

## VLAAMSE TOP 10 VAN GERECHTEN

### 10. Steak tartaar met fijne frieten



De meest klassieke tafelbereiding op basis van vers rundvlees opent de top 10. 't Is het beste bewijs dat de Vlamingen hun aloude klassiekers nog steeds hoog in het vaandel dragen. Steak tartaar maken is letterlijk een koud kunstje. Er zijn maar twee regels: kies voor versheid en kwaliteit.

#### ingrediënten

##### Voor de steak tartaar

- 600 g rundsvlees (bv. 'pelée royale')
- 1 sjalot
- 1/2 bussel krulpeterselie
- 4 kleine zure augurken
- 2 eetlepels kappertjes
- 1 ei
- 2 dl arachideolie (of druivenpitolie)
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel natuurazijn
- scheutje Worcestershiresaus (Engelse saus)
- enkele druppels tabasco
- scheutje lauw water
- peper
- zout

##### Voor de fijne frieten

- 1 kg frietaardappel
- zout

##### Afwerken en serveren

- 1 bussel waterkers

## **bereiding**

### **Frietten voorbereiden**

- Spoel en schil de aardappelen en snij ze met de hand in gelijkvormige frieten. Ik verkies deze keer fijne frieten.
- TIP: Kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm).
- Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes. Fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten. Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden.
- Verhit het frietvet (bij voorkeur Ossewit) tot 140°C.
- Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren. Tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden.
- Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

### **De mayonaise**

- Neem een ruime mengschaal. Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal. Het eiwit gebruik je niet.
- Voeg de mosterd toe, een scheutje natuurazijn en een likje (lauw) water. Meng alles met de garde en schenk er beetje bij beetje de neutraal smakende olie bij.
- Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt. Voeg tussendoor een snuifje zout en peper van de molen toe. Proef de mayonaise, zodat ze een mooie smaakbalans heeft. Bewaar de saus koel.

### **De vleesbereiding**

- TIP: Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'. Een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.
- TIP: Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.
- Snij het vlees eerst in dunne lapjes. Snij deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.
- Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is. Dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard.
- Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon. Bewaar de gehakte biefstuk koel.
- Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.
- TIP: Je kan de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp. Je kan de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes. Hak ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

- Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees. (Overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot.)
- Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn. Gebruik geen peterseliesteeltjes.
- Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.
- Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding. Meng en bepaal wanneer de tartaar smeug is. Het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden.
- TIP: Het is belangrijk om een evenwichtige vleesmengeling te maken. Gebruik slechts zoveel mayonaise als nodig en proef de steak tartaar regelmatig.
- Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco. Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.
- Voeg naar smaak nog een snuifje zout toe en wat versgemalen peper, en meng de steak tartaar een laatste keer.
- Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng. (Het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt.)

### **Afwerken en serveren**

- Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.
- Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.
- Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.
- Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.
- Schep een portie steak tartare op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.
- TIP: Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.
- Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers. Werk het bord af met een schepje mayonaise.

## 9. Zeetong “à la meunière”



De enige vis die de top 10 vervoegt is meteen ook een luxebeestje. Jeroen pleit ervoor om zoveel mogelijk soorten seizoensvis te ontdekken, maar de kwaliteiten van de tong zijn blijkbaar niet te kloppen. Bereid dit gerecht bij voorkeur wanneer de zeetongen op hun best zijn. Vanaf de zomer tot het einde van het jaar is de ideale periode om van deze geliefde platvis te genieten. Vaak wordt de tong net voor het bakken even in bloem gewenteld. Een kraakverse zeetong heeft zo'n laagje bloem niet nodig. Met zo'n verfijnd product geldt er één gouden regel in de keuken: keep it simple. De bereiding 'à la meunière' is daarvan het perfecte voorbeeld.

### Ingrediënten

#### Voor de zeetongen

- 4 zeetongen (ontveld)
- 2 citroenen
- 1 bussel krulpeterselie
- klonten boter
- peper
- zout

#### Voor de sla

- 1 kropsla
- 1 sjalot
- enkele sprietjes bieslook
- 2 takjes dragon
- 1/2 bussel fijne kervel
- scheutje slaolie
- scheutje natuurazijn
- peper
- zout

#### De peterselieaardappelen om erbij te serveren

- 800 g middelgrote, vastkokende aardappelen
- enkele takjes peterselie
- klontjes boter
- zout

## **bereiding**

### **De aardappelen voorbereiden**

- Schil de vastkokende aardappelen tot elegante 'kasteelaardappelen'. Om ze de vorm van een ton te geven, snij je eerst een stukje van de beide uiteinden. Nadien snij je rondom rond plakjes schil weg tot je elegante 'pommes chateau' overhoudt.
- Kook de aardappelen gaar in water met een snuifje zout. Werk op een matig vuur en hou ze in de gaten. (Bereid alvast de sla voor en bak de zeetongen)

### **De sla voorbereiden**

- Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla. Die hoef je niet te gebruiken.
- Vul de pompbak met water en pluk de rest van de slablaadjes los. Spoel ze in het koude water. Vooral het knapperige hart van de sla is erg lekker. Laat de sla nadien goed uitlekken of zwier ze droog.
- Pel de sjalot en snij ze overlangs in twee. Snipper ze in flinterdunne halve ringen.
- TIP: Doe de sjalotshippers in de mengschaal en laat ze even marineren in een mengsel van slaolie en wat natuurazijn.
- Spoel de verse kruiden. Gebruik een selectie naar keuze. Snipper de pijpjes bieslook zeer fijn. Pluk de blaadjes van de dragon en snijd ze in fijne snippers. Doe hetzelfde met pluksels kervel en zet het groen even opzij.
- Spoel het busseltje krulpeterselie en pluk de steeltjes weg. Snijd het groen in zeer fijne snippers en bewaar ze om de saus en de aardappelen af te werken.

