

CHEFS IN ART

BBQ-RECEPTEN VAN

FELIX ALEN

WIM BALLIEU

KURT DEKONINCK

PETER VAN ASBROECK

ROLAND VAN KOECKHOVEN



LANNOO



10 GEBODEN VAN DE VUURMEESTER



Waar de term barbecue vandaan komt, is niet helemaal duidelijk. De Taino-indianen hadden het over een *barabicu* of heilig vuurbed en het is mogelijk dat dat woord aan de oorsprong ligt van het Spaanse *barbacoa*. Of misschien waren het de boekaniers – Engelse, Nederlandse en Franse rebellen en weggelopen slaven – die het woord in de 17de eeuw introduceerden, samen met hun specifieke manier om varkensvlees te roosteren. Een derde mogelijke verklaring voor de term barbecue is het Franse *de la barbe à la queue*, waarmee het grillen van een volledig varken of lam bedoeld wordt.

Wat er ook van zij, koken op een ‘levend’ vuur blijft populair. Jaarlijks wordt een wereldkampioenschap barbecue gehouden met gerechten die gastronomisch de hoogste toppen scheren. Ook thuis houdt barbecue intussen heel wat meer in dan hamburgers en worstjes op het vuur gooien. Met een paar eenvoudige richtlijnen kun je gerechten klaarmaken die je gasten versteld doen staan.

1 \ Kies de barbecue die bij je past

De keuze van de barbecue is heel persoonlijk. Mensen met een grote tuin, die regelmatig barbecueën, kiezen misschien een groot exemplaar met veel mogelijkheden, in tegenstelling tot iemand met een kleine stadstuin die maar af en toe het vuur aansteekt.

Een gasbarbecue is gemakkelijk in gebruik, snel op temperatuur en goed controleerbaar, maar echte vuurmeesters gaan voor een ‘levend’ vuur op houtskool of briketten. Dat is sfeervol en je kunt gemakkelijk aroma's toevoegen.

Kies in elk geval een barbecue die stevig op zijn poten staat en bovendien gebruiksvriendelijk en duurzaam is. Geef liever wat meer geld uit aan een toestel dat meerdere jaren meegaat, dan aan een goedkoop exemplaar dat na een paar keer barbecueën klaar is voor de schroothoop.

Zorg er op zijn minst voor dat je het rooster op verschillende hoogten kunt zetten. Dat vergemakkelijkt het grillen en het verplaatsen van de houtskool, zodat je eenvoudig en snel warme en koude zones kunt creëren. De doorsnede van het rooster moet minstens 60 centimeter zijn zodat je er voldoende vlees op kwijt kunt. Als je voldoende plaats hebt in de barbecue, kun je ook gemakkelijk een schaal tussen de houtskool zetten met bouillon, bier, wijn of kruiden om meer smaak te geven aan de ingrediënten.

Een deksel is noodzakelijk om vlees of gevogelte sneller te laten garen of om voedsel langzaam en op lage temperatuur te bereiden. Het voedsel gaart dan niet alleen door het te roosteren of te grillen, maar ook met behulp van stralingswarmte.



2 \ De juiste brandstof levert het beste resultaat

Voor een vuurmeester zijn chemische aanmaakblokjes of -vloeistof, spiritus of andere brandversnellers uit den boze.

Gebruik gezuiverde houtskool, briketten van gezuiverde houtskool of kokosbriketten, die je aansteekt met aanmaakblokjes van geperst naaldhout gedrenkt in paraffine.

Nog gemakkelijker is een houtskoolstarter. Dat is een buis waarin je tot 2,5 kilo briketten op temperatuur brengt. Je strooit de houtskool na opwarming uit over de barbecue en na amper 20 minuten kun je gemakkelijk 3 tot 4 uur barbecueën.

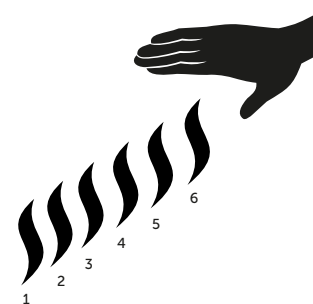
3 \ Blijf meester over het vuur

Barbecueën doe je altijd op een getemperd vuur op matige warmte. Laat de houtskool gloeien tot de buitenkant grijs is en leg dan pas de ingrediënten op de barbecue. Anders loop je kans dat er polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PCA's) vrijkomen, die kankerverwekkend zijn. Op een getemperd vuur kun je een steak zo bakken dat hij een knapperig korstje en een sappige binnenkant heeft.

