

GERTJAN KIERS

VLEESBIJBEL

ALLES OVER RUND & KALF,
VARKEN EN LAM



CARRERA
culinair

© Gertjan Kiers, 2017

© Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam, 2017

Tekst Gertjan Kiers

Receptuur Gertjan Kiers en Bas van Wijngaarden

Omslagontwerp, vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer

Portretfoto blz. 6 Diederik van der Laan

Fotografie how-to's en voorbereiden Saskia Lelieveld

Receptfotografie Simone van den Berg

Styling Alexandra Schijf

Assistent styling Nikee Blanke

Culinaire redactie Lars Hamer

Redactie Meneer Wateetons en Suzanne Krom

Zetwerk Atelier van Wageningen

Met dank aan kookwinkel Oldenhof

ISBN 978 90 488 3333 7

ISBN 978 90 488 3334 4 (e-book)

NUR 440

www.carreraculinaire.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

7 **VOORWOORD**
8 **HOE GEBRUIK IK DIT BOEK**
11 **WAT IS VLEES?**

14 **VET**
17 **HOE KIES EN BEWAAR IK
MIJN VLEES**

22 **GEREEDSCHAPPEN**
30 **DE SLACHT**
40 **RIJPEN**



52 RUND | 66 KALF
76 VARKEN | 88 LAM



136 VOORBEREIDEN
258 RECEPTEN

302 VOORBEREIDEN
306 RECEPTEN



336 VOORBEREIDEN
382 RECEPTEN

418 VOORBEREIDEN
448 RECEPTEN

486 **DANKWOORD**
488 **RECEPTENINDEX EN REGISTER**
496 **ADRESSEN EN LINKS**



VOORWOORD

Voor je ligt een boek over vlees. Want dat was er nog niet. Onzin natuurlijk, er zijn er zoveel. In alle soorten en maten. Slechts één daarvan heeft echt indruk op mij gemaakt: het grote gele slagersboek uit 1972, het lesboek *Vleesbewerken* van de SVO-vakopleiding. Het boek waar ik als leerling-slager les uit kreeg. Dat boek vormde de basis voor mijn vleeskennis. Niet dat het genoeg was. Integendeel, daarna begon het verzamelen van kennis pas. Want het meeste van wat ik weet over vlees heb ik geleerd op de werkvloer, door het te doen. Hoe meer ik leerde, hoe leuker het werd, want vlees is veelzijdig en bijna oneindig gevarieerd. Er zijn altijd verschillen qua smaak, structuur, malsheid en vetpercentage. Dat maakt het slagersvak zo fascinerend, maar ook wel ingewikkeld.

Met deze *Vleesbijbel* neem ik je mee mijn wereld in. Dit boek is dan ook bedoeld om jouw kennis over vlees te verbreden. Zuig de kennis in je op en ga ermee aan de slag, zodat je kwaliteit leert herkennen en nieuwsgierig wordt naar de verschillende delen van een dier die je tot nu toe misschien nog niet kende. Helaas is het onmogelijk om het vlees van alle dieren die geschikt zijn voor consumptie onder handen te nemen. Deze *Vleesbijbel* gaat over vlees van het rund, kalf, varken en lam. Dieren zoals paard en geit zijn nu eenmaal veel minder populair. Ondanks dat ze heel smakelijk zijn laat ik ze achterwege zodat ik meer ruimte heb om dieper in te gaan op de genoemde diersoorten.

Het lijkt me geweldig als je met de kennis die je in dit boek hebt opgedaan de ambachtelijke slagerij in loopt. Je weet dan inmiddels dat er veel meer bestaat dan de standaard speklap, biefstuk of kalfsentrecote. Je gaat niet meer voor die overgewaardeerde ossenhaas, maar bijvoorbeeld voor de minder courante delen als het middenrif en de longhaas. Delen die veel meer smaak hebben. Je weet precies waarvoor je de slagerij binnenstapt en de slager merkt dat je verstand van zaken hebt. Dat versterkt de band en zorgt ervoor dat de slager wordt geprikkeld. Hij zal het waarderen dat deze smakvolle delen niet altijd meer in zijn gehakt en worst belanden en jij verlaat de slagerij met een smakelijk stuk vlees.

Ik hoop dat deze *Vleesbijbel* je stimuleert om mijn wereld verder te gaan ontdekken, om te gaan proberen en te proeven. Dat je het gebruikt als basis, zoals het grote gele slagersboek ooit voor mij de basis vormde.