### **De aardappelen en de sla afwerken**

- Giet het kookvocht van de aardappelen weg. Voeg een paar klontjes boter toe, gevolgd door een kwart van de fijngesnipperde peterselie.
- Roer voorzichtig, tot de aardappelen glans krijgen terwijl de snippers peterselie er aan vastkleven. Neem ze weg van het vuur en hou de peterselieaardappelen warm.
- Meng de blaadjes kropsla met de snippers sjalot en de fijne kruiden. (bieslook, dragon, kervel)
- Werk de sla af met slaolie, een scheutje natuurazijn en wat peper en zout. Meng voorzichtig.

### **De zeetongen bakken**

- Verwarm een groot bord om straks de gebakken zeetongen op te bewaren.
- Knip zorgvuldig het buitenste randje met 'zijgraten' van elke tong weg. De bredere rand van de vis is bijzonder lekker, want tussen de graten zitten heel wat kleine stukjes smakelijk visvlees.
- Verwijder ook de bundel kuit van de tong. (Afhankelijk van het seizoen.) Spoel de vissen even onder de kraan en dep ze droog met een schone doek.
- Kruid de zeetongen langs beide zijden met wat peper van de molen en een beetje zout.

- Verhit een flinke klont boter in een grote bakpan met anti-aanbaklaag, op een zacht tot matig vuur. (Werk geduldig en bak écht niet te warm!)
- TIP: Wellicht kan je maximaal 2 tongen in één pan bakken. Werk desgewenst met meerdere braadpannen.
- Leg de tongen in de hete boter en laat ze 2 tot 3 minuten bakken. Schud regelmatig even met de pan, zodat de vissen in geen geval aan de bodem kleven. Draai ze vervolgens voorzichtig om.
- Vermijd dat het braadvet verbrandt! Leg eventueel wat extra koude boter in de pan en zet het vuur zacht. Na 2 minuten is de vis wellicht al perfect gebakken.
- Leg de tongen op een warm bord.

### **Afwerken**

- Zet de pan(nen) met braadvet van de vis op een matig vuur. Voeg verse klontjes boter toe. Zodra de boter bruist voeg je een snuifje zout en versgemalen peper toe. Knijp ook een gulle scheut citroensap erbij
- Voeg royaal veel peterseliesnippers toe, roer en neem de pan weg van het vuur.
- Serveer op elk groot bord een versgebakken zeetong met een flinke lepel van de warme botersaus met citroen en peterselie er overheen.
- Leg er peterselieaardappelen langs en wat knapperige kropsla met kruiden en vinaigrette. Serveer meteen.

## 8. Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse



Kalfstong is niet bepaald het meest evidente stuk vlees in deze tijden, want het is een vleesbereiding die je niet 'een beetje graag' lust. Tenminste, dat dacht Jeroen... Hij was dan ook bijzonder gelukkig om deze onvervalste feestshotel in de top 10 terug te vinden. Groot gelijk aan al wie deze keuze heeft gemaakt: De malse lapjes tong smelten weg in de mond, samen met die unieke saus met een flinke scheut van de zoete Portugese wijn. Met pommes duchesse (of naar wens kroketjes) erbij, blijft het dé traditional op de Vlaamse feestdis.

### Ingrediënten

#### Voor de tong in de kalfsbouillon

- 1 kalfstong
- 1 kalfspoot (versneden in 3 tot 4 stukken)
- 4 l water
- 4 stengels selder
- 4 dikke wortels
- 2 stammen preien
- 2 uien
- 1 bol look
- 1 koffielepel zwarte peperbolletjes (of wat grof gemaken zwarte peper)
- 4 takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 1 takje rozemarijn
- 4 kruidnagels
- zout

#### Voor de saus

- 1 1/2 l kalfsbouillon
- 15 cl madeira
- 500 g kleine Parijse champignons
- 1 sjalot
- 1 teentje look
- 1/2 citroen
- 2 eetlepels geconcentreerde tomatenpuree
- enkele takjes krulpeterselie

- 60 g bloem (voor de roux)
- 60 g boter (voor de roux) + extra
- peper
- evt. een snuifje cayennepeper
- zout

#### **Voor de pommes duchesse**

- 1 kg aardappelen (loskokend)
- 4 eieren
- zout

### **bereiding**

#### **Voorbereiding**

- Leg de kalfstong in een pot met gezouten water. Zet het vlees een nachtje in de koelkast en leg de tong nadien enkele uren in water om te ontzilten.

#### **De blanke fond met tong**

- Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.
- Spoel alle bouillongroenten schoon.
- Snij de wortelen, de prei en de selder in grove stukken. Gebruik ook wat loof van de selder. Doe de groenten in de pot met water.
- Pel de uien, snij ze in grove stukken. Snij de bol look overlans in twee en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.
- Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze. (Of gebruik grof gemalen zwarte peper.) Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon. Voeg ook een snuif zout toe.
- Breng de groentebouillon aan de kook. Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.
- Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 minuten sudderen, tot het vlees gaar is.
- Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon. Laat het vlees wat afkoelen.
- Schep nadien het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg. Zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon.

#### **De aardappeltorentjes voorbereiden**

- Schil de aardappelen, snij ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snuif zout.
- Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdamp.
- Roer de aardappelen door de passe-vite, zodat je een fijn puree verkrijgt.
- Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree. (Het eiwit gebruik je niet.)
- Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic)sputzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.



- Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.
- Spuit daarop identieke torentjes van aardappelpuree, die zo'n 4 centimeter breed en hoog zijn. Zet de pommes duchesse opzij tot 20 minuten voor het serveren.

### **De maderasaus**

- Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef. Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.
- Maak nu de roux voor de saus. Smelt de boter in een pot op een matig vuur. Schep de bloem bij de bruisende boter en roer met de garde. Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de bloemsmak verdwijnt.
- Schep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer met de garde. Laat de saus binden. Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is. Hou de saus warm op een zacht vuur.
- Voeg de tomatenpuree toe en roer. Proef de saus en kruid ze met wat peper van de molen en een snuifje zout.
- Wrijf de paddenstoelen schoon en snij elk exemplaar in kwartjes. Hou ze even opzij.
- Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijke stukjes. Plet de look tot pulp. Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
- Bak de kwartjes champignon goudbruin. Voeg na enkele minuten de lookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot. Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.
- Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.
- Schep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

### **Afwerken en serveren**

- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Giet de maderasaus in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat peper van de molen (of een beetje straffe cayennepeper) en zout. Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.
- Schuif de pommes duchesse in de hete oven van 180°C. Gaar ze goudbruin in ongeveer 20 minuten.
- Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af. Doe dit zorgvuldig. Achteraan de tong zit een stuk vet. Snij dit weg.
- Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong te versnijden. Snij het botermalse vlees in dunne plakjes. (ongeveer 0,5 cm dik)
- Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep maderasaus met paddenstoelen over. Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.
- TIP: Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in in porties.

