

Fris Frituren

Angela Prins

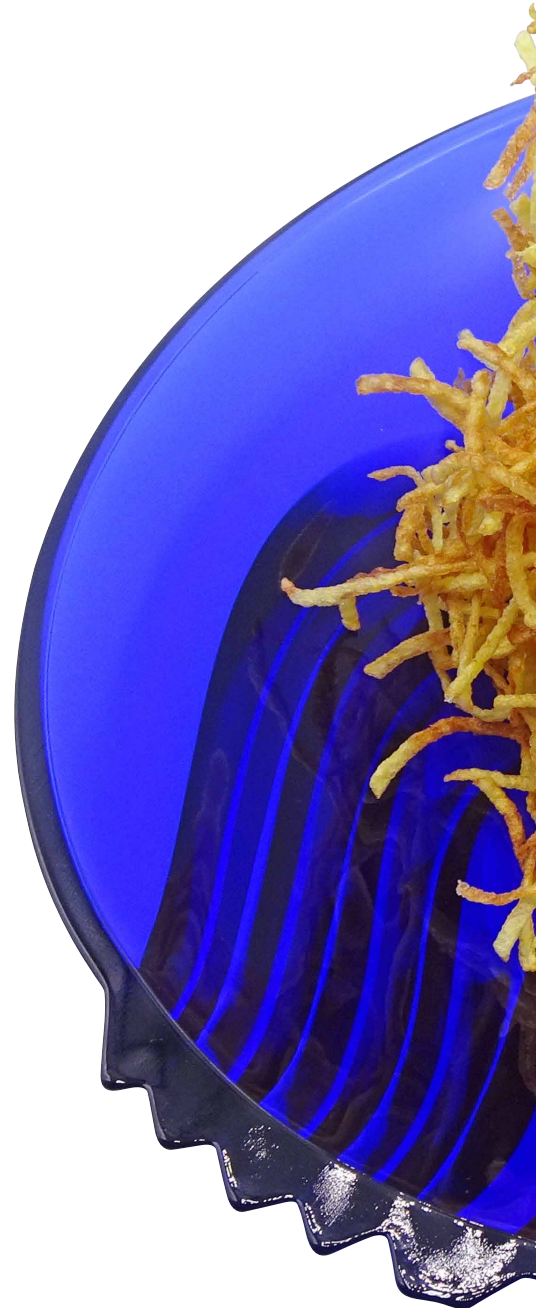


© Angela Prins 2018
Fris Frituren is een uitgave
van het Nederlands Frituurcentrum
Receptuur, tekst en fotografie: Angela Prins
Eindredactie: Anna Noorda en Harmen Thiewes
Omslagontwerp en vormgeving: Holders Media
Eindredactie fotografie en auteursfoto: Inge Dijkinga
Servies eigen collectie W.K. Noorda

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op
welke wijze ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van auteur Angela Prins
en uitgever.

ISBN: 9789082887402
NUR: 440

www.angelaprins.nl
www.frituurcentrum.nl
www.frisfrituren.nl





Voor deze uitgave zijn de volgende publicaties geraadpleegd:

HAROLD MC GEE

Over eten en koken Wetenschap en overlevering in de keuken

Editie 1992, Bert Bakker

Over eten en koken Wetenschap en cultuur in de keuken

Nieuw Amsterdam Uitgevers, 2006

RICK STEIN'S SEAFOOD LOVERS' GUIDE

BBC Worldwide limited 2000

HOPPIN JOHN MARTIN TAYLOR

The Fearless Frying cookbook

Workman Publishing, New York

PROF. DA-WEN-SUN

Contemporary Food Engineering Series

Advances in deep-fat frying of foods

Servet Gülüm Şumnu, Serpil Sahin

CRC Press 2008

NATIONAAL SNACK HANDBOEK

Ubel Zuiderveld

Holders Media en UZ Media, 2014

NEDERLANDS FRITUURCENTRUM

www.frituurcentrum.nl

Een initiatief van de Vereniging

Professionele Frituurders

ANGELA PRINS

Huisgemaakt

Bertram en de Leeuw Uitgevers, 2015

ANGELA PRINS

Bij ons is alles lekker

Lemniscaat, 2004

Inhoud

Inleiding	7
Over Fris Frituren	9
Frituren is een kooktechniek	
Het belang van de juiste temperatuur	10
Wat gebeurt er in de pan?	11
Over olie en vet om in te frituren	12
Frituren: de beroemde krokante korst	16
Frituurrecepten	
Groenten	20
Vis	80
Vlees	128
Specials	194
Zoet	240
Saus erop of saus ernaast?	272
Receptenlijst	303
Register	309





We gaan frituren! Lekker!

Iets is al gauw lekker wanneer het gefrituurd is.

We houden van de smaak, de kleur, de geur en de knapperige korst. Een gefrituurde snack is altijd en overal populair: het is feest als er 'frituurtjes' zijn om uit te delen.

