

# INHOUD

---

<b>INLEIDING .....</b>	<b>6</b>
Heet, snel, goed .....	8
Soorten apparaten .....	9
Overzicht van de belangrijkste plancha's .....	10
Benodigdheden .....	12
Inbranden .....	13
Temperatuurzones en gaartijden .....	13
Olie .....	14
Bereiding .....	14
Kwaliteit proef je! .....	15
Schoonmaken .....	17
Tips & trucs .....	17
 <b>PLANCHA SPONTAAN .....</b>	 <b>18</b>
 <b>PLANCHA DELUXE .....</b>	 <b>56</b>
 <b>PLANCHA VOOR VELEN .....</b>	 <b>98</b>
 <b>SAUZEN, DIPS &amp; BIJGERECHTEN ...</b>	 <b>144</b>
 <b>PLANCHA-COMBINATIES .....</b>	 <b>152</b>
 <b>INGREDIËNTENREGISTER .....</b>	 <b>154</b>
 <b>RECEPTENREGISTER .....</b>	 <b>156</b>
 <b>COLOFON &amp; AFKORTINGEN .....</b>	 <b>160</b>



# HET LIJKT WEL VAKANTIE!

## GENIETEN VAN DE PLANCHA

---

Letterlijk vertaald betekent plancha 'plaat' of 'ijzer'. Oorspronkelijk werden in Zuid-Amerika grote hoeveelheden eten voor veel hongerige monden op metalen platen boven open vuur bereid. Deze snelle, simpele vorm van koken op de hete plaat begon waarschijnlijk in de negentiende eeuw aan zijn zegetocht naar Zuid-Frankrijk. Vanaf daar bereikten de voordelen van de plancha al snel ook het noorden.

### HEET, SNEL, GOED

Om de beste smaak aan goede ingrediënten te ontlocken, heb je weinig meer nodig dan een 'hete plaat' en een spatel. Zo gebruik je niet alleen minder potten en pannen, maar valt het voedsel ook niet door de spijlen van het grillrooster, zoals op een barbecue. Grillen op de plancha is makkelijk, praktisch en ontzettend lekker. De culinaire mogelijkheden zijn eindeloos: van snack tot hoofdgerecht, van groenten en fruit tot vis en vlees, van desserts tot gebak – de plancha is net zo flexibel als jouw fantasie. Zelfs sauzen kun je op de plancha bereiden.

De snelle bereidingswijze op de plancha is overigens niet alleen voor de 'planchero' of 'planchera' leuk, maar maakt van de hele maaltijd een feestje. Ideaal als je gasten hebt! Het resultaat is lekker, licht en makkelijk verteerbaar. Er wordt immers veelal op hoge temperatuur en met weinig of zelfs helemaal geen vet gewerkt. Overtollig vet loopt via de afvoer in een opvangbak, en veel ingrediënten garen heerlijk in hun eigen sappen. Marinades en eventueel extra vocht, zoals wijn of bouillon, zorgen voor extra smaak. En bij de kenmerkende korte bereidingstijden – soms minder dan 10 minuten – blijven alle smaken optimaal behouden. Verse kruiden en specerijen kunnen op de plan-



cha hun etherische oliën afgeven. Bij een hogere temperatuur en langere gaartijd kunnen kruiden al snel verbranden, maar op de plancha is de kans hierop minimaal en kunnen de aroma's zich volledig ontvouwen. Met een dichte plancha verklein je bovendien de kans op verbrandend vet, omdat er niets op de hittebron kan druppelen, zoals bij een gewone barbecue; er ontstaan dus geen schadelijke dampen of nare luchtjes. En zelfs bij een open plancha is de kans op verbrandend vet minimaal, met dank aan de vetafvoer.



## SOORTEN APPARATEN

Grillen op de plancha is een heel directe vorm van grillen. Je kunt de plancha vergelijken met een pan op het fornuis; in theorie zou je een stuk blik of staal direct op een open vlam kunnen verhitten, maar een plancha is natuurlijk makkelijker en aantrekkelijker. Plancha's bestaan in allerlei maten en uitvoeringen, van eenvoudige opzetexemplaren tot complete bouwwerken op wieltjes. Een plancha kan een aanvulling zijn op een houtskool- of gasgrill, of een zelfstandig apparaat met een eigen hittetoevoer. Er bestaan ook kleine elektrische apparaten om binnenshuis te gebruiken.

Een plancha heeft minimaal een geultje voor de afvoer van vet, maar liever nog een (afsluitbare) opening waardoor het vet en braadvocht in een lekbak kunnen lopen. Plancha's zijn er in verschillende maten en kunnen een glad of geribbeld oppervlak hebben, waarop bijvoorbeeld vlees en groenten mooie grillstrepen krijgen. Er moet voldoende plek zijn om de ingrediënten makkelijk te kunnen keren, maar een beetje extra ruimte is handig om ook grotere hoeveelheden of grotere gerechten te kunnen bereiden. De opstaande rand

mag niet te laag zijn, anders kan het voedsel er makkelijk vanaf glijden. Het is handig als je de onderdelen apart kunt reinigen, bij voorkeur in de vaatwasmachine.

