



**DAGELIJKSE  
KOST** met Jeroen Meus



UITGEVERIJ VAN HALEWYCK

één

© 2012 – 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)

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: [www.filipcoopman.be](http://www.filipcoopman.be)  
Druk: **New Goff, Mariakerke**

NUR 441  
ISBN 978 94 6131 088 0  
D/2012/7104/2

## BASISRECEPTEN

- Kruimeldeeg | 11
- Pastadeeg | 17
- Rundfond, blanke kalfsfond, lamsfond | 39
- Visfumet | 65
- Garnalenfumet | 91
- Roux, bechamel- en kaassaus | 107
- Groente- en kippenbouillon | 119
- Tomaten ontvellen (emonderen) | 169
- Mayonaise | 185

## SOEP

- Eenvoudig vissoepje met scampi | 18
- Pastinaaksoep met gremolata | 30
- Preisoep met bruschetta en kip | 40
- Noedelsoep met rundvlees | 92
- Aspergesoep met croutons en gerookte zalm | 116
- Gazpacho van tomaat, watermeloen en geitenkaas | 120
- Paprikasoep met kruidenkaas en chorizoballetjes | 144

## SALADE

- Zoetzure wortelsalade met couscous | 20
- Salade van witte bonen met sint-jakobsnootjes en gedroogde ham | 36
- Koude pastasalade met mais en tonijn | 130
- Salade met rauwe ham en meloensalsa | 134
- Salade met gegrilde peren, blauwe kaas en walnoten | 158
- Salade met rode bietjes, spek en zachte kaas | 170

## VIS

- Scampi tandoori met wortelsalade | 44
- Stoofpotje van hondshaai | 56
- Gepaneerde pladijsfilets met lauwe aardappelsalade | 146
- Tartaar van zalm met avocado en komkommer | 160
- Sint-jakobsnootjes met erwtenrisotto | 172
- Forel met kruidenboter, gebakken aardappelen en waterkers | 176
- Pieterman met geplette aardappel en sjalottenvinaigrette | 188

## VEGETARISCH

- Tortilla met ui en paprika | 22
- Ricottataartjes met spinazie | 48
- Vegetarisch stoofpotje | 70
- Pasta met snijbonen, courgette en salsa verde | 136
- Vegetarische taart met broccoli | 140
- Groentebulgur met saffraanioli | 178
- Preitaart met blauwe kaas en tijm | 192

## PASTA

- Cannelloni met ricotta en spinazie | 12
- Tortelloni met champignons en salie | 14
- Fettuccine met prei en pancetta | 26
- Tagliatelle met scampi, tomaat en groene kruiden | 62

Spaghetti niçoise | 148  
Capellini met inktvis, tomaat en look | 156  
Spaghetti met ui, look, chili, ansjovis en peterselie | 196

## VLEES

Wok met rundvlees, groenten en noedels | 8  
Kalkoenrollade | 24  
Rundvlees met wintergroenten, gesmoord in bier | 28  
Koekoek-au-vin | 52  
Lamsnavarin | 60  
Lamsbout in de oven met gratin dauphinois en boontjes | 66  
Kippenblokjes met groenten en currysaus | 82  
Chipolata met polenta | 98  
Verrassingsbrood met rosbief en groenten | 124  
Rundbrochettes met couscous en frisse plattekaassaus | 138  
Rijstkroketjes met chorizo en kruidenmayonaise | 162  
Dürüm met kip en pittige dip | 194

## OERKLASSIEK

Satés van varkensvlees met pindasaus | 32  
Balletjes met krieken en bruin brood | 54  
Bloemkoolgratin met gehakt en puree | 80  
Asperges op Vlaamse wijze | 84  
Tomaat-garnaal | 142  
Varkensgebraad met erwten en wortelen | 150  
Vitello tonnato | 164  
Tongschar à l'Ostendaise | 166  
Varkenswangen met Rodenbach en frietjes | 182