Het is een kunst om meerdere warmtezones te creëren. Een dikke laag houtskool geeft veel hitte af en dat is soms nodig om vlees dicht te schroeien. Met een dunne laag krijg je medium hitte om vlees te laten garen. Delen zonder houtskool zijn nodig om het vlees te laten rusten zodat de sappen herverdeeld worden.

Direct roosteren doe je op een rooster boven de warmtebron. Daarna leg je het vlees op een koude zone en sluit je het deksel om het verder te laten garen door weerkaatsingswarmte.

Daarnaast kun je indirect roosteren – dus buiten de directe stralingswarmte – op een spit of voor een haardvuur.



DE HITTETEST

Om te controleren of je houtskoolbarbecue op temperatuur is, kun je de hittetest doen. Houd je hand ongeveer 15 centimeter boven het rooster. Als je dat maar 1 tot 2 seconden kunt volhouden, is het vuur te heet. Houd je het 3 tot 4 seconden uit, is je vuur medium en kun je barbecueën. Wanneer je je hand langer dan 5 tot 6 seconden boven het rooster kunt houden, moet je het vuur wat opstoken.

Voor grote stukken vlees of gevogelte die lang moeten bakken, heb je indirecte hitte nodig. Dat kan door koude zones op de barbecue te creëren met twee hoopjes met houtskool waartussen je een aluminium bakje zet om het vet op te vangen. Boven dat bakje komt het vlees. Het bakje kun je eventueel vullen met aromaten als bier, wijn, bouillon of kruiden. Dat zorgt voor meer smaak en beschermt het vlees tegen aanbranden.

Houd een plantenspuit met water bij de hand. Zo kun je het vuur altijd in bedwang houden. Als je de spuit in ijswater zet, kun je het water ook gebruiken om salades of fruit op te frissen.

Een emmer wit zand heb je niet alleen nodig voor de veiligheid, maar ook om gloeiende kooltjes te bedwingen en snel koudezones te creëren.

Op een gasbarbecue verwarm je de grill voor op hoge temperatuur en verminder je hem vervolgens tot de helft. Indirecte hitte creëer je door de middelste brander uit te zetten of de gastoevoer te verminderen.



4 \ Kook met de beste ingrediënten

Een barbecue komt pas goed tot zijn recht als je kwaliteitsvolle ingrediënten op de juiste manier bereidt.

Kies voor kwaliteitsvlees dat je op kamertemperatuur laat komen. Haal het ongeveer 1 uur van tevoren uit de koelkast, maar houd het wel binnen. Door vlees in de zon te leggen, geef je bacteriën de kans zich razendsnel te vermenigvuldigen.

Schroei het vlees aan beide kanten dicht en begin met de kant met het meeste vet. Verplaats het vlees dan naar de matig warme zone en laat 1 tot 2 minuten bakken aan de ene en dezelfde tijd aan de andere kant. Keer het vlees niet te vaak, want dan krijgt het geen korstje.

Als je vis bakt, klem je die tussen een speciaal rooster zodat hij niet uit elkaar valt.

Harde groenten zoals pastinaak, courgette, venkel, prei, paprika en ui doen het uitstekend op de barbecue. Blancheer ze 20 seconden in kokend water, dompel ze in ijswater en dep ze droog. Gebruik een olie of marinade om ze te grillen op de barbecue.



5 \ Marineren is een kunst

Wist je dat marinades tot 70% van de chemicaliën tegenhouden die kanker kunnen veroorzaken? Bovendien zorgt een goede marinade voor heerlijke geuren en smaken.

Lang marineren is niet meer van deze tijd. Meestal worden ingrediënten 15 tot 20 minuten gemarineerd in een plastic zak in de koelkast. Dep het vlees droog voor je begint te grillen, anders kan er vet of marinade in het vuur vallen dat gaat branden, waardoor er PCA's vrijkomen.

