



DE PERFECTE PRESTON

SIMPELWEG DE LEKKERSTE

MATT PRESTON



- 100 RECEPTEN
- 300 KEUKEN-GEHEIMEN
- 400 X DE LEKKERSTE!



**DE
PERFECTE
PRESTON**

SIMPELWEG DE LEKKERSTE

MATT PRESTON

DIT BOEK DRAAG IK OP AAN MARNE ROWE EN KATE QUINCEROT,
MIJN FOODTEAM, OMDAT JULLIE DE BESTEN ZIJN EN GEEN VAN MIJN
KOOKBOEKEN ZO GOED ZOU ZIJN GEWORDEN ZONDER JULLIE



JULLIE INSPIREREN EN VERRASSEN ME ALTIJD WEER.
DANKZIJ JULLIE ZEG IK VOORTDUREND 'MMM'

BEDANKT VOOR ALLES!

Aalt
+++

INLEIDING

6



PERFECTE SALADE

8



PERFECTE MAALTIJDSALADE

24



PERFECTE OERGRANEN-
SALADE

38



PERFECTE
AARDAPPELSALADE

46



PERFECTE HARTIGE TAART

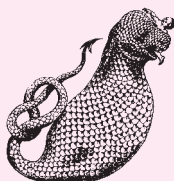
54

INHOUD



PERFECTE PIE

64



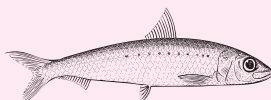
PERFECTE VIS

70



PERFECTE GARNALEN

78



PERFECTE WITVIS

88



PERFECTE ZALM

96



PERFECTE
GROENTEN

106



PERFECTE AARDAPPELEN

118



PERFECTE PASTA

122



PERFECT GEHAKT

134



PERFECT GEHAKTBROOD

142



PERFECTE EENVOUDIGE KIP
150



PERFECT GEROOSTERDE KIP
162



PERFECT GEROOSTERD
VARKENSVLEES
170



PERFECT GEROOSTERD
LAMSVLEES
178



PERFECT GEROOSTERD
RUNDVLEES
184



PERFECTE BBQ
194



PERFECTE CURRY
204



PERFECTE STOOFSCHOTEL
216



PERFECT GEBAK
224



PERFECTE CHEESECAKE
234



PERFECT GEBAKKEN
FRUIT
244



PERFECTE CHOCOLADE
254



PERFECTE PAVLOVA
262



PERFECTE CHOCOLADETAART
270



PERFECT FRUIT
280



PERFECT KOEKJE
290



DANKWOORD
298

REGISTER
300

INLEIDING

Dit is een kookboek, en net als elk kookboek dat ooit is uitgebracht, helpt het je om beter te koken. Ik hoop dat in dit boek te doen door zo'n beetje alles met je te delen wat ik heb geleerd in 35 jaar koken, luisteren, proeven, eten en nog meer koken.

Dit is in feite een boek over 'het verkrijgen van kennis'. Omdat mijn naam en lelijke kop op de voorkant staan, betekent het dat het mijn kennis is die hier wordt overgebracht en dat ik je vertel hoe ik aan die kennis ben gekomen. Het is de bedoeling dat dit je zo enthousiast maakt dat je de geheimen die ik op deze ongeveer 300 bladzijden met je deel, graag wilt gaan uitproberen.

Net als Forrest Gump zou ik allereerst willen zeggen: 'Ik ben geen slimme man.' Ik denk dat ik daarom met van die piepkleine stapjes inzicht krijg in waarom de dingen die ik kook, werken. Sommige van mijn ontdekkingen lijken helemaal niet zo geheimzinnig, maar zijn gewoon heel logisch. Als jij dat ook vindt, dan kan ik je feliciteren: je bent al op weg om een betere kok te worden!

Misschien denk je dat de grote lijnen het belangrijkste zijn, maar dat vind ik niet. Voor mij gaat het nou net om de details van die piepkleine stapjes. Juist het verbeteren van de kleine dingen is een belangrijk onderdeel van die zoektocht naar de beheersing van de gerechten die we zo graag koken, zo graag delen en waarmee we soms ook zo graag pochen; of het nu gaat om geroosterd varkensvlees met een perfect krokant velletje, een stoofschotel waarbij je gasten hun vingers aflikken, of een verrukkelijk chocoladedessert dat zo bedrieglijk eenvoudig is om te maken. Vergeet die kleine details dus niet, maar maak ze je eigen.

Ik ben geleidelijk aan een betere kok geworden door heel nauwgezet elke stap en elk geheim dat een gerecht beter maakt, gedetailleerd vast te leggen en zo te ontrafelen. (Volgens de overlevering maakte ik mijn eerste *omelette sibérienne* echter al op mijn zevende. En dat was er een die je echt in de oven bakt, niet zo'n snelle variant waarbij je de meringue bruin kleurt met een brander. O, wat voelt het heerlijk om dat gewoon eens te kunnen zeggen, zonder meteen commentaar te krijgen van mijn medejuryleden.)

