

CARBS
CARBS
CARBS



Noedels

20

Aardappels

40

Pasta

70

Rijst

96

Peulvruchten

118

Brood en deeg

146

Inleiding	07
Over dit boek	08
Basingrediënten	11
Overige ingrediënten	13
Basisrecepten	174
Dankwoord	185
Index op hoofdstuk	186
Index op categorie	188



Inleiding

Dit kookboek gaat over ultiem comfortfood met koolhydraten in de hoofdrol. Niet alleen kinderen worden blij van pasta en aardappels, stiekem hebben veel volwassenen ook een voorkeur voor de goed klaargemaakte primi en bijgerechten in een restaurant. Koolhydraten vormen het perfecte troosteten. Niet voor niets verlangen de meeste mensen als ze ziek of verdrietig zijn naar eten uit hun jeugd, zoals pasta met tomatensaus of aardappelpuree met een eitje.

Daarom vind je in dit boek alleen de allerlekkerste gerechten met noedels, aardappels, pasta, rijst, peulvruchten, brood en deeg in de hoofdrol. Vlees en vis spelen een bijrol als smaakmaker; veel van de gerechten zijn vegetarisch of gemakkelijk vegetarisch te maken. Er staan fancy gerechten in voor etentjes, maar ook lekker veel simpel comfortfood voor doordeweeks. Moderne frisse gerechten, goed op smaak en zoals je ze ook in de leukere restaurants tegenkomt. Toch is het wel degelijk eten om thuis zelf te maken. Sommige gerechten kosten een beetje tijd, maar alles is goed en zonder voorkennis te doen.

Er is de afgelopen jaren een enorme hysterie rondom koolhydraten ontstaan, waarin veel overtuigingen en maar weinig kennis worden verspreid. En dat terwijl voedselwetenschappers het met elkaar eens zijn dat mensen koolhydraten nodig hebben. Ze geven ons energie om te denken, praten en bewegen en misschien nog wel het belangrijkste: we worden er gelukkig van. Dat zit zo: als je koolhydraatarm eet, maakt je brein na verloop van tijd minder serotonine

aan. Dit wordt het gelukshormoon genoemd, omdat het zo'n essentiële bijdrage levert aan een opgewekt humeur. Het advies van de Gezondheidsraad is dan ook om minimaal 40 procent van je dagelijkse calorieën uit koolhydraten te halen. Dat laat ik me geen twee keer zeggen.

Daarnaast bestaat er geen enkel onderzoek dat aantoonde dat je dik wordt van koolhydraten. De meeste mensen komen aan doordat ze te veel (ultrabewerkte voeding) eten en te weinig bewegen. Een bekend voorbeeld hiervan zijn de Verenigde Staten, waar inmiddels bijna 70 procent van de bevolking overgewicht heeft. In landen als Japan en Italië, waar met verse producten wordt gekookt en bij iedere maaltijd koolhydraten worden gegeten, hebben mensen het minst last van overgewicht.

Daarnaast moeten we veel minder vlees gaan eten. En hoe lekker ik groenten ook vind, ik kan niet leven op alleen sla en ander groen. In vlees zit vaak een vette hartigheid die je veel makkelijker kunt evenaren met koolhydraten dan met groenten.

In dit boek staan allemaal gerechten waar je blij van wordt en enorme zin in krijgt. Ik noem het ook weleens kindereten voor volwassenen waarvoor je je niet hoeft te schamen. Het zijn zelfbedachte creaties of variaties op klassiekers met een moderne twist. Er mag gekookt worden met miso, kimchi, gochujang en dashi, maar het moet geen concept worden. Veel van deze gerechten zijn juist betoverend in hun eenvoud. Ik hoop dat je er net zo gelukkig van wordt als ik.

'Cacio e pepe' udon-noedels met sojadooier

(v)

Bereidingstijd 10 minuten

Wachttijd (voor de dooiers) 4 uur

Ingrediënten

4 in sojasaus gepekeld eidooiers

(zie p. 182)

1 el Sichuan-peperkorrels

800 g voorgekookte udon-noedels

200 g geraspte kaas (belegen
of jong belegen)

2 tl furikake

20 g bieslook, in fijne ringen

2 tl crispy chili-olie (uit de winkel
of zie p. 180)

Mijn liefde voor pasta met kaas en peper is zo groot dat ik een trui met de tekst 'cacio e pepe' heb laten bedrukken. Dit is een cacio e pepe met een Aziatische twist voor al mijn yolkporn-vrienden (maar laat die dooier gerust achterwege als je daar niet van houdt).

1 Maak als je dat nog niet hebt gedaan de gepekeld eidooiers volgens het recept op pagina 182.

2 Rooster in een droge koekenpan de Sichuan-peperkorrels totdat ze beginnen te geuren. Haal de pan van het vuur en kneus de peperkorrels in een vijzel. Zet opzij.