## ZOET

Appelkrumeltaart met slagroom | 6  
Vanillerisotto | 34  
Chocolate chip cookies | 42  
Appelbeignets | 46  
Appelstrudel | 50  
Verloren brood met verse aardbeien | 86  
Dame blanche met zelfgemaakte sigaren | 122  
Wafeltjes | 128  
Madeleines | 154  
Plattekaasmousse met vers fruit | 186

## BARBECUE

Gemarineerde rosbief | 72  
Zeebaars met couscous | 76  
Côte à l'os, aubergines en primeuraardappeltjes | 88  
Zwaardvis en witte asperges | 94  
Pizza met chorizo, rucola en pikante olie | 100  
Gelakte spiering met aardappelsalade | 104  
Sardines | 108  
Konijnrollades met rijstsalade | 112

## REGISTER | 198

# APPELKRUIMELTAART MET SLAGROOM

## Bereidingstijd

70 minuten  
(excl. bereiding deeg)

## Ingrediënten (4 personen)

kruimeldeeg (zie p. 11,  
je hebt slechts een  
derde nodig)

### VOOR DE VULLING

5 appels (bv. jonagold of  
Jazz)  
50 g boter  
een scheut calvados  
100 g rozijnen

### VOOR DE KRUIMELLAAG

75 g bloem  
½ theelepel kaneel  
40 g boter  
40 g bruine suiker  
2 verkrumelde  
volkorenkoekjes

### VOOR DE SLAGROOM

3 dl room  
2 eetlepels suiker  
1 vanillestokje

### EXTRA MATERIAAL

bakpapier  
baklinzen of andere  
bakgewichtjes

## Bereiding

### TAARTBODEM BAKKEN

- | Bebloem je werkoppervlak lichtjes. Kneed het deeg kort met de hand. Rol het vervolgens voorzichtig uit met een deegrol. Zorg ervoor dat de lap deeg voldoende groot is om er de hele taartvorm mee te vullen.
- | Bekleed een taartvorm met het deeg en laat een klein deel over de rand hangen. Laat de taartvorm met deeg zo'n 20 minuten rusten in de koelkast.
- | Verwarm intussen de oven op 190°C.
- | De taartbodem moet vooraf 'blind' gebakken worden: bedek de bodem met bakpapier en giet er een flinke hoeveelheid steunvulling in.
- | Bak het deeg gedurende 15 minuten.

### APPELVULLING

- | Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in grote stukken.
- | Verhit de boter in een pan en bak de appelstukken goudbruin en gaar. Blus af met een scheut calvados en laat die helemaal verdampen. (Of voor de helden: flambeer de pan.)

### AFWERKING

- | Haal de taartbodem uit de oven en verwijder het bakpapier en de bakgewichtjes. Verlaag de oventemperatuur naar 170°C. Schep de appels in de taartvorm en bestrooi met de rozijnen.
- | Maak nu de kruimellaag klaar. Zeef de bloem in een kom, voeg het kaneelpoeder toe en meng er de boter en suiker onder. Verkrumel de koekjes en meng ze onder het geheel. Maak er een kruimelige pasta van en verdeel dit over de taart.
- | Bak de taart 30 minuten op 170°C.

### SLAGROOM MET VANILLE

- | Snij het vanillestokje overlans in twee en schraap er de zaadjes uit. Meng deze samen met de room en voeg de suiker toe.
- | Klop de slagroom op tot de gewenste dikte. (Het is ideaal als je klopper zachte pieken achterlaat in de room.)
- | Serveer een stuk taart koud of lauw, samen met een flinke lepel vanilleslagroom.



# WOK MET RUNDVLEES, GROENTEN EN NOEDELS

**Bereidingstijd**  
40 minuten

Een wok maakt vandaag de dag deel uit van een standaardset van potten en pannen: het is de ideale pan om snelle en smakelijke gerechten te bereiden. Met enkele gemakkelijk te verkrijgen ingrediënten maak je een lekkere maaltijd klaar, met een knipoog naar de oosterse keuken. De lokale afhaalchinese of het Thaise restaurant krijgt misschien wel concurrentie van het thuisfront...

