

"De essentie van echt goed koken  
zit verscholen in de 100 gerechten  
waar we allemaal zo van houden.  
Ik ga ervoor zorgen dat jij ze  
stuk voor stuk gaat masteren."



## INTRODUCTIE

Een chef met een missie	6
De ideale kookdag	8
Snaigoed	10
Zo wordt koken een succesverhaal	12
Check your gear	14
Ode aan het ambacht	16
Masters	18
Creativiteit in de keuken	20
Chef on a mission - 20 masterclasses	24

**PASTA CARBONARA** 26

**SUMMER ROLLS** 40

**RENDANG** 54

**STEAK** 68

**SHOARMA** 84

**TOM KHA GAI** 98

**BOEUF BOURGUIGNON** 112

**RISOTTO ALLA MILANESE** 126

**PAD THAI** 140

**PIZZA MARGHERITA** 154

**GADO GADO** 170

**OMELETTE BAVEUSE** 184

**YAKITORI** 198

**CEVICHE** 212

**PAELLA VALENCIANA** 226

**SATÉ** 240

**KALFSKROKETTEN** 254

**PEKINGEEND** 268

**PANNA COTTA** 284

**APPELTAART** 298

Basisrecepten	312
Overzicht van gerechten en technieken	316
Achter iedere chef met een missie	318
Colofon	319
Join the Mission	320

Download voordat je verder leest *The warming up*, het gratis e-book vol met basistips en -technieken op [www.chefonamission.nl](http://www.chefonamission.nl).

# EEN CHEF MET EEN MISSIE

Stel je eens de ideale zaterdag voor: je doet inkopen bij gepassioneerde specialisten, bereidt alles rustig voor en vult je huis met heerlijke geuren. Nieuwsgierige huisgenoten en gasten willen onder de deksels kijken en kunnen niet wachten! Eenmaal aan tafel is iedereen in een goede stemming, ze genieten van je kookkunsten en geven complimenten die er niet om liegen. Je hebt weer heerlijk gekookt! Hoe doe je dit? Waar haal je dat? Heb je het recept voor me? In deze voorstelling ben jij de beste thuischef geworden in je omgeving. Koken is geen opgave meer maar jouw ultieme manier om te ontspannen. En weet je wat het mooie is? Deze voorstelling kan jouw werkelijkheid worden!

**I**K BEN Jeroen van Oijen, Chef on a mission, en ik ben voor jou op jacht gegaan naar de essentie van de honderd populairste gerechten ter wereld. Ik haal mijn kennis bij de experts die het gerecht een paar duizend keer gemaakt hebben, zowel in het land van oorsprong als in Nederland. Met alle kennis die ik zo opdeed, maakte ik het ultieme recept waar jij thuis mee aan de slag kunt. Mijn missie is om jou als hobbykok de sterren van de hemel te laten koken, of je nu net begint of al gevorderd bent.

*Stel je voor dat jij de beste thuischef geworden bent in je omgeving.*

## Hoe dan?

Alles draait om een goed fundament. Ik weet het, experimenteren met gerechten is het leukste wat er is. Maar zomaar een beetje freestyle, dat loopt meestal verkeerd af. Om écht goed te leren koken heb je een stevige basis nodig. In mijn visie zit de essentie van koken verscholen in de populairste gerechten van de wereld, de gerechten die we allemaal kennen. Ik bracht er honderd in kaart, waarvan de eerste twintig in dit boek, en als jij de bereiding daarvan beheerst dan kun je koken als een chef! Je bouwt een complete smaakbibliotheek op en je kunt straks putten uit een geweldig repertoire van smaken, technieken en verhalen. Dit is goed voor je culinaire zelfvertrouwen en geeft je een perfect fundament van waaruit je naar hartenlust kunt gaan variëren.

