



**DAGELIJKSE
KOST** met Jeroen Meus

1ste druk: oktober 2012
2de druk: november 2012

één



www.een.be/dagelijkse-kost



www.vanhalewyck.be



www.hotelhungaria.be

© 2012 – één, Jeroen Meus, Hotel Hungaria &
Uitgeverij Van Halewyck
Diestsesteenweg 71a – 3010 Leuven

www.vanhalewyck.be
www.jeroenmeus.be
www.een.be
www.hotelhungaria.be

Wil je meer weten over *Dagelijkse kost*? Kijk dan op
de website voor filmpjes, keukenweetjes, basistechnieken:
www.een.be/dagelijkse-kost

Redactie: **Bart Verbeelen** en **Nico Van de Velde**
Eindredactie: **Bart Sap**
Food assistant: **Vincent Tibau**
Fotografie: **Verne** (www.verne.be)
Cover en vormgeving: www.filipcoopman.be
Druk: **New Goff, Mariakerke**

NUR 441
ISBN 978 94 6131 117 7
D/2012/7104/31



**DAGELIJKSE
KOST**

met Jeroen Meus

SOEP

- Maaltijdsoep met linzen | 16
- Wortelsoep met kruidige kaasballetjes | 38
- Spruitjessoep met spekjes en croutons | 72
- Tomatenroomsoep met kip en dragon | 76
- Champignonsoep met kaasstengels | 86
- Goulashsoep | 116
- Pappa al pomodoro met mozzarella en basilicum | 170
- Chowder met venusschelpen en mais | 174
- Groene gazpacho met komkommerravioli | 188

SALADE

- Winterse coleslaw met gelakt spek en witloof | 42
- Salade van biet, appel, haring en gebakken roggebroodkruimels | 108
- Spinaziesalade met geitenkaas, quinoa en gebakken shiitake's | 112
- Salade van gegrilde bloemkool met kip en sesamvinaigrette | 130
- Aspergesalade met jalapeñosalsa en postelein | 168
- Salade met zeebarbeel, croutons en mosterdvinaigrette | 182

VIS

- Mosselen in de wok | 12
- Vistaart met schelvis | 46
- Tarbot met geitenkaaspuree en groentevinaigrette | 60
- Gegratineerde oesters met gestoofde prei | 64
- Krabburgers met lavasmayonaise | 84
- Rode poon met fijne groentjes, beurre blanc en puree met olijfolie | 92
- Vispannetje met koolvis, zalm en garnalen | 96
- Gebakken rog met geplette aardappel en kruiden | 122
- Witte asperges met gerookte zalm en hollandaisesaus | 158

VEGETARISCH

- Crème van geitenkaas met gemarineerde groenten | 8
- Vegetarische groenteschotel met pecorino | 22
- Aardappeltaart met gouda en tijm | 26
- Vegetarische empanada's | 54
- Courgetteschotel met aardappel, salie, ui en taleggiokaas | 62
- Risotto met boschampignons | 68
- Stoofpot van kikkererwten met spinazie en Spaanse picada | 80
- Kruidige aubergine en een slaatje met buffelmozzarella | 120
- Groentestoofpot met couscous en koude kruidensaus | 178

PASTA

- Tagliatelle met groene groenten en blauwe kaas | 6
- Spaghetti met worst, spekjes en champignons | 34

Orecchiette met spinazie en drie kazen | 106
Spaghetti carbonara met asperges en zeekraal | 150
Linguine met aubergine, radicchio, olijven en pecorino | 160
Penne met ragout van konijn | 162
Pasta met zeewolf en groentesaus | 172

VLEES

Kalfslapje met tomaten en mozzarella | 18
Boerenworst met mosterdpuree en gebakken ui | 20
Lamskroon met kruidenkorstje en gebakken shiitake's | 28
Varkenskroon met savooikool, spekjes en sjalottenjus | 50
Thaise curry met rundvlees, broccoli en aubergine | 74
Gevulde appels met zwarte pens | 78
Gebakken kalfslever in maderasaus met sjalot | 98
Buffalo chicken wings met selderstengels en pittige barbecuesaus | 100
Hamburgers met gerookt spek en geroosterde groenten | 104
Gesmoorde runderwangen in rode wijn | 124
Dikke omelet met spekjes, champignons en kaas | 144
Gegrilde kippenbrochettes met paprikaboter en gebakken rijst | 146
Classic BLT sandwich en aardappelchips | 186

OERKLASSIEK

Cordon bleu met kropsla en aardappelen | 32
Scampi fritti met een lookdipsaus | 36
Zuurkoolschotel | 58
Moussaka | 70
Waldorfsalade | 90
Topcroque-madame | 110
Kaaskroketter | 134
De enige echte balletjes in tomatensaus | 140
Tomaat gevuld met zelfgemaakte vleessla | 166
Zeetong meunière | 192

