

Thuis koken

Of: hoe ik ben
gestopt me druk
te maken om
recepten (en van
mijn magnetron
ben gaan houden)

David Chang
& Priya Krishna

Foto's door Horatio Baltz
Illustraties door Stanley Chow

- 8 Voorwoord
- 11 Inleiding
- 25 Een paar dingen over hoe je dit boek moet gebruiken (sla dit niet over!!)
- 33 Het belangrijkste wat je moet leren: op smaak brengen
- 41 Onze favoriete ingrediënten
- 55 Een goede kookgerei-checklist voor elke keuken
- 61 De wetenschap zegt: volg geen recepten
- 67 FAQ's over voedselveiligheid

73

→ Hoe ik vlees meestal bereid (Of: de Tempur-test)

- 85 Wat gebeurt er nou eigenlijk als je een stuk vlees op hoog vuur dichtschroeit?
- 88 Brisket
- 116 Kip
- 136 Onderrib
- 146 Procureur
- 166 Short ribs
- 174 Ossenstaart
- 184 Gehakt en gemarineerd vlees (Of: hoe je van iets simpels iets bijzonders maakt)
- 203 Betere marinades maken
- 206 Regels voor het marineren (die zijn er niet)
- 210 Nog iets geweldigs voor dingesneden vlees: shabu shabu

215

→ Wat ik allemaal met de magnetron doe (Ik zet bijna alles in de magnetron)

- 221 Hoe werkt een magnetron eigenlijk?
- 225 Alsjeblieft, ik smeed je: maak je magnetron schoon
- 226 Rijst
- 234 Nu we het toch over rijst hebben: iets over gebakken rijst
- 236 Kippendijen
- 248 Chawanmushi
- 251 Andere dingen die ik vaak in de magnetron zet

253

→ Wie heeft er nou een lokale visboer? (Ik niet! Een realistische kijk op vis bereiden)

- 256 Schelpdieren
- 264 Gestoomde vis
- 268 Een snelle promo voor Aziatische aardewerken potten (en twee eenpansgerechten die je erin kunt maken)
- 270 Diepvriesgarnalen
- 277 Je diepvries is je voorraadkast
- 279 Zo vries je voedsel goed in

283

→ Geweldige groenten bereiden (Ook als je niet al te beste producten in huis hebt)

- 286 Methode 1: stoven
- 290 Methode 2: rauw
- 294 Methode 3: roerbakken
- 300 Methode 4: inmaken
- 306 Methode 5: in de magnetron
- 313 Stop de schilwaanzin
- 317 Wat kun je *niet* met champignons?
- 319 Wees lief voor diepvriesgroenten: ontdooi ze niet
- 322 Mijn vlees-bereidingsfilosofie is ook geschikt voor bonen, linzen en zelfs groentesoepen

335

→ Als ik geen rijst eet, eet ik waarschijnlijk noedels (Of allebei: hoe meer carbs, hoe beter)

351

→ Het makkelijkste broodrecept

- 361 Platbrood maken, volgens de wetenschap

365

→ Zo maak je sauzen en dressings

- 367 Sauzen op basis van mayo
- 367 Sauzen en vinaigrettes op basis van azijn
- 369 Sauzen op basis van chili

375

→ Nog een paar dingen die ik graag maak

- 388 Nawoord
- 389 De echte experts
- 391 Dankwoord
- 392 Register


Dit is een kookboek zonder recepten. We beloven dat je het kunt gebruiken om – snel – heerlijk eten te maken met meer dan honderd recepten-die-geen-echte-recepten-zijn, maar eerst willen we nog even iets zeggen over recepten en hoe we daarmee omgaan.

Toen we met dit boek bezig waren en leerden hoe recepten geschreven worden en met elkaar en andere receptontwikkelaars pratten, beseften we steeds meer dat recepten je vrijheid beperken.