## **Ingrediënten** (4 personen)

### VOOR DE WOKSAUS

1 sjalot  
2 lookteentjes  
75 g verse gember  
1 rode chilipeper  
1 stengel citroengras  
5 cl sojasaus  
1 eetlepel (milde) sesamolie  
2 eetlepels zoete chilisaus  
4 eetlepels oestersaus  
½ limoen  
een scheut arachideolie

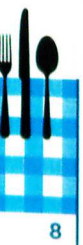
### VOOR HET WOKGERECHT

400 g rundvlees  
(eenvoudige steaks)  
250 g eiernoedels  
(Chinese mie)  
150 g erwten (verse of diepgevroren)  
5 lente-uitjes  
150 g oesterzwammen  
een scheut arachideolie

## **Bereiding**

### WOKSAUS

- | Schil de gemberknollen en snij ze in fijne stukjes. Pel de sjalot en de look. Snij ze ook in piepkleine stukjes.
- | Snij de chilipeper in ultrafijne rondjes of reepjes. Wie bang is voor een te pikant resultaat, kan best vooraf de zaadjes uit de peper verwijderen.
- | Snij de stengel citroengras in heel fijne ringen. (Dit kruid heeft zeer taaie vezels.)
- | Verhit een scheutje arachideolie op een matig vuur in een stoofplan. Deze olie is neutraal van smaak en dus ideaal voor wokbereidingen.
- | Gooi de stukjes gember, sjalot, look, chilipeper en citroengras in de hete olie en laat ze een paar minuten bakken. Roer regelmatig even in de pan.
- | Schenk een flinke scheut sojasaus in de pan om ze te 'deglaceren'. Roer in de pan om alle smaakvolle bakrestjes op te lossen. Dit is de basis voor de woksau.
- | Neem een grote mengbeker en schenk daarin alle gebakken smaakmakers, samen met de oestersaus, sesamolie en chilisaus.
- | Doe het volume met twee derde toenemen door er (kraantjes)water aan toe te voegen. Mix het sausje met de staafmixer. Proef en voeg vers limoensap toe. Giet de saus door een fijne zeef en hou ze even opzij.









#### VOOR DE AFWERKING

enkele takjes verse  
koriander

#### EXTRA MATERIAAL

staafmixer  
fijne zeef

#### WOKGERECHT

- | Borstel de oesterzwammen schoon en scheur ze in hapklare stukken.
- | Trek het buitenste blad van de lente-uitjes en snij het donkergroene loof en de wortelstukjes eraf. Snij de frisgroene uitjes in fijne ringen.
- | Gaar de eiernoedels (mie) zoals aangegeven op de verpakking. Giet de gare noedels af en hou ze warm.
- | Neem het vlees erbij en snij de steaks in brede plakjes van ongeveer 0,5 centimeter dik.
- | Giet wat arachideolie in de wokpan en laat het bakvet op een hoog vuur heet worden.
- | Gooi de lapjes rundvlees in de wok en gaar ze kort en krachtig. Het is niet nodig om peper en zout toe te voegen, want het sausje zal voor voldoende pit zorgen. Roer regelmatig in de pan of schud het vlees even op.
- | Zet het vuur wat zachter. Strooi de erwten in de wokpan en laat ze een minuutje garen. Voeg nadien de versnipperde lente-uitjes en de stukken oesterzwam toe. Roer ze gaar, laat niks aanbakken. Schep de gare noedels in de wokpan en roer alles om.

#### AFWERKING

- | Schenk een deel van de gezeefde saus (naar eigen smaak) bij de inhoud van de wok en zet het vuur af. Roer het wokgerecht.
- | Pluk de blaadjes koriander van de takjes, scheur ze grof en meng ze vlak voor het serveren onder het gerecht.