Je kunt eventueel een injectiespuit gebruiken om het vlees tot in de kern te marineren. Dat gaat snel, voegt veel smaak toe en breekt de vezels af, waardoor het vlees nog malser wordt.

Gebruik het vocht waarin je het vlees hebt laten marineren, niet om het op de barbecue nog een keer in te strijken. Zo krijg je kruisbesmetting en geef je de bacteriën uit het rauwe vlees vrij spel. Houd wat ongebruikte marinade opzij en gebruik die om het vlees in te strijken. Om dezelfde reden gebruik je geen snijplanken, schalen of ander keukengerei dat met rauw vlees in aanraking gekomen is.



6 \ Ga voor meer smaak

Je kunt smaak toevoegen door de ingrediënten te marinieren, door een bakje met aromaten in de barbecue te zetten of door ze te deppen met saus, olie of vinaigrette. Zo voorkom je dat het vlees uitdroogt en zorg je ervoor dat het een mooie glans krijgt.

Je mag vlees gerust van tevoren zouten. Zout onttrekt weliswaar vocht aan het vlees, maar trekt ook omgevingsvocht aan. Dat zorgt voor een krokant korstje. Kruid een steak eenvoudig met olijfolie, knoflook, tijm, vers geplette peper en zout of kies voor een Aziatische touch met gember, sojasaus en steranijs. De kruidenmixen van Chef Felix (Poultry, Fish, BBQ, Vegetables en Smoked Seasalt) maken het je nog gemakkelijker, zeker als je ze gebruikt met Easy Bake – een strooibare en gezonde vetstof op basis van Mycryo (cacaoboter) die hoge temperaturen verdraagt en dus ideaal is om te grillen, roosteren of barbecueën. Alle ingrediënten krijgen een krokant jasje, maar blijven binnenin lekker sappig. Bovendien gebruik je slechts een fractie vetstof in vergelijking met boter of olie.

Snijd het vet pas na het grillen weg, want het zorgt ervoor dat het vlees mals blijft. Bij kip kun je het vel voor het grillen weghalen, op voorwaarde dat je voldoende smaak toevoegt door te marinieren.

Bij de keurslager zijn ‘zoutstenen’ te koop die een zoute toets aan je gerechten geven. Je legt de ingrediënten rechtstreeks op de steen, die een zoute smaak afgeeft. Na het grillen reinig je de steen met een vochtig doek en dep je hem droog.

7 \ Gebruik goed materiaal

Met een stevige barbecue met deksel en een voldoende grote grill kom je al een heel eind. Daarnaast zijn er nog een aantal hulpmiddelen om het roosteren en grillen te vergemakkelijken.

Een keukenborsteltje om het vlees te deppen met olie, saus of vinaigrette, heb je zeker nodig. Gebruik een siliconen exemplaar dat niet in brand kan schieten.

Snijd het vlees met een scherp mes zonder kartels.

Aluminiumfolie is handig om papillotten te maken, ingrediënten te beschermen of warm te houden, en koude zones in de barbecue te creëren. Je kunt een vel folie vullen met houtmot of zaagsel en in de gloeiende kolen leggen voor een geurige rook. Aluminium bakjes gebruik je om indirect te grillen of met aromaten te vullen. Bakjes met een speciaal deksel kun je gebruiken als papillot voor grotere hoeveelheden.

In de handel is plasticfolie beschikbaar die niet verbrandt. Je gebruikt zo'n folie om ingrediënten warm te houden naast het rooster, om groenten en zachte vis te garen of om sauzen op te warmen.

Prik niet in het vlees, maar gebruik speciale tangen om fragiel vlees, vis en groenten om te draaien. Een berenklauw is speciaal ontworpen om heel grote stukken vlees te keren.



8 \ Doe de gaarheidstest

Om te weten of het vlees saignant of à point is, kun je een temperatuurmeter gebruiken of de gaarheidstest uitvoeren. Duw op het dikste deel van het vlees. Hoe zachter het aanvoelt, hoe rauwer het is.

Onderstaande truc kan je helpen.

Laat je linkerhand loshangen en duw met de top van je wijsvinger van je rechterhand tussen de duim en wijsvinger van je linkerhand. Als het vlees zo aanvoelt, is het bleu of saignant.