We zijn geen van beiden opgegroeid met recepten. Onze ouders kookten zonder erbij na te denken, met wat ze maar in huis hadden. Ze hadden geen kookboeken. Hun familiegerechten werden mondeling doorgegeven. In veel gemeenschappen, vooral van mensen van kleur, is koken zonder recepten heel gewoon. Toen Priya recepten ontwikkelde voor haar kookboek *Indian-ish*, vroeg ze aan haar moeder of ze wilde opschrijven hoe ze haar beste gerechten maakte. Haar moeder lachte bij het idee dat iemand koriander afweegt om over de dal te strooien. Ze bleef maar zeggen dat de exacte hoeveelheden er niet toe doen – als mensen wat meer tomaten, wat minder uien of iets meer kardemom gebruiken, smaakt het gerecht nog steeds als dat gerecht – of beter nog, als hún versie van het gerecht. Een van de leuke dingen van koken is juist dat je dat gevoel voor koken kunt ontwikkelen op basis van je eigen voorkeuren, en niet die van een ander.

Koken heeft zich op zo'n fantastische manier ontwikkeld omdat de meeste mensen in de loop van de geschiedenis juist géén recepten volgden. De beste koks die je kent, zijn niet die beste koks geworden door instructies uit hun hoofd te leren. Ze leerden luisteren naar hun eigen gevoel en ideeën over wat lekker is, ongehinderd door de regels en restricties van recepten.

Als chef en journalist geloven we in dingen vastleggen. Het is belangrijk dat we opschrijven hoe we koken en eten. Maar als je vindt dat thuis koken echt inclusief, gelijkwaardig en lekker moet zijn, moet je een recept niet als een streng voorschrift zien, maar als een richtlijn – eentje waarbij elke kok gaandeweg zijn eigen keuzes mag maken en zijn eigen pad mag uitstippelen.



Heb je zin in de pho van je moeder of de enchilada's van je vader, vraag dan niet om het recept, maar ga samen de keuken in. Vraag hoe het gerecht is ontstaan en waarom een bepaald ingrediënt wordt gebruikt. Let niet op de hoeveelheden, maar luister naar je zintuigen. Zo leer je het meest.

En dus dwong ik mezelf de regels te leren.

Ondertussen kookte ik nooit thuis. Sterker nog, tijdens interviews deed ik stoer en vertelde ik dat er alleen maar bier in mijn koelkast stond. Ik woonde in mijn restaurants. Mijn appartement was een plek om te slapen. Professioneel koken was dus de enige manier van koken die ik kende.

Maar dat is allemaal veranderd. Ik heb een vrouw, twee kinderen en schoonouders, en meestal is het mijn taak om iedereen van eten te voorzien. Ik moest voor het eerst in mijn leven leren hoe ik thuis moest koken, en dat is totaal anders dan hoe ik in restaurants kook. Nu moet ik zelf dingen bedenken, met mijn nieuwe richtlijnen: iets maken wat zo lekker mogelijk is, zo weinig mogelijk tijd kost en zo weinig mogelijk rommel oplevert.

Thuis kook ik in het wilde weg: mijn magnetron is mijn grote vriend, esthetiek is niet belangrijk en ik houd me over het algemeen niet aan een bepaalde stijl of kooktraditie. Als je het druk hebt, een gezin hebt en eten op tafel moet zetten, doe je gewoon wat je moet doen. Terwijl ik dit schrijf, zit ik in de keuken van een huurhuis, waar mijn gezin in quarantaine zit vanwege de coronapandemie. Toen we hier kwamen, vonden we gedroogde tijm en bouillonblokjes in de keukenkastjes – meer niet. Ik loste een bouillonblokje op in water, mengde er tomaten uit blik door en voegde wat suiker, zout en vissaus toe die we zelf hadden meegenomen. Ik serveerde de saus met pasta. Het smaakte heerlijk.

Pas toen ik thuis begon te koken, realiseerde ik me dat de meeste regels alleen maar bestaan omdat iemand ze ooit bedacht heeft. In de VS zijn die regels vaak op Europa georiënteerd. Sommige zijn geniaal en gebaseerd op de wetenschap, en andere zijn volkomen willekeurig. Maar als je alleen maar leert dat je je gewoon aan de regels moet houden, heb je geen idee welke regels kloppen en welke niet. *Deze ingrediënten passen alleen bij die ingrediënten. Combineer dit niet met dat. Dit recept is een 'project' en dat recept is 'makkelijk'.* Door de obsessie met regels zijn hele generaties afhankelijk van recepten geworden en kunnen ze niet koken zonder een recept.

