# INHOUD

*KEUKENESSENTIALS 4*

EIEREN **6**
VLEES & KIP **24**
VIS & ZEEVRUCHTEN **54**
BAKKEN, ROOSTEREN & POFFEN **74**
GROENTEN **104**
SALADES **134**
PASTA & RIJST **148**

**REGISTER** 174

# KEUKENESSENTIALS

*Wanneer je spullen voor je keuken koopt, begin je met de dingen die je bijna dagelijks gebruikt en koop je vervolgens spullen die handig zijn om te hebben.*

**1** Schuimspaan
**2** Veelzijdig mes
**3** Houten pollepel
**4** Kwast
**5** Kleine garde
**6** Bolgarde
**7 & 8 & 9** Maatschepjes
**10** Eierklopper
**11** Knoflookpers
**12** Houten citruspers
**13** Emaillen pan



## IN DE VOORRAADKAST

Essentiële ingrediënten uit blik die je altijd in huis zou moeten hebben zijn tomaten, tonijn, bonen en ansjovis. Zorg verder voor een voorraad verschillende soorten pasta, rijst, peulvruchten en granen. Bewaar de producten in luchtdichte dozen en bakken; plak er een etiket met de inhoud en datum op. Koop specerijen in kleine hoeveelheden, zodat ze vers blijven. Handige specerijen om in huis te hebben zijn venkelzaad met die typische anijssmaak (te gebruiken in Italiaanse gerechten, met mediterrane groenten, zeevruchten en lamsvlees), warme aardse komijn en gemalen koriander zaad met die bloemige toon. Specerijenmixen als dukkah, Marokkaanse specerijen of ras el hanout en garam masala zijn ontzettend handig en geven erg veel smaak. Kruiden kun je het best vers gebruiken. Ook goed om in huis te hebben zijn diverse soorten olie (extra vergine olijfolie, plantaardige olie en kokosolie), azijn (rode- en wittewijnazijn, rijstazijn en balsamicoazijn) en Aziatische sauzen (oestersaus, sojasaus, ketjap manis, vissaus en hoisinsaus); dit zijn vaak de bouwstenen van een recept. Bewaar geopende flessen in de koelkast. Aardappels, uien en knoflook bewaar je op een koele, donkere, droge plek. Verwijder de plastic verpakking, doe de groenten in een mand of krat – zolang er maar sprake is van een goede luchtcirculatie.

## IN DE KOELKAST

Gebruik de koelkast om producten kort te bewaren. Kwetsbare groenten leg je in de groentela, zodat ze niet te koud worden. Gesneden vlees en gehakt dien je binnen een paar dagen te gebruiken, net als vis en zeevruchten. Grotere stukken vlees en vlees met bot kan net als vacuümverpakt vlees langer bewaard worden; let altijd op de ‘te gebruiken voor’-datum. Kliekjes moet je nooit langer dan een paar dagen bewaren.

## IN DE VRIEZER

Zorg dat alles wat je in de vriezer legt herkenbaar is en schrijf er een duidelijk leesbare datum op. Om ijskristallen te voorkomen zorg je dat er zo min mogelijk lucht in zakjes en bakjes zit. Over het algemeen kun je gehakt, koteletten en karbonades maximaal drie maanden bewaren, grote braadstukken en hele kippen maximaal zes maanden. Witvisfilet blijft maximaal zes maanden goed en vette vis en schelp- en schaaldieren maximaal twee maanden. Laat restjes en dergelijke eerst iets afkoelen en vervolgens in de koelkast koud worden voor je ze in de vriezer bewaart.

# EIEREN

# GEPOCHEERDE EIEREN

**(VOOR)BEREIDING** 5 MINUTEN **VOOR** 4 STUKS

**2 tl natuurazijn • 4 vrije-uitloopeieren**

Vul een ruime pan voor de helft met water; voeg de azijn toe. Breng aan de kook. Breek 1 ei in een schaaltje of kopje. Roer met een garde door het kokende water zodat er een draaikolk ontstaat en laat dan het ei in het water glijden. Doe hetzelfde met de overige eieren. Als alle eieren in de pan liggen, breng je het water weer aan de kook. Doe het deksel op de pan en draai het vuur uit; laat de pan zo 4 minuten staan of tot de dooiers zijn bedekt met een dun laagje gestold eiwit. Neem de eieren met een schuimspaan uit het water en laat ze uitlekken op keukenpapier.

## STAP 1

Neem verse vrije-uitloopeieren, want die behouden hun vorm beter. Je controleert of de eieren vers zijn door ze in een kom water te leggen: een vers ei blijft op de bodem liggen, een oud ei drijft, met de stompe kant omhoog.

## STAP 2

Maak met een garde een draaikolk in een grote ondiepe pan met kokend water. Als je de eieren in de draaikolk laat glijden, zal het eiwit een nette vorm krijgen.

## STAP 3

Breek een ei in een schaaltje of kopje en laat het voorzichtig in de draaikolk glijden. Doe hetzelfde met de overige eieren; steeds één ei tegelijk. Wanneer alle eieren in het water liggen, breng je het water weer aan de kook.

## STAP 4

Schep met een schuimspaan de eieren voorzichtig een voor een uit het water en leg ze op een bord met keukenpapier. Dek ze af zodat ze warm blijven. Snijd of knip indien nodig het eiwit bij.

# MUFFINS MET BACON & EI

**(VOOR)BEREIDING** 25 MINUTEN **VOOR** 4 PERSONEN

*Wij pocheren voor dit gerecht de eieren, maar je kunt ze ook bakken (zie blz. 12). Voor meer informatie over eieren pocheren ga je naar blz. 9.*

150 g volle mayonaise
½ teen knoflook, geperst
2 el basilicumkers, naar keuze (zie tips)
8 plakken bakbacon zonder vetrandje
2 tl natuurazijn
8 vrije-uitloopeieren (zie tips)
4 muffins
50 g jonge spinazieblaadjes

**1** Meng in een kom de mayonaise, het knoflook en de helft van de basilicumkers; voeg naar smaak zout en peper toe.

**2** Bak de bacon in een grote koekenpan op middelhoog vuur krokant. Laat de plakken uitlekken op keukenpapier. Houd ze warm.

**3** Voor de gepocheerde eieren vul je een pan voor de helft met water; voeg de azijn toe. Breng aan de kook. Breek 1 ei in een kopje. Creëer met een garde een draaikolk in de pan en laat voorzichtig het ei erin glijden. Herhaal met de overige eieren. Breng het water weer aan de kook. Doe het deksel op de pan, draai het vuur uit en laat de eieren 4 minuten staan of tot het eiwit een dun laagje over de dooiers heeft gevormd. Neem 1 ei met een schuimspaan uit de pan en laat het uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de overige eieren.

**4** Verwarm de grill voor. Snijd de muffins overdwars doormidden en rooster ze onder de grill.

**5** Bestrijk de muffins met knoflookmayonaise en beleg ze met bacon, ei en de rest van de basilicumkers. Voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer met de spinazie.

**tips** Knoflookmayonaise kennen we ook wel als aïoli; je kunt eventueel kant-en-klare aïoli kopen.
Je kunt ook basilicum, dille of bieslook fijnhakken en door de knoflookmayonaise (aïoli) roeren in plaats van de basilicumkers.
Gebruik heel verse vrije-uitloopeieren voor de gepocheerde eieren, want die behouden hun vorm beter.