## KRUIMELDEEG

Vers kruimeldeeg kan je makkelijk zelf maken. Als je kruimeldeeg gebruikt voor hartige gerechten als een quiche of een groentetaart, laat dan wel de vanillestokjes weg en wees zuinig met de suiker.

---

### **Ingrediënten**

500 g bloem | 250 g malse boter | 180 g suiker | 2 vanillestokjes | 3 eieren | zout

---

### **Bereiding**

- | Doe de boter samen met de suiker en het zout in de mengkom van de keukenrobot. Start de keukenrobot op een matige snelheid.
- | Haal de zaadjes uit de vanillestokjes en doe ze erbij.
- | Doe er een volledig ei bij en twee eierdooiers.
- | Meng verder tot een homogene massa.
- | Doe de helft van de bloem erbij.
- | Kneed even verder op mediumsnelheid en doe het tweede deel van de bloem erbij.
- | Verhoog nu systematisch de snelheid van de keukenrobot. Meng verder tot het deeg begint te 'bollen'.
- | Haal het deeg uit de keukenrobot en kneed even met de handen.
- | Laat het deeg voor gebruik een uur in de koelkast rusten.

# CANNELLONI MET RICOTTA EN SPINAZIE

## Bereidingstijd

75 minuten

(incl. 30 minuten baktijd)

## Ingrediënten

(4 personen)

12 cannelloni (grote dikke staafjespasta)  
150 g mozzarella (van buffelmelk)

### VOOR DE VULLING

500 g ricotta (zachte Italiaanse kaas)  
250 g verse jonge spinazie  
100 g Parmezaanse kaas (blokje of geraspt)  
1 teentje look  
1 eetlepel marjolein  
nootmuskaat  
boter  
peper en zout

### VOOR DE SAUS

1 bakje kerstomaatjes  
1 liter tomatenvlees of -pulp  
100 g ontpitte zwarte olijven  
2 uien  
2 teentjes look  
enkele takjes basilicum  
een scheut rode wijn  
1 koffielepel sambal  
olijfolie  
peper en zout

### EXTRA MATERIAAL

plastic spuitzak

Vegetarisch koken voor de liefhebbers van een stukje vlees: het kan! In deze smakelijke pastaschotel zal geen enkele carnivoor z'n portie vlees missen. En voor wie vegetarisch kookt, is dit een stevige maaltijd die je Jan en alleman kan voorzetten.

## Bereiding

### TOMATENSAUS

- | Plet de look fijn en snij de uien grof. Verwarm een scheut olijfolie in een kookpot en stoof de uien samen met de look goudbruin.
- | Voeg de sambal toe en laat deze kort meebakken. Schenk een scheut rode wijn in de pot en laat de alcohol verdampen.
- | Voeg de tomatenpulp toe. Hak de olijven fijn, halveer de kerstomaatjes en voeg ze samen met de basilicumtakjes toe.
- | Laat het groentemengsel een kwartiertje sudderen. Verwijder de takjes basilicum en kruid de saus naar smaak met peper van de molen en zout.

### VULLING

- | Was de spinazie en snij de blaadjes in zeer fijne reepjes. Neem een kom en meng de spinazie met de ricotta.
- | Plet de look en hak de marjolein fijn. Voeg ze samen met de geraspte Parmezaanse kaas toe aan het ricottamengsel en kruid met voldoende peper van de molen en nootmuskaat. (De vulling moet kruidig en krachtig smaken.)
- | Meng de vulling goed en voeg eventueel een snuifje zout toe.
- | Neem een ovenschotel en schep een grote lepel tomatensaus over de bodem van de schaal. Schep het ricottamengsel in de spuitzak. Vul er de cannellonibuisjes mee.

### AFWERKING

- | Verwarm de oven voor op 180°C.
- | Schik de cannelloni op de bodem van de ovenschotel en schep er rest van de saus over.
- | Snij de mozzarella in schijfjes en schik ze op de ovenschotel.
- | Gaar de cannelloni 30 minuten in de oven.



PASTA  
*Rigo*

CAR