## Maar twintig recepten?!

Wist je dat de meeste mensen maximaal twee gerechten uit een kookboek koken? Toch staan er in kookboeken soms wel driehonderd recepten. Dit boek bevat er 'slechts' twintig, maar ze dienen een ander doel. Het zijn stuk voor stuk masterclasses rondom één gerecht. Met ieder gerecht leer je op meerdere vlakken meer over koken. Je leert over herkomst, materialen, technieken, ingrediënten en oplossingen, en je krijgt natuurlijk tips & tricks. Ieder gerecht verrijkt je culinaire repertoire, en je kennis en keukenervaring groeit gerecht voor gerecht. Wedden dat dit het eerste kookboek is waaruit je alle gerechten wilt leren maken?

## Wie ik ben?

Ik ben Jeroen van Oijen en mijn leven lang al gepassioneerd over koken en eten. Eerst vijftien jaar als chef-kok, daarna als inspirator van de gastronomie. Ik schreef honderden artikelen voor diverse vakbladen, gaf diverse magazines en boeken uit en ben een van de oprichters van het belangrijkste onlineplatform voor chef-koks. Nog steeds kook ik hobbymatig voor vrienden en familie; ik ben een echte liefhebber, net als jij. Ik heb een onstiltbare nieuwsgierigheid naar de oorsprong van de beste gerechten. Waarom smaakt een gerecht zoals het smaakt? Welke elementen zijn daarbij cruciaal? Waarom is een gerecht geëvolueerd zoals het geëvolueerd is? Deze nieuwsgierigheid drijft mij en is aanstekelijk, ik denk zelfs zo aanstekelijk dat ik er minimaal honderdduizend andere hobbykoks mee in beweging ga krijgen. Maar de eerste, dat ben jij. Heel veel kookplezier!

*In mijn visie zit de essentie van koken verscholen in de populairste gerechten van de wereld.*



# PASTA CARBONARA

## De essentie:

- De juiste ingrediënten
- Gebruik van het kookvocht
- De textuur van de 'saus'
- Timing bij het samenvoegen van de ingrediënten

Plaats van oorsprong:

📍 **Rome, Italië**

Bezocht in: **1999 en 2022**



*Ik heb ervaren hoeveel magie er kan zitten in een gerecht dat slechts uit een handvol ingrediënten bestaat!*

## De magie van de eenvoud

Pasta Carbonara was jarenlang mijn favoriete pastagerecht. En zoals zoveel koks dacht ik dat ik de originele versie in de smiezen had. Pancetta in plaats van spek, à la minute bereiden en vooral GEEN room gebruiken. Bestellen in een restaurant (zelfs bij veel Italianen) deed ik niet. Afhalen of laten bezorgen kwam niet eens in me op. Alleen van mijn eigen fornuis durfde ik het aan. Maar zoals zo vaak viel er nog veel te leren. Mijn versie van carbonara is achteraf best oké maar met de kennis van nu weet ik wel beter... Ik heb ervaren hoeveel magie er kan zitten in een gerecht dat slechts uit een handvol ingrediënten bestaat! En wat ik al eerder leerde: het belangrijkste werk vindt buiten de keuken plaats!

*Net als bij veel andere gerechten vindt het belangrijkste werk al plaats voor je keuken in gaat.*

## Waarom pasta carbonara op jouw repertoire hoort

Misschien is pasta carbonara wel het meest verknalde gerecht ter wereld. Slechts een kleine minderheid weet nog hoe het echt moet smaken. Die groep bestond tot nu toe vooral uit Italianen en een handvol chefs. Liefhebbers van het origineel die zich mateloos kunnen opwinden over al die rare varianten. En dan heb ik het nog niet over de verschrikking in de supermarkt. Alle pasta carbonara pakjes en potten zijn eigenlijk varianten op *boscaiola* (een pastasaus met room, paddenstoelen en spek) of lijken op bechamelsaus. Maar er is hoop! Want de authentieke bereiding begint steeds meer te herleven, ook onder hobbykoks. Er zijn zelfs Instagramaccounts en onlinecommunity's die alleen om de kunst van de originele bereiding draaien. Hoe gaaf zou het zijn als ook jij straks weet hoe het hoort te smaken en je het anderen kunt laten proeven? En daarbij, het 'masteren' van deze bereiding maakt je echt een betere kok! Alles draait namelijk om beheersing en timing.



