



**DAGELIJKSE  
KOST** met Jeroen Meus

1<sup>ste</sup> druk: april 2011

5<sup>de</sup> druk: mei 2011

één

© 2011 – één, Jeroen Meus, Hotel Hungaria & Uitgeverij Van Halewyck  
Diestsesteenweg 71a – 3010 Leuven

[www.vanhalewyck.be](http://www.vanhalewyck.be)

[www.jeroenmeus.be](http://www.jeroenmeus.be)

[www.een.be](http://www.een.be)

[www.hotelhungaria.be](http://www.hotelhungaria.be)

*Dagelijkse Kost* is een programma van **Hotel Hungaria**  
in opdracht van één.

Wil je meer weten over *Dagelijkse Kost*? Kijk dan op  
de website voor filmpjes, keukenweetjes, basistechnieken:  
[www.een.be/programmas/dagelijkse-kost](http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost)

Redactie: **Bart Sap**

Food assistant: **Vincent Tibau**

Fotografie: **Verne** ([www.verne.be](http://www.verne.be))

Cover en vormgeving: **Filip Coopman** ([www.filipcoopman.be](http://www.filipcoopman.be))

Druk: **New Goff, Mariakerke**

NUR 441

ISBN 978 94 6131 042 2

D/2011/7104/17



**DAGELIJKSE  
KOST**

met Jeroen Meus

UITGEVERIJ VAN HALEWYCK



## BASISRECEPTEN

- Rundfond | 99
- Groente- en kippenbouillon | 23
- Visfumet | 109
- Bouquet garni (kruidentuiltje) | 167
- Roux | 83
- Bechamel- en kaassaus | 83
- Mayonaise met de klopper | 167

## SOEP

- Uiensoep met kaasbeschuit | 90
- Broccolisoepp met kruidenkaas en ham | 144
- Venkelsoep met saffraan en Spaanse chorizo | 32
- Pompoensoep met geitenkaas en zwarte-woudham | 64
- Tomatensoep met garnaal en Rodenbach | 124
- Wortel-kokossoep met curry en koriander | 116
- Bloemkoolsoep met grijze garnalen en waterkers | 50

## SALADE

- Witloofslatje met appel, walnoot, oude kaas en spekjes | 34
- Lauwe herfstsla met kip, croutons en blauwe kaas | 104
- Caesarsalade met kip | 164

## VIS

- Garnalencocktail | 76
- Rog met kappertjes en peterselieaardappelen | 52
- Poon met pestopuree en kerstomaatjes uit de oven | 172
- Viskoekjes met seldersalsa | 66
- Scampi met tabouleh en korianderpesto | 14
- Kabeljauw met preistoemp en beurre blanc van witbier | 70
- Zalmtartaar met waterkerssalade | 120
- Pladijs met tartaarsaus en puree | 12
- Zalmburger met komkommersalade en salsa verde | 42
- Zeeduivel en geplette aardappel met andijvie en bacon | 106
- Tartaar van rode biet, appel en gerookte paling met mierikswortel | 62
- Tonijnsteak met rijstnoedels en een Thaise dressing | 154
- Sint-jakobsnootjes met zwarte pens,  
bospaddenstoelen en een knolseldersoepje | 96

## VEGETARISCH

- Risotto van vergeten groenten | 78
- Bladerdeegtaartje met geroosterde groenten en mozzarella | 138
- Groenteloempia's met zoetzure saus | 36
- Vegetarische curry | 56

## PASTA

- Spaghetti met pancetta, kerstomaat en rucola | 6
- Spaghetti met kip en shiitake's | 60

Pasta alla puttanesca | 110  
Macaroni met tonijn, courgette en kaassaus | 28  
Penne all'arrabbiata | 146  
Lasagne | 134

## VLEES

Worst met Rodekool | 184  
Stoofvlees met friet | 176  
Varkenskotelet met wortelstoemp en pickles | 8  
Vol-au-vent | 80  
Gehakt in pakjes | 168  
Tajine met lamsschouder, groenten, koriander en munt | 24  
Gehaktbrood met uiensaus, kropsla en gekookte aardappelen | 16  
Ballekes met seldersaus | 68  
Wildragout met witloof, paddenstoelen en veenbessen | 126  
Koftas hara masala | 158  
Ribbetjes met coleslaw | 182  
Konijn met pruimen en witloofsla | 84  
Onglet à l'échalotte met waterkers en pommes allumettes | 188  
Hutsepot van spruitjes en rookworst | 140  
Kalfsvlees alla Milanese | 150  
Quiche met witloof, ham en cheddar | 186  
Witloof in de oven | 54  
Nasi goreng met varkensblokjes | 40

