

inhoud

inleiding	6
ontbijt	14
op de barbecue bereid	58
in de pan bereid	120
rubs & marinades	172
in folie bereid	192
bijgerechten	226
nagerechten	250
register	284



spaans roerei met chorizo & spinazie

zie de variaties op blz. 47

Deze Spaanse variatie op roerei is erg veelzijdig; u kunt er allerlei smaken en texturen aan toevoegen. Neem de beste eieren die u kunt krijgen – liefst biologisch maar in elk geval vrije uitloop – omdat ze het hart van dit gerecht vormen en de kleur, smaak en kwaliteit van dit gerecht bepalen.

85 g verse bladspinazie (of
wildeknoflookblaadjes, als
die verkrijgbaar zijn)
olie, voor het bakken

150 g chorizo, zonder vel, in
blokjes
6 grote biologische eieren
4 sneetjes boerenbrood

1 teentje knoflook, gehalveerd
zout en versgemalen zwarte
peper

Was de spinazie en knijp het water er zo goed mogelijk uit met uw handen. Verhit de blaadjes op laag vuur in een pan met antiaanbaklaag en roer tot ze zijn geslonken. Haal ze uit de pan en zet ze weg.

Verhit ½ eetlepel olie in een pan en bak de stukjes chorizo tot de olie vrijkomt en de randjes knapperig worden. Zet het vuur laag en voeg de spinazie toe.

Klop de eieren in een kommetje los, voeg zout en peper toe, schenk het ei in de pan en wacht 15 seconden. Roer langzaam en continu en laat het ei op laag vuur gaar worden. Haal het roerei van het vuur wanneer het ei nog wat vloeibaar is, want het gaart nog na.



Rooster het brood in een droge koekenpan op laag vuur. Wrijf het in met de snijvlakken van het knoflookteentje en schep het roerei erop. Serveer direct.

Voor 4 personen

in spek gewikkelde varkenshaas met appel-abrikozenvulling

zie de variaties op blz. 106

Met de vulling kan eindeloos worden gevarieerd en het spek houdt het vlees mals. Het is gemakkelijk te maken, maar ziet er indrukwekkend uit.

1 el olijfolie, plus extra voor het invetten	200 g gedroogde of verse abrikozen, grof gehakt	Saus (eventueel)
2 kleine uien, gesnipperd	1 tl boter	1 dl cider
4 ongepelde teentjes knoflook, gekneusd	1 dl cider of appelsap	4 el slagroom
stukje gemberwortel van 4 cm, geraspt	2 varkenshaasjes à 400 g	
4 appels, geschild, zonder klokhuis en in blokjes	16 plakjes ontbijtspek of luchtgedroogde ham	
	zeezout en versgemalen zwarte peper	

Vulling: verhit de olie in een pannetje en bak de ui 4 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook, gember, appel, abrikoos en boter toe en breng op smaak met zout en peper. Bak alles 2 minuten en schenk de cider of het appelsap erbij. Laat alles in 5 minuten al roerend inkoken. Haal de pan van het vuur en laat de vulling afkoelen.

Leg het vlees op een snijplank en snijd het horizontaal tot ongeveer driekwart in, zodat u het kunt openvouwen als een boek. Leg de helft van de plakjes spek overlappend op de plank en leg er een varkenshaasje op. Verdeel de helft van de vulling erover. Vouw het vlees dicht en wikkel het spek eromheen. Herhaal met het andere varkenshaasje.



Vet het rooster in met olie en verhit de barbecue met gesloten deksel tot matig. Leg het vlees op het koelste deel van het rooster en sluit de barbecue. Rooster het 20-30 minuten. Controleer eventueel met een vleesthermometer of het vlees gaar is; middenin moet de kerntemperatuur 70 °C zijn. Haal het gare vlees van de barbecue en laat het rusten. Snijd het in dikke plakken, zodat de vulling zichtbaar wordt.

Maak van een restje vulling een saus. Doe de cider in de pan met het restant vulling en verhit de saus tot hij bubbelt. Temper het vuur, voeg de room toe en kook nog 2 minuten.

Voor 4 personen

kampeerders panpizza

zie de variaties op blz. 161

Deze pizza kunt u in een koekenpan (met deksel) op een campinggasstel bereiden. Als u geen koekenpan met deksel heeft, kunt u het deksel van een kookpan gebruiken. Weeg de bloem en gist thuis al af of gebruik een maatcup (blz. 10).

250 g durumbloem
250 g bloem
1 tl instantgist
1½ tl zout
1 el olie
3,25 dl warm water

Topping
2 tl olie, plus extra
1 rode ui, in parten
½ tl venkelzaad
4 varkensworstjes, ontveld
125 g boerenkool
1 tube tomatenpuree

4 takjes verse tijm
zout en versgemalen zwarte
peper

Meng alle bloem, de gist en het zout in een kom en maak een kuiltje in het midden. Doe de olie en het water erin. Meng alles met uw vingers tot er een warm, zijdeachtig en elastisch deeg ontstaat. Bestuif het werkblad met wat bloem en kneed het deeg daarop 5-10 minuten. Leg het weer in de kom, dek het af met een vochtige theedoek en laat het op een warme plek 1 uur rijzen.

Verhit ondertussen 2 theelepels olie in een koekenpan. Bak de ui en het venkelzaad 5-6 minuten, tot de ui zacht is. Doe de worstjes in de pan en breek het vlees met een pollepel in stukjes. Bak het in 6-7 minuten knapperig en bruin. Voeg tot slot de boerenkool toe en verwarm hem tot hij slinkt. Zet het vuur uit.



Verdeel het deeg in 4 ballen. Druk ze plat en rek en rol ze uit (ik gebruik vaak een wijnfles als deegroller) tot een dunne bodem die in de pan past.

Vet een grote schone koekenpan in en bak de bodem 8 minuten op laag vuur, tot de onderkant net bruin kleurt. Keer hem om en verdeel de tomatenpuree dun over het oppervlak. Verdeel een kwart van het worst-ui-koolmengsel erover. Bestrooi met de tijm en besprenkel met wat olijfolie. Dek de pan met een deksel of stuk aluminiumfolie; laat een klein kiertje open. Bak de pizza 8-10 minuten op zeer laag vuur. Laat hem uit de pan glijden en herhaal deze werkwijze voor de overige pizza's.

Voor 4 personen