## 7. Konijn met pruimen



Grootmoeders keuken scoort opmerkelijk goed anno 2015. Vlees van konijn is zacht van smaak en bovendien zeer mager. Een flinke portie gedroogde pruimen en een degelijk Belgisch bier doen wonderen in de saus. Dit stoofpotje proeft nostalgisch en tegelijk hedendaags, want alle smaken en ingrediënten vormen samen een gouden combinatie.

*TIP: Om de saus te binden kan je werken met een boterham ingesmeerd met mosterd (zoals in de klassieke bereiding van stoofvlees) of door het gebruik van een beetje bloem. Voor deze pot konijn met pruimen kies ik voor een saus gebonden op basis van wat bloem.*

### ingrediënten

#### Voor het konijn met pruimen

- 4 konijnenbouten
- 75 cl bier (amberkleurig of bruin, naar eigen wens)
- 4 uien
- 250 g gedroogde pruimen (liefst ontpit)
- 2 eetlepels pruimenconfituur (of gebruik wat bruine suiker)
- 2 eetlepels mosterd
- 2 eetlepels bloem
- 4 takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 3 kruidnagels
- scheutje natuurazijn
- klontjes boter
- peper
- zout

#### Voor het witloofslatje

- 6 repen (grond) witloof
- 2 eetlepels mayonaise
- duim natuurazijn
- peper
- zout

## **Afwerken**

- diepvrieskroketten

## **bereiding**

### **Voor het konijn met pruimen**

- Kruid de konijnenbouten langs de beide zijden met peper van de molen en wat zout.
- Pel de uien, halveer ze en snij ze in fijne halve ringen.
- Smelt een royale klont boter in een grote stoofpot op een matig vuur. Leg de stukken konijn in de pot en geef ze een goudbruin korstje. Draai het vlees tijdig om.
- Het vlees is verre van gaar, maar toch schep je het al uit de pot. Vervang indien nodig een deel van het braadvet door wat verse boter. Stoof de uien in het hete braadvet. Roer regelmatig en laat ze gerust een beetje zachtbruin bakken.
- Snij gedroogde (en ontpitte) pruimen in hapklare stukken. (Kleine exemplaren gaan in z'n geheel in de pot.)
- Voeg de pruimenconfituur toe of gebruik wat bruine suiker. Zet het vuur wat zachter. Bepoeder de inhoud van de pot met een laagje bloem en roer. Laat alles een minuutje bakken.
- Leg de stukken kortgebakken konijn opnieuw in de pot en schenk het bier erbij. Voeg ook de mosterd toe.
- Roer nog even, zodat er geen ingrediënten vastkleven aan de bodem van de pot en zet het vuur zacht.
- Bind takjes tijm en blaadjes laurier samen met een eindje keukentouw. Doe het 'bouquet garni' in de pot, samen met de kruidnagels.
- Voeg een beetje versgemalen peper toe én een bescheiden snuif zout. Roer, zet het deksel op de pot en laat het vlees minstens een uur sudderen in de saus. Het konijn hoort zo zacht te zijn dat het bijna van de botjes valt.
- Bereid het witloofslaasje kort voor de stoofpot van konijn met pruimen gaar is.

### **Voor het witloofslaasje**

- Maak de witloofsla kort voor het serveren, zodat ze fris en knapperig blijft.
- Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk. Snipper het witloof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
- Meng de mayonaise eronder. Gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witloof kleeft.
- Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, peper en zout.

## **Afwerken**

- Bak de aardappelkroketten goudbruin.
- Voeg kort voor het serveren een bescheiden scheutje natuurazijn toe aan de pot met konijn en roer. (Een kleine hoeveelheid zuur geeft het gerecht een opmerkelijke smaaktoets die proeft naar meer.)
- Bedien iedereen met een malse konijnenbout, voldoende biersaus met pruimen, een schep frisse witloofsla en kroketten.

## 6. Asperges op z'n Vlaams



De onklopbare topper met verse Belgische asperges is meteen ook het enige vegetarische gerecht in de top 10 die u heeft uitverkoren. Eerlijk is eerlijk: ook al worden de eerste Belgische asperges nu al geveild, maak deze klassieker klaar zodra het seizoen losbarst. Eens te meer bewijst u dat u houdt van de beste combinatie van eenvoud en kwaliteit. Een portie van ons witte goud, geklaarde hoeveboter, eitjes en peterselie. Hoe simpel kan 'lekker' zijn?

Je kan dit gerecht serveren als voor -en hoofdgerecht. Als hoofdgerecht gebruik je 6 tot 8 aspergers per persoon. Als voorgerecht reken je 4 asperges per persoon.

### ingrediënten

- Belgische witte asperges
- 300 g hoeveboter (min.)
- 6 eieren
- 1 bussel krulpeterselie
- nootmuskaat
- peper
- zout

### bereiding

#### De asperges

- TIP: Gebruik kraakverse asperges. Onze Vlaamse telers leveren de allerbeste kwaliteit af. Je kan de versheid van de asperges op twee manieren controleren.
- Duw je vingernagel even in de onderkant van de asperge. De plek waar de asperge werd afgesneden mag niet houtachtig zijn.
- Wrijf enkele asperges tegen mekaar. Als ze een zacht piepend 'zanggeluidje' maken zijn ze vers.
- Asperges koken is niet moeilijk, maar tegelijk een klein kunstje. Doe koud water in een ruime kookpot en voeg er een snuifje zout aan toe. (Gebruik voldoende water om de asperges ruim kopje onder te laten doen. Een boordevolle pot is dan weer niet nodig.)
- Schil de asperges met een dunschiller. Hou elke asperge vast bij de kop en schil van boven naar onder, rondom rond. Druk niet te hard op het mesje, en rits de schil er in fijne slierten van af. Breek vervolgens het houterige 'kontje' van de asperges af. (Dan zal je ook meteen merken of ze zorgvuldig geschild zijn.)