## GEWOON SPECIAAL

Toast champignon | 38  
Pizza 'baguette' | 94  
Sandwich van kip, bacon, Romeinse sla en komkommer | 20  
Rillettes van gerookte makreel met lookbroodjes | 132  
Satés van konijn met een mangodip | 118  
Calamares fritti met limoen-lookmayonaise | 148  
Verloren brood met appel en speculaas | 30  
Muesli met yoghurt en vers fruit | 152  
Croque met sardines, paprika en mozzarella | 48

## ZOET

Chocolademousse met vanillesaus | 100  
Moelleux van chocolade | 10  
Fruitsalade van peer met sabayon en amandelcrumble | 46  
Kaastaart met koffie-aroma | 58  
Profiteroles met ijs en chocoladesaus | 130  
Panna cotta van yoghurt met verse ananas en amandel | 74  
Amandel-perentaart | 86  
Verse marsepeinsnoepjes | 92  
Tompoes | 112  
Loempia van banaan met chocoladesaus | 142  
Crème brûlée | 160  
Notencake | 180

1<sup>ste</sup> druk: april 2011

5<sup>de</sup> druk: mei 2011



één

© 2011 – één, Jeroen Meus, Hotel Hungaria & Uitgeverij Van Halewyck  
Diestsesteenweg 71a – 3010 Leuven

[www.vanhalewyck.be](http://www.vanhalewyck.be)

[www.jeroenmeus.be](http://www.jeroenmeus.be)

[www.een.be](http://www.een.be)

[www.hotelhungaria.be](http://www.hotelhungaria.be)

*Dagelijkse Kost* is een programma van **Hotel Hungaria**  
in opdracht van **één**.

Wil je meer weten over *Dagelijkse Kost*? Kijk dan op  
de website voor filmpjes, keukenweetjes, basistechnieken:  
[www.een.be/programmas/dagelijkse-kost](http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost)

Redactie: **Bart Sap**

Food assistant: **Vincent Tibau**

Fotografie: **Verne** ([www.verne.be](http://www.verne.be))

Cover en vormgeving: **Filip Coopman** ([www.filipcoopman.be](http://www.filipcoopman.be))

Druk: **New Goff, Mariakerke**

NUR 441

ISBN 978 94 6131 042 2

D/2011/7104/17



UITGEVERIJ VAN HALEWYCK







# SPAGHETTI MET PANCETTA, KERSTOMAAT EN RUCOLA

**Bereidingstijd**  
20 minuten

Ook een chef heeft soms weinig tijd om te eten. Deze eenvoudige pastaschotel maakt Jeroen regelmatig voor zichzelf klaar. Het gerecht is ideaal om na een drukke werkdag het hele gezin een snelle en smakelijke hap te serveren.

## **Ingrediënten** (4 personen)

500 g spaghetti  
4 plakken pancetta  
(0,5 cm dik)  
12 kleine tomaten  
3 uien (of dikke sjalotten)  
een teentje verse look  
1 busseltje rucola  
1 busseltje verse basilicum  
100 g pijnboompitten  
een blokje verse  
Parmezaanse kaas  
½ dl olijfolie  
zwarte peper en zout

## **Bereiding**

- | Zet een ruime pot met water op het vuur. Voeg een flinke portie zout toe en breng het water aan de kook.
- | Strooi de pijnboompitten in een vuurvast schaaltje en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Schud ze af en toe even op, zodat de pitten egaal gekleurd zijn. Let op, pijnboompitten kunnen makkelijk verbranden!
- | Verwijder de steeltjes en snij de tomaten in partjes. Het is niet nodig om de tomaten te ontvellen of ze te ontpitten.
- | Versnipper de uien en de look. Stoof ze aan in olijfolie (niet laten bakken). Snij plakjes pancetta in reepjes of kubusjes. Laat het vlees kort meestoven met de uien. Voeg even later ook de tomaatjes toe, maar zorg ervoor dat de tomaten beetgaar blijven.
- | Kook de spaghetti al dente, en giet het kookvocht weg. Meng de pasta onder het mengsel van ui, look, pancetta en tomaten.
- | Voeg zwarte peper van de molen toe. Wees voorzichtig met extra zout. (De pancetta en de Parmezaanse kaas zijn al zout van smaak.)
- | Doe het mengsel in een ruime schaal. Meng er net voor het opdienen de rucola en de blaadjes basilicum onder. Strooi de pijnboompitten erover en werk de pastaschotel af met schilfers van de Parmezaanse kaas.