3 Breng een pan met ruim water aan de kook. Kook de udon-noedels in zo'n 2 minuten verder gaar.

4 Doe intussen de gekneusde peperkorrels in een ruime, liefst roestvrijstalen kom met $\frac{1}{3}$ van de kaas. Schep een pollepel kookwater uit de pan in de kom en roer tot een romig geheel.

5 Giet de noedels af en bewaar daarbij het kookwater. Meng de loeihete noedels direct met het kaasmengsel. Doe de kaasnoedels dan opnieuw in de pan en zet op heel laag vuur. Voeg de rest van de kaas en 2 eetlepels kookvocht toe en roer continu tot er een romige saus ontstaat. Voeg indien nodig nog enkele eetlepels kookvocht toe.

6 Als de kaassaus goed om de noedels heen zit, kun je de pasta over de borden verdelen. Bestrooi met de furikake en de bieslook. Druppel er wat van de chili-olie overheen en leg in het midden een gepekeld eidooier. Dien meteen op.



Pikante udon-noedels met schelpjes en Thaise basilicum

Bereidingstijd 15 minuten

Wachttijd 30 minuten tot 1 uur

Ingrediënten

1 kg vongole of kokkels

1 tl fijn zeezout

plantaardige olie, om te bakken

3 tenen knoflook, fijngesneden

150 g knoflookstengels (toko),
in dunne plakjes

2 rode chilipepers, fijngesneden

2 lente-uitjes, in fijne ringen

100 g Thaise basilicum,
alleen de blaadjes

1 stengel citroengras, alleen de
binnenkant, in fijne ringen

100 ml Shaoxing-rijstwijijn

800 g voorgekookte udon-noedels

2 el lichte sojasaus

Van de ene op de andere dag lustte mijn gezin geen spaghetti vongole meer. Bij doorvraag bleek de spaghetti de boosdoener. Daarom bedacht ik een versie met udon en een Aziatische twist. Anders, maar net zo lekker.

1 Week de schelpen 30 minuten tot 1 uur in een bak met ruim water en het zout. Giet af en spoel de schelpen goed schoon onder koud stromend water. Verwijder daarbij de kapotte exemplaren. Laat uitlekken in een vergiet en zet opzij.

2 Verhit een scheut olie in een wok op middelhoog vuur. Roerbak de knoflook, knoflookstengels, chilipepers, lente-uitjes, het Thaise basilicum en het citroengras 2 à 3 minuten.

3 Voeg de schelpen toe en blus af met de rijstwijjn. Zet het vuur hoog en roerbak de schelpen ongeveer 3 minuten, totdat alle schelpen net open zijn. Voeg de noedels en de sojasaus toe en roerbak nog enkele minuten op middelhoog vuur.

4 Dien op in diepe borden.





Indiase rösti met munt-korianderyoghurt

We eten thuis zo vaak rösti dat ik veel en graag experimenteer met verschillende smaakmakers. Dit zou je de Indiase versie kunnen noemen. Ik maak mijn rösti altijd zo plat mogelijk, zodat ze extra knapperig worden.

Ⓥ

Bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

Voor de munt-korianderyoghurt

30 g koriander (alleen de blaadjes),
grof gesneden
30 g munt (alleen de blaadjes)
1 groene chilipeper, grof gesneden
½ tl korianderpoeder
1 el tamarindepasta (pot)
400 g Griekse yoghurt (10% vet)
½ tl fijn zeezout
1 tl kristalsuiker

Voor de rösti

1 kg vastkokende aardappels, geschild
1 ui, fijngesneden
1 bos dille, fijngesneden
1 el sambal oelek
15 kerrieblaadjes
1 tl komijnpoeder
1 tl zwart mosterdzaad
1 tl garam masala
½ tl fijn zeezout
4 el maizena

Verder nodig

plantaardige olie, om in te bakken
2 limoenen, in partjes

1 Maal voor de munt-korianderyoghurt in een keukenmachine de koriander, munt, groene chilipeper, het korianderpoeder en de tamarinde met 100 gram Griekse yoghurt tot een gladde saus. Meng in een kom met de rest van de yoghurt, het zout en de suiker.

2 Rasp voor de rösti de aardappels met een blok rasp of met een keukenmachine grof. Knijp het vocht er zoveel mogelijk uit. Meng de geraspte aardappel met de rest van de ingrediënten voor de rösti.

3 Verhit een flinke laag plantaardige olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Vorm van het deeg platte koekjes van 6 à 7 centimeter doorsnede. Frituur ze in porties in ongeveer 8-10 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar. Keer de rösti geregeld om voor een gelijkmatig resultaat.