- Leg de geschilde asperges snel in het koude water en verhit de pot op een matig vuur. Breng het water tot aan het kookpunt, laat het heel even bubbelen en zet de pot vervolgens weg van het vuur.
- Laat de asperges nog enkele minuten rusten in het warme water. Reken 5 tot 10 minuten voor een flinke portie.
- Proef even, en controleer of ze de juiste garing hebben: nog knapperig maar toch voldoende knabbelzacht. Schep de asperges uit het water. Laat ze uitlekken op een propere keukendoek.

### **De geklaarde boter**

- Leg de hoeveboter in een pot en laat ze rustig smelten op een zacht vuur.
- Voor dit gerecht heb je 'geklaarde' boter nodig. Dat wil zeggen dat de witte melkbestanddelen uit de gesmolten boter moet verwijderd worden.
- Zodra de boter gesmolten is, zullen de melkresten bovendrijven. Schep ze voorzichtig weg met behulp van een kleine pollepel of een eetlepel. Een deeltje van het residu zakt naar de bodem. Ook dat gebruik je straks niet.
- Hou de geklaarde boter warm op een zeer zacht vuur.

### **De mimosa van ei en peterselie**

- Breng een pot of een pannetje met water aan de kook.
- Spoel de peterselie, laat het groen uitlekken en knip er de steeltjes af. (Die kan je later nog gebruiken voor een bouquet garni.) Snipper de peterselieblaadjes fijn.
- Kies voor kwalitatieve verse eieren. Leg de eieren in het kokende water en kook ze hard in zo'n 9 à 10 minuten. Koel ze nadien in koud water.
- Pel de eitjes en doe ze in een mengschaal. Plet ze met een vork of pureestamper tot 'mimosa'. Maak er geen puree van, maar behoud fijne stukjes ei.
- Schep de geprakte eieren in de warme geklaarde boter. Voeg er ook een flinke portie peterseliesnippers aan toe en meng alles.
- Rasp wat nootmuskaat in het mengsel, samen met een snuifje zout en wat peper van de molen. Proef of de smaken goed zitten.
- Optie: Voeg nog een scheutje van het water waarin de asperges gegaard werden toe. Meng een laatste keer en proef.

### **Afwerken en serveren**

- Serveer per persoon 6 à 8 warme asperges op een groot (of langwerpige) bord. Als voorgerecht zijn 4 stuks voldoende.
- Schep daarover een flinke portie van het eiermengsel met geklaarde boter en verse peterselie.
- Tip: Zet de borden op tafel met de kopjes van de stengels linksonder. Zo presenteer je ze volgens de regels van de kunst.

## 5. Balletjes met krieken en in tomatensaus.



Lang leve de gehaktbal. Jeroen maakt de twee populairste bereidingen klaar in één aflevering. Aan u de keuze: Ga voor balletjes met warme krieken en een verse bruine boterham met boter. Of laat de balletjes dobberen in een verse smaakvolle tomatensaus en serveer er aardappelpuree bij. Oerklassiek, traditioneel en geliefd bij jong en oud.

### ingrediënten

#### balletjes met krieken- en tomatensaus

- 800 g gemengd gehakt (kalfsgehakt + varkensgehakt)
- 2 eieren
- 4 eetlepels paneermeel (naar behoefte)
- klontjes boter
- bussel peper
- zout

#### De tomatensaus

- 200 g gezouten spek (dikke lap)
- 2 stengels selder
- 2 wortels
- 3 uien
- 2 teentjes look
- 1 takje rozemarijn
- 4 takjes dragon
- 1 takje salie
- 4 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- 800 g tomatenstukjes (in blik)
- 500 g tomatenpulp (in blik of brik)
- 80 g geconcentreerde tomatenpuree (in blik)
- een flinke scheut water
- 1 eetlepel bloem

- 1 theelepel sambal of een stukje rode chilipeper (naar smaak)
- duim olijfolie
- 2 suikerklontje (of een beetje rietsuiker)
- zout

### **De krikensaus**

- 1 kg opgelegde Noordkrieken op sap (krieken + sap)
- 2 flinke eetlepels puddingpoeder (vanillearoma) of klassiek maiszetmeel

### **Om bij de balletjes met krieken te serveren**

- bruin brood met boter

### **De aardappelpuree**

- 1 kg aardappelen (loskokend)
- 1 ei
- scheutje melk
- klontje boter
- snuifje nootmuskaat (naar smaak)
- zout

### **bereiding**

#### **balletjes met krieken- en tomatensaus**

- Breng een pot water met een snuif zout aan de kook.
- Stort het gehakt in een ruime mengschaal. Breek er de eieren in en meng beide met een vork.
- Strooi het paneermeel erin en meng opnieuw. Bepaal een juiste balans: het vleesmengsel moet stevig zijn en tegelijk nog voldoende sappig.
- Proef het gehaktmengsel en voeg naar smaak versgemalen peper en wat zout toe. (Elke slager kruidt z'n gehakt naar persoonlijke smaak. Beslis zelf of het vlees er behoefte aan heeft.)
- TIP: Rol balletjes met natte handen. Dan kleeft het mengsel niet vast.
- Meng het vlees een laatste keer en rol er gelijke balletjes van met een diameter van zo'n 3 centimeter.
- Leg de gehaktballen in het kokende water en gaar ze gedurende 5 tot 7 minuten. Schep het vlees uit de pot en laat de balletjes uitlekken op een schone doek.
- Smelt een klont boter in een ruime braadpan. Bak de balletjes rondom rond goudbruin. Bak grote hoeveelheden vlees eventueel in meerdere beurten.

#### **De tomatensaus**

- Pel de uien en snij ze in halve ringen. Pel en kneus de teen look.
- Schenk een scheut olijfolie in een stoofpot en verhit ze op een matig vuur.
- Bak de lap spek kort in de hete olie. Draai het vlees tussendoor om. Doe dan de uisnippers en de look in de pot.
- TIP: Snij het stuk spek eventueel in enkele grote stukken.