Gefrituurde aardappelen en gefrituurd deeg zijn misschien wel het meest bekend en worden overal ter wereld, in allerlei samenstellingen en met zeer gevarieerde toevoegingen, gemaakt en gegeten. Nederlands' bekendste gefrituurde (gist)deeg is de oliebol. Gefrituurde lekkernijen van deeg worden overal in de wereld gemaakt: denk aan *Berliner bollen*, *Donuts*, *Zipolle*, *Churros* en *Chinchin*. Ook heel bekend is het gevulde pastadeeg dat de Italianen *Ravioli* en *Tortellini* noemen, waarvan de gekookte varianten het bekendst maar de gefrituurde ook heel lekker zijn. In Rusland heten vergelijkbare deeghapjes *Pelmeni*. Chinezen maken *Dumplings*, Polen noemen het *Pierogi*, in Japan *Gyoza*, en in Oekraïne heten ze *Varenyky*.

Allerlei kookprocessen worden toegepast bij deze hapjes. Ze worden gekookt, gestoomd, gepocheerd, gebakken en gefrituurd. Je kunt er van alles instoppen of ze een ander uiterlijk geven door ze op verschillende manieren te vouwen, op te rollen of bijvoorbeeld met iets te paneren. De mogelijkheden lijken onbeperkt.

Er bestaat nog géén typisch Nederlandse variant maar onze eigen nieuwe haring zou best weleens een smakelijke vulling voor zoiets kunnen zijn. De grenzen voor nieuwe haring worden met een recept op pagina 98 al verlegd. En met veel succes! Een gefrituurde haring, wie had dat gedacht?

Afgezien van een frietmaaltijd, wordt een frituurtje het meest gegeten als snack. Veel minder vaak als een serieus onderdeel van een dagelijks menu. En dat terwijl we dol zijn op een krokant dingetje en dit in restaurantgerechten juist bewonderen!

Omdat het frituren van etenswaren veelzijdiger is dan vaak gedacht wordt, willen wij met dit boek een lans breken voor het vaker culinair inzetten van de frituurtechniek in de keuken. Want juist in combinatie met gestoomd, gekookt, gepocheerd en gebakken gerechten, zorgt iets knapperigs samen met die speciale smaak van de frituur, voor een heel bevredigende smaak.

Dit boek is bedoeld als een Ode aan de Frituur.

Angela Prins



Over Fris Frituren

Fris Frituren is een kookboek met recepten voor de frituur.

Van dikke frieten tot Siciliaanse cannoli, het staat er allemaal in!

Er zijn recepten voor een kleine maaltijd of snack en het kan ook om een hoofdmaaltijd gaan.

Een frituuronderdeel speelt soms de hoofdrol en soms een subtiel rolletje, met een grandioos effect.

We zetten in **Fris Frituren** niet alleen traditionele snacks weer op de kaart, om zelf te maken, maar presenteren ook nieuwe gerechten.

De recepten zijn onderverdeeld in de categorieën: groenten, vis, vlees en specials.

Uiteraard zijn er ook zoete recepten. Zowel de groente als zoete recepten zijn zonder toevoeging van vlees en vis. Voor het maken van de recepten zijn we zoveel mogelijk uitgegaan van verse basisproducten: verse groenten, vlees, vis, vers fruit, kruiden en granen.

Misschien een beetje ongewoon om naar de groenteboer te stappen als je zin hebt in frituur, maar frituren wordt daar heel interessant van. Alle groenten kun je ervoor gebruiken. Probeer eens het recept voor groenten in een tempurabeslag. Of de kruidige rijstballetjes met kousenband.

Aardbeien, bramen en frambozen smaken ook geweldig als je ze door een licht beslag haalt en na het frituren direct warm serveert bij gebak, een bakje yoghurt of ijs.

Voor alle kooktechnieken gelden regels. Dat is bij frituren niet anders.

Het belang van het goed gebruiken van frituurolie of frituurvet, de juiste temperatuur en andere frituurregels wordt in dit boek uiteraard ook besproken.

In dit boek volgen we het algemene advies om de temperatuur van het frituren omlaag te brengen. Frituren doen we tussen 140 en 175 °C.

“Kun je wel lekker frituren als het niet zo hard gaat?” Heel goed zelfs! Frituur dan wel in kleine porties. En persoonlijk vind ik iets dat lichter is gefrituurd lekkerder dan heel bruinebakken.

Als je op een goede manier frituurt is een frituurtje niet ongezond. Belangrijk is dat je gevarieerd eet en niet teveel. En gevarieerd eten is niet alleen gezond, maar ook leuk als je van koken houdt. Het doet een beroep op je creativiteit. Als je eenmaal de smaak van het **Fris Frituren** te pakken hebt ga je misschien met onze recepten experimenteren, om er daarna compleet je eigen draai aan te geven. Benut de frituurtechniek!

De recepten in dit boek zijn geschreven voor vier personen. Zelf gebruik ik vaak een keukenmachine voor het maken van verschillende soorten deeg, sauzen of mengsels.

Maar met de hand kan het natuurlijk ook!