

JEROEN JANSEN

*Polvo  
& Pato*

*Prôef het  
Portugese leven*

FONTAINE UITGEVERS

Voor Annemarie

Dit boek is een uitgave van  
Fontaine Uitgevers, Amsterdam  
[www.fontaineuitgevers.nl](http://www.fontaineuitgevers.nl)

Vormgeving: bij Barbara  
Fotografie: Jeroen Jansen  
Redactie: Yulia Knol

© 2019 Fontaine Uitgevers

ISBN 978 90 5956 914 0  
NUR 442

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Fontaine Uitgevers is onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam



## INHOUDSOPGAVE

Inleiding

**4**

Norte e Centro

**8**

Lisboa e Sétubal

**102**

Alentejo

**178**

Algarve

**232**

Register

**286**



# Het Portugese Paradijs



Wie voor het eerst Portugal bezoekt, raakt op slag verliefd. Het overkwam mij in 2010, toen ik vakantie vierde in Lissabon en de Algarve. Het land had te lijden onder de economische crisis, maar de mensen waren vriendelijk, het weer was uitmuntend en de vis smaakte goed. De armoede lag letterlijk op straat en het verval droop van de huizen. Maar er gloorde ook hoop, en in plaats van dat de Portugezen zich lijdzaam terugtrokken, stelden ze zich open voor de rest van de wereld. Achteraf kun je zeggen dat de crisis het begin was van een periode van bloei in de Portugese geschiedenis. In de jaren na 2010 zag je het land langzaam opbloeien. Buitenlandse investeerders gingen de aftakeling te lijf, de overheid bezuinigde er lustig op los en ook de lage rente droeg zijn steentje bij. De export trok aan en het toerisme werd een belangrijke bron van inkomsten. Overal verrezen de mooiste hotels, eerst in Lissabon en de Algarve, daarna in Porto, de Douro-vallei en de Alentejo. De huizenprijzen stegen tot recordhoogten, en ze stijgen nog steeds terwijl ik de laatste hand leg aan dit boek.

In 2018 kocht ik met vrienden een huis in de Algarve, aan de rand van Loulé. Net op tijd, kun je wel zeggen. Het is een vrijstaand huis met zeezicht, aan het einde van een doodlopende weg. In de tuin groeien sinaasappel- en citroenbomen, vijgen en druiven. We prijzen ons gelukkig met Casa Sola-

renga, waar de zon altijd schijnt en het strand nooit ver weg is. In een straal van dertig kilometer liggen de beste restaurants en hipste strandtenten. Het leven is goed aan de Portugese zuidkust, maar dat is het ook in de Alentejo, Lissabon en het noorden. Misschien schets ik een te rooskleurig beeld en is het wachten op de volgende crisis, iets waar veel Portugezen bang voor zijn. Maar voor nu is het *carpe diem* – wat er later komt, zien we dan wel weer.

Toen we ons huis kochten, wilde ik Portugal nóg beter leren kennen. Al snel nam ik me voor een boek te schrijven over de keuken van het land. Niet alleen over de tradities, maar ook over de gastronomie van tegenwoordig. Over de lekkerste producten en beste eethuizen, en over de smaakmakers van het land, van wijnboer tot sterrenchef. Waarom deze invalshoek? Allereerst omdat ik mijn halve leven lang over eten schrijf. Daarnaast omdat je een land pas goed leert kennen door zijn keuken. Dat geldt bij uitstek voor Portugal, waar de culinaire en culturele wereld met elkaar verweven zijn. De Portugese gastronomie is rijk aan verhalen en legendes. Traditionele gerechten vinden hun oorsprong in de tragiek en romantiek van het land. Diezelfde gerechten staan nu aan de basis van de Portugese nouvelle cuisine. Jonge, talentrijke chefs brachten de verfijning in het eten, terwijl de wijnbouw floreert als nooit tevoren. Portugal maakt