- Schil de wortelen en spoel de selderstengels. Snij de groenten in matig fijne stukken en laat ze meestoven met de uien.
- Verzamel takjes rozemarijn, dragon en salie. (Gebruik verse groene kruiden, of kies desgewenst voor de droge gemalen versie.)
- Neem er verse tijm en laurierblad bij en bind de hele bundel kruiden tot een dikke tuil. Gebruik hiervoor wat keukentouw.
- Doe de kruidentuil in de pot, schep er wat geconcentreerde tomatenpuree bij, roer en laat de puree kort meebakken.
- Lepel een bescheiden beetje sambal in de pot en bepoeder de inhoud met een laagje bloem.
- Schenk een flinke scheut water in de saus. Roer langs de bodem van de pot en voeg de tomatenstukjes en de tomatenpulp toe.
- Eindig met een beetje suiker en een snuif zout.
- Zet het deksel gekanteld op de pot en laat de saus minstens 30 minuten pruttelen op een zacht vuur.
- Verwijder de kruidentuil én het uitgekookte spek uit de pot saus.
- Mix de saus glad met de staafmixer. Roer ze nadien door een grote zeef. Gebruik de bolle zijde van een pollepel om de klus te klaren.
- Verwarm de gezeefde saus in een pot op een zacht vuur. Proef en voeg eventueel wat zout toe. Leg de gebakken gehaktballen in de saus en geef ze even de tijd om op temperatuur te komen.

### **De kriekensaus**

- Doe de krieken en het vocht waarin ze opgelegd zijn in een ruime pot. Breng ze rustig aan de kook.
- Schep het puddingpoeder in een kop, voeg wat water toe en los het poeder erin op.
- Naar smaak kan je een mengeling van puddingpoeder en maiszetmeel gebruiken.
- Roer met mengsel door de hete krieken, tot de saus wat bindt.
- Leg de gebakken gehaktballen in de saus en laat ze nog even opwarmen.
- Serveer de balletjes met krieken met vers bruin brood besmeerd met een beetje boter. (Of kies voor een aardappelbereiding naar keuze.)

### **De aardappelpuree**

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in water met een snuif zout.
- Stamp ze fijn en voeg een klont boter toe, een ei en een scheutje melk. Roer tot je een smeùige puree krijgt.
- Proef en kruid de aardappelbereiding met zout en eventueel wat vers geraspte nootmuskaat.
- Serveer de balletjes in tomatensaus met een schep verse puree.



## 4. Vol-au-vent



Videe, vol au vent of koninginnenhapje: iedereen weet hoe deze klassieker op het bord verschijnt. Laat je echter niet verrassen, want de bereiding ervan vraagt wat tijd en moeite. Het resultaat is dan ook koninklijk lekker. Begin met een versgebakken kuipje van bladerdeeg, vul het met verse kip, gehaktballetjes en paddenstoelen in een romige saus en vergeet de luchtige hollandaise niet. Wie dit bedacht verdient een standbeeld.

### ingrediënten

#### Voor de kip gegaard in bouillon

- 1 hoevekip
- 3 l water (min.)
- 4 stengels selder
- 3 dikke wortels
- 2 stronkjes preien
- 3 uien
- 4 teentjes look
- 4 takjes tijm
- 4 blaadjes laurier
- 2 takjes rozemarijn
- bussel evt. peterseliestengel
- 15 bolletjes zwarte peper
- 2 kruidnagels
- zout

#### Voor de bladerdeegkoekjes

- 2 vellen bladerdeeg (kant-en-klaar)
- 1 ei

#### Voor de velouté met kip

- 1 hoevekip (cf. bouillon)
- 300 g gehakt
- 250 g (kleine) Parijse champignons
- 1 teentje look
- 1/2 citroen
- 1 1/2 l kippenbouillon (zie hoger)

- 1 1/2 dl room
- 80 g bloem (voor de roux) , 60 g boter (voor de roux)
- 1 ei
- 1 eetlepel broodkruim
- scheutje madeirawijn (of sherry)
- nootmuskaat, peper en zout

### Voor de hollandaisesaus

- 3 eieren
- 250 g (hoeve) boter
- 2 dopje witte wijn (dopje = een halve eierschaal)
- 1 dopje water
- 1/2 citroen
- snuifje cayennepeper
- snuifje zout

### Om af te werken

- een bakje tuinkers

### bereiding

#### De bouillon

- Bereid een ketel met een (variant op de) klassieke groentebouillon. Je kan ook [zelf groentebouillon maken](#).
- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Spoel alle groenten, snij ze grof en verhuis ze naar de grote pot met water.
- Voeg de verse kruiden, wat zout en de specerijen toe. De bolletjes peper kneus je bij voorkeur in de vijzel.
- Laat de bouillon kort sudderen en leg er vervolgens de kip in. (Dompel de kip niet onder in een ketel koude bouillon.)
- Laat de kippenbouillon een uurtje koken. Gebruik een schuimspaan om tussendoor het vet en onzuiverheden weg te scheppen.
- Schep de gare kip uit de pot en laat ze afkoelen.
- Zeef de bouillon. Een deel ervan heb je straks nodig voor het garen van de gehaktballetjes en de bereiding van de saus. De overschot kan je invriezen en later gebruiken voor diverse soepen.

#### Bladerdeegkoekjes

- Maak zelf de bladerdeegkoekjes om de vulling in te scheppen. (Wie het zichzelf liever wat gemakkelijker maakt, kan ze ook aankopen bij de warme bakker.)
- Klop een dooier los met een klein beetje water.
- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Steek per gebakje een zestal ringen uit het vel bladerdeeg. Gebruik hiervoor een grote dresseerring. Steek uit vier van elke zes lapjes een rondje met behulp van een kleinere dresseerring. Bouw elk kuipje op: onderaan een ronde lap, daarboven vier 'ringen' van bladerdeeg, en bovenaan opnieuw een ronde lap. Lijm alle onderdelen aan mekaar met een laagje losgeklopte dooier. Strijk ook eigeel over de bovenkant van het gebakje, zodat het glanzend uit de oven komt. Gebruik een borsteltje om handig te werken.
- Bak de kuipjes in de oven tot ze luchtig en goudbruin zijn. Reken een baktijd van ongeveer 20 minuten op 180°C.