Gertjan Kiers

HOE GEBRUIK IK DIT BOEK

Je hebt deze *Vleesbijbel* ongetwijfeld in handen om meer te weten te komen over vlees. Hoe meer kennis, hoe groter de kans op een lekker en goed bereid stuk vlees op je bord. Mijn advies over het gebruik van dit boek kan ik dan ook in één zin samenvatten: lees het gewoon van voor naar achter en sla geen bladzijde over. Dat bladeren als je iets specifiek wilt opzoeken komt later wel en dan biedt de inhoudsopgave uitkomst.

De *Vleesbijbel* bestaat uit verschillende delen. Allereerst leg ik een aantal algemene zaken uit die betrekking hebben op vlees in het algemeen, waarbij ik als dat nodig is het specifieke dier aanhaal. Ik leg bijvoorbeeld uit wat vlees nu eigenlijk precies is en waar je bij de aankoop op moet letten. Maar ook hoe het er voor, tijdens en na de slacht aan toegaat en waarom een echte vleesliefhebber in de meeste gevallen zal kiezen voor vlees met vet. En aangezien je een mooi stuk vlees aardig kunt vergallen als je niet de juiste gereedschappen in huis hebt, bespreek ik de belangrijkste materialen.

Omdat de kwaliteit van vlees niet pas bij de slager in de koelvitrine begint, ga ik in het hoofdstuk **Soorten** *back to basics*. Naast de verschillende soorten rund, kalf, varken en lam leg ik ook uit welke invloed zaken als voeding en het leefgebied van de dieren op het uiteindelijke vlees hebben. Het slachtproces, koelproces en het rijpen van vlees komen hier specifiek per soort aan bod.

In het hoofdstuk **Bereiden** vind je algemene basisinformatie die met de bereiding van vlees te maken heeft. De zes basisbereidingen die je hier aantreft hebben elk een eigen icoon. Deze iconen komen weer terug bij de voorbereidingen in het volgende hoofdstuk. Hierdoor zie je in een oogopslag voor welke basisbereidingen het betreffende deel geschikt is. Verder komen belangrijke kwesties aan bod als de cuisson, het rusten en het snijden van vlees, het gebruik van peper en zout en het nut van pekelen en marinieren. Tot slot is er een tabel met smaakcombinaties opgenomen, die je hopelijk uitdaagt om verder te experimenteren.

Het hoofdstuk **How-to's** bevat een tweetal basistechnieken die op zowel rund- als kalfs-, varkens- en lamsvlees van toepassing (kan) zijn. Hierna gaan we aan de slag met de verschillende dieren per hoofdstuk.

Per diersoort begint elk hoofdstuk met het voorbereiden ervan, waarbij ik aan de hand van stap-voor-stapfoto's laat zien hoe **Rund, Kalf, Varken** en **Lam** worden verdeeld en gesplitst. De meesten van jullie zullen dit in het dagelijks leven aan de slager overlaten. Toch zijn deze pagina's niet alleen interessant als je deze handelingen zelf gaat uitvoeren. Door mee te kijken leer je uit welk deel van het dier de vleesdelen afkomstig zijn en hoe ze er ongeportioneerd uitzien. Bij elk stukje vlees staat steeds vermeld waar het voor bestemd is en aan de hand van de iconen kun je zien welke van de zes basisbereidingen je op het vlees los kunt laten.

Steeds aansluitend op het voorbereiden van rund, kalf, varken en lam vind je diverse recepten, zowel klassiekers als een aantal van mijn favoriete bereidingen. Bij elk recept is het uitgangspunt altijd een bepaald stuk vlees, want het draait hierbij om de complete bereiding ervan. Handelingen als marinieren en paneren doe je voortaan zelf, net als het maken van worst en burgers. Ik geef een suggestie voor de bijgerechten, maar ga gerust je eigen gang en serveer erbij wat je lekker vindt.

Tot slot kun je in het hoofdstuk **Sauzen** vinden hoe je vleesbouillon trekt, niervet smelt en jus maakt. Daarnaast geef ik een aantal recepten van heerlijke sauzen voor bij je vleesbereidingen.

Beschouw de *Vleesbijbel* als inspiratiebron en experimenteer er met de kennis die je hebt opgedaan vooral lekker op los.



HOE KIES EN BEWAAR IK MIJN VLEES

Alle vleessoorten die je in deze *Vleesbijbel* tegenkomt zijn het hele jaar door makkelijk verkrijgbaar. Hoewel lams- en kalfsvlees meer seizoensgebonden zijn dan rund- en varkensvlees. Nieuwe aanwas van dieren staat synoniem aan het voorjaar, dus vlees van jonge dieren is nu eenmaal populairder in de lente. Maar het is wel het hele jaar door verkrijgbaar. De keuze voor een bepaald soort vlees is heel persoonlijk. Misschien loop je de reclames af, ben je geïnspireerd door de media of een recept uit een kookboek of heb je gewoon zin in een favoriet stuk vlees. En dan nóg kan je keuze ter plekke veranderen omdat het vlees dat je in gedachten had niet op voorraad is of, zoals ik dat altijd zeg, het vlees niet naar je lacht.

