

MENEER WATEETONS

OVER FRITUREN

**WAAROM FRITUREN DE BESTE
KOOKTECHNIEK OP AARDE IS**

FONTAINE UITGEVERS



**INTRODUCTIE 6
MATERIALEN 9
OVER DE TECHNIEK 15
OVER INPAKKEN 23
OVER VET 37
RECEPTEN 48**

VEGA & VEGAN

51

**FRIET &
PATAT**

84

VLEES & VIS

113

**KROKETTEN,
CROQUETTEN &
BITTERBALLEN**

120

**FRIED
CHICKEN**

130

LOEMPJA'S

142

ZOET

157

DONUTS

168

KROKANTJES

184

SAUZEN & GLAZES

192

**DANKWOORD 202
LITERATUURLIJST 203
REGISTER 204
OVER DE AUTEUR 208**

INTRODUCTIE

FRITUREN IS DE BESTE KOOKTECHNIEK OP AARDE

Ja, hij zit er echt op de voorkant van dit boek. Een sticker met ‘Fuck de airfryer’. Het is dat de titel nog leesbaar moest blijven, maar anders hadden we het boek ook volgeplakt met ‘Fuck de magnetron, oven, koekenpan, slowcooker, snelkookpan én de barbecue’.

Frituren is de beste kooktechniek op aarde. Klaar.

Waarom? Om te beginnen is olie natuurlijk veel beter dan water – ons meest gebruikte kookmedium. Water voegt namelijk niets toe aan het product dat je erin gaat. Sterker nog: het is een stiekeme smaakdief. Ga maar na: als jij je groente in water kookt, smaakt je water vervolgens naar groente (om over de kleur nog maar te zwijgen). Dat is prima als je een bouillon wilt trekken, maar in de meeste gevallen giet je die gestolen smaak en kleur door de gootsteen. Stomen steelt al iets minder, maar is minstens zo saai en voegt evenmin iets toe. Vet voegt wél iets toe aan je product. Vet geeft een heerlijk mondgevoel. Vet geeft volheid. Vet geeft smaak, maar is tegelijk ook een smaakdrager, omdat veel aroma's vetoplosbaar zijn en zich daardoor in vet makkelijk door je mond verspreiden. Water neemt, vet geeft.

Olie kan ook veel heter worden dan water of stoom. Die laatste twee stoppen al bij een lullige 100 graden, hoe hard je ook stookt, terwijl de meeste frituuroliën lachend tot 230 °C opgestookt kunnen worden. Een hogere temperatuur betekent sneller klaar en krokanter. Noem één gerecht dat krokant uit je pannetje water komt. Bovendien gaan smaakmakende reacties als maillard en karamellisatie pas echt een rol spelen boven de 100 °C.

Nu hoor ik je denken ‘maar mijn oven gaat toch ook lachend tot 230?’ Dan heb ik een leuk experimentje voor je. Steek eens je ene hand voor 10 seconden in een oven van 230 °C en de andere in een pannetje olie van 230 °C.¹ Eens kijken wie dan er dan nog lacht. Precies dezelfde temperatuur, maar het verschil in hitte-ervaring en brandwonden is aanzienlijk. Lucht is een zeer slechte hittegeleider. Daarom is een oven van 230 °C een lachertje vergeleken met een frituurpan met diezelfde temperatuur. Bovendien zijn er maar weinig ovens die je hand aan alle kanten precies even goed verhitten.

Nee, dan de frituurpan: door de combinatie van een hele hoge temperatuur en een heel efficiënte hitteoverdracht is je product razendsnel klaar, en krijg je in die tijd ook nog eens superieure en perfect egale korstvorming en bruining.

1. Doe dit enkel in gedachten, niet echt. Please don't sue us.

Over korstvorming gesproken. Fuck ook je koekenpan. Een superonlogisch ding eigenlijk. Natuurlijk, hij kan ook heet worden en hij gebruikt vet als kookmedium, maar waarom komt die hitte maar van één kant? In de koekenpan wordt de onderkant van je biefstuk of schnitzel heet, waarna je die omdraait om dan pas de andere kant te verhitten – terwijl de bovenkant weer afkoelt. Wie verzint zoiets? Dan doet zelfs een pannetje water het nog beter. Maar o o, wat zijn we culinair verantwoord bezig als we onze *grassfed ribeye* in een stervensdure, ingebrande stalen pan aan het arrosieren zijn.