4 Serveer de rösti met de munt-korianderyoghurt en de limoenpartjes.

Masala-aardappels met Surinaams tafelzuur

Ⓥ

Bereidingstijd 1 uur en 10 minuten

Wachtijd 1 uur

Ingrediënten

Voor het tafelzuur

250 ml azijn
3 el kristalsuiker
1 el pimentkorrels
½ tl fijn zeezout
3 gedroogde chilipepers
3 laurierblaadjes
2 komkommers, in dunne plakjes
2 cm gemberwortel, in dunne plakjes
2 rode uien, in dunne plakjes
1 teen knoflook

Voor de masala-aardappels

700 g vastkokende aardappels,
geschild en in kleine stukken
60 ml zonnebloemolie of 3 el ghee
2 uien, gehalveerd en in fijne ringen
½ madame-jeanettepeper,
fijngesneden (laat deze achterwege
als je niet van pittig houdt)
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 cm gemberwortel, geraspt
1 tl zwart mosterdzaad
16 kerrieblaadjes
2 el (Hindoestaanse) masala
1 tl fijn zeezout

Hindoestaanse masala is een mengsel van gemalen peperkorrels, korianderzaad, komijnzaad, mosterdzaad, fenegriek, kurkumapoeder, gemberpoeder en uienzaad. Het is een belangrijke smaakmaker in de Surinaamse keuken. In Nederland wordt deze masala vaak verkocht in de karakteristieke zakjes met het geel-rode logo. Als ik op reis ben, kan ik echt heimwee hebben naar de smaak van deze specifieke masala.

1 Breng voor het zuurgoed 250 milliliter water met de azijn, suiker, pimentkorrels en het zout aan de kook. Zet dan het vuur uit en voeg de chilipepers en de laurierblaadjes toe. Meng in een ruime kom de komkommers, gember, uien en de knoflook. Giet het azijnmengsel erop en laat minimaal 1 uur staan. Bewaar eenmaal afgekoeld tot gebruik in de koelkast.

2 Verhit voor de aardappels de zonnebloemolie of de ghee in een wijde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de aardappels toe en bak ze rondom in ongeveer 30 minuten bruin en knapperig. Zet na 5 minuten het vuur laag om te voorkomen dat ze aanbranden. Haal de aardappels met een schuimspaan uit de pan en zet opzij.

3 Zet de pan terug op het vuur en fruit in het bakvet de ui, madame-jeanettepeper, knoflook en de gember. Voeg het mosterdzaad en de kerrieblaadjes toe en bak totdat de zaadjes beginnen te springen.

4 Doe de aardappels terug in de pan en bestrooi ze met de garam masala en het zout. Schep goed om, voeg ongeveer 80 milliliter water toe en laat het geheel op laag vuur en met het deksel schuin op de pan nog zo'n 10 minuten bakken en verder gaar stomen.

5 Serveer de masala-aardappels met het tafelzuur.



Geroosterde kipkluijfjes met citroenboontjes en Kalamata-olijven

Bereidingstijd 1 uur en 10 minuten

Wachttijd 5 uur

Ingrediënten

500 g gedroogde witte bonen, citroenbonen of cannellini-bonen
zout en versgemalen zwarte peper
boter of olijfolie, om in te vetten
800 g kipkluijfjes
1 tl sumak
1 tl isot biber
70 ml kippenbouillon
2 biologische citroen, 1 geraspt en uitgeperst en 1 in dunne plakjes
6 el extra vierge olijfolie
120 g Kalamata-olijven
20 g bonenkruid (alleen de blaadjes, evt. te door 1 tl gedroogd bonenkruid en 15 g verse oregano)

Je kunt voor dit gerecht witte bonen, citroenbonen of cannellini-bonen gebruiken. Als je echt geen tijd hebt om de bonen te weken en te koken kun je bonen uit blik gebruiken, maar zelfgekookte bonen zijn het lekkerst omdat die mooi stevig blijven. De bonen raken helemaal doordrenkt met het kippenvet en het citroensap, wat zorgt voor een geweldige smaak.

1 Week de bonen minimaal 5 uur, maar langer mag ook, in ruim water. Giet de bonen af en spoel na onder koud stromend water.

2 Zet de bonen op in een ruime pan met water (de bonen moeten zo'n 3 centimeter onderstaan) en 1 theelepel zout. Kook de bonen met het deksel op de pan gaar en voeg extra water toe als de bonen niet meer onderstaan. Proef na 45 minuten of de bonen al gaar zijn. Check vanaf nu iedere 5 minuten of het zover is. Je wilt dat de bonen gaar maar nog wel stevig zijn. Giet als dat het geval is de bonen af en laat uitlekken.

3 Verwarm intussen de oven voor op 220 °C. Vet een ovenschaal van 25 x 35 centimeter (of van een vergelijkbare inhoud) in met boter of olijfolie.