Maak een losse vuist met je linkerhand en duw op dezelfde plaats. Vlees dat zo aanvoelt is à point.

Om te weten hoe bien cuit aanvoelt, duw je op dezelfde plaats, maar met een stevig gebalde vuist.

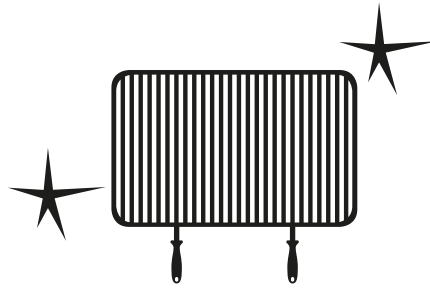


9 \ Laat het vlees voldoende lang rusten

Laat het vlees rusten voor je het aansnijdt. Een steak die 5 minuten werd gebakken, moet 5 minuten rusten. Hetzelfde geldt voor een rosbief. Als je hem 30 minuten bakte, moet hij dezelfde tijd onder aluminiumfolie rusten.

Zo geef je de vezels de kans om te ontspannen en kunnen de sappen zich opnieuw over het vlees verspreiden. De kleuren worden weer intenser en de smaak en het aroma herleven.

Snijd het vlees met een scherp mes zonder kartels tegen de vezelrichting in (dus loodrecht op de lijntjes). Op die manier snijd je de lange vezels door en blijft het vlees gemakkelijk om te kauwen.



10 \ Schoonmaken is een must

Smeer de grill altijd met olie in voor je begint te barbecueën. Zo blijven de ingrediënten minder gemakkelijk aan het rooster kleven.

Na gebruik moet je het rooster altijd goed schoonmaken. Dat verlengt de levensduur van je barbecue en zorgt ervoor dat je veilig en gezond kunt grillen.

Wrijf het rooster in met een halve citroen als het nog warm is. Laat rusten en schuur het dan met een metalen borstel schoon.

Een gasbarbecue zet je met gesloten deksel op de hoogste stand. Laat even staan zodat de restjes wegbranden en wrijf dan het rooster goed schoon.

Bescherm je zowel tegen de zon als tegen insecten. Zorg voor een schaduwrijke plek, bijvoorbeeld onder een parasol of een boom. Voorzie voldoende gekoelde drank, niet louter alcohol. Houd een insectenspray bij de hand. Jij of een van je gasten kan altijd gestoken worden. Gebruik citronellakaarsen om de muggen op een afstand te houden.



INHOUDSOPGAVE

10 GEBODEN VAN DE VUURMEESTER 5

CHEF FELIX ALEN 15

Gemarineerde wilde zalm en handgepelde garnalen uit Zeebrugge met een ijsgekoelde komkommersoep en een venkelschuimpje	20
In de Dutch oven gegaarde stoverij van veelkleurige primeurgroenten, kalfshaas, Gandaham en salie	23
Easy Bake (Mycryo)	25
Escabeche van verse sardines met een geroosterd Turks brood en een pesto van zongedroogde tomaten	26
Pesto van zongedroogde tomaten	28
Zelfgerookte paling met een pittige salade van nieuwe aardappelen, witte bonen en jonge kruidenscheutjes	31
Zelf paling roken	33
Boven kooltjes gebakken en gevulde konijnenbouten met geroosterde groenten en een saus van averbodebier	36
Boven het kampvuur gebakken kuikentjes met citroen, groenten en pasta	39
Kruidenmixen	41
Tortillamandjes met lekkernijen van lam en een veelkleurige salade van kerstomaten	42





CHEF WIM BALLIEU	47
Glorious gin met komkommer en venkel	52
Broodpudding met bloedsinaasappel en crème anglaise	55
Perziken uit de oven met lavendel	56
Varkensballetjes in broodkorst met gegrilde bloemkool en radijs	59
'Rook'schotel met gehakt, bloedworst en appel	60
Lamsballetjes met plattekaastzatziki en gekonfijte sjalot	63
In hooi gegaarde kreeft met zeegroenten en rasp van witte chocolade	64
Old fashioned met gerookte sinaasappel: een must!	67
Panpizza met balletjes, burrata, kerstomaten en basilicum	68
Tomatensalade met gegrilde rosbeef, haloumi, watermeloen en appelbloesem	71
Aardappelen met spek, savooi en spruiten	74
Focaccia met een tapenade van rode pepers	76
'Pulled pork' met zoete aardappel, vijgen en hazelnoten	79
Gentse 'huufdvlakke' met gebakken beenham en een salade van grondwitloof met waterkers	80