Zou het niet mooi zijn als er een techniek bestond die de hoge hitte van de koekenpan en de geleiding van olie combineert met rondom gelijkmatig en gelijktijdig garen en bruinen?

Hm. Tja. Lastig.

Sous-vide is natuurlijk een supergave techniek. Dat vinden wij ook echt wel. Maar heb je gezien hoe zo'n steak na 6 uur uit dat plastic zakje komt? Dat heeft altijd nog iets nodig. Iets heets, voor een korstje. Liefst mooi rondom... Enfin. Zo kunnen we nog wel even doorgaan met afkraken. Maar ons punt is nu wel duidelijk. Garen in hete olie is superieur in snelheid, smaak, mondgevoel, korst- en kleurvorming en in egaliteit ten opzichte van alle concurrenten. Nogmaals: frituren, de beste kooktechniek op aarde.

O, EN FUCK JE AIRFRYER IN HET BIJZONDER

Een airfryer is een heteluchtoven. Niets meer dan dat. Een heteluchtoven *on meth*, want hij blaast veel harder dan een gewone oven, en meer luchtbeweging geeft meer hitteoverdracht. Best slim bedacht. Maar hete lucht *on meth* is nog altijd olie *on xanax*. Hoe je dat bewijst? Waar je patat in de frituurpan in een minuut of 4 klaar is, moet je maar liefst 20 minuten wachten op je airfryerfriet. Bitterballen: idem. De kleuring en korstvorming krijgen die producten ook vooral omdat ze door de fabriek al behandeld zijn. Met, jawel – vet. Probeer maar eens zelfgesneden patat of zelfgedraaide bitterballen in je airfryer te maken. Dat valt snel door het mandje. Sowieso is dat het assortiment wel zo'n beetje: snacks. Heb je wel eens olieballen proberen te maken in de airfryer? Donuts? Tempura? Kroepoek? Chips? Nee? Nou dan. Eén ding moet je hem nageven, de airfryer is slimmer in marketing dan de frituurpan. Touché. Maar dit is geen marketingboek, dit is een kóókboek. Aan de slag dus. Met heet vet.



Frituren met of zonder deksel?

De frituurpan die je kocht heeft waarschijnlijk een deksel. Maar, bij de snackbar liggen de bamihappen altijd vol in het zicht te bruinen. En was je op Facebook niet eens scherp op de vingers getikt door een van de daar talrijke experts toen je een filmpje van frietjes uit je gesloten frituurpan postte? Dus, wat is nou beter?

VOORDELEN VAN EEN DEKSEL:

- minder afkoeling;
- minder verdampend vet en dus geur en aanslag;
- minder spetters;
- indien koolstoffilter aanwezig: minder geurtjes;
- minder oxidatie.

NADELEN VAN EEN DEKSEL:

- condensvocht, valt terug in je frituur met als gevolg afkoeling en snellere achteruitgang van je olie;
- slechter zicht op wat je doet;
- lastiger baantjes trekken (zie blz. 16).

CONCLUSIE

De voor- en nadelen wegen wat ons betreft tegen elkaar op. Wij frituren zelf zonder deksel, omdat wij goed in de gaten willen houden wat er in onze frituurpan gebeurt. En we doen het lekker in de tuin. Maar frituur jij liever met deksel, dan zullen we je niet ontvolgen.



BANANENCHIPS

Van Indonesië tot India, en van de Filipijnen tot Thailand. Waar bananen groeien worden bananenchips gemaakt. De globale techniek is overal wel zo'n beetje hetzelfde: dunne plakjes en frituren maar. Het zijn immers chips. Van bananen. Wat je er vervolgens mee doet, maakt het verschil: de specerijen die je eraan toevoegt, en een eventuele (zoete) coating. Het is

belangrijk dat je onrijpe groene bakbananen gebruikt en niet de goudgele eetvariant – en al helemaal geen bruin geworden exemplaren. Dat wordt een bruine papperige bedoening die ook nog snel verbrandt door de grote hoeveelheid suikers. We geven je zowel een recept voor zoute als voor zoete bananenchips.