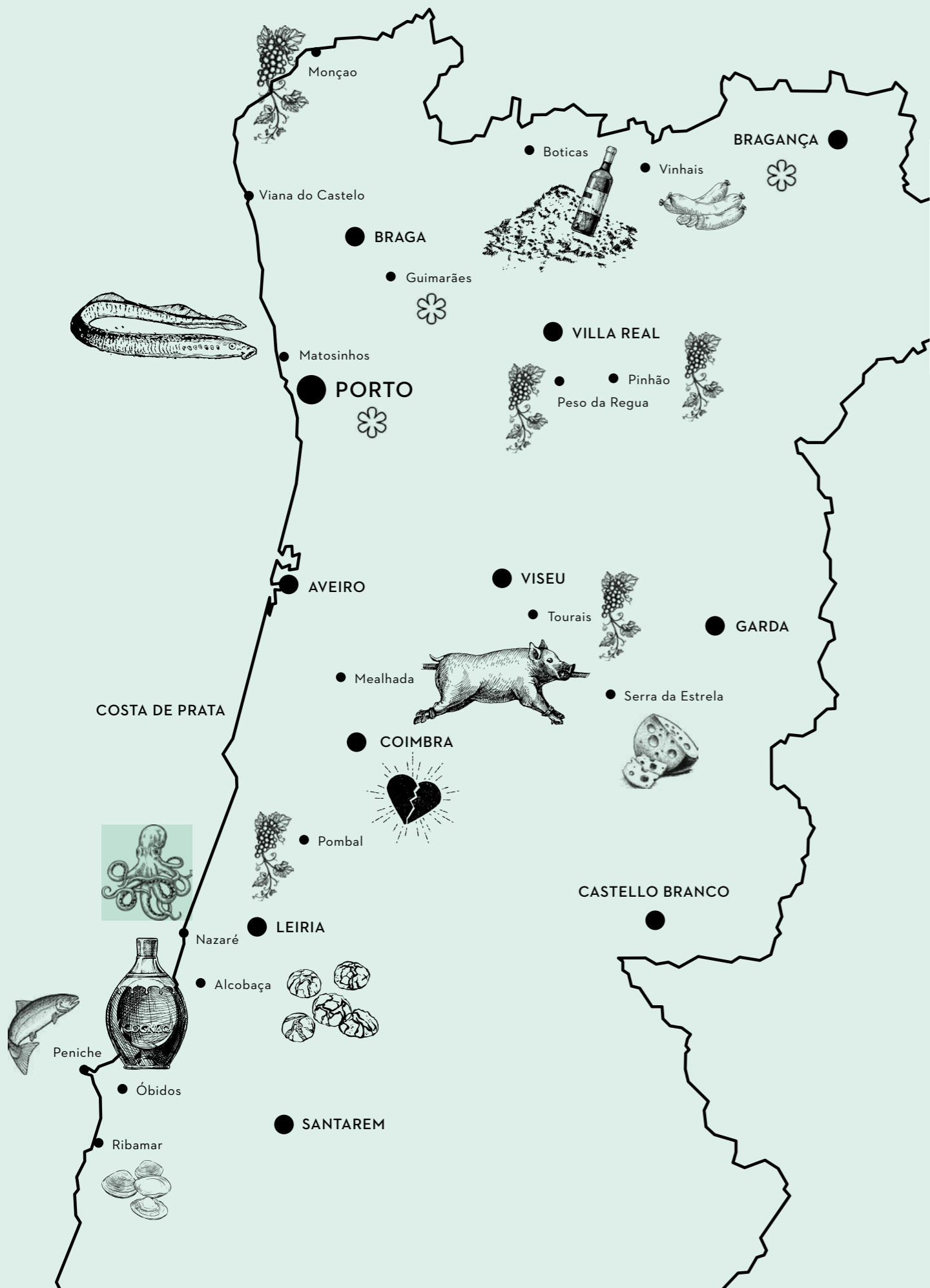
eindelijk gebruik van zijn potentieel aan talent en producten. De constante aanvoer van verse vis, schaal- en schelpdieren, van vleeswaren, kazen, fruit en groenten, inspireert de chefs tot een creatieve opwaardering van het culinaire erfgoed. Maar bescheidenheid siert de Portugees, het volk heeft geleerd om in de schaduw van zijn grote buur te staan. Terwijl de Spanjaarden en Italianen al jaren goede sier maken met hun gastronomie, viert Portugal zijn succes in stilte. Kookboeken over het land zijn schaars.