De geheimen zijn afkomstig van uiteenlopende bronnen – van eten op straat en eten in de beste restaurants ter wereld, van thuiskoks en Australische huisvrouwen tot de beste chef-koks ter wereld, met wie ik in de loop van de jaren heb mogen werken en

urenlang heb gediscussieerd over eten en wat het goed maakt. Ik hoop dat je er op de volgende bladzijden achter komt dat de effectiefste tips voor het bereiden van een gerecht juist vaak heel eenvoudig en logisch zijn. Iemand hoeft je er alleen maar op te wijzen!

Het kan iets direct zijn als Marco Pierre Whites wijsheid over hoe je sauzen maakt, Mario Batali of Antonio Carluccio's briljante ideeën over hoe je betere pasta's maakt, Rick Steins eenvoudige tips over de kunst van het koken van vis en zeevruchten, Kirsten Tibbals of Darren Purcheses fenomenale bereidingswijzen van chocolade en gebak, of Maggie Beers genialiteit als het gaat om de bereiding van gevogelte. Maar het kunnen ook indirecte wijsheden zijn van inspirerende denkers als René Redzepi, Massimo Bottura of Heston Blumenthal, die tijdens een gesprek letterlijk knoppen bij je omzetten en je talloze inzichten bezorgen.

Wijsheid zit niet alleen in de hoofden van de grote chef-koks, maar ook in die van 'mindere lichten' die niet minder wijs zijn als het aankomt op het koken van geweldige gerechten. Waarschijnlijk heb je nog nooit gehoord van Melly Beilby, Jen Ryan, Judy Ben-nison, Lyla Hatfield, mijn moeder, mijn oma, chef Joe en mijn eigen geweldige foodteam bestaande uit Marnie Rowe en Kate Quincerot. Ook hun vingerafdrukken zitten op alle recepten in dit boek.



Het doel van dit boek is om al deze geweldige koks in een lange rij achter je te zetten, zodat ze je kunnen helpen om gerechten te bereiden, zoals een terrine of een perfecte taart, die je eerder niet aandurfde of waarvan je vond dat het beter moest kunnen. We willen je helpen om ze een voor een te leren beheersen, want deze geheimen zijn de bouwstenen voor beter koken.

Sommige van deze kookgeheimen zijn zo logisch dat we ze vaak voor lief nemen om vervolgens het risico te lopen dat we ze vergeten. Het komt maar al te vaak voor dat wanneer ik *CSI* speel met een van mijn kookrampen, dit de veroorzaker van het probleem blijkt te zijn.

Om je op weg te helpen volgt daarom hier mijn lijst van 12 Geheimen Voor Beter Koken Die Zo Logisch Zijn Dat We Ze Soms Vergeten.

1. **Lees en volg het recept.** Als je iets wilt koken dat er net zo uit ziet als op de foto, dan lukt dat beter als je het recept volgt. Een recept kan natuurlijk ook een richtlijn zijn, maar het werkt beter om met een kaart naar een afgelegen gehucht te rijden dan op je intuïtie.
2. **Als je iets moet vervangen, denk dan na over de rol van het oorspronkelijke ingrediënt.** Heb je bijvoorbeeld geen citroen, gebruik dan azijn (in hartige gerechten) of een andere citrusvrucht (in zoete gerechten), maar voeg minder zoet toe, want de citroen zou voor een zuur accent hebben gezorgd. Ont-houd echter regel nr. 1: volgen is (eerst) beter dan experimenteren!
3. **Vervang nooit deegingrediënten.** Er zit maar weinig speelruimte in deegrecepten als het gaat om rijzen, textuur en korst. Houd je bij (ge)bakrecepten daarom altijd aan de aanbevolen ingrediënten, hoeveelheden en temperaturen.
4. **Houd het eenvoudig. Altijd.** Elk ingrediënt dat je aan een salade, pastasaus of stoofschotel toevoegt,