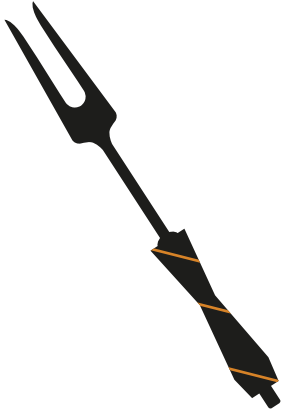




CHEF KURT DEKONINCK

83

Horse's neck	87
New blackbird	88
In Kurts barbecuesaus gemarineerd bighaasje met soja en sesam	91
Lintpasta met kerstomaatjes, lente-uitjes en peultjes	92
Hondshaai met crème van mierikswortel, peterseliejus en pommes fondantes	95
In zoutkorst gegaarde dorade en aioli met saffraan	96
Gerookte langoest met quinoasalade en knoflookmayonaise	99
Soepje van erwtes en langoustines	100
Geglazuurde kalfsballetjes 'American style' met citroengras	103
Traag gegaarde lamsschouder met kruidenyoghurt	104
Bekegemse eendenborst met popcorn van sinaasappel en vanille	109
Gepofte rode ui met amandelgehakt en saffraan	110
(Kalfs)kotelet gevuld met abrikozen	113
Gegrild geitenkaasje met chorizo en krokante Gandaham	114
Soepje van gegrilde mango, gembermarsepein en rode vruchten	117



CHEF PETER VAN ASBROECK	119
Gerookte gin-tonic	125
Smoothie met gerookt fruit	127
Gegrilde aubergines met feta en balsamico	128
Gegrilde eend met een mango- en courgettesalade	131
Gegrilde gamba's met guacamole	132
Gegrilde lamsburger met een spiegelei en sla op een broodje	135
Gegrilde sint-jakobsvruchten met een salade	136
Papillot van zalm en venkel	139
Zeewolf in papillot met fijne groenten en bloemkoolcouscous	140
Varkenskotelet 'Cross & Blackwell'	143
Primeurgroenten op de grill met gekonfijte knoflookteentjes	144
Gegrilde honingmeloen met vanille-ijs en kokosschilfers	149
Perzik op de grill met sabayon van kriekenbier	150



CHEF ROLAND VAN KOECKHOVEN	153
Alcoholvrije cocktail met Hagelands appelsap en gember	157
Nostalgische 'silver gin fizz'	161
Ge vulde portobello met gegrilde groenten en avocadovinaigrette	162
Gegrilde zeebaars met outdoorwok van primeurgroenten en ansjovisboter	165
Boven het houtvuur gebakken boerenomelet met een roosje van Gandaham	166
In de as gebakken pompoen met 'pulled pork' van the duke of berkshirezwijn en teriyakisaus	169
Teriyakisaus	171
Barbecue op kindermaat met fruitspiesjes en chocoladesaus	172

VERBEKE FOUNDATION	175
--------------------	-----







CHEF FELIX ALEN

De vader van Felix rookte regelmatig de hele buurt uit als hij 'boeksheering met ajoensaas' maakte. De kinderen mochten aardappelen op een stok rijgen en ze boven de vlammen laten garen. Het is de vroegste herinnering die Felix heeft aan barbecueën, maar wel eentje waar hij nog altijd kippenvel van krijgt.