*Polvo & Pato* is geen traditioneel kookboek, maar een culinair reisboek. De titel verwijst naar twee van de populairste producten in de Portugese keuken: octopus en eend. Die staan vrijwel overal in het land op de kaart. Maar veel producten en gerechten zijn streekgebonden en om Portugal goed te leren kennen, reisde ik van noord naar zuid, van de Alto Minho op de grens met Spanje tot de Al-

garve. Ik at in sterrenrestaurants, *tascas*, strandtenten en hotels. Ik sprak met de beste chefs en vroeg sommigen van hen om een recept te delen met mijn lezers. Speciale dank gaat uit naar Filipe Rodrigues van restaurant Boca in Venlo, die een groot aantal gerechten bereidde en me zijn recepten schonk. Ook Vincent van Dijk, van restaurant Le Marquis in de Algarve, bracht op mijn verzoek een middag in zijn keuken door. Uiteraard hoop ik dat je geïnspireerd raakt door hun recepten en de verhalen achter het succes van Portugal, die van zijn smaakmakers en van hun gerechten. Die gerechten zijn geworteld in de historie van het land. Dit is een verhaal van oud en nieuw, van spelen met tradities en bijzondere producten. Portugal is een prachtig land en het maken van dit boek heeft me veel plezier gebracht. Niet in de laatste plaats vanwege de gastvrijheid en de bezieling van al die lieve, hardwerkende en bescheiden Portugezen.

*Jeroen Jansen*

# Norte e Centro



Er was een tijd dat de bovenste helft van Portugal genegeerd werd door de rest van de wereld. De toerist trok naar Lissabon of de Algarve, slechts een enkeling deed ook Porto aan. Maar dankzij het opkomende wijntoerisme in de Douro en de creatieve *buzz* van Porto wordt nu ook het noorden gezien. De populariteit van Porto en het magische Douro-dal straalt af op de universiteitssteden Braga en Guimarães. Meer naar het zuiden, in de regio Centro, eisen Coimbra en de Costa de Prata (Zilverkust) alle aandacht op. Tussen het levendige Coimbra, de stad met de oudste en mooiste universiteit van Portugal, en de kust liggen populaire kloostersteden als Alcobaca en Batalha. Uit hun magnifieke kloosters komt de Portugese voorliefde voor zoete gebakjes (*doces*) vandaan. Hier vlakbij ligt ook het ommuurde Óbidos, de stad van likeur (*ginja*) en chocolade. De regio rond Coimbra is rijk aan culinair erfgoed, van het gebraden speenvarken (*leitão assado da Bairrada*) van Mealhada en de bizarre *lampreia* (zeeprik) uit de Mondego-rivier tot de carolino-rijst uit Montemor-o-Velho en de mousserende wijnen van Bairrada.

In de regio Norte kun je simpelweg niet om de Douro heen, met zijn porthuizen die zich massaal op de productie van goede tafelwijn hebben gestort. Maar niet alle goede wijnen komen hier vandaan. De Vinho Verde tussen Porto en Spanje is hofleverancier van de alvarinho, een van de lekkerste witte wijnen. Ten slotte: over het 'nieuwe' Porto kun je niet anders dan opgetogen zijn. De stad bruist van de energie en er gaat geen week voorbij of er wordt wel ergens een nieuw restaurant geopend. Veelzeggend is dat Porto niet langer de meest noordelijke stad met een sterrenrestaurant is. Die eer is nu weggelegd voor Bragança, terwijl ook Guimarães een Michelinmanneltje kan bijschrijven. Dat zegt vooral iets over de culinaire revolutie die zich voltrekt van het diepe zuiden tot het uiterste noorden. Daarbij staat het lokale product aan de basis van creatieve gerechten. *Fine dining goes north*, eindelijk.

# Novidade

Lançamento Comemorativo dos 25 Anos

## Bombom

com Licor de Ginja

"Despertar dos sentidos!"



Saúde!

[www.ginjadeobidos.com](http://www.ginjadeobidos.com)

EM TODA A PARTE  
**LICOR BEIRÃO**  
O LICOR DE PORTUGAL

Saber Popular!