### **De videevulling (velouté)**

- Meng het gehakt, samen met een ei en het broodkruim. Kruid met wat peper van de molen en zout. Rol het vleesmengsel tot identieke kleine balletjes van ongeveer een centimeter diameter.
- Breng een deel van de (gezeefde) kippenbouillon aan de kook. Laat de balletjes daarin enkele minuten garen op een matig vuur.
- Snij de paddenstoelen in kwartjes.
- Smelt een klont boter in een pan en bak de stukjes paddenstoel. Voeg tijdens het bakken een geplet teentje knoflook toe (zodat de look niet kan verbranden.) Voeg een beetje peper en zout toe.) Laat de champignons kleuren en zet ze opzij.
- Pluk al het vlees van het karkas van de kip. Beslis hoe je de kip wil serveren: in eerder grote stukken, hapklare brokken of extra fijn. Zet het vlees even opzij.
- Start de bereiding van de saus met een roux. Smelt de boter in een kookpot en voeg de bloem eraan toe. Laat het bloemmengsel al roerend "opdrogen", maar let erop dat de roux niet aanbakt.
- Zodra je een lichte biscuitgeur ruikt, schenk je een deel van de gezeefde kippenbouillon in de pot. Blijf geduldig doorroeren met een garde om klontertjes te vermijden.
- Schenk er af en toe wat bouillon bij, en wacht tot de saus bubbelt. Ga door tot je een gebonden, maar tegelijk voldoende vloeibare saus krijgt.
- Voeg tenslotte een scheutje madeira (of sherry) toe en ook de room. Roer de saus zorgvuldig.
- Voeg de gebakken paddenstoelen, de stukjes kip en de gehaktballetjes toe aan de saus. Druppel wat vers citroensap in het mengsel en kruid de vol au vent naar smaak met wat peper, zout en versgeraspte nootmuskaat. Roer, proef en voeg naar smaak een extra beetje madeirawijn.

### **De hollandaisesaus**

- Snij de boter in kleine blokjes.
- Scheid de eieren en doe de dooiers in een pan. (Gebruik bij voorkeur een pan met een bolle onderzijde.) Hou één eierdopje bij om de vloeistof voor deze saus af te meten. Voeg voor elke dooier één dopje vloeistof toe. Ik gebruik 2/3 witte wijn, en 1/3 water. (Het eiwit wordt niet gebruikt.)
- Klop het mengsel alvast schuimig, alvorens je het op het fornuis zet.
- Zet de pan op een zacht vuur en blijf zonder ophouden kloppen met de garde. Klop tegen een flinke snelheid in een 8-vorm, of draai je pan voortdurend een kwartslag naar links en naar rechts. Neem de pan af en toe weg van het vuur. Blijf doorgaan tot je een licht gebonden schuimige saus krijgt, waarin de garde sporen nalaat. Laat ze in geen geval aanbranden of te heet worden.
- Neem de pan van het vuur. Voeg de boterblokjes in delen toe aan de warme schuimige saus. Blijf intussen stevig kloppen met de garde.
- Knijp het citroensap erbij. Voeg ook een voorzichtig snuifje cayennepeper en wat zout toe.
- Roer en proef of de smaken in balans zijn.

### **Afwerken en serveren**

- Snij het dekseltje uit elk bladerdeeggebak, en schep een flinke portie van de velouté met kip, balletjes en paddentoeien in en rond het koekje.
- Lepel wat luchtige hollandaise over elk koninginnenhapje en zet het dekseltje van bladerdeeg erbovenop.
- Werk elk bord af met een toef pittige tuinkers en geniet.

### 3. Steak-friet met sla en béarnaisesaus



De steak-friet scoorde drie keer hoog, maar de allerpopulairste lap rundvlees verdient het gezelschap van een verse béarnaisesaus. Jeroen bakt een malse entrecote, maakt verse frietjes volgens de regels van de kunst en vult een grote kom met kropsla. Een lepel verse luchtige béarnaise is de kroon op het werk.

#### **ingrediënten**

##### **Voor de vleesbereiding**

- 1 kg entrecote (zo'n 5 cm dik)
- scheutje olijfolie
- peper
- zout
- grof zeezout

##### **Voor de gastrique (sausbasis)**

- 5 dl dragonazijn
- 5 dl water
- 5 dl witte wijn
- 2 sjalotten
- 2 teentjes look
- 10 peperbollen
- 3 takjes tijm
- 3 blaadjes laurier
- enkele peterseliestengels
- enkele stengels verse dragon

##### **Voor de béarnaise**

- 150 g boter
- 3 eieren
- 3 eierdopjes gastrique (zie hoger)
- 1/2 citroen
- enkele takjes dragon
- enkele takjes kervel (naar smaak)
- peper
- Zout

## **bereiding**

### **De voorbereiding: De gastrique, de basis voor de béarnaise**

- TIP: Dragonazijn maken: Prop een glazen fles vol met takjes verse dragon. Schenk er natuurazijn in en laat de fles enkele weken in de kast staan. Nu heb je een huisgemaakte dragonazijn, ideaal om béarnaise te bereiden of om in vinaigrettes te verwerken.
- Maak bij voorkeur meteen een grote hoeveelheid, want de gastrique kan je zonder probleem invriezen in porties. Ideaal voor je volgende steak-béarnaise.
- Neem een maatbeker doe er het water, de witte wijn en de dragonazijn in. Verwarm het mengsel op een matig vuur.
- Kneus de tenen look, pel de sjalotten en snij ze grof. Doe ze in het azijnmengsel samen met de gekneusde peperbollen, dragonstengels, peterseliestengels, tijm en de laurier.
- Laat het mengsel rustig inkoken tot er één derde van overblijft.
- Giet de 'gastrique' door een zeef, hou de nodige hoeveelheid opzij en vries de rest van deze sausbasis geportioneerd in.