# EEN RIJK GERECHT VAN 'ARME' INGREDIËNTEN

Dit wereldberoemde pastagerecht staat in heel Italië op de kaart. Van oorsprong komt het uit de regio Lazio waarin de hoofdstad Rome ligt. De exacte herkomst van het gerecht is onzeker net als de oorsprong van de naam. Er wordt aangenomen dat de pasta bereid en gegeten werd door (houts)koolbranders tijdens hun schaft. *Carbo* betekent houtskool in het Latijn en *alla carbonara* betekent, vrij vertaald, *op de wijze van de kolenbrander*. Verder gaat het verhaal dat het tijdens de Tweede Wereldoorlog ontstaan is met ingrediënten uit de rantsoenen van de Amerikaanse soldaten. Maar niemand die het zeker weet. En wat maakt het ook uit. Vandaag de dag is er in Italië geen discussie over de juiste ingrediënten. Guanciale-spek, eidooiers, zwarte peper, pecorino en pasta. Allemaal ingrediënten die in de armere streken voorhanden waren maar wel een ongelooflijk rijk gerecht opleveren.

## ON A MISSION:

### MASTERING PASTA CARBONARA IN ROME

**D**E PLACE TO BE is dus Rome en precies daar ging ik op onderzoek uit. De belangrijkste vragen die ik vooraf had waren welke kaas je moet gebruiken, welk spek, en uiteraard hoe de smaak en textuur hoort te zijn. Met een lijstje met getipte restaurants op zak ging ik in Rome op jacht naar de authentieke bereiding. In het eerste restaurant, *Hosteria Grappolo d'Oro*, was het meteen raak. De eigenaar had al vol overtuiging toegelicht hoe en met welke ingrediënten zijn koks het bereidden. Maar zoals altijd lag de waarheid op

het bord. En het was vrij snel duidelijk: ik had nog nooit echte carbonara gegeten. Nu is er, culinair gezien, een leven vóór en een leven ná dit moment. Mijn idee over pasta carbonara en over koken in het algemeen is toen voor altijd veranderd. Dat je met zó weinig ingrediënten zó veel smaak kon creëren was *mind blowing*. Guanciale, pecorino en verse eidooiers, dáár draaide het om. Met zo weinig ingrediënten is de kwaliteit van je producten cruciaal; producten waar een slager en kaasmaker hun ziel en zaligheid in gestoken hebben.



Disclaimer: Ga je naar een goede Italiaan of zelfs naar Rome? Verwacht geen spectaculair opgemaakte bordjes spaghetti carbonara met allerlei spannende garnituurtjes. De enige poging om het gerecht vorm te geven is de manier waarop de pasta, met behulp van een vleesvork en een pollepel, in het diepe bord gelegd wordt. Tip: doe dat thuis ook, die poespas leidt maar af van jouw kookkunsten.



# CHEF AT HOME

Terug van de trip naar Rome ben ik met alle verzamelde kennis aan de slag gegaan. Eerste doel: de juiste ingrediënten scoren. En dan testen, veel testen. Welke spaghetti is het best voor deze bereiding. Is er verschil in eindresultaat of je guanciale of pancetta gebruikt? Moet de spaghetti nog verwarmd worden als de eieren toegevoegd zijn? Hoeveel zout moet er in het water? Met alle kennis van de experts die ik gesproken heb en de testresultaten durf ik te zeggen dat ik het perfecte recept samengesteld heb.