Loja da Prata  
The Silver Shop







# Vinho Verde & Trás-os-Montes



## OVER DE BERGEN

De regio Trás-os-Montes (letterlijk: Over de Bergen) kent een koud en een warm deel. Het koele noorden, tegen Spanje aan, wordt Terra Fria (Koud Land) genoemd. Het zuiden, richting Douro, heet Terra Quente (Warm Land). Deze tweedeling levert een gevarieerde mix op van producten: van wijn, olijfolie en fruit tot kastanjes, vlees en zuivel.

Trás-os-Montes is de armste Portugese regio, waar de culinaire verfijning niet bepaald voor het oprapen ligt. Maar kijk aan, sinds 2019 herbergt Bragança zowaar een sterrenrestaurant. Chef Óscar Gonçalves is kind van de stad en groeide op in het restaurant van zijn ouders. In 2014 werd zijn familie eigenaar van het pousada-hotel tegenover het kasteel van Bragança. Vanaf dat moment sloopt de verfijning binnen het eetpatroon van de meest noordelijke Portugees. 'Het is een proces,' zegt António Gonçalves, sommelier en broer van de chef. 'Sinds mensenheugenis eet men hier grote porties vlees, stoofpotten en aardappels. Maar de laatste jaren krijgen we steeds meer families over de vloer. Omdat we trouw blijven aan het culinaire erfgoed én iets nieuws laten zien.'

Voor Óscar is zijn moeder een belangrijke inspiratiebron. Maar hij werkte ook in de sterrenrestaurants van Lissabon en Cascais. Als je dan kunt beschikken over al die mooie producten van het land, maak je al snel het verschil. Uit Trás-os-Montes komt het Bísaro-varken, een trage groeier die in het wild leeft en zich voedt met eikels en kastanjes. Houd je ze gevangen, dan worden ze agressief. Van

het vlees maken ze hier gedroogde ham (*presunto*) en *chouriço*. Óscar werkt met paddenstoelen en kastanjes, met geit en lamsbout, wild en gevogelte. Maar ook met rivierforel, paling en zeevis uit de havens van Matosinhos en Viana do Castelo. Zijn gerecht van wilde duif is een knipoog naar het verleden. Toen de boeren nog duivenmest nodig hadden, werd hier ook veel duif gegeten. Maar sinds de komst van kunstmest verdween de *pomba a Bragança* van het menu. Óscar blijft trouw aan het oude recept en serveert de Transmontana-duif met een gerookt pakketje van krieltjes, groenten en champignons. Een van zijn amuses is een *bola de berlím* van lokale Terrincho-schapenkaas, gerijpte Bísaro-ham en olijfcrumble. De 'berlinerbol' is een populair gebakje onder Portugezen en chef Óscar maakt er een hartige donut van. Nog zo'n signature snack: de *Rocher de alheira* van worst (half varkensvlees, half brood), amandel en kastanje. De verfijning zit hem in de bereiding en presentatie van de amuse, die eruitziet als een Ferrero Rocher-bonbon. De chef speelt met tradities, geïnspireerd op de streekkeuken en het lokale product. Ook de wijnen komen uit de streek, met inbegrip van de Douro. Mijn favoriet is de rode Alto do Joa, een complexe wijn van druiven uit oude wijngaarden, die lekker wegdrinkt bij de ossobuco van Mirandesa-rund, paddenstoelen en portsaus.

G Pousada, Rua Estrada do Turismo, Bragança  
[www.gpousada.com](http://www.gpousada.com)





# Bolos de Arroz

## met sinaasappelhangop

Bola de Berlim is de Portugese versie van de berlinerbol, gevuld met bakkersroom (en niet met jam). Veel strandventers bieden deze donut in de zomer te koop aan, vandaar dat ze ook wel *bolas da praia* (strandballen) genoemd worden. Minstens zo populair is de Bolo de Arroz, een rijstmuffin die ook in Brazilië veel bekendheid geniet. Deze bolos zijn van de Venlose Portugees Filipe Rodrigues (zie pag. 282).