## Materiaal

De meeste plancha's zijn gemaakt van gietijzer, gewalst of roestvrij staal, of geëmailleerd staal. Hoe dikker de plaat, hoe beter de hitte wordt verdeeld, maar het duurt wel langer voor de plancha heet is. Ook het materiaal heeft invloed op de warmtegeleiding: gietijzer absorbeert bijvoorbeeld meer warmte dan roestvrij staal en geleidt de hitte beter. Gewalst staal warmt snel op en houdt de hitte optimaal vast. Geëmailleerde plancha's zijn prettig in het gebruik en makkelijk schoon te houden, maar worden vaak geëmailleerd met porselein en dat is nu juist weer een slechte warmtegeleider. De hitte wordt dan ook niet zo makkelijk aan het voedsel afgegeven.









GEMIDDELD



4



VOORBEREIDING  
CA. 35 MINUTEN

MARINEREN  
CA. 30 MINUTEN

GRILLEN  
CA. 6 MINUTEN



SPIRAALSNIJDER (OPTIONEEL)  
2 SPATELS  
4 HOUTEN SPIESEN



#### VOOR DE SPIESEN

20 grote garnalen (bijv. gamba's)  
stukje verse gemberwortel (2 cm)  
4-6 el lichte sojasaus  
1 tl honing  
fijn zeezout  
zwarte peper

#### VOOR DE COURGETTELINTEN

1 gele courgette  
1 groene courgette  
2 grote zoete uien  
2 teentjes knoflook  
3-4 el sesamololie  
4 el groene pesto  
1 el groene peperkorrels (uit pot)  
fijn zeezout  
zwarte peper

#### VERDER NODIG

4 ingevette houten spiesen

# GARNALENSPIESEN MET COURGETTELINTEN

*Deze spiesen vorm een heerlijk licht gerecht met de bonte groentenoedels. En laten we wel wezen: het oog wil ook wat en dit planchagerecht ziet er gewoon heerlijk uit!*

[1] Pel de garnalen, verwijder de kop en het darmkanaal, spoel onder koud water af en dep goed droog. Rijg 5 garnalen aan elke spies. Schil de gemberwortel, rasp fijn en meng in een kommetje met de sojasaus, honing en zout en peper en bestrijk de garnalenspiesen er rondom mee. Laat minstens 30 minuten intrekken.

[2] Verwarm ondertussen de plancha voor. Schil voor de courgettelinten de courgettes en snijd ze met de spiraalsnijder in slierten (of snijd ze in de lengte in dunne plakken en vervolgens in lange, dunne repen).<sup>+</sup> Pel de uien en snijd ze in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes.

[3] Meng de groentenoedels en knoflook met de sesamololie en roerbak 2-3 minuten op het matig hete deel van de plancha, tot ze glazig zijn; besprenkel eventueel met wat olie. Doe in een kom.

[4] Gril de garnalen op het matig hete deel van de plancha in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Meng ondertussen de courgettelinten met de pesto en peperkorrels en breng op smaak met zout en peper; serveer direct met de garnalenspiesen.

**+**  
In plaats van de groentenoedels kun je ook gekookte spaghetti gebruiken: meng de spaghetti met kruidenolie, dunne plakjes knoflook en blokjes tomaat en roerbak het geheel 3-4 minuten op het matig hete deel van de voorverwarmde plancha. Schenk er af en toe een scheutje witte wijn over.







MAKKELIJK/GEMIDDELD

4



VOORBEREIDING  
CA. 25 MINUTEN



MARINEREN  
CA. 1 UUR

GRILLEN  
CA. 18 MINUTEN



SPATEL



## VOOR DE ZOETE AARDAPPELEN

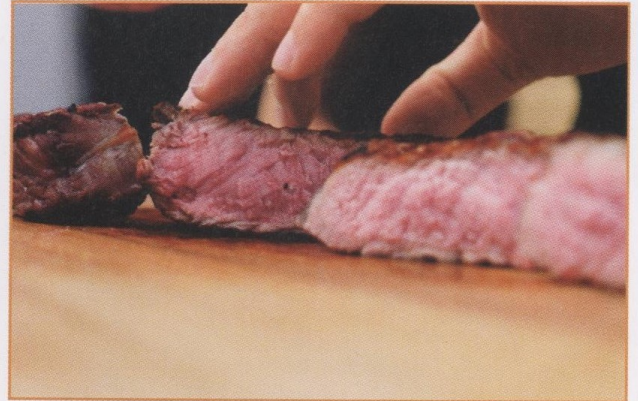
1 kg zoete aardappelen  
1 bosje krulpeterselie  
2 el zout  
50-80 ml olijfolie  
sap en geraspte schil van 1 onbespoten  
citroen

## VOOR DE STEAKS

4 ribeye-steaks (van 250 g per stuk,  
ca. 2 cm dik)  
grof zeezout  
zwarte peper

## VERDER NODIG

3-4 el zonnebloemolie, voor de plancha



# RIBEYE-STEAKS MET GEMARINEERDE ZOETE AARDAPPELEN

*Steaks staan misschien bekend als echt mannenvoedsel, maar deze heerlijke combinatie is echt voor iedereen die van grillen houdt. Het vlees smelt op de tong en de zoete aardappel wordt heerlijk zacht, zonder aan smaak in te boeten.*

[1] Was de zoete aardappelen, schil ze en snijd ze in plakken van 4-5 mm dik. Was de peterselie, schud droog en snijd het blad fijn.