ZOUTE BANANENCHIPS

4 PERSONEN (CIRCA 1 BANAAN PER PERSOON) / BEREIDING 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 20 g zout
- 1 l water
- 1 theel. koenjit (optioneel)
- 4 groene bakbananen (toko)
- olie om te frituren, traditioneel wordt vaak kokosolie gebruikt

MATERIALEN

- mandoline of keukenmachine
- keukenpapier

BEREIDING

1. Los het zout op in het koude water, en voeg eventueel de koenjit toe voor een extra gele kleur.
2. Pel de bananen. Groene bananen zijn vaak moeilijk te pellen, gebruik indien nodig een dunschiller of mesje om de schil te verwijderen.
3. Schaaf de bananen boven de bak met water in de lengte in stroken van circa 1 millimeter dik. Pas op je vingers.
4. Laat plakjes een uur in het zoute water liggen en dep ze daarna goed droog met keukenpapier.
5. Verhit ondertussen de olie tot 150 °C.
6. Bak de plakjes onder af en toe roeren – ze plakken snel aan elkaar – goudgeel gedurende 4-5 minuten.
7. Laat ze goed uitgespreid, om plakken tegen te gaan, helemaal afkoelen op keukenpapier.
8. Eet direct op of bewaar afgesloten en vochtvrij.

TIPS EN VARIATIES

- Je kunt extra smaakmakers toevoegen aan de pekkel, zoals een beetje knoflook. Of week de banaanplakjes in een goede sterke bouillon.
- Bestrooi de chips met hartige smaakmakers naar wens. Paprikapoeder. Peper. Chilipoeder. Of maak Bolognese bananenchips. Klinkt in ieder geval goed.
- Dompel ze eens onder in gesmolten chocolade en laat ze uitdruppen en afkoelen op een rekje. Bizar lekker.

ZOETE BANANENCHIPS

4 PERSONEN (CIRCA 1 BANAAN PER PERSOON) / BEREIDING 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ½ l water
- 500 g suiker
- 5 g zout
- 4 groene bakbananen (toko)
- 1 theel. koenjit (optioneel)
- olie om te frituren, traditioneel wordt vaak kokosolie gebruikt

MATERIALEN

- mes, mandoline of keukenmachine
- keukenpapier

BEREIDING

1. Verwarm het water met de suiker en het zout en roer tot de suiker is opgelost. Laat afkoelen.
2. Pel de bananen. Groene bananen zijn vaak moeilijk te pellen, gebruik indien nodig een dunschiller of mesje om de schil te verwijderen.
3. Schaaf of snij de bananen in plakjes van circa 2 millimeter dik.
4. Spoel ze af met water om ze minder te laten plakken en dep ze goed droog.
5. Verhit ondertussen de frituurolie tot 150 °C.
6. Bak de plakjes onder af en toe roeren gedurende ongeveer 3 minuten.
7. Laat afkoelen en laat ze vervolgens 5 minuten in de suikeroplossing weken, dep ze droog.
8. Frituur nogmaals gedurende 3-5 minuten tot goudgeel.
9. Laat ze helemaal afkoelen.
10. Eet direct op of bewaar afgesloten en vochtvrij.

TIPS EN VARIATIES

- In een op de Filipijnen populaire variant worden de chips met hete karamel gecoat en bestrooid met sesamzaadjes, waarna ze afkoelen tot een extreem crunchy (en zoete) snack. De chips hoeven dan niet eerst nog geweekt te worden in een suikeroplossing.
- Je kunt de chips ook fijnhakken en door de zelfgemaakte muesli mengen of anderszins als topping gebruiken.





BASISRECEPT KROKET & BITTERBAL

VOOR CIRCA 25 BITTERBALLEN OF 12 KROKETTEN / BEREIDING 8 UUR + 30 MINUTEN

MATERIALEN

- ijsschep (optioneel)

INGREDIËNTEN

BINNENKANT

- 500–600 ml goede afgekoelde bouillon
- 80 g boter of margarine
- 100 g bloem
- zout, naar smaak
- 150–250 g gaar runderstoofvlees, geplukt

OPTIONEEL

- 4 blaadjes gelatine
- 2 eidooiers
- 50 ml room
- plukje bladpeterselie, gesneden