Maar koken is heel simpel als je het doet zoals ik het nu doe: een beetje vooruitdenken, een beetje wetenschap en een beetje intuïtie. Vergeet de 'juiste' manier om iets te doen. Leer om dingen gaandeweg zelf te bedenken. In dit boek geef ik je de handvatten om dat te doen, samen met een heleboel gerechten en ideeën die voor mij goed werken.



Vetten

Biologische olijfolie

Ik kies een goedkope, milde olijfolie voor alledaags gebruik. Als ik in een recept zeg dat je wat olie moet verhitten en ik noem geen specifieke soort, gebruik ik meestal deze olie. Ik heb ook fruitige en kruidige soorten olijfolie, maar die bewaar ik voor dressings. Vroeger gebruikte ik veel koolzaadolie, want dat is de olie die we in de restaurants gebruiken. Maar ik probeer tegenwoordig gezonder te eten, en ik heb begrepen dat olijfolie beter voor me is.

Geroosterde sesamolie

Ik gebruik ontzettend veel geroosterde sesamolie. Dat is een bijzonder aromatische olie, waar je maar een klein beetje van hoeft te gebruiken. Voeg aan het einde van de bereiding een scheutje toe aan een gerecht, zoals eieren, gebakken rijst of

roerbakgroenten. Een kom rijst op smaak gebracht met sesamolie en bestrooid met een beetje furikake (zie blz. 49) is een heerlijke maaltijd.

Kewpie-mayonaise

Er zijn heel veel goede merken mayonaise, maar ik gebruik het liefst Kewpie-mayonaise, uit Japan.

Die is friszuur, zoet en perfect in balans. Ik eet nooit een broodje zonder. Het is ook een geweldige dipsaus. Maar alsjeblieft, koop geen veganistische kikkererwtenmayo. Die is teleurstellend.

PK Ik vermoed dat ik er spijt van ga krijgen dat ik dit in een kookboek zeg, maar... ik houd eigenlijk niet zo van mayonaise. Ik vind de textuur raar en de smaak veel te ei-achtig. Maar ik ben er dan ook niet mee opgegroeid! Maar als je mayo in pimento cheese (een pittige kaasspread) of een mooie aioli verstoppt, eet ik het wel. Ik wil hier ook even mijn favoriete vet aanprijzen, ghee, dat zelfs de simpelste gerechten een heerlijke nootachtige, butterscotchachtige smaak geeft. Probeer het maar eens met eieren, pasta en rijst!

Zoetmiddelen

Agavesiroop

Agave is mijn favoriete zoetmiddel, om verschillende redenen. In tegenstelling tot suiker hoef je agave niet op te lossen in een gerecht. De smaak is mild en vult de andere ingrediënten aan, in plaats van ze te overheersen. En het belangrijkste is dat je de siroop heel gemakkelijk kunt schenken, wat je van honing niet kunt zeggen. Dat is enorm belangrijk voor mij. Ik beschouw agave als een variant op simpele suikersiroop.

PK Bruine suiker was altijd mijn favoriete zoetmiddel, maar ik ben een echte agavefan geworden, voornamelijk omdat de siroop zo goed schenkbaar is en al vloeibaar is.