Ik ga hier dus niet vertellen welk vlees je het beste kunt kopen, maar wel waar je bij de keuze en aanschaf op moet letten. En als ik een tip moet geven, kies dan ook eens voor minder courante delen als middenrif en longhaas. Het grootste voordeel van dit zogenaamde werkvlees is namelijk dat dit veel meer smaak heeft. Onder werkvlees vallen alle spieren die tijdens het leven van het beestje het meest en hardst hebben gewerkt. Er is niks mis met een goede bal gehakt, maar het is toch zonde als deze mooie delen alleen maar in balvorm op je bord belanden, of richting het buitenland gaan waar ze wel heel goed raad weten met dit vlees. In onze eetcultuur zijn we niet meer gewend om een extra knauwtje te geven en daar wringt nu precies de schoen. Werkvlees heeft een grovere structuur en is stugger waardoor het een ander mondgevoel geeft, het heeft meer bite. Niet iedereen is daarvan gecharmeerd en ik hoor af en toe dat het minder lekker smaakt. Maar smaak en mondgevoel zijn twee totaal verschillende dingen. Werkvlees is altijd voller van smaak en hoe kun je vlees proeven als het zo zacht is dat je er niet eens op hoeft te kauwen? Gelukkig zijn er genoeg trucjes en bereidingen (zie blz. 102) om deze smaakvolle delen zo klaar te maken dat ze malser worden en bij iedereen in de smaak vallen.

MESSEN

Messen zijn er in vele soorten en maten. Een goed mes ligt comfortabel in de hand. Je moet één zijn met je mes, want alleen dan is er sprake van een optimale samenwerking.



Uitbeenmes

De naam zegt het al: een mes dat je gebruikt bij het verwijderen van de benen. Uitbeenmessen hebben een lemmet van 13 of 15 centimeter lang. De ideale afmeting is afhankelijk van de grootte van het dier; het snijoppervlak en de dikte van het lemmet moeten in verhouding zijn. Het lemmet van een mes dat je vaak gebruikt en slijpt zal steeds kleiner en smaller worden. Gekkenwerk om daar een rund mee uit te benen, maar perfect voor het kleine en fijne uitbeenwerk van bijvoorbeeld lam en varken.

Vlies-/steekmes

Dit mes gebruik je voor het betere verdeel- en splitswerk. De lengte van het lemmet varieert van 16 tot 30 centimeter. Kies voor vliezen voor een afmeting van 16 tot 18 centimeter en voor het portioneren van grote stukken vlees is 25 of 30 centimeter een *must*. Natuurlijk kun je het klusje ook klaren met een mes met een kleiner snijoppervlak, maar zorg er altijd voor dat de verhouding van je mes en het vlees in balans is. Anders ga je zagen in plaats van snijden en dat is absoluut niet des slagers.



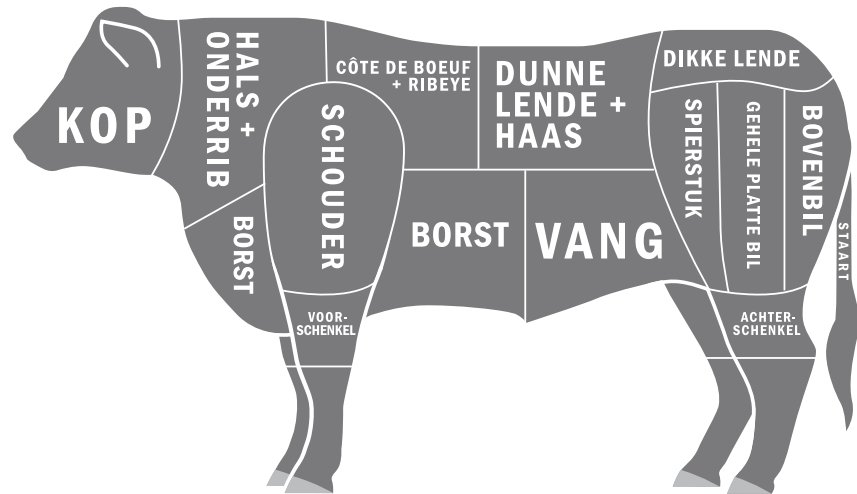
Blokmes

Dit mes ziet eruit als een kort zwaard waar piraten elkaar mee te lijf gingen. Blokmessen zijn verkrijgbaar met lemmeten in afmetingen van 18 tot 30 centimeter en zijn ideaal om grote stukken vlees mee te portioneren, zoals hals- en riblappen van het rund en kalf. Het mes is niet geschikt om te vliezen, omdat het bij de punt rond afloopt en je de punt juist nodig hebt om een begin te maken.