### BOLOS (18 STUKS)

#### INGREDIËNTEN

6 el boter	rasp en sap van 1 citroen	suiker, om te bestrooien
200 g suiker	250 g rijstmeel	cupcakebakvorm
2 eieren	2 tl bakpoeder	papieren cupcakevormpjes
1 eidooier	1/4 tl baksoda	
250 ml volle melk	snuf zout	

#### BEREIDING

- 1 Verhit de oven tot 180 °C. Plaats de papieren cupcakevormpjes in de cupcakebakvorm.
- 2 Doe de boter en suiker in een standmixer en klop het mengsel in 3 minuten licht en romig. Meng de eieren, eidooier, melk, citroenrasp en het citroensap in een kleine kan. Klop dit mengsel door het botermengsel.
- 3 Meng in een andere kom het rijstmeel, bakpoeder, baksoda en wat zout door elkaar. Klop dit mengsel langzaam door het beslag tot het glad is.
- 4 Vul de papieren cupcakevormpjes tot de helft met het beslag en laat het 20 minuten rusten.
- 5 Bestrooi het beslag met wat suiker en bak de cakejes 20 minuten. Serveer ze nog warm.

### SINAASAPPELHANGOP (VOOR 4 PERSONEN)

#### INGREDIËNTEN

1lt yoghurt	2 sinaasappels (1 voor rasp en sap en 1 voor de garnering)
150 ml slagroom	2 blaadjes gelatine
50 gr suiker	

#### BEREIDING

- 1 Maak hangop door de yoghurt met een vochtige theedoek te zeven boven een kom of schaal. Maak eerst de doek nat en wring het water eruit. Leg de doek dan in een zeef en plaats de zeef in de schaal. Schenk de yoghurt op de theedoek en laat die 4 uur lang uitlekken. Plaats de zeef met de schaal zolang in de koelkast. Schep hierna de hangop uit de theedoek en gooi het gelete vocht in de schaal weg.
- 2 Giet in een steelplan de suiker, de sinaasappelrasp, het sinaasappelsap en beide gelatineblaadjes. Laat het geheel indikken op laag vuur, totdat de blaadjes opgelost zijn.
- 3 Klop de slagroom stijf. Meng de ingedikte sinaasappelsaus met de slagroom door de hangop en roer alles goed door elkaar. Lepel de hangop in een slagroomspuit.

#### SERVEREN

Snijd de bolos doormidden en spuit de sinaasappelhangop tussen de helften van de rijstmuffins (zie foto p. 19). Snijd een sinaasappel in partjes en gebruik die als garnering.

## WIJN VAN DE DODEN

Vinho dos Mortos is misschien niet de beste wijn, maar wel de wijn met het beste verhaal. Alleen die naam al (Wijn van de Doden), natúúrlijk zit daar een verhaal aan vast. Toen in 1808 het leger van Napoleon het land binnenviel, besloten de inwoners van Boticas hun meest waardevolle bezittingen te begraven. Kennelijk hoorde daar ook de wijnvoorraad bij; de flessen werden lukraak in het boerenland gespit. De Fransen waren niet van plan te blijven en zodra ze hun hielen hadden gelicht, gingen de wijnmakers op zoek naar hun eigendommen. Lang niet elke fles werd teruggevonden. Een aantal kwam pas na maanden weer aan de oppervlakte, tijdens het werk op het land. De inwoners van Boticas verwachtten niet veel van hun teruggevonden wijn, maar de kwaliteit bleek juist verrassend goed. 'Door de constante temperatuur in de grond en het gebrek aan licht, ontwikkelt de wijn zich beter,' vertelt Nuno van Adega Vinho dos Mortos. Let wel: die naam had zijn *adega* bij de opening in 1792 nog niet. Tijdens het invasiejaar 1808 werd echter een nieuwe traditie geboren: het ingraven van pas gebottelde rode wijn. Elk voorjaar verdwijnen de flessen in de grond, om er tegen de zomer weer uit te komen. Volgens hele generaties wijnmakers uit Boticas zou dat een smaakboost geven aan de lichte rode wijn van het noorden. En over die naam... Driemaal raden wat er nog meer in de grond verdwijnt. Qua marketing een gouden zet, dat zeker.

