

Inhoud

Goede aanpak, goede burgers

Het betere brood	4
Het garnituur: onmisbaar	6
Het vlees: ingrediënten, variaties, vorm	8
Het vlees: de bereiding	10
De sauzen	12

De allerlekkerste van Big Fernand

Klassiek met tomme	14
Cheeseburger met bacon	16

De klassiekers van Big Fernand

Speciaal met kaas	18
Blauw	20
Kip	22
Kalfsvlees	24
Lamsvlees	26
Vleesmix	28
Bloedworst	30
Vis	32
Vegetarisch	34
Ei	36
Tartaar	38
Helemaal Big Fernand	40

Uit de Franse klei getrokken

De Elzas	42
Het noorden	44
Savoie	46
Les Landes	48
Auvergne	50
Het zuiden	52
Normandië	54

De wereldburgers van Big Fernand

Ierland	56
Engeland	58
Spanje	60
Amerika	62
India	64

Extraatjes

De frieten van Fernand	66
Koolsalade, maar dan anders	68
Zoete melk	70

Het vlees

De bereiding

Uitrusting

Bak het vlees liefst op een plaat of grill, maar ook een koekenpan is heel geschikt. Alleen onder een grill hoef je geen vet toe te voegen; neem bij andere garingsmethoden een paar druppels zonnebloemolie. Met een metalen spatel (liefst geknikt) kun je het vlees probleemloos keren, en druk ermee op het vlees om de garing te versnellen.

Stap 1: bak het vlees bruin

Welke methode je ook hanteert: het vlees moet bruin worden. Alleen zo ontstaat de knapperige buitenkant die contrasteert met het zachte binnenste. Voor dat knapperige korstje moet het vuur hoog zijn: de koekenpan, plancha of grill(pan) moet gloeiend heet zijn op het moment dat je gaat bakken. Verhit ze dus verscheidene minuten tevoren. Laat het vlees aan het begin van de garing met rust; als je het probeert te verplaatsen, wordt het niet bruin en blijft het kleven. Je kunt het daarna niet meer keren. Als het vlees eenmaal gekeerd is, kun je de geleiding van de hitte versnellen (vooral van belang bij bijna rauw vlees dat toch warm moet zijn) door ongeveer 10 seconden met de spatel op het vlees te drukken. Daardoor komen de vleessappen vrij en wordt de 'korst' versterkt.

Stap 2 (bij langdurige bereidingen): zet het vuur laag

Als het vlees eenmaal aan beide kanten bruin is, zet je het vuur laag om het vlees gaar te laten worden zonder dat het verbrandt of uitdroogt. Als je het vlees maar aan één kant bruin wilt bakken, zet je het vuur laag voordat je het keert.

De gaarheid

In het algemeen worden vijf niveaus van gaarheid onderscheiden: bleu (bijna helemaal rauw), saignant (iets gaarder), rosé (nog een beetje roze), à point (nog gaarder) en bien cuit (helemaal doorbakken).

Bleu : erin en eruit, dat wil zeggen: 1 minuut per kant.

Saignant : 2 minuten per kant. De recepten in dit boek gaan daarvan uit.

Rosé : 3 minuten per kant.

À point : 4 minuten per kant.

Bien cuit : 5 minuten per kant.

Denk erom : kalfs- en lamsvlees worden niet bleu of saignant gegeten maar rosé of à point.



Cheeseburger met bacon



Voor 4 hamburgers / Voorbereiding 12 minuten / Bereiding 5 minuten

Hamburgers

4 broodjes
600 g rundergehakt van de
uitgebeende platte bil zonder vet
120 g bacon
200 g cheddar
1 rode ui, geschild en in plakjes
zout en peper

Cocktailsaus

1 eidooier
1 eetlepel mosterd
100 ml zonnebloemolie
2 eetlepels ketchup
zout en peper

De saus

Roer de dooier door de mosterd. Voeg beetje bij beetje de olie toe en klop er energiek een emulsie van. Roer er vervolgens zout, peper en ketchup door.

Het vlees

Verdeel het gehakt in ballen van 150 g en vorm er hamburgers van. Bak ze in een koekenpan met wat vet op hoog vuur bruin of doe dat onder de grill; verhit ze 2 minuten per kant (ze zijn dan nog tamelijk rauw) maar laat ze niet verbranden. Bestrooi ze met zout en peper. Bak de bacon op hoog vuur 1 minuut per kant. Het moet knapperig worden maar mag niet verbranden.

De broodjes en de kaas

Terwijl je het vlees verhit, leg je de broodjes met de snijkant omhoog 1 minuut midden in de oven onder de grill. Ze moeten goudbruin worden. Snijd de kaas in plakjes en leg ze in een aardewerk schaalte op laag vuur. Wacht tot de kaas zacht en heet is.

Samenstellen

Verdeel de saus over de bovenste helften van de broodjes. Leg de hete hamburgers steeds op de onderste helft en voorzie ze van kaas, plakjes ui en bacon. Klap de broodjes dicht en zet ze meteen op tafel.

De truc van Big Fernand

Doe wat balsamicoazijn bij de bacon in de pan. Die karamelliseert en dempt de zoute smaak.