4 Meng in een ruime kom de bonen met de kipkluijfjes, 1 theelepel zout, de sumak en de isot biber. Verdeel de ingrediënten over de ingevette ovenschaal en zorg ervoor dat de kipkluijfjes bovenop komen te liggen. Schenk de kippenbouillon erbij en lepel het citroenrasp en -sap en 4 eetlepels extra vierge olijfolie eroverheen. Zet de schaal zo'n 45 minuten, of totdat de kipkluijfjes knapperig en bruin beginnen te worden, in de oven.

5 Verdeel na 45 minuten de citroenplakjes, Kalamata-olijven en het bonenkruid over de ovenschaal. Besprenkel met de resterende 2 eetlepels olijfolie en zet de schaal nog 15 minuten in de oven. Het gerecht is nu klaar om op te dienen.

| Lekker met een frisse salade.





Cannelés met kippenlevermousse

Dit is mijn favoriete barsnack aller tijden. Heerlijk met een ijskoud glas sauternes. Cannelés zijn het lekkerst als ze net uit de oven komen. Ze zijn dan nog een beetje warm en vloeibaar vanbinnen. In plaats van de traditionele koperen vormpjes gebruik ik liever siliconen vormpjes omdat die makkelijker te storten zijn. Vegetariërs kunnen de kippenlevermousse vervangen door misoboter, een van mijn grote favorieten uit mijn andere kookboek *Een tafel vol*.

Ⓥ Vervang de kippenlevermousse door misoboter. Meng hiervoor 100 gram zachte boter met 1 theelepel witte miso.

Bereidingstijd 2 uur

Wachtijd 1 dag

Voor de cannelés

1 vanillestokje
150 g boter, op kamertemperatuur
500 ml volle melk
250 g kristalsuiker
60 ml witte of bruine rum
150 g bloem, gezeefd
2 eidooiers

Voor de kippenlevermousse

250 g kippenlevers
1 el ganzenvet
2 sjalotten, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el cognac
zout en versgemalen zwarte peper
125 g boter (op kamertemperatuur)
150 g opgeklopte slagroom
(kant-en-klaar)

1 Halveer voor de cannelés een dag van tevoren het vanillestokje over de lengte en schraap het merg eruit. Verwarm in een steelpan de boter met de melk, het vanillestokje en het vanillemerg. Neem als het mengsel tegen de kook aan is de pan van het vuur, verwijder het vanillestokje en roer de suiker en de rum erdoor. Klop dan de bloem en de eidooiers erdoor. Laat het beslag afkoelen en 24 uur rusten in de koelkast.

2 Begin ook een dag van tevoren met de kippenlevermousse. Maak eerst de kippenlevers schoon. Verwijder de witte peesjes, vliesjes en groene plekjes. Verhit het ganzenvet in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de sjalotten en de knoflook toe en fruit totdat de sjalotten bruin beginnen te worden. Voeg dan de kippenlevers toe en bak totdat ze vanbuiten gaar, maar vanbinnen nog rosé zijn. Dit duurt ongeveer 5 minuten.

3 Blus af met de cognac en breng op smaak met zout en peper. Meng de boter erdoor. Pureer de inhoud van de pan in een keukenmachine of blender tot een zijdezachte mousse. Proef en breng indien nodig verder op smaak met zout en/of peper.

Het recept gaat verder op de volgende pagina.

Zuurdesemtoast met salieboter en ingelegde ansjovis

(V) Vervang de ansjovis door gefrituurde uitjes.

Bereidingstijd 10 minuten

Wachttijd 45 minuten

Ingrediënten

150 g boter (op kamertemperatuur)

20 salieblaadjes, in dunne reepjes

zout en versgemalen zwarte peper

4 sneetjes zuurdesembrood van een goede bakker

olijfolie, om in te bakken

12 kleine of 8 grote in olie ingelegde ansjovisfilets (bij voorkeur van Ortiz, Fish Tales of Iber Cocktail)

Salie en ansjovis houden gewoon van elkaar. Dit is een overheerlijk hapje bij de apéro.

1 Verhit 50 gram boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de salie toe en bak de salie in de boter totdat de blaadjes beginnen te knisperen, dit duurt ongeveer 2 minuten. Blijf roeren en zorg dat de salie en de boter niet verbranden. Laat afkoelen.

2 Meng in een kom de salie en het bakvet met de resterende boter. Dit gaat het makkelijkst met een handmixer. Breng op smaak met een snuf zout en met peper. (Hou er rekening mee dat de ansjovis ook al behoorlijk zout is.) Zet in de koelkast en laat minimaal 45 minuten opstijven.

3 Rooster de sneetjes zuurdesembrood in een broodrooster of in een pan met wat olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig. Laat afkoelen op een rooster, zodat het brood goed krokant blijft.

4 Bestrijk de geroosterde sneetjes brood met de salieboter. Leg op ieder sneetje 2 of 3 ansjovisfilets. Snijd doormidden en dien op.