## WORST VAN HET VERZET

Een van de populairste Transmontana-streekproducten is de *alheira*-worst. Je vindt hem vooral in de rookkamers van Vinhais, op de grens met Spanje. De Alheira de Vinhais bestaat voor de helft uit Bísaro-varkensvlees en voor de andere helft uit brood, kippenbouillon en kruiden, maar dat is niet altijd zo geweest. Oorspronkelijk was de alheira een joodse uitvinding, die zijn oorsprong vindt in het dorp Mirandela. Veel joden in het grensgebied

met Spanje werden in de 15e eeuw vervolgd door de inquisitie, tenzij ze christen werden. Dat deden de meesten ook, zij het niet uit overtuiging. Het eten van varkensvlees was toch echt een brug te ver. Om zich niet in de nesten te werken, bedachten ze een 'fopworst', de alheira. Deze joodse chouriço, of *chouriço da resistência* (worst van het verzet), bestond deels uit kippenvlees, wild en/of gevogelte en deels uit brood. Dat er geen enkel stukje *porco* in zat, was aan de buitenkant niet te zien. Zo hielden de bekeerde joden iedereen voor de gek met hun huisgemaakte worsten, die ze uiteraard voor het oog van het hele dorp te drogen hingen. Later, toen de inquisitie ophield te bestaan, werd de alheira gewoon geadopteerd door de rest van de wereld en kwamen er ook versies met varkensvlees. Een variant van de alheira is de *farinheira*, die vrijwel geheel uit brood bestaat.

## KONINGIN ONDER DE WITTE WIJNEN

Mijn favoriete witte wijn uit Portugal is de alvarinho. Die komt uit de Vinho Verde, een wijnregio in de Alto Minho, tussen de rivieren Douro en Minho. De Minho stroomt op de grens met het Spaanse Galicië. De naam Vinho Verde (Groene Wijn) verwijst naar het landschap en de kleur van de druiven, die op het moment van oogsten (al vroeg in het seizoen) op hun groenst zijn. De alvarinho is een van de meest voorkomende druivensorten en staat aan de basis van een strogele, florale wijn met lichte mousse; droog, fris, sappig en een beetje zilt door de nabijheid van de zee. Langs de Rota do Vinho Verde Alvarinho liggen de fraaiste wijnhuizen, zoals Palácio da Brejoeira. Het paleis is gebouwd in een barokstijl die je wel vaker ziet in Noord-Portugal, met okergele kozijnen, hoektorens en witgekalkte voorgevels. Solar de Serrade lijkt op het Brejoeira-paleis, maar is kleiner. Het landhuis grenst aan een tuin met geknipte hagen in sierlijke bogen.



Bolos de Arroz, p. 16



Solar de Serrade is een van de kleinere wijnmakers in de Alto Minho. Het landgoed maakt ook rode wijn, *espumante* en rosé, plus een blend van traja-dura en alvarinho. Maar ik ben vooral geïnteresseerd in mijn favoriete alvarinho, volgens wijnmaker José Domingas de 'koningin onder de witte wijnen'. De wijn is aromatisch, goed in balans, heeft een hoge zuurgraad en rijpt goed, in tegenstelling tot loureiro, die andere bekende druif uit de Alto Minho. Wat dat betreft lijkt alvarinho wel wat op riesling. Het is een prima wijn om te drinken op een zomerse dag, bij een salade geitenkaas, gedroogde ham (*presunto*), wit vlees, vis en schaal- en schelpdieren. De Alto Minho kent hoogtevverschillen tot 300 meter boven zeeniveau. De bodem bestaat er overwegend uit graniet (vandaar het minerale karakter van de wijn), maar er zijn ook wijngaarden op zand, schist en klei. Veel wijnmakers plukken voor hun wijn druiven uit verschillende wijngaarden. De Terras de Monção Alvarinho van Solar de Serrade is gemaakt van druiven die groeien op 250 meter hoogte en heeft een vrij expressief karakter. De Alvarinho Reserva – van druiven rond de *solar*, het landhuis – vergist met de schillen en rijpt voor de helft op Frans eikenhout. Het resultaat is een complexe, licht-kruidige alvarinho met zachte houttonen.