### **De sla met frieten voorbereiden**

- Schil de aardappelen en snij ze in frieten van gelijke dikte. Pocheer de reepjes in frietvet van 140°C, tot ze gaar zijn tot in de kern. Laat de frieten nadien uitlekken en afkoelen op een keukendoek.
- Spoel de kropsla schoon en pluk de blaadjes los. Gebruik zeker het knapperige kropslahart. Laat het groen goed uitlekken.
- Snipper de sprieten bieslook, snij de gepelde sjalot in fijne halve ringen en meng ze met de sla. Voeg pas olie, azijn, peper en zout toe, kort voor je serveert. Zo blijft de sla fris en knapperig.

## **Het vlees**

- Als steak kies ik voor een smakelijke dikke entrecote entrecote, die ik bak op de grill en in de oven.
- Haal het vlees op voorhand uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.
- Verhit de grillpan op een stevig vuur. Geef ze ruim de tijd om gloeiend heet te worden. Laat de ribbelpan gerust 10 minuten verhitten.
- Verwarm de oven voor tot 160°C.
- Kruid de entrecote langs beide zijden met voldoende peper en zout. Druppel er een zeer bescheiden scheutje olijfolie over en strijk het vet open.
- Leg de dikke entrecote in de gloeiende grillpan. Laat het vlees 2 minuten onaangeroerd liggen en draai de lap nu een kwartslag. Grill het nog 2 minuten en dan ontdek je wellicht het mooi ruitjespatroon van een 'gequadrierte steak'. Draai het vlees om en geef de ommezijde een korte grillbeurt van 1 minuut. (Het ruitjespatroon blijft beperkt tot 1 zijde.)

- Voor wie vlees bakt in de pan: Zet een braadpan op een stevig vuur en smelt er een klont boter in. Bak het vlees ongeveer 1 tot 2 minuten aan elke zijde, tot de lap een goudbruine korst heeft. Vermijd dat de boter verbrandt, en voeg dus af en toe een klontje koude boter toe. Zet een dikke entrecote ook even rechtop in de pan en bak ze kort op de zijde met het randje vet.
- Leg het stuk gegrild (of kortgebakken) vlees vervolgens op de rooster van de voorverwarmde oven, of in een warme ovenschaal. Zo kan de ovenwarmte (160°C) de hele entrecote gelijkmatig garen. Plaats onder het vlees een ovenschaal om vleessappen op te vangen. Gaar de (dikke) entrecote 15 tot 25 minuten per kilogram, hou het op 10 minuten voor vlees dat je 'saignant' serveert.
- (Dus bv. 800g vlees bakt 8 tot 20 minuten.)
- Haal het vlees uit de oven, draai de lap om en laat de entrecote nog 10 tot 20 minuten relaxen onder zilverpapier.

### **De béarnaise**

- Doe de boter in een pannetje en smelt ze op een zacht vuur. Nadien kan je (desgewenst) de boter klaren. Schep de vlokken eiwit uit de goudgele gesmolten boter. (Da's de klassieke regel, maar het is geen absolute must om een geslaagde béarnaise te bereiden.)
- Breek de eieren en verzamel de dooiers in een sauspan.
- Klop ze alvast even los met een garde. (De eiwitten gebruik je niet.)
- Voeg de nodige hoeveelheid (gezeefde) 'gastrique' toe en klop beide ingrediënten schuimig met de garde.
- Verwarm het mengsel op een zacht vuur en blijf onophoudelijk kloppen in een 8-patroon. Blijf doorgaan tot je een schuimige mousseline verkrijgt, waarin de garde sporen nalaat. (Speel op veilig en neem de pan tijdens het kloppen af en toe even weg van het vuur.)
- Schenk de gesmolten boter beetje bij beetje bij het schuimige mengsel van eidooiers en gastrique en blijf de hele tijd kloppen met de garde tot je béarnaisesaus overhoudt.
- Breng de saus op smaak met peper, zout en een scheutje citroensap. (Voeg naar smaak een beetje extra gastrique toe.)
- Snipper de blaadjes verse dragon fijn. Doe hetzelfde met de kervel en meng de verse kruiden door de warme saus.

### **Afwerken en serveren**

- Geef de frieten hun finale bakbeurt op 180°C en werk de sla af.
- Neem een scherp vleesmes en snij de warme entrecote in plakken van een kleine centimeter breed. Strooi eventueel een beetje grof zeezout over de lapjes.
- Serveer iedereen z'n portie vlees met sla en frietjes. Lepel wat verse béarnaise over en langs de malse entrecote en zet de rest van de saus op tafel.

## 2. Witloof met hesp in de oven



Vlaams witloof gewikkeld in gekookte hesp, overgoten met een rijkelijke kaassaus en met een krokant kaaskorstje erbovenop. Alleen al de omschrijving van deze terechte winnaar van het 'zilver' geeft een mens het water in de mond. De witloofrolletjes smaken op hun best met aardappelpuree.

### Ingrediënten

#### Voor de witloofrolletjes

- 8 stronkjes (grond) witloof (2 per persoon)
- 8 klontjes (ambachtelijke) gekookte ham (tot 2mm dik)
- klontje boter
- water
- evt. een snuifje suiker
- snuifje nootmuskaat
- peper
- zout

#### Voor de kaassaus

- 200 g gemalen kaas (emmentaler + extra om af te werken)
- 7 1/2 bussels (half) volle melk
- kookvocht van het witloof (zie hoger)
- 40 g bloem
- 40 g boter
- 1/2 citroen
- snuifje nootmuskaat
- peper
- zout

#### Voor de aardappelpuree

- 1 kg aardappelen (loskokend)
- 1 ei
- scheutje melk
- klontje boter
- snuifje nootmuskaat
- zout