Trancheermes

Je kunt grote gegaarde vleesdelen met een vlies-/steekmes of blokmes snijden, de messen die je ook gebruikt om rauw vlees te vliezen of portioneren. Een koksmes is eveneens een optie en staat natuurlijk een stuk professioneler. Maar als je het echt goed wilt doen, dan gebruik je hier een trancheermes voor. Het lemmet van dit mes is minder hoog, zodat het tijdens het snijden voor minder weerstand zorgt.



RUND



RUND

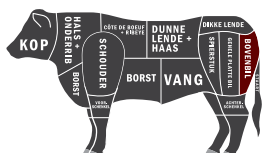
Rund is niet het meest gegeten vlees, maar toch behoorlijk populair. Van de in dit boek behandelde vleessoorten komt het na varkensvlees op een goede tweede plaats. Maar voordat dat biefstukje of die ribeye op je bord ligt, is er al een behoorlijk proces aan voorafgegaan. Een proces dat ervoor moet zorgen dat je een lekker en veilig stukje vlees naar binnen kunt werken, want er zijn veel factoren die de kwaliteit van vlees kunnen beïnvloeden.

Aan de buitenkant van het rund kunnen we vaak niet zien hoe de uiteindelijke kwaliteit van het vlees zal zijn. Pas als het dier is geslacht kan deze goed worden beoordeeld. Het proces kan wel flink worden gestuurd om de beoogde kwaliteit te krijgen. Wat ik hierbij vooral van belang vind, is dat het hele traject van boer tot bord zo transparant mogelijk is. Transparantie zorgt niet alleen voor een duidelijk beeld van geboorte tot slacht, ook misverstanden kunnen worden waargenomen. Door middel van de regelgeving zijn die misverstanden zo goed als uitgesloten. Zelfs de enkele slimme sjacheraar die de regels probeert te omzeilen en de branche een slechte naam bezorgt, loopt hierdoor vroeg of laat tegen de lamp.

De zelfslachtende slager van vroeger was het schoolvoorbeeld van transparantie. Over het algemeen wist de slager waar het dier vandaan kwam en daarmee, naast het ras, hoe het was opgegroeid en wat de leeftijd van het beestje was. Het ging er niet massaal aan toe, maar heel persoonlijk. Lekker op de oude, ambachtelijke manier waarbij veel meer delen – zoals longhaas, jodenhaas, het staartstuk en bavette, maar ook tong en hart – van het rund standaard over de toonbank gingen. Helaas is door de steeds strengere wetgeving, de daarbij behorende hoge kosten en de concurrentie van de massaproductie de zelfslachtende slager een zeldzaamheid geworden. Bepaalde delen van het vlees belanden, ondanks de toenemende populariteit ervan, nog te vaak in het gehakt. De meeste slaggers kopen delen van het rund in, want het verwaarden van een heel rund is nog altijd niet makkelijk en vanzelfsprekend. Het ene deel verkoopt nu eenmaal makkelijker dan het andere, maar juist die incurante delen kunnen voor een goed rendement van het rund zorgen.

Gelukkig werkt de ambachtelijke slager tegenwoordig meestal met vaste leveranciers. Een slager die zijn vak verstaat is kritisch op wat hij koopt en verkoopt en kent ongetwijfeld de herkomst van het rund. Soms zal hij hierbij specifiek kiezen voor het vlees van een koe, stier of os. Mijn voorkeur gaat uit naar vrouwelijk vlees. Dit is vaak wat zachter en heeft een natuurlijke aanleg voor een vetje. Stierenvlees is vaak wat stugger, magerder en heeft over het algemeen een grovere structuur. Een os is een gecasteerde stier. Door de stieren van hun mannelijkheid te beroven verandert de hormoonhuishouding en dat heeft een positieve invloed op het vlees; het heeft een minder grove structuur en meer vetaanwas dan vlees van het 'complete' mannetje.

BOVENBIL VERDELEN



Bovenbil (vuil)

Eng - Topside

Dui - Oberschale

Fra - Tende de tranche (TT)



1 Snijd het slotlapje los en maak de deksel los door de bijkogel van de kogel te snijden.



2 Keer de bovenbil om. Trek de deksel omhoog en volg met je mes de vliezen. Snijd de deksel af.



3 Snijd de kogel eraf door je mes tussen het vastdeel en de kogel te zetten en het blauwe vlies te volgen. Dit is een lastig klusje omdat je al snel geneigd bent een ander vlies te volgen. De consequentie daarvan is dat er een stuk vastdeel aan de kogel zit. Probeer je mes schuin te houden en veeg als het ware het vlees van het vlies af.