*Quinta de Serrade, Mazedo, Monção*  
[www.solardeserrade.pt](http://www.solardeserrade.pt)

#### OP SAFARI IN DE VINHO VERDE

Koloniaal Afrika in de groene heuvels bij Ponte de Lima: Carmo's Boutique Hotel is bepaald geen gewoon hotel. Op het terrasvormige terrein staat een hoofdgebouw met vijftien suites en restaurant, een spa met buitenbad en drie hoger gelegen 'safari-tenten' met het formaat van een suite en houten wanden onder een canvas dak. Dat canvas kan nog behoorlijk luidruchtig zijn zodra de kastanjes van de bomen vallen, maar dan slaap je wel in de hoogste tent met het mooiste uitzicht, vlak onder de

wijngaard. Die wijngaard is er niet voor de show. Carmo's, de uit de hand gelopen hobby van tandarts Raquel do Carmo Barbosa, maakt rode en witte wijn. De rode is een licht bruisende blend, de witte wordt gemaakt van loureiro-druiven en is zoals een vinho verde hoort te zijn: fris en fruitig. Bij het *small luxury hotel* hoort nog een wijnatelier annex wijnmuseum, waar de wijn gemaakt en geproefd wordt. De keuken van het restaurant is het domein van Raquels moeder. Maria do Carmo wordt liever geen chef genoemd, maar staat al wel haar hele leven achter de pannen. Zij tekende ook voor de Portugees koloniale uitstraling van het hotel, die tot in detail wordt doorgevoerd. Denk aan safaristoeltjes, pluimstaarten, dierenhuiden, verrekijkers, kamerschermen en Afrikaanse kunst. Maria bedenkt de gerechten en tovert ook dán geregeld uit de oude hoed. De *favas com chouriço* van tuinbonen, chorizo, kruiden, knoflook, ui en spiegelei is een echte klassieker, net als de *cataplana* van zeeduivel, schelpjes en reuzengarnaal. Iets moderner is haar dessert van peercarpaccio met aardbei, braam, rodebessengelei en hazelnootcrumble, een *sobremesa* om het bord uit grootmoeders servieskast bij af te likken. Na de maaltijd word ik uitgenodigd om 280 liter pure geitenmelk tot me te nemen. In de spa, welteverstaan. Lekker wegdromen in een melkbad schijnt je tien jaar jonger te maken, maar ik bedank voor de eer en zoek mijn tent weer op, onder de kastanjabomen bij de wijngaard.

*Carmo's Boutique Hotel, Rua Santiago da Gemieira 10, Ponte de Lima, [www.carmosboutiquehotel.com](http://www.carmosboutiquehotel.com)*



# Favas com chouriço

(tuinbonen met chorizo en ei)

VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

100 ml olijfolie	250 g Serranoham	700 g tuinbonen
2 uien, gesnipperd	glas witte wijn, bij voorkeur van de Portugese loureiro-druif	4 eieren
2 tenen knoflook, fijngesneden	chilipoeder	wittewijnazijn
200 g prosciutto	zout en peper	fijngesneden peterselie
250 g Portugese chorizo		komijn

## BEREIDING

1 Verhit in een pan de olijfolie en fruit de uien en knoflook. Voeg de prosciutto, chorizo en ham toe en bak op een laag vuur tot de uien lichtbruin beginnen te kleuren.

2 Schenk de witte wijn erbij en voeg naar smaak chilipoeder, zout en peper toe. Voeg de tuinbonen toe en schenk er zoveel water bij tot ze net onderstaan. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat zacht koken tot de tuinbonen gaar zijn (circa 1 uur, afhankelijk van de grootte van de bonen). Proef de saus en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

3 Bak of pocheer ondertussen de eieren. Pocheer als volgt: breng in een pan een ruime hoeveelheid water aan de kook en schenk er een scheutje wittewijnazijn bij. Zet het vuur lager en wacht tot de kookbubbels verdwenen zijn. Roer het water – dat nu tegen de kook aan zit – zodat er een draaikolk ontstaat. Breek een ei en leeg de inhoud voorzichtig in het draaiende water. Laat circa 4 minuten garen en schep het gepocheerde ei voorzichtig met een schuimspaan uit het water. Laat het uitlekken op een vel keukenpapier.

4 Dien de tuinbonen op met de saus, de eieren en wat peterselie en komijn naar smaak.