**Pasta** wil zwemmen: het is belangrijk om pasta altijd te koken in een grote pan met veel water (en veel zout!). Als de pasta dan in het kokend water wordt gedaan, koelt het water bijna niet af en is het meteen ook weer aan de kook. Dat maakt het gemakkelijker om de correcte kooktijd vast te stellen.









# VARKENSKOTELET MET WORTEL-STOEMP EN PICKLES

**Bereidingstijd**

ongeveer 35 minuten

## **Ingrediënten**

(4 personen)

- 4 varkenskoteletten (200 g per stuk)
- 4 grote uien
- 12 wortels
- 6 grote aardappelen (loskokend, bv. bintje)
- 2 dl water
- 100 g melkerijboter
- peper en zout
- nootmuskaat
- 1 eetlepel zachte mosterd
- Belgische pickles

## **VOOR HET BOUQUET GARNI**

- 3 takjes verse tijm
- 4 peterseliestengels
- 2 blaadjes laurier
- keukentouw

## **Bereiding**

- | Schil de uien, en snij ze in grote stukken. Schil de wortels (indien nodig) en versnijd ze in rondjes. Schil de aardappelen en kook ze gaar in een ruime pot met water met zout.
- | Smelt een flinke klont boter in een pot en bak de uien aan op een middelhoog vuur. Roer regelmatig om. De uien mogen goudbruin gebakken zijn! Voeg de stukjes wortel toe en stoof die ook mee aan.
- | Knutsel een bouquet garni (of kruidentuiltje) in mekaar, om extra smaak te geven aan de stoemp. Met een stukje keukentouw bind je enkele peterseliestengels, een paar blaadjes laurier en enkele takjes verse tijm samen. Laat dit bundeltje meestoven met de uien en de wortels.
- | Laat alles nog enkele minuten stoven en voeg dan het water toe. Zo kunnen de wortels verder garen.
- | Zodra de wortels gaar zijn, vis je het bouquet garni uit de pot. Voeg de gekookte aardappelen toe en plet het groentemengsel met een pureestamper. Echte stoemp mag niet te fijn gestampt zijn!

**Tip: Probeer stoemp te maken in de verhouding: 1/3 aardappelen en 2/3 groenten.**

- | Schep een lepel zachte mosterd door de stoemp. Proef en voeg zout, nootmuskaat en peper van de molen toe, naar eigen smaak.
- | Kruid de koteletten aan beide kanten met peper en zout. Smelt een klont boter in een hete pan. Zodra de boter licht verkleurt, schroei je het vlees aan beide zijden dicht.

**Tip: Als de pan niet heet genoeg is, lost het vlees zijn vocht en 'kook' je de koteletten, waardoor het vlees taai en droog wordt.**

- | Zodra de koteletten langs beide zijden dichtgeschroeid zijn, zet je het kookvuur op een lagere stand. Zo zal de boter niet verbranden en kan het vlees verder garen (3 à 5 minuten aan weerskanten).
- | Schep een flinke portie stoemp op het bord. Leg er een warme kotelet langs en werk af met een eetlepel echte Belgische pickles.





# MOELLEUX VAN CHOCOLADE

**Bereidingstijd**  
ongeveer 30 minuten

Met een chocoladedessert tover je gegarandeerd een glimlach op de gezichten van je tafelgenoten. Veel mensen wagen zich niet aan de bereiding van een warme moelleux, en toch is het heel eenvoudig. Mijn recept voor dit chocoladegebak met een vloeibare kern kan niet mislukken!