Zoute ingrediënten/ bronnen van umami

Sojasaus

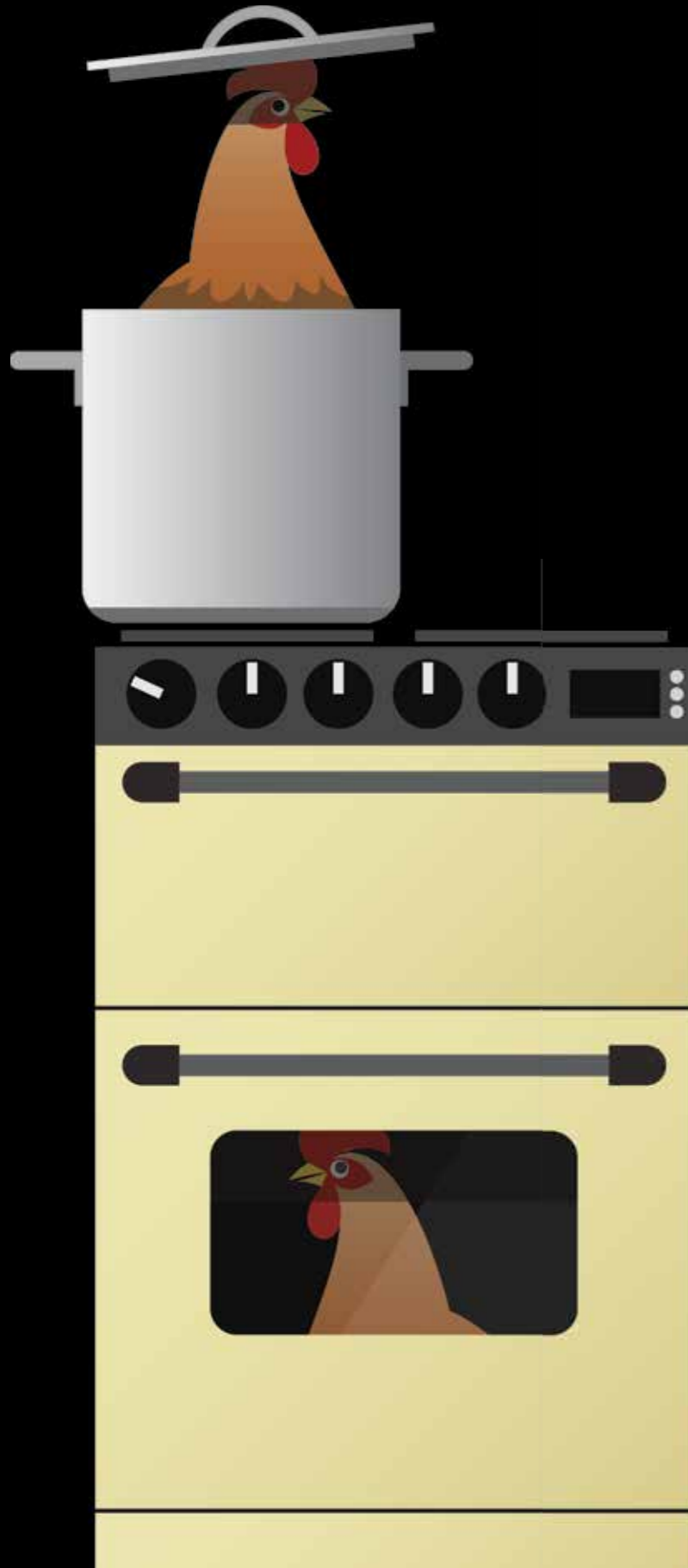
Ik gebruik meestal een goedkope lichte sojasaus voor het koken en een hoogwaardige voor een crudo (rauwe vis of rauw vlees) of een dressing. Ik heb wel tien soorten sojasaus – van Japanse soorten (Yamasa is mijn favoriete merk) tot ganjang, de Koreaanse versie (mijn favoriet is Sempio 701).

Vissaus

Dit is mijn favoriete ingrediënt en ik ben gek op het merk Red Boat. Het is umami-water met een beetje vissigheid. Je kunt een klein beetje gebruiken, zodat je het niet echt proeft, maar het geeft alles een kick, of het nou een tomatensaus of een dressing is. Ansjovis uit blik werkt hetzelfde. Of ik gebruik ve-tsin als ik weet dat mijn gasten van *geen enkele* vissmaak houden.



Hoe ik vlees meestal bereid



(Of: de Tempur-test)



Maak brisketsalade

Voor 1 persoon, of maak meer

Dit is in feite een bord met dunne plakjes brisket met een berg uien-ijsbergsalade erop. Deze salade is ideaal voor magere brisket – ik wil hier geen vette brisket voor gebruiken, omdat ik koud vet niet lekker vind (tenzij het gepekeld is), en omdat de elastische, magere reepjes brisket de dressing goed opnemen. Dit is een perfecte zomermaaltijd.

