, ongepeld sherryazijn, voor erbij

Meng het paprikapoeder en de oregano. Leg de kippenbouten op een grote diepe bakplaat en bestrooi ze eerst met 2 eetlepels zeezout en daarna met het specerijenmengsel (gebruik alles). Zet de kippenbouten apart op kamertemperatuur (of zet ze onafgedekt een nacht in de koelkast).

Verwarm de oven voor op 165 °C. Giet de tomaten af, scheur ze in 4 of 6 repen en leg ze op een andere grote diepe bakplaat. Giet de kikkererwten af, spoel ze af en voeg ze toe aan de tomaten. Strooi de tijm, laurier en de chilipepers erover. Breng op smaak met zout en peper, schenk er 120 milliliter olie over en roer alles om. Bak het mengsel ongeveer 1 uur in de oven, tot de tomaten gekrompen zijn en er een beetje uitgedroogd uitzien, en de kikkererwten goudbruin beginnen te worden; roer halverwege (hierdoor raken de tomaten wat vocht kwijt, zodat ze extra lekker worden).

Pel ondertussen de ui en snijd hem in partjes van 5 millimeter. Kneus de teentjes knoflook. Voeg beide toe aan de tomaten en de kikkererwten. Leg de kip ertussen, met het vel naar boven, en schenk de rest van de olie erover. Bak de bouten ongeveer 1½ uur, tot het vel bruin is en het vlees in reepjes kan worden getrokken met een vork. Als ze nog niet gaar zijn, bak je ze nog 15 minuten en controleer je opnieuw. Bak ze indien nodig nog langer.

Leg de kip in een ondiepe schaal. Verwijder de laurierblaadjes en de tijm. Schep de tomaten en de kikkererwten met een schuimspaan rond de kip. Schenk het bakvocht van de bakplaat in een glazen maatbeker en laat het een paar minuten staan. Schenk de meeste olie die boven is komen drijven in een schone pot of kom; lepel de rest van het vocht over het gerecht. (Dek de confitolie af en bewaar hem in de koelkast; gebruik hem voor peulvruchten, soep of geroosterde groenten.) Besprenkel de kip voor het serveren met een paar scheutjes azijn.

Uit de winkel

kippenbouten
tijm

Improviseer

gebruik 2 opengeklapte kippen of 4 halve kippen; bak ze circa 30 minuten langer

vervang de tijm door 2 takjes rozemarijn of breng de tomaten en de kikkererwten op smaak met 2 theelepels gedroogde oregano

Thuis

paprikapoeder
gedroogde oregano
zout en peper
tomaten uit blik
kikkererwten uit blik
laurierblaadjes
chiles de árbol
olijfolie
knoflook
rode ui
sherryazijn

Improviseer

gebruik 's zomers 20 roma-tomaten, in vieren, in plaats van tomaten uit blik
laat de laurierblaadjes weg als je die niet hebt
vervang de chiles de árbol door Thaise chilipepers of 1 theelepel gemalen gedroogde chilivlokken



Stoofvlees met gember, tomaat en kimchi

4 tot 6 personen

Als ik zin heb in een rijk stoofgerecht, heb ik veel liever iets pittigs en zurigs dan een kleverige rodewijnstoofpot. Ik had de klassieke Koreaanse kimchi jjigae, een stoofgerecht met varkensvlees, tofu en kimchi, in gedachten toen ik dit recept bedacht. Kimchi jjigae was het enige wat hielp tegen de misselijkheid toen ik zwanger was van mijn tweede kind. Alleen al daarom zal ik er altijd van blijven houden. Dit stoofgerecht is absoluut niet traditioneel, maar dankt zijn smaak grotendeels aan de pittige en gefermenteerde smaken van kimchi, die samen met de ansjovis, zoetzure tomaten en de gember een hartverwarmende maaltijd vormen.

450 g varkensstoofvlees (liefst van de schouder)

450 g rundstoofvlees (liefst onderrib)

grof zeezout

3 el zonnebloemolie

2 bosjes lente-uitjes

5 cm verse gemberwortel (ongeveer 60 g)

1 pot kool-kimchi (400 g)

1 blik gepelde tomaten (425 g)

1 el gochugaru

3 ansjovisfilets in olie, uitgelekt gekookte rijst (zie blz. 274), voor erbij

Verwarm de oven voor op 165 °C. Dep het vlees droog en bestrooi het aan weerszijden met zout. Verhit een grote braadpan op middelhoog-hoog vuur. Schenk de olie erin. Bak het vlees, indien nodig in gedeelten, 16 tot 18 minuten, tot het rondom mooi bruin is. Zet het vuur lager als het dreigt aan te branden of als de olie begint te walmen.

Snijd ondertussen de lente-uitjes in dunne ringetjes en zet ze apart. Schil de gemberwortel en snijd hem in plakjes van 5 millimeter. Schenk het vocht van de kimchi in een maatbeker; snijd de kimchi grof en doe hem in een middelgrote kom. Schenk het sap van de tomaten bij het kimchi-vocht. Scheur de tomaten in stukjes van ruim 1 centimeter en voeg ze toe aan de kimchi.