BUITENKANT

- fijn paneermeel
- 4 eiwitten
- grof paneermeel of panko

BEREIDING

1. Maak een goede bouillon, dit is je belangrijkste smaakmaker dus bespaar er niet op. Hij mag hoog op smaak zijn. Laat afkoelen tot kamer- of koelkasttemperatuur.
2. Week de blaadjes gelatine in koud water.
3. Maak een roux: smelt de boter in een pan en voeg als deze bruist de bloem toe. Roer goed door totdat het een soort grote klont is. Pas op dat het niet aanbrandt. Laat het enkele minuten doorgaren, dit verhoogt de bindkracht van de bloem.
4. Voeg de koude bouillon in scheutjes toe aan de roux terwijl je op een laag vuur blijft verhitten en goed roert. Voeg steeds wat bouillon toe als de vorige scheut is opgenomen.
5. Laat als alle bouillon is toegevoegd al roerend doorgaren. Als de ragout, want dat is het nu geworden, zijn dofheid verliest en begint te glanzen ben je klaar voor de volgende stap. Een extra check: proef een beetje. Het moet niet melig meer smaken, maar zacht en glad voelen op je tong. Dit is ook het moment om zo nodig een beetje extra zout of smaakmakers toe te voegen.
6. Voeg naar keuze de optionele ingrediënten stuk voor stuk toe. Knijp de gelatine eerst uit. Blijf roeren.
7. Voeg vlees toe en roer goed door.
8. Proef en breng zo nodig extra op smaak. Je roux is nu een ‘salpicon’ geworden. Gebruik dat woord altijd als je in de buurt van koks bent. Vinden ze belangrijk.
9. Laat helemaal afkoelen en opstijven in de koelkast, liefst een nacht.
10. Verhit je frituurolie tot 175 °C.
11. Zet drie borden klaar in de volgorde: fijn paneermeel – losgeklopt eiwit – grof paneermeel.
12. Neem met je hand, een lepel of ijsschep een bitterbal-grote hoeveelheid van je salpicon.
13. Neem met je andere hand een Instagramfoto met de hashtag #salpicon. 200 nieuwe volgers in een paar seconden.
14. Vorm een bolletje en rol door het fijne paneermeel. Zorg dat je overal geweest bent.
15. Haal vervolgens door het eiwit, ook hier: een volledige bedekking is belangrijk. Schud overtollig eiwit af. Haal ten slotte door het grove paneermeel.
16. Frituur ze 4 minuten.
17. Serveer ze direct.

TIPS EN VARIATIES

- Kroketten? Gewoon de hoeveelheid van 2-3 bitterballen en dan een langwerpige vorm maken.
- Door de roux bruin te laten worden ontwikkelt hij meer smaak. Zo maak je van een blanke roux een blonde of een bruine roux. Dit beïnvloedt de smaak en kleur van je uiteindelijke salpicon.
- Je kunt de voorbereide bitterballen of kroketten ook invriezen. Frituur ze bevroren dan 6 minuten.
- Bovenstaande recept is de ‘slagerskroket’, een banket-bakkerskroket is vergelijkbaar, maar maakt gebruik van gesneden blokjes vlees in plaats van draadjesvlees.

GEFRITUURDE BOUNTY

VOOR 4 PERSONEN / BEREIDING 2 UUR + 30 MINUTEN

Het kan eigenlijk niet anders dat de gefrituurde Marsreep – vet en zoet, ongezond, extreem – uit de Verenigde Staten komt, toch? Mis. De wieg van deze frituurklassieker staat in Schotland, ergens in het begin van de jaren negentig. Pas een jaar of tien later, in 2004, maakte hij de oversteek toen Jay Leno er melding van maakte in zijn *Tonight Show*.

Hier kennen we de gefrituurde Bounty, van Snackbar 't Pleintje in Maaskantje: gefrituurd met verpakking en al, liefst met een op dito wijze bereid 'broodje bakpao' als garnituur. Daar valt, zoals ook de New Kids zelf al opmerkten, vaktechnisch gezien wel wat op aan te merken. We zijn dol op frituurjasjes, maar de verpakking om een reep rekenen we daar niet toe.

MATERIALEN

- satéprikkers

INGREDIËNTEN

- 4 kleine partyverpakkingen Bounty, Mars, Snickers etc.
- bierbeslag van bladzijde 24
- optioneel: fijngemalen ongebakken multicolor kroepoek (toko)

BEREIDING

1. Leg de repen minimaal 2 uur in de vriezer.
2. Haal ze uit de verpakkingen en steek ze op een satéprikker.
3. Haal ze door het bierbeslag.
4. Optioneel: haal ze door de fijngemalen ongebakken kroepoek.
5. Frituur ze 1 minuut op 190-200 °C, het stokje mag eraan blijven.
6. Serveer direct, met de satéprikker als handvat.

TIPS EN VARIATIES

- Andere paneerlagen zijn ook lekker, zie bladzijde 33 voor suggesties