Snijd een paar dunne plakjes [brisket](#) (blz. 91) per persoon. Snijd een paar [lente-uitjes](#) en een stukje [rode ui](#) in reepjes en scheur een paar blaadjes [ijsbergsla](#) in grote stukken. (Ik gebruik 5 tot 7 plakjes brisket, een half bosje lente-ui, 1 kleine ui en 7 tot 8 blaadjes ijsbergsla, omdat dat een mooie balans tussen het vlees en de lichtere ingrediënten oplevert.) Zet alles apart.

Klop een paar scheutjes [vissaus](#) en [rijstazijn](#), een beetje [geroosterde-sesamolie](#), [olijfolie](#) en [agavesiroop](#) of [honing](#), een [teentje knoflook](#), fijngesneden, een handje [geroosterd sesamzaad](#) en een snufje [gochugaru](#) door elkaar in een kom.

Doe de sla, lente-uitjes en rode ui in een grote kom en meng er dressing naar smaak door. Verhit de plakjes brisket 45 seconden tot een minuut in de magnetron, tot ze net warm zijn, en leg ze op een bord. Leg de salade erop.

PK Deze brisketsalade moet je echt proberen. Waarschijnlijk de beste vleessalade die ik in lange tijd heb gegeten. En zo simpel, je hoeft er niks extra's voor te koken.



PK Op deze foto's kun je zien dat ik niet erg handig ben met eetstokjes. Daar ben ik me heel bewust van en ik doe elke dag mijn best om er beter in te worden!!!

Maak galbi tang

Voor 4 tot 6 personen

Deze Koreaanse shortribsoep is een van mijn favoriete gerechten. Met zo weinig ingrediënten krijg je een soep die ongelofelijk rijk van smaak is, maar ook heel licht is. Hij is fris, een beetje nootachtig; de daikon en ui verzachten de vleessmaak en de peper en knoflook zorgen voor een lichte pittigheid. En als je alle vlees en groenten hebt opgegeten, houd je een zalige bouillon over. Eén opmerking: gebruik je beste zwarte peper. Dat maakt een enorm verschil.

Week [2 kilo short ribs met bot](#) een nacht in water in de koelkast om het bloed te verwijderen. Daardoor wordt de bouillon zo mooi helder! (Als je weinig tijd hebt, kun je ze een paar uur weken, tot het water rood kleurt – dan wordt je bouillon iets troebeler en minder fris van smaak.)

Vul een grote braadpan met ongeveer [3 liter water](#), voeg [zout](#) en een paar [teentjes knoflook](#), geraspt, toe en proef of er nog zout bij moet. Voeg de short ribs toe, plus indien nodig nog wat water, zodat de ribben zo'n 2,5 centimeter onderstaan. Breng dit aan de kook op hoog vuur en kook de ribben; voeg af en toe wat water toe, zodat ze onder blijven staan (maar pas op dat je de bouillon niet verdunt).

Na ongeveer 30 minuten voeg je [1 witte of gele ui](#), in partjes, en [1 daikon](#), in dikke stukken, toe. Laat alles nog 2 tot 3 uur zachtjes koken met het deksel op de pan – haal de stukken daikon eruit zodra ze gaar zijn (controleer ze na ongeveer 20 tot 30 minuten; je voegt ze later weer toe) – tot het vlees loskomt van het bot, maar er niet af valt. De bouillon moet heel rijk van smaak zijn, dus als de short ribs eerder klaar zijn dan de bouillon, haal je ze eruit en kook je de bouillon in. Schep een deel van het vet – niet alles – van het oppervlak. (Als je genoeg tijd hebt, kun je de bouillon een nacht in de koelkast zetten, zodat het vet hard wordt. Dan kun je het gemakkelijker verwijderen.)

Als de bouillon klaar is, voeg je een paar handjes [gedroogde vermicelli](#) toe (die zijn na een minuut of twee klaar), plus nog een paar [teentjes knoflook](#), geraspt, naar smaak, en flink wat grof gemalen [zwarte peper](#). Zet het vuur uit en voeg de short ribs weer toe, als je die eruit had gehaald. Garneer elke kom met nog wat peper en fijngesneden [lente-uitjes](#). Eet de soep zo, of serveer hem met [rijst](#) en [kimchi](#) (blz. 303).