Bovenbil verdeeld

A Vastdeel

Eng - Topside without
topside eye and cap

Dui - Oberschale ohne rolle

Fra - Pièce à bifteck de TT

B Kogel

Eng - Eye of the topside,
babytop

Dui - Kugel

Fra - Pièce de bifteck TT

C Gehele deksel

Eng - Cap

Dui - Deckel

Fra - Dessus de TT

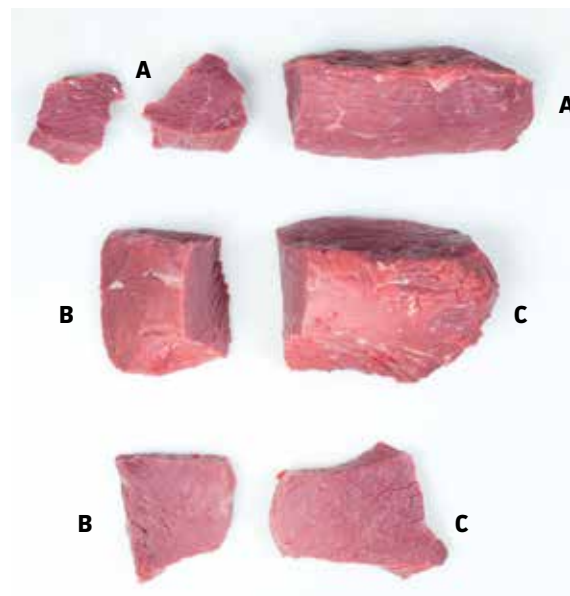


Slotlapje

Bestemming

gehakt en araignée
(spinnenkop, deli-
catesse in Frankrijk)

Bereiding

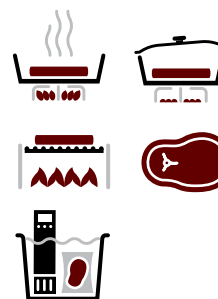


A Harde gedeelte vastdeel

Bestemming

biefstuk (geprik, om
het vlees malser te
maken), rosbief, car-
paccio en steak tartaar

Bereiding

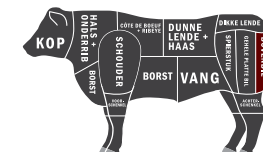
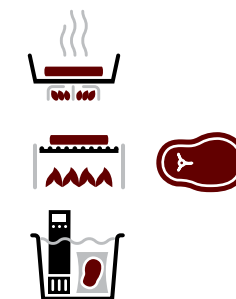


B Zachte gedeelte vastdeel

Bestemming

biefstuk, carpaccio en
steak tartaar

Bereiding



Vlies het vastdeel
rondom schoon.

**Vastdeel gevlied,
verdeeld op basis
van structuur en
geportioneerd**

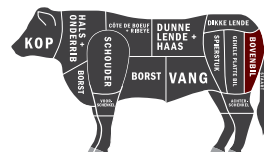
C Vastdeel

Bestemming

biefstuk, rosbief,
carpaccio of steak
tartaar

Bereiding





Vlies de kogel rondom schoon.

Kogel gevlied en geportioneerd

A Kogel schoon zonder bloedader

Bestemming

biefstuk, carpaccio en steak tartaar

Bereiding



B Lapje van de kogel

(loopt de driehoeksader onderdoor)

Bestemming

reepjes

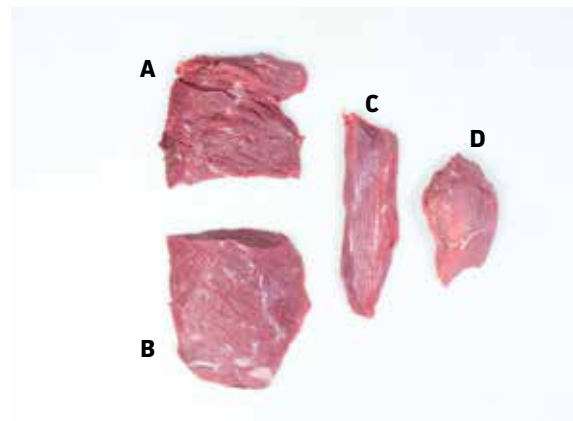
Bereiding



Verdeel de deksel verder.