ZOET

Honingcake met appel | 14
Wentelteeftjes met kaneel en banaan | 118
Koekjes voor bij de koffie | 128
Koffiemousse verkeerd | 132
Boterhammen met choco | 138
Frisse citroentaart | 152
Vanillecrème met rabarbercompote en havermoutcrumble | 156
Brusselse wafels | 164
Roomdessert met verse aardbeien en meringue | 176

REGISTER | 196

TAGLIATELLE MET GROENE GROENTEN EN BLAUWE KAAS

Bereidingstijd
40 minuten

Een saus boordevol groene groenten is niet enkel decoratief, maar ook bijzonder voedzaam. Dit is trouwens de perfecte pastasaus voor een vegetariër, met als grote smaakmaker een stukje blauwe schimmelkaas. En slaag je er niet in zo'n prachtige romanesco - een soort van bloemkool - op de kop te tikken, gebruik dan gewoon de klassieke witte.

Ingrediënten (4 personen)

500 g tagliatelle
1 romanesco (of een kleine klassieke bloemkool)
½ broccoli
150 g sperzieboontjes
1 ui
1 teentje look
2 stengels groene selder
½ courgette
100 g sluimererwten
2 dl groentebouillon
enkele blaadjes laurier en takjes verse tijm en dragon
150 g blauwe kaas (bv. Bleu de Gex)
een snuifje bicarbonaat
olijfolie
peper en zout

Verse groentebouillon?
Het recept vind je in de eerste drie boeken van *Dagelijkse kost*.

Bereiding

- | Snij de romanesco en de broccoli in roosjes en verwijder de tipjes en de steelstukjes van de sperziebonen (prinsessenbonen).
- | Breng een pot met water aan de kook en voeg er een snuifje bicarbonaat aan toe. Kook de broccoli en romanesco beetgaar. Proef geregeld: controleer vooral het steelstukje van de roosjes.
- | Zeef de groente uit het kookvocht en gebruik het warme water nu om de sperzieboontjes te garen. Ook de boontjes moeten knapperig blijven.
- | Pel de ui en de look. Snipper de ui fijn, plet de look tot pulp.
- | Zet een stoofpot met een scheutje olijfolie op het vuur. Stoof de ui en de look op een matig vuur.
- | Snij de stengels selder in fijne stukjes. Doe hetzelfde met de courgette. Snij de sluimererwten in drieën.
- | Stoof de selder, courgette en sluimererwten in de pot met ui en look. Roer regelmatig even in de pot.
- | Schenk na enkele minuten de groentebouillon bij de groenten. Laat de groentesaus sudderen op een laag vuurtje.
- | Breng een ruime pot met water aan de kook. Voeg voldoende zout toe en kook hierin de pasta beetgaar, zoals aangegeven op de verpakking.
- | Voeg de roosjes kool en de gare sperzieboontjes toe aan de stoofpot met groenten. Doe er ook de laurier en fijngehakte blaadjes van de verse tijm bij.
- | Snij de blauwe kaas in stukjes en voeg ze toe aan de groentesaus. Roer regelmatig. Laat de kaas zachtjes smelten in de pot.
- | Rits de blaadjes van de takjes dragon, hak ze fijn en voeg ze op het einde toe aan de saus.
- | Proef de saus en kruid ze naar smaak met een snuifje zout en voldoende peper van de molen.
- | Serveer de lintjespasta met een flinke schep saus van groene groenten.





CRÈME VAN GEITENKAAS MET GEMARINEERDE GROENTEN

Bereidingstijd

30 minuten
(excl. koelen)

Vegetarische eters zijn hun geitenwollensokkenimago al lang kwijt. Jong en oud kiest ervoor, ieder om zijn eigen reden, en dus geef ik regelmatig wat culinaire inspiratie om een smakelijke veggiemaaltijd te serveren. Dit frisse vegetarische voorgerechtje levert een kleurig bordje met pit op om de honger een beetje aan te scherpen.

Ingrediënten

(4 personen)

VOOR DE MARINADE

250 ml wittewijnazijn
250 ml water
5 g suiker
een snuifje zout
6 peperbollen
1 lepel geel mosterdzaad

VOOR DE GROENTEN

10 radijsjes
1 koolrabi

VOOR DE CRÈME VAN GEITENKAAS

200 g verse geitenkaas
(zonder korst)
een scheutje karnemelk
(ongezoet)
een snuifje cayennepeper
½ citroen

VOOR DE AFWERKING

½ komkommer
½ bakje tuinkers
een scheutje fijne olijfolie

EXTRA MATERIAAL

blender
zeef
uitsteekring van 4 cm
diameter

Bereiding

MARINADE

- | Meng het water met de wittewijnazijn en verwarm het mengsel in een potje.
- | Voeg er de suiker, het mosterdzaad, de gekneusde peperbollen en een snuifje zout bij.
- | Breng de marinade even tot tegen het kookpunt, en zet het vuur daarna af.