PK Dit gerecht is heerlijk voedzaam. Zo weinig smaken en toch zo complex. Ik ben niet zuinig geweest met de peper en dat zou jij ook niet moeten doen.



Maak koolrolletjes

Voor 4 personen

Op de een of andere manier heb ik altijd wel kool in de koelkast liggen en daar maak ik op deze manier een complete maaltijd van – het is een lichte, gezonde manier om gehakt te gebruiken.

Trek de grote buitenste bladeren van een grote [Chinese kool](#) (dat is alleen ongeveer het eerste kwart). Leg de bladeren in een grote pan kokend water. Haal ze er na ongeveer 2 minuten, als ze geslonken maar nog wel felgroen zijn, uit en spoel ze af met koud water. Zet ze apart.

Meng gelijke hoeveelheden [ssamjang](#) en [gochujang](#), een paar flinke lepels van elk, in een aardewerken pot of braadpan op middelhoog-hoog vuur. Vul de pan tot ongeveer 7,5 centimeter met water en meng er een scheut [agavesiroop](#) door.

Schep een kleine lepel [gehaktmengsel](#) (blz. 190) in het midden van elk koolblad en rol het blad strak op, net als een burrito/loempia, wat betekent dat je het een klein stukje oprolt, dan de zijkanten naar binnen vouwt en het daarna helemaal oprolt tot een mooi strak rolletje.

Leg de koolpakketjes dicht tegen elkaar aan in de pan. Breng de vloeistof aan de kook. Zet het vuur lager, leg het deksel op de pan en laat de pakketjes ongeveer 45 minuten tot 1 uur sudderen, tot de bladeren heel zacht zijn en bijna alle vloeistof hebben opgenomen. (Je kunt de rolletjes ook tegen elkaar aan in een ovenschaal leggen, de saus erover schenken en 30 minuten in de oven bakken op 190 °C. Zet de oven daarna op 230 °C en bak ze nog 10 tot 20 minuten, tot de saus ingekookt is.) Serveer de rolletjes op [rijst](#) en schep de overgebleven vloeistof over de rijst.

Dit is mijn basismethode:

Doe 500 gram ontbeende, ontvelde kippendijen in een grote magnetronbestendige glazen schaal en verhit ze 8 tot 10 minuten, tot het vlees ondoorzichtig, zacht en niet meer roze is – het moet nog niet helemaal gaar zijn. Maar het is ook geen probleem als het wel helemaal gaar is, want kippendijen zijn heel vergevingsgezind. (Een pond kippendijen is genoeg voor 3 tot 4 personen, ervan uitgaande dat je er andere dingen bij serveert, zoals rijst en groente.)

Daarna bak ik wat aromatische smaakmakers (ui, knoflook enzovoort) zachtjes in olie in een koekenpan op het fornuis. Ik voeg groenten of koolhydraten en de kippendijen, in stukjes geknipt (met een schaar, rechtstreeks boven de pan, om geen snijplank vies te maken), plus eventuele andere smaakmakers toe en dit bak ik tot de groenten gaar zijn. Kies groenten die snel klaar zijn en snijd ze in zulke kleine stukjes dat ze tegelijk gaar zijn met de kip. Maar je kunt de groenten natuurlijk ook voorkoken.



Maak kip met spek en spinazie

Voor 4 personen

Hieruit blijkt hoeveel smaak je kunt creëren met maar een paar ingrediënten.

Bak een paar [teentjes knoflook](#), fijngesneden, een minuutje in een beetje [olie](#) in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur, tot de geur vrijkomt. Voeg [2 plakjes spek](#), in stukjes, toe en bak ze krokant, 3 tot 5 minuten. Voeg daarna wat [spinazie](#), de [500 gram stukjes kip uit de magnetron](#) (blz. 238) en flink wat [zout](#) toe. Bak dit tot de spinazie *net* geslonken is en de kip en spinazie goed bedekt zijn met de knoflook, olie en het spekvet. Serveer met [rijst](#) (zie blz. 228) of [andere koolhydraten](#).