Deksel verdeeld

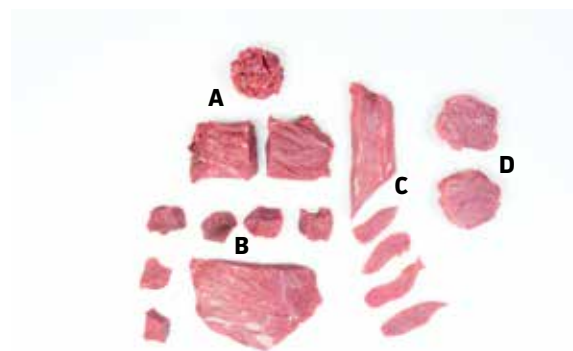
- A** Deksel
- B** Deksellip
- C** Bijkogel



Vlies alle delen van de deksel rondom schoon.

Verdeelde deksel gevlied

- A** Deksel zachte gedeelte
- B** Deksel harde gedeelte
- C** Deksellip
- D** Bijkogel



A Deksel zachte gedeelte

Bestemming

biefstuk en steak tartaar

Bereiding 1 - 3 - 4 - 5

B Deksel harde gedeelte

Bestemming

poulet en tartaar

Bereiding 1 - 3 - 4 - 5 - 6

C Deksellip

Bestemming

reepjes

Bereiding 1 - 5

D Bijkogel

Bestemming

biefstuk

Bereiding 1 - 3 - 5

Bereiding





GEGRILDE CÔTE DE BOEUF



PERSOONLIJK VIND IK DIT HET STOERSTE VLEESDEEL DAT ER BESTAAT. VLEES MET BEEN DOET MIJ ALTIJD AAN DE OERTIJD DENKEN, JE KRIJGT OOK SPONTAAN ZIN OM HET UIT DE HAND AF TE KLUIVEN. HOEWEL JE GEZELSCHAP HET MISSCHIEN NIET ZIET ZITTEN OM DE CÔTE DE BOEUF VAN HAND TOT HAND TE LATEN GAAN.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 côte de boeuf van 1 kg
- 2 el zonnebloemolie
- zwarte peper en zeezout

1 Haal de côte de boeuf 1 uur van tevoren uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 160 °C.

2 Bestrijk de côte de boeuf aan beide kanten met de zonnebloemolie en bestrooi met zeezout. Verwarm een grillpan tot zeer heet.

3 Leg de côte de boeuf in de pan. Gril 1 minuut, draai het vlees een kwartslag en gril nog 1 minuut. Hierdoor krijg je een mooie grillruit. Keer het vlees en gril ook deze kant twee keer 1 minuut.

4 Leg de côte de boeuf op het rooster in het midden van de oven (zet een braadslee onder het rooster als je geen zin hebt om naderhand de oven schoon te maken) en steek een kernthermometer tot in de kern van het vlees. Stel deze in op een kerntemperatuur van 53-54 °C.

5 Neem het vlees uit de oven als de kerntemperatuur is bereikt en dek losjes af met aluminiumfolie. Laat 10 minuten rusten.

6 Breng op smaak met zwarte peper en zeezout voordat je de côte de boeuf aansnijdt.

Serveren

Lekker met bearnaisesaus (zie blz. 484), zelfgemaakte dikke frieten en een frisse koolsalade.



STEAK TARTAAR MET TRUFFELMAYONAISE



OM STEAK TARTAAR TE MAKEN KUN JE IN PRINCIPLE ALLE BIEFSTUKDELEN GEBRUIKEN. MIJN VORKEUR GAAT UIT NAAR BAVETTE VAN EEN HOLLANDS RUND. HET VLEES IS IETS STUGGER DAN DE BAVETTE VAN DE MEESTE BUITENLANDSE SOORTGENOTEN, MAAR HEEFT EEN GEWELDIGE STRUCTUUR. OM DIE INTACT TE LATEN GAAT HET VLEES NIET DOOR DE MOLEN, MAAR HAKKEN WE HET GEWOON MET EEN BIJL OF MES.

1 Leg de 4 eieren 48 uur in de diepvries.

2 Haal de eieren uit de diepvries. Verwarm de oven voor op 120 °C.

3 Leg de reepjes stokbrood naast elkaar op het ovenrooster en schuif in het midden van de oven. Rooster de reepjes brood in circa 20 minuten goudbruin en laat afkoelen.

4 Meng intussen de ingrediënten voor de truffelmayonaise.

5 Snijd voor de steak tartaar de bavette in repen van circa 3 millimeter dik en hak de repen fijn. Doe met de overige ingrediënten en zwarte peper en keukenzout naar smaak in een mengkom en kneed door elkaar.

6 Zet op elk bord een ronde steker (Ø 7 centimeter). Vul de stekers met het vleesmengsel en druk zachtjes met een cocktailstamper aan. Verwijder de stekers.