16

De allerlekkerste van Big Fernand



Vegetarisch: quinoa & saint nectaire



Voor 4 hamburgers / Voorbereiding 15 minuten / Marineren 5 minuten / Bereiding 15 minuten

Hamburgers

- 4 broodjes
- 1 gele paprika, in lange reepjes
- 1 courgette, in plakjes van 5 mm dik
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 200 g saint-nectaire
- 1 citroen, olijfolie, zout en peper

Quinoa-gehakt

- 425 g zwarte bonen, afgespoeld
- 35 g quinoa
- 30 g paprika + 15 g rode ui, heel fijn gesnipperd
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 45 g paneermeel, 1 ei
- 2 mespunten komijn,
- 1 mespunt zout, 4 ml tabasco

Docteur Fernand-saus

- 100 g mascarpone
- 1 theelepel mosterd
- 1 mespunt mild paprikapoeder
- 5-6 stengels bieslook, fijngehakt

De saus

Meng de mascarpone, mosterd, paprika en bieslook..

De groente van de grill

Meng het citroensap met 100 ml olie in een groot bord en leg er de knoflook, paprika en courgette in. Marineer ze 5 minuten. Laat ze uitlekken en grilleer ze 10 minuten in een pan op niet te hoog vuur. Bestrooi ze met zout en peper.

Het quinoa-gehakt

Kook de quinoa 15-20 minuten in 100 ml water. Prak de bonen met een vork. Meng alle ingrediënten en vorm er 4 koekjes van 10 cm van. Bak ze voorzichtig 4 minuten per kant in een pan met de olijfolie.

De broodjes en de kaas

Terwijl je de burgers verhit, leg je de broodjes met de snijkant omhoog 1 minuut midden in de oven onder de grill. Ze moeten goudbruin worden. Snijd de saint-nectaire in plakjes en leg ze in een aardewerk schaal op laag vuur. Laat de kaas op laag vuur zacht worden.

Samenstellen

Verdeel de saus over de onderste helft van de broodjes. Leg er de quinoa-koekjes op en voeg de kaas, paprika en courgette toe. Klap de broodjes dicht en zet ze meteen op tafel.

De truc van Big Fernand

Neem in plaats van quinoa-gehakt een vleesvervanger met graan uit de winkel. Dat spaart tijd.



Ei met 4 kruiden



Voor 4 hamburgers / Voorbereiding 10 minuten / Bereiding 15 minuten

Hamburgers

4 broodjes
600 g rundergehakt van de
uitgebeende platte bil zonder vet
200 g tomme
1 rode ui, geschild en in plakjes
1 handje jonge sla
4 eieren

4 mespunten paprikapoeder
paar takjes peterselie,
bieslook, kervel en dragon
zout en peper

Cocktailsaus

1 eidooier
1 eetlepel mosterd
100 ml zonnebloemolie
2 eetlepels ketchup
zout en peper

De saus

Meng de dooier en de mosterd. Voeg de olie toe en klop er een emulsie van. Roer er vervolgens zout, peper en ketchup door.

Het vlees

Verdeel het gehakt in 4 ballen van 150 g en vorm er hamburgers van. Bak ze in een pan met wat vet op hoog vuur bruin of doe dat onder de grill. Bak 2 minuten per kant (het vlees is dan nog tamelijk rauw). Bestrooi ze met zout en peper.

De eieren

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de eieren een paar minuten; bestrooi het eiwit al aan het begin met de fijngehakte verse kruiden. Wacht tot de witten zijn gestold en bestrooi de dooiers met zout en paprikapoeder. Bak niet te lang: de dooiers moeten vloeibaar blijven.

De broodjes en de kaas

Terwijl je het vlees verhit, leg je de broodjes met de snijkant omhoog 1 minuut midden in de oven onder de grill. Ze moeten goudbruin worden. Snijd de tomme in plakjes en leg ze in een aardewerk schaalteje op laag vuur. Wacht tot de kaas zacht en heet is.

Samenstellen

Verdeel de saus over de bovenste helften van de broodjes. Leg de hamburgers steeds op de onderste helft en voeg de kaas, de plakjes ui, de sla en de eieren toe. Klap de broodjes dicht en zet ze meteen op tafel.

De truc van Big Fernand

Strooi gebakken uitjes op de eieren.



De frieten van Fernand



Voor 4 personen / Voorbereiding 10 minuten / Bereiding 10 minuten / Rusten 20 minuten

Ingrediënten

800 g aardappels
(agria's of bintjes)
zonnebloem- of arachideolie
om te frituren
zout, knoflookpoeder,
paprikapoeder

Vorbereiding

Schil de aardappels, was ze, snijd ze in plakjes van 1 cm dik en snijd de plakjes in staafjes. Week ze 5 minuten in water, roer goed en veeg ze met een doek af om het zetmeel kwijt te raken.

Bakken

Verhit de olie tot 160 °C. Doe de frieten erin en bak ze 6-7 minuten; het binnenste moet zacht zijn. Laat ze uitlekken en daarna minstens 20 minuten rusten. Frituur ze opnieuw en bak ze in 1-2 minuten bruin. Laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog om zo veel mogelijk vet te verwijderen.

Op smaak brengen

Wees royaal met zout en bestrooi de frieten ook met knoflook- en paprikapoeder.

Truc 1 van Big Fernand

Bij gebrek aan een friteuse kunt je ook in een gewone pan frituren. Doe de frieten in dat geval bij de olie als deze begint te rimpelen.

Truc 2 van Big Fernand

Doe een teen knoflook in de frituurolie. Dat geeft meer smaak.

Truc 3 van Big Fernand

Je frieten smaken naar Zuidwest-Frankrijk als je in eendenvet bakt en niet in olie.