## **Ingrediënten** (4 personen)

100 g donkere chocolade  
4 eieren  
110 g boter  
50 g gezeefde bloem  
(patisseriebloem)  
100 g suiker  
vanille-ijs en/of wat vers  
rood fruit

**EXTRA MATERIAAL**  
4 metalen serveerringen  
(diameter ca. 7 cm)  
zeef  
(plastic) spuitzak  
bakpapier of siliconen  
ovenmatje

## **Bereiding**

- | Weeg alle ingrediënten zorgvuldig af. Dat is zeer belangrijk voor het eindresultaat.
- | Meng twee volledige eieren en de dooiers van de twee overgebleven eieren met de suiker. Zeef de bloem in de mengkom en klop het geheel goed los tot je een homogene massa krijgt. Smelt de chocolade samen met de boter en voeg ze toe aan het mengsel.
- | Giet het geheel in een gesloten spuitzak. Laat die afkoelen in de koelkast, zodat het mengsel wat kan opstijven.  
*Opgelet: bak de moelleux vlak voor het serveren. Tot zolang kan het beslag in de koelkast blijven liggen.*
- | Verwarm de oven voor op 210° C. Hou de bakplaat apart.
- | Wrijf de binnenzijde van de serveerringen in met een beetje boter en strooi er vervolgens wat bloem over. Zo komen de gebakjes later makkelijker los uit de vorm.
- | Plaats de ringen op de bakplaat, op een vel bakpapier of een siliconenmatje. Spuit dan het beslag in de vormpjes.  
*Let op: vul elke ring slechts voor 2/3 met het beslag, het gebak zal immers rijzen in de oven.*
- | Bak de moelleux 8 à 10 minuten in de oven op 210° C. (De baktijd hangt af van het type oven.)
- | Maak de gebakjes voorzichtig los en zet er eentje op elk dessertbord. Het hart van de moelleux moet vloeibaar zijn. Meteen opdienen is de boodschap!
- | Serveer de warme moelleux met een bolletje vanille-ijs en/of wat vers rood fruit.







# PLADIJS MET TARTAARSAUS EN PUREE

**Bereidingstijd**  
ongeveer 40 minuten

Het seizoen voor pladijs loopt van juni tot en met oktober, dan is de aanvoer het grootst. De noordzee-pladijzen hebben dik visvlees en worden door onze vissers op een duurzame en meer milieuvriendelijke manier gevangen. Met een rijke tartaarsaus en een schep heerlijke puree erbij wordt het puur genieten.

## **Ingrediënten** (4 personen)

### **VOOR DE VIS**

4 verse pladijzen  
tuinkers  
een citroen  
melkerijboter  
peper en zout

### **VOOR DE PUREE**

1 kg aardappelen  
(loskokend, bv. bintje)  
2 dooiers  
1,5 dl melk  
60 g boter  
3 eetlepels olijfolie  
zout

### **VOOR DE TARTAARSAUS**

2 hardgekookte eieren  
4 kleine augurken  
(op azijn)  
1 eetlepel kappertjes  
1 eetlepel dragon  
2 eetlepels peterselie  
2 eetlepels bieslook  
zout, peper van de molen  
3 flinke eetlepels  
mayonaise (zie p. 167)

## **Bereiding**

### **TARTAARSAUS**

- | Begin met de bereiding van de tartaarsaus. Een verse mayonaise is de basis van de saus. Kook intussen de eieren hard (minimaal 8 minuten koken).
- | Snij de verse dragon, peterselie en bieslook samen met de sjalot in fijne snippers. Snij ook de augurken en de kappertjes zeer fijn.
- | Plet de hardgekookte eieren. Voeg alles toe aan de mayonaise en meng goed.
- | Kruid de tartaarsaus met peper en zout.
- | Zet de saus in de koelkast.

### **PUREE**

- | Bij dit gerecht hoort een smeuïge puree. Kook daarvoor de aardappelen gaar in gezouten water, en draai de aardappelen door een *passe-vite*.
- | Breng de melk samen met de boter en de olijfolie aan de kook, en haal deze van het vuur. Meng hiermee de gepureerde aardappelen. Meng de dooiers onder het geheel en voeg wat zout toe naar eigen smaak.

### **PLADIJS**

- | Verwarm een klont boter in een hete pan. Bak de pladijs op het vel, zo'n 3 à 4 minuten aan elke zijde.
- | Kruid met peper van de molen.

**Tip:** voeg tijdens het bakken regelmatig een klein beetje verse boter toe.

- | Serveer de pladijs op een groot bord, samen met een flinke schep puree en een lepel tartaarsaus.