VOOR 4 PERSONEN

- 600 g (Hollandse) bavette
- 1 grote sjalot, gesnipperd
- 20 pijpjes bieslook, fijngehakt
- 15 takjes krulpeterselie, fijngehakt
- 1 augurk, in kleine blokjes
- 2 el kappertjes, fijngehakt
- 4 el mayonaise
- 2 el ketchup
- 1 el mosterd
- ½ el worcestersaus
- 1 tl tabasco
- zwarte peper en keukenzout

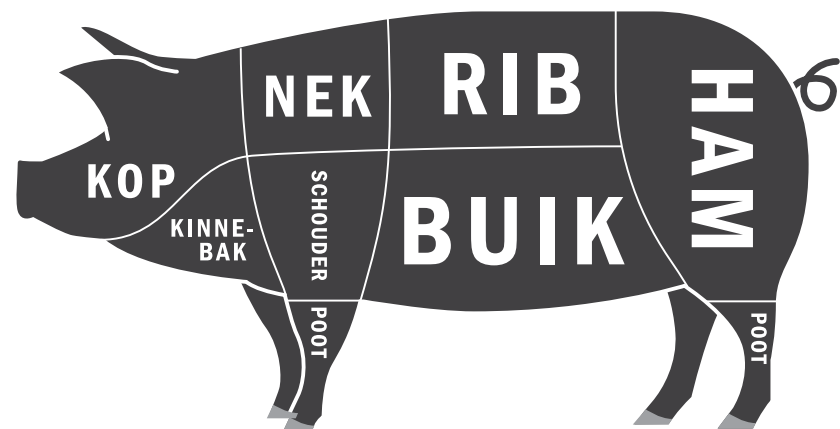
VOOR DE TRUFFELMAYONAISE:

- 4 el mayonaise
- 1 el crème fraîche
- 1 el truffeltapenade

VOOR DE GARNERING:

- 4 eieren
- 12 dunne reepjes stokbrood
- 4 takjes kervel

7 Breek de eieren en laat het eiwit weglopen. Door het vriesproces hebben de eidooiers een vaste, maar romige structuur gekregen. Leg op elke steak tartaar een eidooier en garneer met mayonaise, een takje kervel en een reepje geroosterd stokbrood. Serveer de overige reepjes stokbrood erbij.

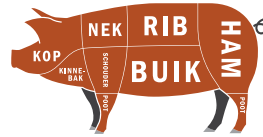


VARKEN VOORBEREIDEN



VOORSTUK AFHALEN **338** VOORSTUK VERDELEN **340** MIDDEL (RIB EN BUIK) AFHALEN **346**
VANG VERDELEN **348** MIDDEL VERDELEN METHODE 1 **350** MIDDEL VERDELEN METHODE 2 **359**
POOTHAM UITBENEN **365** VARKENSKOP **377** CHINA'S FAVORIETEN **378** ORGANEN **379**
SPECIALE VARKENSSCHNITT **380**

VOORSTUK AFHALEN



Half varken

Eng - Pork side

Dui - Schweinehälfte

Fra - Demi-carcasse



1 Steek je mes tussen de vierde en de vijfde rib met het snijvlak richting borstzijde. Snijd het kraakbeen aan de borstzijde door. Snijd vervolgens richting de rugwervel.

2 Zaag de wervel door. Snijd het voorstuk (schouder en nek) los.



PORCHETTA



EEN BEKENDE ITALIAANSE BEREIDING DIE JE HIER STEEDS VAKER TEGENKOMT. ALS JE STUK BUIK SPEK TE KLEIN IS OM MOOI OP TE ROLLEN, SNIJD JE HET IN (VLINDEREN) EN KLAP JE HET OPEN VOORDAT JE ER VERDER MEE AAN DE SLAG GAAT.

1 Verwarm de oven voor op 135 °C. Snijd intussen de vetlaag van het buikspek kruislings in. Meng de ingrediënten voor de rub door elkaar.

2 Leg het buikspek op de vetkant en wrijf de vleeskant royaal in met de rub. Rol het buikspek vanaf de brede kant strak op en knoop met rolladetouw als een rollade op (zie blz. 132).

3 Bestrijk met olijfolie en bestrooi rondom met zwarte peper en zeezout. Leg de porchetta op het rooster in het midden van de oven (zet een braadslee onder het rooster als je geen zin hebt om naderhand de oven schoon te maken). Laat de porchetta circa 3½ uur garen tot deze zacht aanvoelt.

4 Verhoog de oventemperatuur naar 225 °C en rooster de porchetta in 10-15 minuten mooi goudbruin.

5 Haal de porchetta uit de oven. Dek losjes af met aluminiumfolie en laat 15 minuten rusten voordat je het vlees aansnijdt.