Terug van de trip naar Rome ben ik met alle verzamelde kennis aan de slag gegaan. Eerste doel: de juiste ingrediënten scoren. En dan testen, veel testen. Welke spaghetti is het best voor deze bereiding? Of moet het rigatoni zijn, zoals sommige recepten voorschrijven? Is er verschil in eindresultaat of je spek, guanciale of pancetta gebruikt? Moet de spaghetti nog verwarmd worden als de eieren toegevoegd zijn? Hoeveel zout moet er in het water? Met alle kennis van de experts die ik gesproken heb en de testresultaten durf ik te zeggen dat ik het ultieme recept samengesteld heb. Een van de belangrijkste aandachtspunten is het kookvocht van de pasta. Dat lijkt het minst interessant maar niets is minder waar! Een Italiaanse topkok vertrouwde me ooit toe dat de verhouding water, zout en pasta altijd hetzelfde moet zijn: 5 liter water, 50 gram zout en daarin 500 gram pasta koken. Ik heb het getest en ik kan het alleen maar bevestigen. Ik heb een ezelsbruggetje voor je ontwikkeld dat je kunt vinden op bladzijde 33.

## De essentie van een goede pasta carbonara

Voor een top-carbonara zijn de volgende punten essentieel:

- **De juiste ingrediënten.** Het zijn er maar vijf en er valt niks te verbloemen. Zorg dat je de juiste spullen op de kop tikt. Het is echt de moeite waard.
- **Gebruik van het kookvocht.** De reden dat er geen room nodig is in carbonara is dat de combinatie van het kookvocht van de pasta en de pecorino deze rol vervullen. De eieren zorgen voor de binding.
- **De textuur van de 'saus'.** De saus moet licht gebonden zijn en absoluut niet korrelig.
- **Timing bij het samenvoegen van de ingrediënten.** Dit geldt voor veel gerechten maar hier is het echt essentieel. Niet opletten en je hebt gegarandeerd een flop. Zorg dat alles klaarstaat en dat je gasten aan tafel zitten. Carbonara warm houden of opwarmen is geen optie.

## En nu jij

Als je dit recept volgt, krijg je een perfecte spaghetti carbonara! Lukt het de eerste keer niet helemaal? Het zal vast eetbaar zijn en je leert al doende. De meeste ingrediënten zijn lang houdbaar dus je kunt het later zo weer proberen. Heb je eenmaal de slag te pakken dan is het aan jou of je nog gaat variëren.



## Zo moet het smaken

Dan de smaak. Je proeft beetgare spaghetti omhuld door een 'romige' saus die bol staat van smaak. Heel rijk, een beetje aan de zoute kant, maar Italianen koken hoog op smaak. Niet rokerig want guanciale is alleen gedroogd. Heel subtiel proef je de smaak van de specerijen die gebruikt zijn in de pekel bij het drogen van het spek. De pecorino maakt het licht ziltig en de smaak van ei is duidelijk waarneembaar omdat het maar licht verwarmd is. De textuur is rijk, smeug en met een fijne bite van de pasta en de uitgebakken guanciale. Dit is ons doel!

# DE JUISTE INGREDIËNTEN

Zoals ieder gerecht uit de Italiaanse keuken zijn de producten de essentie. Ga dus op jacht naar de juiste spullen; het geeft enorm veel voldoening en is garantie voor succes.

## GUANCIALE

Als je echt voor het origineel gaat dan moet je op zoek naar guanciale. Het is kinnebakspek, gepekeld met zout en specerijen en minimaal 6 maanden aan de lucht gedroogd. Te koop bij de horeca groothandel, de betere slager en via internet. Als je een stuk op de kop kunt tikken bedenkt dan dat het maanden houdbaar is en je er dus een tijd mee vooruit kunt. Het beste alternatief is pancetta. Dat is buikspek en soms gerookt, maar het komt het dichtst in de buurt.