GEMARINEERDE WILDE ZALM EN HANDGEPELDE GARNALEN UIT ZEEBRUGGE MET EEN IJSGEKOELDE KOMKOMMERSOEP EN EEN VENKELSCHUIMPJE

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

400 g Schotse zalm
2 sjalotten
1 klein Spaans pepertje
1 limoen
0,5 dl olijfolie
gerookt zeezout
Kruidenmix voor vis

Voor de groentesalade

100 g komkommer
100 g venkel
1 vleestomaat
1 el bieslook, fijngehakt
(+ enkele sprietjes voor de afwerking)
1 el koriander, fijngehakt
1 lente-uitje
1 el basilicum, fijngehakt
2 el olijfolie
2 el sherryazijn

Voor de komkommersoep

2 sjalotten
1 teentje knoflook
1 dikke aardappel
1 komkommer
1/4 venkel
1 el dille, fijngehakt
1 el kervel, fijngehakt
1 el peterselie, fijngehakt
1 l koude gevogeltebouillon
zout en peper

Voor het venkelschuimpje

1/4 venkel
1 blaadje gelatine
2 dl gevogeltebouillon
25 ml pernod
zout en peper
1 dl room
1 eiwit
200 g handgepelde garnalen

Voor de afwerking

bieslook, kruidenpluksels, scheutjes,
eetbare bloemen
1 limoen

Snijd de zalm in blokjes. Snipper de sjalotten. Verwijder zaden en zaadlijsten van het pepertje en snijd het in stukken. Schil de limoen met een dunschiller. Blancheer de helft van de schil en snijd ze fijn. Pers de limoen.

Meng de zalm met de sjalotten, het pepertje, het limoensap, de zeste, de olijfolie, het gerookt zeezout en de kruidenmix.

Schil de komkommer, haal er de zaadjes uit en snijd hem in blokjes. Snijd de venkel in kleine blokjes en blancheer ze. Houd wat venkelkruid apart voor de afwerking. Ontvel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd hem in blokjes.

Meng de komkommer met de venkel en de tomaat. Voeg er de bieslook, de koriander, de gesnipperde lente-ui en het basilicum bij. Roer er ten slotte de olie en de azijn door.

Snipper de sjalotten en de knoflook voor het komkommersoepje. Kook de aardappel in de schil, pel hem en snijd hem in blokjes. Snijd de komkommer en de venkel in stukjes. Voeg de dille, de kervel, de peterselie en de gevogeltebouillon toe en mix fijn. Duw door een zeef en kruid met peper en zout. Bewaar de soep op een koele plaats.

Snijd voor het venkelschuimpje de venkel in stukken. Week het gelatineblaadje in koud water.

Kook de venkel gaar in de gevogeltebouillon. Voeg het geweekte gelatineblaadje toe, mix en duw door een fijne zeef. Breng op smaak met pernod, zout en peper. Laat rusten in de koelkast en roer af en toe door.

Klop de room lobbiger en het eiwit stijf. Meng ze door de venkelmix zodra het stollingsproces begint. Je kunt het schuim nog luchtiger maken door het in een kistje met twee gaspatronen te doen.

Schep de groentesalade, de zalm, de garnalen en het schuim in glazen potten. Schep er aan tafel de soep over. Bewaar de soep eventueel in een thermosfles zodat ze koel blijft.

Werk af met wat bieslook, kruiden, scheutjes of bloemen en een kwartje limoen.





IN DE DUTCH OVEN GEGAARDE STOVERIJ VAN VEELKLEURIGE PRIMEURGROENTEN, KALFSHAAS, GANDAHAM EN SALIE

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

2 uien
100 g peterseliewortel
2 teentjes knoflook
100 g Breydelspek
1 dl olijfolie
1 liter kalfsfond
2 dl water
1 kruidenbosje met tijm, laurier,
rozemarijn, peterseliestengel
2 kg jonge seizoensgroenten zoals prei,
wortel, pareluien, asperges,
bloemkool, raapjes, broccoli,
courgettes, paprika, sperzieboontjes,
paddenstoelen, rode bietjes, paprika's...
500 g kalfshaasje
gerookt zeezout
barbecue Kruidenmix
2 el Easy Bake (Mycryo) of olie
250 g kerstomaten
2 el bieslook, fijngehakt
4 lente-uitjes
2 el salieblaadjes, fijngehakt
zeste van 1 citroen
1 bosje bladpeterselie
250 g macaroni
100 g Gandaham

Snijd de uien en de peterseliewortel in stukken. Pers de knoflook.
Snijd het Breydelspek in blokjes.

Bak de uien met de peterseliewortel, de knoflook en het spek in de olie
3 minuten in de Dutch oven. Bevochtig met de kalfsfond en het water.
Voeg er de kruiden bij en laat 5 minuten onder deksel koken.