Leg het gebakken vlees op een groot bord (laat het braadvocht in de pan). Doe de lente-uitjes en de gember in de pan en bak ze al roerend 6 tot 8 minuten op middelhoog vuur, tot de lente-uitjes heel zacht en bruin zijn en de gember zacht begint te worden (zet het vuur lager en leg het deksel op de pan als ze te snel bruin worden). Voeg de gochugaru, ansjovis en het kimchi-tomatenmengsel toe en breng dit al roerend zachtjes aan de kook; schraap eventuele bruine stukjes van de bodem van de pan. Na ongeveer 3 minuten, als het vocht iets ingekookt is, doe je het vlees weer in de pan en voeg je de gesneden kimchi en stukjes tomaat toe. Roer goed. Schenk er water bij tot het vlees en de groenten $\frac{3}{4}$ onderstaan. Zet het vuur indien nodig hoger, zodat het vocht suddert.

Leg het deksel op de pan en zet hem in de oven. Laat alles 90 tot 110 minuten sudderen, tot het vlees heel zacht is. Serveer met rijst.

Uit de winkel

varkensstoofvlees
rundstoofvlees
lente-uitjes
gemberwortel

Improviseer

gebruik 900 gram varkens- of rundvlees in plaats van allebei
vervang de lente-uitjes door 1 kleine ui of 2 sjalotjes

Thuis

grof zeezout
zonnebloemolie
kimchi
tomaten uit blik
gochugaru
ansjovis
rijst

Improviseer

vervang de gochugaru door 1 theelepeltje gemalen gedroogde chilivlokken
gebruik 2 eetlepels vissaus in plaats van ansjovis
vervang de rijst door gekookte tarwenoedels, zoals ramen

Nectarine-basterdsuikercrumble

6 personen

Doordat de haverhout wordt geroosterd voordat de andere ingrediënten worden toegevoegd, wordt het kruimellaagje superkrokant, ook al ligt het op een stomend bedje van sappige vruchten.

VRUCHTEN

1400 g nectarines, ontpit, in partjes van ruim 1 cm breed (niet geschild)

50 g donkere basterdsuiker

50 g kristalsuiker

2 el (15 g) maizena

2 el (30 ml) appelazijn

½ tl (2 g) grof zeezout

VOOR HET KRUIMELLAAGJE

50 g haverhout (geen snelkookvariant)

½ tl (1 g) gemalen kardemom

120 g bloem

65 g donkere basterdsuiker

65 g kristalsuiker

½ tl (2 g) grof zeezout

115 g koude ongezoeten boter, in stukjes ter grootte van een eetlepel

licht geklopte slagroom, voor erbij (naar wens; zie blz. 278)

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed een diepe bakplaat met aluminiumfolie.

BEREID DE VRUCHTEN VOOR: doe de nectarines in een ovenschaal van 2 liter en schep ze voorzichtig om met de basterdsuiker, kristalsuiker, maizena, azijn en het zout. Laat ze staan terwijl je het kruimellaagje maakt.

MAAK HET KRUIMELLAAGJE: meng de haverhout en de kardemom op een kleine diepe bakplaat of in een ovenvaste koekenpan. Rooster de haverhout 10 tot 12 minuten in de oven, tot hij licht goudbruin en geurig is. Laat hem afkoelen. Doe hem in een keukenmachine en voeg de bloem, basterdsuiker, kristalsuiker en het zout toe. Meng ze met de pulseerknop. Voeg de boter toe en druk 30 tot 35 keer kort op de pulseerknop, tot het mengsel net klontjes begint te vormen en de boter in stukjes ter grootte van een doperwt is verdeeld.

Schep de nectarines voorzichtig om, zodat het sap weer wordt verdeeld. Knijp steeds een handvol kruimelmengsel samen en verdeel de klonten over de nectarines (sommige stukken zijn wat groter en andere hebben wat meer bloem; dat is prima). Zet de ovenschaal op de bakplaat (om eventueel druipend vocht op te vangen) en bak de crumble 55 tot 65 minuten in de oven, tot het kruimellaagje donker goudbruin is en het vocht langs de randen borrelt. Serveer de crumble warm, met geklopte slagroom, als je wilt.

Uit de winkel

nectarines

haverhout

kardemom

Improviseer

vervang de nectarines door perziken, abrikozen, pruimen, kersen, bosvruchten, appels, peren of een combinatie

gebruik kaneel, nootmuskaat, zwarte peper of steranijs in plaats van kardemom

Thuis

donkere basterdsuiker

kristalsuiker

maizena

appelazijn

grof zeezout

bloem

boter

geklopte slagroom (naar wens)

Improviseer

gebruik lichte basterdsuiker in plaats van donkere

vervang de maizena desnoods door bloem (bloem maakt het vocht een beetje troebel, maar bindt het wel goed)

vervang de azijn door citroen- of limoensap

serveer met roomijs, crème fraîche of zure room in plaats van slagroom