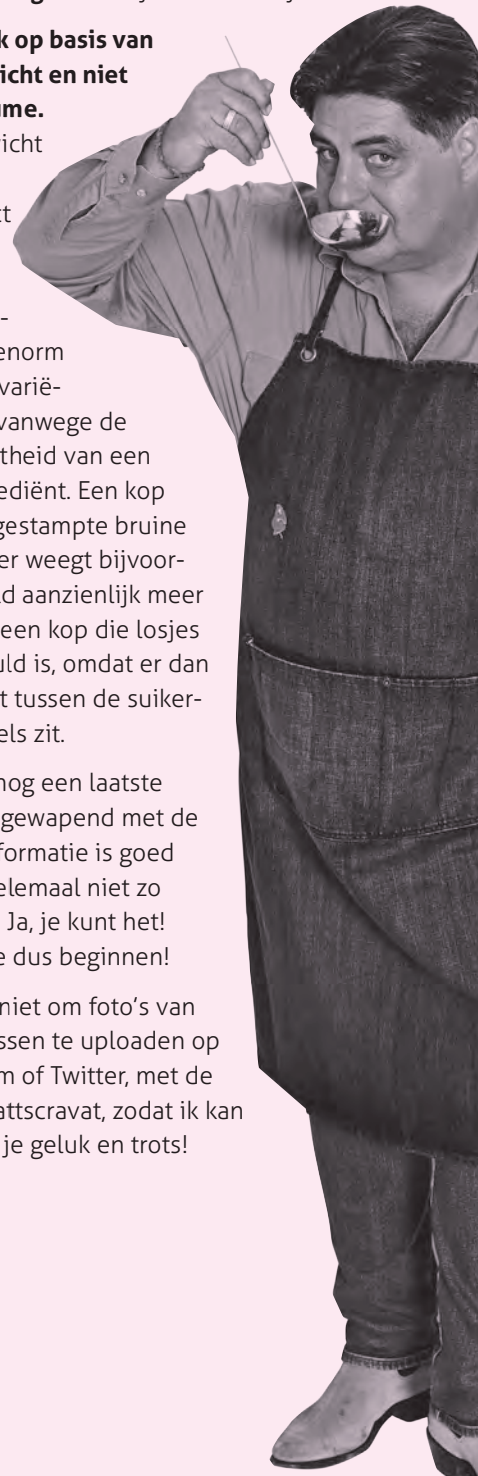
vergroot het risico op onevenwichtigheid. Denk als een Italiaan als je kookt en breng alleen echte smaken op het bord. Denk aan geroosterd varkensvlees met zure, in boter gebakken appels; penne omgeschept met kerstomaten; *bocconcini* en vers basilicum met een snufje zout; of een gekookt ei met Vegemite/Marmite-soldaatjes. Eenvoudig. Perfect!

5. **Gebruik ingrediënten op kamertemperatuur.** Koken is in feite niet meer dan warmte toevoegen aan ingrediënten. Als je groenten stoomt die op kamertemperatuur zijn, hoeft je ze minder lang te bereiden en worden ze gelijkmatiger gaar. Er zijn natuurlijk enkele uitzonderingen, zoals chocolade-*moelleux*, maar die bevestigen de regel dat je dingen in de koelkast moet laten staan als je wilt dat de kern níét gaart. Op deze manier krijg ik bijvoorbeeld een geweldige, schorsachtige korst op mijn vanbinnen nog rauwe biefstukken.
6. **Bereid je voor; wees georganiseerd.** Vandaag de dag zet ik graag al mijn ingrediënten op volgorde klaar voor ik met koken begin, om zeker te weten dat ik alles heb en dat ik van alles ook *genoeg* heb! Als mensen je 'een zeur' noemen, laat ze dan na afloop afwassen en zorg dat je regel 7 hebt genegeerd.
7. **Maak schoon tijdens het koken.** Hierdoor lijkt je niet alleen een ster in je keuken, maar houd je ook het gevoel van controle en vind je die verrekke peterselie gewoon terug.
8. **Maak goed schoon.** Spoel niet even af, maar maak alles goed schoon. Doe het goed en gebruik deze momenten om je voor te bereiden op de volgende taak. Visualiseer wat je eraan gaat doen. Word de oven (of denk hier aan een willekeurige andere oosterse keukenwijsheid).

9. **Verwarm de oven of grill voor gebruik altijd voor.**
10. **Controleer de temperatuur van de oven.** Ovens zijn onbetrouwbaar. Koop een oventhermometer om ervoor te zorgen dat je oven 180 °C is als hij zegt dat ie dat is. Verkeerde temperaturen zijn verantwoordelijk voor het grootste deel van de bakrampen, maar als je weet dat je oven 10 °C warmer is dan hij aangeeft, kun je zelf de temperatuur aanpassen.
11. **Meet ingrediënten af in plaats van te gokken.** Lijkt me duidelijk!
12. **Kook op basis van gewicht en niet volume.** Gewicht is exact terwijl volume enorm kan variëren vanwege de dichtheid van een ingrediënt. Een kop aangestampte bruine suiker weegt bijvoorbeeld aanzienlijk meer dan een kop die losjes gevuld is, omdat er dan lucht tussen de suikerkorrels zit.

Tot slot nog een laatste geheim: gewapend met de juiste informatie is goed koken helemaal niet zo moeilijk. Ja, je kunt het! Laten we dus beginnen!