## EIEREN

Neem kraakverse eieren van kippen die met maïs gevoed zijn, die hebben mooie gele dooiers. Er zijn veel boerderijwinkels die ze hebben en een goede delicatessen- of kaaswinkel heeft ze meestal ook wel. Geen maïseieren? Geen ramp als ze hoe dan ook maar zo vers mogelijk zijn, want ze worden maar nauwelijks gegaard. Ook belangrijk; zorg dat de eieren op kamertemperatuur zijn. Haal ze minimaal 10 minuten van tevoren uit de koelkast.

## PECORINO

*Pecorino Romano* is een heerlijke, harde, zoute Italiaanse kaas gemaakt van schapenmelk. De intense zilte smaak ontstaat doordat de kazen tijdens de bereiding gewassen worden in zeewater. Vaak wordt Parmezaanse kaas gebruikt omdat die makkelijker verkrijgbaar is maar het is echt een heel andere kaas. Pecorino is verkrijgbaar bij de horecagroothandel en kaaswinkel, maar ook supermarkten hebben het tegenwoordig vaak in het assortiment.

## SPAGHETTI

Natuurlijk kun je zelf pasta maken maar er zijn prima gedroogde pasta's te koop, ook bij de supermarkt. De Italianen, ook professionele koks, gebruiken bijna altijd gedroogde spaghetti. Koop gewoon een paar soorten en vergelijk ze met elkaar. Een ruw oppervlak is essentieel want daar blijft de saus beter omheen 'hangen'. Dat ruwe komt overigens door het productieproces waarbij het pastadeeg door een koperen plaat gedruwd wordt, wat de kenmerkende structuur geeft.

## WATER EN ZOUT

Misschien een beetje flauw maar het water en het zout zijn echt essentieel voor de bereiding. Het gezouten water dient hier twee doelen: je gaart er de spaghetti in én het is een belangrijk onderdeel van de saus. Dit is ook de reden dat room volledig overbodig is want het kookvocht is al licht gebonden en romig door het zetmeel van de pasta. Gebruik per 100 gram pasta die je wilt gaan koken 1 liter water en op elke liter water 1% zout. Je brengt eerst het benodigde aantal liters water met per liter dus 10 gram zout aan de kook in een passende pan en voegt dan de pasta toe.

Ezelsbruggetje: op de volgorde waarop je alles in de pan doet - water/zout/pasta - komt er steeds een nul bij: 1/10/100.

Links pancetta, rechts guanciale

# CHECK YOUR GEAR

Een aantal essentiële materialen die je nodig hebt om pasta carbonara te bereiden nader verklaard.



## **Kookpan**

Een grote pan waar per 100 gram pasta minimaal 1 liter water in kan. Gebruik een pit die overeenkomt met de grootte van de pan.

## **Koekenpan**

Liefst een met een wat hogere rand, van staal of met antiaanbaklaag, dat kan allebei.

## **Koksmes en snijplank**

Guanciale is vrij stevig dus zorg dat je een goed scherp koksmes of slagmes hebt om het in reepjes of blokjes te snijden. Maak je snijplank stabiel door er een nat doekje of een antislipmatje onder te leggen.

## **Microplane-rasp**

Een must-have voor iedere hobbykok en al jarenlang een onmisbaar stuk gereedschap in iedere professionele keuken. Hier rasp je de pecorino ragfijn mee.

## **Pincet of vleesvork en soeplepel**

Een keukenspincet of vleesvork is het ideale gereedschap om de pasta op het bord te dresser (zie stap 14). Je kunt met de pincet of vleesvork de pasta ook eerst in een soeplepel tot een rolletje draaien en dat op het bord leggen.

HAAL IN HUIS



## INGREDIËNTEN

- 100 g guanciale
- 130 g pecorino
- 8 eieren van maïskippen
- 5 l water
- 50 g zout
- 500 g spaghetti (vers of gedroogd)
- 1 tl zwarte peper



# STAP VOOR STAP

Een authentieke carbonara maken is zo gebeurd en echt niet moeilijk. Alles draait om timing en beheersing van temperatuur. Zorg dus dat je alles klaar hebt staan en dat je gasten aan tafel zitten want je dient het gerecht meteen op. Als je deze stappen volgt dan heb je gegarandeerd de perfecte pasta.