Serveren

Lekker met limoenrisotto en rucolasalade.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 kg buikspek zonder zwoerd
- olijfolie
- zwarte peper en zeezout

VOOR DE RUB:

- 10 gemarineerde semi-gedroogde tomaatjes, fijngehakt
- 10 ansjovisfilets, fijngehakt (optioneel)
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 5 takjes rozemarijn, naaldjes fijngehakt
- 5 takjes salie, blaadjes fijngehakt
- 8 takjes tijm, blaadjes fijngehakt
- 25 g pijnboompitten, fijngehakt
- 1 tl venkelzaad



CORDON BLEU



EEN CORDON BLEU KUN JE VULLEN MET DE HAM EN KAAS DIE JE ZELF LEKKER VINDT. OOK DE HOEVEELHEID KUN JE ZELF BEPALEN, ZOLANG HET MAAR IN DE INKEPING PAST. DOOR HET GEVULDE STUK VLEES TE PANEREN VOORKOM JE DAT DE KAAS UIT JE CORDON BLEU LOOPT.

1 Verdeel de varkensfilet denkbeeldig in 4 gelijke plakken en snijd deze 'plakken' in het midden ervan tot $\frac{3}{4}$ in. Snijd hierna de varkensfilet daadwerkelijk in 4 plakken.

2 Vouw elke plak kaas eerst in een gehalveerde plak beenham en stop dit netjes in de inkeping van de plakken varkensfilet. Maak elke inkeping met 2 cocktailprikkers of satéprikkers dicht. Bestrooi de gevulde varkensfilets met zwarte peper en zeezout naar smaak.

3 Doe de bloem, eieren en de panko afzonderlijk van elkaar in 3 diepe borden. Haal de gevulde varkensfilet met beide kanten door de bloem en klop de overtollige bloem eraf. Haal de gevulde varkensfilets vervolgens met beide kanten eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door de panko.

4 Verwarm de zonnebloemolie en de boter in een grote koekenpan op medium tot hoog vuur en bak de cordon bleus in enkele minuten aan beide kanten goudbruin. Zet het vuur lager en laat de cordon bleus circa 10 minuten langer bakken tot het vlees gaar en de kaas gesmolten is.

VOOR 4 PERSONEN

- 600 g varkensfilet
- 2 plakken beenham, in de breedte gehalveerd
- 4 plakken jong belegen kaas
- 2 eieren, losgeklopt
- 200 g bloem
- 250 g panko
- 2 el zonnebloemolie
- 50 g boter
- zwarte peper en zeezout

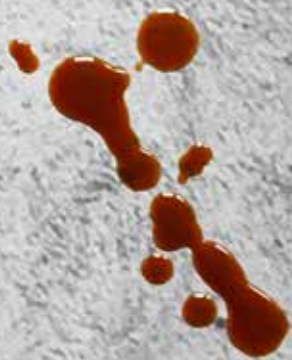
Tip

Vergeet niet de cocktailprikkers uit je cordon bleu te halen voordat je je tanden erin zet.

Serveren

Lekker met doperwtencrème en aardappels uit de oven.





PEPERSAUS



1 Verwarm de boter in een pan. Voeg de tijm en de sjalot toe en fruit de sjalot aan. Blus af met de madera en laat op medium vuur tot $\frac{1}{3}$ inkoken.

2 Roer de kalfsjus erdoor en laat tot de helft inkoken.

3 Schenk het ingekookte vocht door een fijne zeef. Doe terug in de pan en roer de groenepeperkorrels en de slagroom erdoor. Laat inkoken tot sausdikte en breng op smaak met zeezout.

VOOR CIRCA 1 L

- 50 g boter
- 5 takjes tijm
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 3 dl madera
- 1 l kalfsjus (zie blz. 477)
- groenepeperkorrels op zout water (potje 100 g), uitgelekt
- 3 dl slagroom
- zeezout

STROOP VAN KNOFLOEK



1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Verpak de bol knoflook in aluminiumfolie.

2 Leg de ingepakte knoflookbol op het rooster in de oven. Laat ongeveer 30 minuten poffen tot het zacht is.

3 Neem de knoflookbol uit de oven, pak voorzichtig uit en laat afkoelen tot de bol hanteerbaar is.

4 Meng de kalfsjus en de sojasaus in een steelpannetje en knijp de teentjes knoflook erboven uit. Kook op medium vuur in tot ongeveer 2 deciliter.

VOOR 2 DL

- 1 bol knoflook, buitenste vel verwijderd
- 1 l kalfsjus (zie blz. 477)
- 2 dl Kikkoman sojasaus