Maak de groenten schoon en doe ze in de pot volgens hardheid, dus eerst
rapen, wortelen en selderij, en vervolgens courgette, paddenstoelen...
Kook ze 15 minuten op de rand van het vuur.

Kruid het vlees met zeezout en kruidenmix, strooi er Easy Bake over en
rooster het.

Controleer de gaarheid en de smaak van de groenten. Roer er de kersto-
maten, de bieslook, de fijngesneden lente-uitjes, de salie, de citroenzeste
en de gesnipperde bladpeterselie door.

Kook de macaroni beetgaar in gezouten water. Giet af. Voeg de macaroni
en de in stukjes gesneden Gandaham bij de groenten.

Leg de laatste 5 minuten het vlees bij de groenten en laat nog even onder
deksel rusten. Serveer met een paar takjes bladpeterselie.



*Voor dit gerecht gebruik je een robuuste ketel met een deksel die in het vuur
mag gezet worden, bij voorkeur een Dutch oven.*





EASY BAKE (MYCRYO)

Strooi Easy Bake over vlees, vis, gevogelte of groenten en bak in of op een heel hete droge pan, bakplaat, grill of barbecue.

VOORDELEN:

- Easy Bake geeft een unieke, lekkere bakstructuur.
- Je kookt gezonder omdat je maar een tiende gebruikt van wat je van een andere vetstof zou gebruiken.
- Het is een plantaardige vetstof die extreem hoge temperaturen kan verdragen.
- Hoeveboter en olijfolie gebruik je als smaakmakers.
- Easy Bake geeft een 'tweede huideffect' en ingrediënten blijven fris zonder geuroverdracht.
- Omdat je op hoge temperatuur kunt bakken, krijg je een mooi, krokant en smakelijk korstje.
- Op de grill of barbecue zorgt Easy Bake voor minder vlammen en rook.
- Producten blijven sappiger omdat ze geen bakschade oplopen. De pure smaken worden geaccentueerd.
- Kruiden blijven beter aan het product plakken.
- Easy Bake kan gelatine vervangen voor mousses en desserts.

Meer informatie en een instructiefilmpje vind je op www.callebaut.be



ESCABECHE VAN VERSE SARDINES MET GEROOSTERD TURKS BROOD EN EEN PESTO VAN ZONGEDROOGDE TOMATEN

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

sap en zeste van 1/2 citroen
1 el venkelzaadjes, geroosterd en
verbrijzeld
zeezout
gemalen peper
24 sardines, gefileerd
1 dl olijfolie
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 jonge wortel
1/2 venkel
1 jalapeñopeper
2 minicourgettes
1 el bleekselderij, in boogjes
2 el rode paprika, in stukjes
20 peperbolletjes
2 dl droge witte wijn
1 dl wittewijnazijn (bij voorkeur witte
balsamico)
1 el peterselie, fijngehakt
venkelkruid, fijngehakt
1 el munt, fijngehakt

Voor de afwerking

op de rooster gebakken Turks brood
pesto van zongedroogde tomaten
(zie recept p.28)
sjalotringen
radijsjes

Meng de citroenzeste met de venkelzaadjes, het zeezout en de peper.
Kruid er de sardines mee.

Dep de sardines met 0,25 dl olijfolie en bak ze boven gloeiende kolen
bruin. Leg ze op een schaal en druppel er het citroensap over.

Snipper de sjalot, pers de knoflook en snijd de wortel en de venkel in
stukken. Bewaar wat van het venkelkruid voor de afwerking. Snijd het
pepertje in stukken. Snijd de courgettes in stukjes.

Giet de rest van de olie in een pan en bak er de sjalot, de knoflook, de
venkel, de courgette, de selderij, het pepertje, de paprikablokjes en de
peperbolletjes in. Laat 5 minuten licht kleuren en blus met de witte wijn
en wijnazijn. Kruid met peper en zout en giet over de sardines. Strooi er
de gehakte peterselie, het venkelkruid en de munt over. Laat onder
cellofaan of folie afkoelen.

Verdeel de groenten, de pesto en de sardines over het geroosterde brood
en werk af met sjalotringen en radijsjes.