## **bereiding**

### **De witloofrolletjes**

- Met de punt van een aardappelmesje verwijder je het taaie gedeelte onderaan de witloofstronkjes. Snij een ronde inkeping, zodat er geen blaadjes loskomen.
- Wie een stoomoven heeft, kan het witloof stomen. Zoniet, ga dan voor gebraseerd en licht gekarameliseerd witloof.
- Smelt een klontje boter in een brede kookpot op een matig vuur. Schik de stronkjes witloof in de bruisende boter en kruid ze met een snuif zout, wat versgemalen peper en vers geraspte nootmuskaat. De liefhebbers kunnen er ook een voorzichtig snuifje suiker over strooien.
- Laat de stronkjes heel even bakken en schenk er vervolgens water bij, tot het witloof half onder staat.
- Knip of scheur een rondje uit een vel bakpapier, ter grootte van de pot met witloof. Leg het papier pal bovenop de groente en stoof de stronkjes beetgaar.
- Prik af en toe in een stronkje om de garing te controleren. Dikke stronkjes zullen langer garen.
- Laat zoveel mogelijk kookvocht uit het witloof lekken. Knijp ook even in de stronkjes. (Je wil geen eindresultaat met een waterige kaassaus.) Bewaar het vocht waarin de stronkjes stoofden!
- Rol de stronken één voor één in een dikke snee gekookte ham (of enkele dunne plakjes). Schik de rolletjes in een grote ovenschaal.

### **De kaassaus**

- De basis van de saus is een klassieke roux. Smelt daarvoor de boter in een pot op een matig vuur en voeg de bloem eraan toe. Laat het mengsel al roerend opdrogen, maar kijk uit dat de roux niet aanbakt.
- Zodra je een biscuitgeur ruikt, schenk je het restje kookvocht van het witloof én de melk in de pot. Blijf geduldig doorroeren met een garde tot de saus bindt. Na voldoende lang roeren, bekom je een gladde lichtgebonden bechamelsaus.
- Laat de saus heel kort koken. Vermijd een te dikke saus. Om ze meer vloeibaar te maken, voeg je wat extra melk toe.
- Neem de pot weg van het vuur. Meng de gemalen kaas door de warme saus tot de sliertjes erin weggesmolten zijn. Hou een deel van de kaas opzij voor de afwerking.
- Kruid de saus naar smaak met peper, zout en muskaatnoot. Voeg er een bescheiden scheutje citroensap aan toe.
- Een scheutje citroensap doet wonderen. Het beetje zuur geeft de saus meer 'diepte' en zet aan om er met eens zoveel smaak van te blijven eten.

### **Afwerken**

- Verhit de ovengrill.
- Giet de warme kaassaus over de witloofrolletjes totdat ze er bijna helemaal in baden.
- Strooi de rest van de gemalen kaas gelijkmatig over de ovenschotel.

- TIP: Serveer de witloofstronken eens in een ronde ovenschotel. Schik de rolletjes in een stervorm.
- Plaats het gerecht 10 tot 15 minuten onder de hete grill tot er een goudgeel korstje verschijnt en de saus langs de randen bubbelt.

### **De aardappelpuree**

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in water met een snuif zout.
- Stamp de aardappelen fijn en voeg een klont boter toe, een ei en een scheutje melk. Roer tot je een smeūige puree krijgt.
- Proef en kruid de aardappelbereiding met zout en eventueel wat vers geraspte nootmuskaat.

## 1. Stoofvlees-friet



Stoofvlees-friet won met bijna dubbel zoveel stemmen als de nummer twee, het bewijs dat deze Vlaamse Klassieker ondertussen écht culinair erfgoed is. Met het juiste stuk vlees, een lekker biertje, de onvermijdelijke boterham met mosterd, stroop en een portie geduld, zet je altijd een winnaar op de tafel.

### Ingrediënten

#### Voor het stoofvlees

- 1 kg rundsvlees uit de nek (al dan niet versneden)
- 1 l bruin bier (bv. Sint-Bernardus Abt 12, Rodenbach,...)
- 2 dikke uien
- 2 laurier
- enkele takjes verse tijm
- enkele peterseliestengels
- 1 tot 2 kruidnagels
- 1 of 2 bruine boterhammen
- 2 eetlepels scherpe mosterd (minimum)
- 2 eetlepels appel-of perenstroop
- scheutje natuurazijn
- enkele klontjes boter
- peper
- bussel zout

#### Voor de witloofsla

- 6 stronkjes (grond) witloof
- 2 eetlepels mayonaise
- scheutje natuurazijn
- peper
- zout

### Bereiding

#### Vorbereiding

- Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen en snij ze in frieten van gelijke dikte. Pocheer de reepjes in frietvet van 140°C, tot ze gaar zijn tot in de kern. Laat de frieten nadien uitlekken en afkoelen op een keukendoek.

- Bereid eventueel een pot verse mayonaise. Doe de eierdooiers in een diepe mengbeker en klop ze even los. Doe er de azijn, het water en de mosterd bij. Plaats de staafmixer in de pot en laat het toestel draaien. Voeg de olie toe, en beweeg de mixer op en neer. Enkele seconden later is de mayonaise gebonden. Proef, kruid met peper en zout, en roer.

### **Een witloofslatje**

- Maak de witloofsla kort voor het serveren, zodat ze fris en knapperig blijft.
- Verwijder het taaie 'kontje' uit elke stronk. Snipper het witloof zeer fijn en doe de groente in een schaal.
- Meng de mayonaise eronder. Gebruik een bescheiden hoeveelheid, zodat er een dun laagje rond elk stukje witloof kleeft.
- Proef en werk de salade af met een scheutje natuurazijn, peper en zout.

### **Afwerken en serveren**

- Verwijder het uitgekookte kruidentuiltje en de kruidnagels.
- Werk het gare stoofvlees af met een voorzichtig scheutje natuurazijn en roer alles om. Dat beetje azijn wekt de smaken extra tot leven.
- Proef en voeg naar smaak nog wat peper van de molen toe en een snuifje zout.
- Geef de frieten een tweede bakbeurt op 180°C, tot ze goudbruin en krokant zijn. Strooi er naar smaak een beetje zout overheen.
- Serveer stoofvlees met versgebakken frieten, witloofsla en wat mayonaise.

*TIP: Schenk het bruin bier dat je gebruikt hebt voor de bereiding bij de maaltijd.*

\*\*\*\*\*