GROENTEN

- | Verwijder het loof van de radijsjes en snij ze in fijne rondjes.
- | Snij de knol van de koolrabi in schijfjes van enkele millimeters dik. Het taaie steelstuk en het loof gebruik je niet. Steek vervolgens met een ring perfecte cirkels uit deze schijfjes.
- | Doe de radijs en koolrabi in een mengschaal en schenk er de warme marinade bovenop doorheen een zeef. (Zo komen er geen peperbolletjes en mosterdzaad bij de groenten.)
- | Plaats een deksel of vershoudfolie over de mengschaal en laat afkoelen in de koelkast.

CRÈME VAN GEITENKAAS

- | Snij de geitenkaas in stukjes en doe ze in de mengbeker van de blender.
- | Schenk er een beetje ongezoete karnemelk bij. (Begin met een voorzichtig scheutje, zodat de kaasbereiding niet te lopend wordt.)
- | Voeg een scheutje citroensap en een voorzichtig snuifje cayennepeper toe.







- | Blend het mengsel tot een gladde crème en voeg naar smaak extra citroensap of cayennepeper toe.
- | Giet of schep de crème in een (plastic) spuitzak en laat het mengsel afkoelen in de koelkast. Reken zeker op een uurtje als je heel verse kaas hebt gebruikt.

AFWERKING

- | Snij de komkommer in lange dunne plakjes en vervolgens in fijne sliertjes (julienne).
- | Strooi de julienne van komkommer bij de afgekoelde marinade en zet de schaal nog een kwartiertje in de koelkast. Laat de gemarineerde groenten nadien uitlekken in een zeef.
- | Spuit in het midden van elk bord een flinke toef van de kaascrème. Drapeer er een selectie van de fijne groenten over en rond.
- | Snipper wat tuinkers over elke portie en druppel er een beetje fijne olijfolie over.

Tip: Wie het niet vegetarisch wil houden, kan enkele snippers gedroogde ham toevoegen aan dit gerecht.



MOSSELEN IN DE WOK

Bereidingstijd

35 minuten

Ingrediënten

(4 personen)

2 kg mosselen
2 sjalotten
2 selderstengels
2 stengels citroengras
1 rode chilipeper
50 g verse gember (knol)
2 dl witte wijn (of saké)
enkele takjes verse koriander
enkele takjes verse munt
een scheutje arachideolie
een scheutje sesamolie

EXTRA MATERIAAL

wok
rasp

Als een origineel voorgerecht serveer ik graag mosselen met een Aziatisch tintje. Een dubbele portie met gekookte of gestoomde basmatirijst levert dan weer een heerlijke hoofdschotel op.

Bereiding

- | Pel de sjalotten, snij ze middendoor en vervolgens in fijne halve ringen.
- | Snij het loof van de selder. Breek de stengels in tweeën, trek er de dikste harde vezels uit. Snij de selder in blokjes van zo'n halve centimeter breed.
- | Snij het topje en het onderste stukje van de stengels citroengras. Hak het citroengras met een scherp keukenmes in extra fijne stukjes.
- | Snij de chilipeper overlans en verwijder de zaadjes. Snipper het pepertje in piepkleine stukjes.
- | Schil het stukje verse gember en rasp de knol.
- | Spoel de mosselen in ruim koud water. Controleer ze een voor een en verwijder met een mesje eventuele zeepokken of de mosselbaard. Het oog wil ook wat. Laat ze uitlekken.
- | Verhit de wok op een hoog vuur. Schenk er een scheutje arachideolie in. Deze olie is heel neutraal van smaak.
- | Wok de halve sjalotringen en de stukjes selder kort. Roer of schud regelmatig even.
- | Doe de uitgelekte mosselen in de wok. Voeg naar smaak stukjes chilipeper, citroengras en geraspte gember toe.
- | Schenk tijdens het wokken de wijn of saké erbij.
- | Hou de gaartijd van de mosselen goed in de gaten. Check ze al na enkele minuten. Het mosselvlees moet gaar zijn, maar tegelijk boterzacht. Schud de wok regelmatig even op.
- | Spoel de takjes koriander en de munt en voeg op het eind de (gescheurde) blaadjes toe.
- | Voeg voorzichtig een piepklein scheutje sesamolie toe, voor een lichtgebrande smaak. Schud of meng alles nog een laatste keer.