[2] Meng ongeveer 80 procent van de peterselie met het zout, de olijfolie, het citroensap en de schil. Schep de zoete aardappel erdoor en marineer ongeveer 1 uur.

[3] Verwarm de plancha voor. Neem de aardappelplakken uit de marinade en grill ze op het matig hete deel van de plancha 2-3 minuten per kant; schuif ze naar het minder hete deel en gaar nog 10-12 minuten. Schep er naar keuze nog wat van de marinade over.

[4] Verhit de zonnebloemolie op het heetste deel van de plancha. Wrijf de steaks 5 minuten voor het grillen goed in met het grove zeezout en grill ze 1-2 minuten per kant stevig aan. Schuif ze dan naar het minder hete deel van de plancha en gaar nog 5-10 minuten; draai af en toe om. Neem van de plancha en laat 5 minuten rusten.

[5] Strooi voor het serveren de resterende peterselie over de zoete aardappel en bestrooi de steaks naar smaak met peper.



## MEDITERRANE PASTASALADE

VOOR 4 PERSONEN

250 g spirelli  
zout  
blaadjes van 3 takjes  
bladpeterselie  
150 g kastanjechampignons  
2 el olijfolie

1 el pijnboompitten  
50 g Parmezaanse kaas, fijn  
geraspt  
100 g pesto  
zwarte peper

Kook de pasta in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de blaadjes peterselie in fijne reepjes.

Maak de champignons schoon, snijd in zeer dunne plakjes en bak in de olijfolie op matige temperatuur. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot de geur vrijkomt.

Meng de pasta met de peterselie, champignons en pesto en breng op smaak. Schep de pijnboompitten en kaas er voorzichtig doorheen.

## REMOULADE

VOOR CA. 200 G

1 komkommer  
1 el kappertjes  
½ bosje verse tuinkruiden naar keuze (peterselie, bieslook of dragon)  
150 g mayonaise (zie blz. 148)

Snijd de komkommer en kappertjes klein. Was de kruiden, schud droog en snijd fijn. Meng alles met de mayonaise.

## MUHAMMARA

VOOR CA. 500 G

4 rode paprika's  
150 g walnoten  
½ rode chilipeper  
2 teentjes knoflook

1 el granaatappelsiroop  
5 el olijfolie  
zeezout  
zwarte peper

Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de paprika's en maak schoon. Rooster ze met het snijvlak naar onderen in het midden van de oven, tot het vel begint te blakeren. Leg de walnoten erbij en rooster nog 5 minuten; laat de noten afkoelen en hak fijn. Laat de paprika's onder een vochtige doek iets afkoelen en verwijder het vel.

Halveer de chilipeper en snijd fijn. Pel de knoflook en snijd fijn. Pureer alle ingrediënten samen en breng krachtig op smaak.

## MAISBROOD

VOOR 1 BROODVORM VAN 26 CM

40 g boter  
120 g maismeel  
150 g bloem  
1 tl zout  
1 zakje bakpoeder  
1 ei  
2,5 dl karnemelk

VERDER NODIG

boter, om in te vetten

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de broodvorm in. Smelt de boter. Meng beide meelsoorten met het zout en bakpoeder. Klop het ei schuimig en klop de boter en karnemelk erdoor. Schenk dit geleidelijk bij de droge ingrediënten en meng snel tot een glad deeg. Doe in de vorm en bak 25-30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.



## KNOFLOOKBROOD

VOOR 4 PERSONEN

1 stokbrood  
olijfolie, om te besprenkelen  
2-3 teentjes knoflook, gehalveerd

Snijd het stokbrood in sneden. Besprenkel ze aan één kant met wat olie en wrijf goed in met de knoflookhelften. Rooster met de ingewreven kant naar onderen 1-2 minuten op het matig hete tot hete deel van de plancha.

## KAASLOLLY'S

VOOR CA. 8 STUKS

3 el zonnebloemolie, voor de plancha  
200 g pittige geraspte kaas (bijv. emmentaler)  
houten prikkers

Vet de plancha in en verwarm voor. Leg de kaas in platte bergjes op het minder hete deel van de plancha en zorg dat er geen gaatjes zitten tussen de kaas en houd voldoende afstand tussen de bergjes (voor de 'lollystokjes'). Smelt de kaas 1-2 minuten, leg de prikkers erop en draai met een spatel om. Neem na een paar seconden van de plancha en laat op een schaal hard worden.