## MISE EN PLACE EN VOORBEREIDING

**Stap 1** Zet alle ingrediënten vooraf klaar. Haal de eieren minimaal 10 minuten van tevoren uit de koelkast.

**Stap 2** Snij de guanciale met een scherp mes in blokjes of reepjes.

**Stap 3** Rasp de pecorino liefst met een Micro-plane-rasp

**Stap 4** Splits de helft van de eieren en meng de dooiers met de hele eieren. Bewaar de overgebleven eiwitten en gebruik ze voor een ander gerecht. Ze blijven in de koelkast 3 dagen goed en je kunt ze ook invriezen.

**Stap 5** Meng de geraspte kaas erdoor.

## BEREIDING

**Stap 6** Breng een grote pan met water en zout aan de kook. Voeg de spaghetti toe als het water kookt. Kook de pasta beetgaar oftewel al dente. Bij gedroogde pasta duurt dat ongeveer 7 minuten, bij verse pasta 1-2 minuten.

**Stap 7** Bak de guanciale heel rustig uit in een koekenpan. Giet het meeste vet af en bewaar dit. Haal de uitgebakken guanciale uit de pan.

**Stap 8** Doe de zwarte peper bij het vet in de koekenpan en blus af met wat kookvocht.

**Stap 9** Giet de spaghetti door een zeef en vang het kookvocht op. Doe de spaghetti in de koekenpan.

**Stap 10** Voeg ongeveer een half kopje kookvocht toe. Bewaar de rest van het kookvocht nog even.

**Stap 11** Meng het ei-kaasmengsel erdoor.

**Stap 12** Meng alles goed door met een keukenpincet of vleesvork.

**Stap 13** Meng de uitgebakken guanciale erdoor. Voeg eventueel nog wat van het bewaarde vet en kookvocht toe als de pasta te droog is.

## AFWERKING

**Stap 14** Draai de spaghetti met behulp van een pincet in een diep bord tot een rolletje. Of draai hem in een soeplepel tot een rolletje en plaats dat op een diep bord. Geef er pecorino bij.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

## En nu? Freestylen!

Tja, freestylen met een gerecht waar al zo veel discussie over is. Kan dat wel? Nou, jij bent de baas! Natuurlijk is het geweldig dat jij het origineel beheerst als een master maar van daaruit kun je gerust eigen gerechten gaan ontwikkelen. Ik zou het wel een variant op de klassieker noemen.

De makkelijkste en veiligste manier om te variëren, is door andere pasta te gebruiken. Rigatoni is algemeen geaccepteerd maar andere vormen zoals (verse) tagliatelle, penne rigate of orecchiette kunnen ook prima. Gebruik wat jouw voorkeur heeft.

Gebruik eens gnocchi in plaats van pasta. Volg gewoon dezelfde werkwijze en gebruik verder dezelfde ingrediënten.

Gebruik in plaats van pecorino eens een andere kaas. Voor de hand liggend is natuurlijk een mooie oude Parmezaanse kaas. Wil je echt eens losgaan? Waarom geen overjarige Goudse kaas gebruiken voor jouw eigen, Hollandse versie?

Heb je een goede ambachtelijke slager in de buurt? Misschien hebben ze hun zelfgemaakte guanciale of ga eens voor een ander stuk spek. Misschien een streekgebonden variant, zoals bijvoorbeeld zolderspek.

Zelfs in Italië is er discussie over wel of geen knoflook in de carbonara. Hou je van knoflook? Voeg bij het uitbakken van het spek aan het eind een fijngesneden teentje toe en fruit kort mee zonder het te laten kleuren.

*Kijk voor meer informatie op [chefonamission.nl](http://chefonamission.nl)*