Vergeet niet om foto's van je successen te uploaden op Instagram of Twitter, met de tag @mattscravat, zodat ik kan delen in je geluk en trots!





THAISE GROENE CURRY

Voor 4 personen

Oké, je kunt gewoon een pot opendraaien, maar is dat leuk? Onthoud dat je de wortels van koriander uit andere recepten moet bewaren en invriezen. Zij maken dit gerecht! Oh ja, en dit gerecht kan ook gemaakt worden met dunne, Libanese aubergines en erwtaubergines in plaats van kousenband of sperziebonen. Onthoud echter wel dat die kleine erwtaubergines veel sneller gaar zijn dan de grote aubergines.

400 ml kokosmelk
600 g kipfilet, in stukken van 3 cm
grote handvol kousenband, gehalveerd
(of sperziebonen)
15 g palmsuiker
2 el vissaus
4 kaffirlimoenblaadjes (djeroek poe-
roet), in grove repen gescheurd
3 Thaise basilicumtakjes
1 lange rode chilipeper, fijngesneden
2 limoenen, in partjes, voor erbij

CURRYPASTA

1 el korianderzaad
2 tl komijnzaad
1 tl zout
1 el korianderwortel, fijngehakt
1½ el laos, fijngehakt
4 knoflooktenen, fijngehakt
3-4 el citroengras, fijngesneden
7-8 lange groene chilipepers, gehakt
50 g sjalotten, in ringen
1 el plantaardige olie
1½ tl garnalenpasta (trassi)

Rooster voor de currypasta koriander- en komijnzaad in een droge koekenpan, tot ze geurig zijn. Beweeg ze voortdurend in de pan, zodat ze niet aanbranden. Laat de specerijen afkoelen voor je ze vermaalt in een koffie- of specerijenmolen of vijzel. Houd ze apart.

Meng alle overige ingrediënten voor de currypasta, met uitzondering van de garnalenpasta, in een keukenmachine en pureer ze tot een gladde pasta.

Wikkel de garnalenpasta in aluminiumfolie, leg hem 3 minuten onder een hete grill en doe hem dan bij de currypasta. Voeg tot slot het gemalen komijn- en korianderzaad toe en pureer het geheel tot een dikke, gladde pasta.

Doe de helft van de kokosmelk in een grote pan of wok en roer er 3 eetlepels van de currypasta door. Kook dit mengsel 2 minuten op hoog vuur. (Als de kokosmelk in het blik een dikke bovenlaag heeft, gebruik die dan voor deze stap.) Bak tot er een groenige olie uit de pasta begint te komen.

Doe de stukken kip in de pan en roer enkele minuten, zodat ze rondom bedekt worden met de pasta. Doe de rest van de kokosmelk erbij en laat het geheel 3 minuten zachtjes koken. Voeg de kousenband, palmsuiker en 1 eetlepel van de vissaus toe. Laat het geheel nog 7 minuten zachtjes koken, tot de kip net gaar is en de bonen net zacht zijn. Proef de saus vlak voor het eind van de bereidingstijd en voeg dat toe waarvan jouw smaakpapillen zeggen dat deze curry het nog nodig heeft.

Smaak in orde? Mooi! Controleer of de bonen zacht zijn, maar nog wel beet hebben (kousenband is dan het lekkerst; sperziebonen mogen ook wel wat zachter zijn). Doe de limoenblaadjes erbij, zet het vuur hoger en breng de curry kort aan de kook. Zet het vuur uit en voeg pas vlak voor het serveren de basilicumblaadjes toe, zodat ze mooi van kleur en stevig van smaak blijven.

Serveer de curry met rijst, strooi er wat fijngesneden rode chilipeper over en geef er limoenpartjes bij voor wie ze over de curry uit wil knijpen.



17 GEHEIMEN VOOR

PERFECT BAKKEN

Nou, schatjes, kom eens even gezellig aan de oude keukentafel zitten en luister naar de geheimen voor succesvol bakken van ome Matt. Er volgen nu generaties oude tips die doorgaans alleen worden gedeeld door de oude generatie van het Australische platteland.



THEE

GEHEIM NR. 1: Zet altijd een goed-gevulde theepot klaar tijdens het bakken.



EIEREN

GEHEIM NR. 2: Gebruik nooit koude eieren.



HOUD HET SCHOON

GEHEIM NR. 3: Zorg dat alles wat je gebruikt brandschoon is.

OVENTHERMOMETER

GEHEIM NR. 4: Gebruik een oventhermometer om te controleren of je oven te heet, te koud of precies goed is!

VOORVERWARMEN

GEHEIM NR. 5: Verwarm je oven altijd voor.

VOLG ALTIJD HET RECEPT

GEHEIM NR. 6: Dit is wetenschap: je recept is de som!

MEET HET GEWICHT

GEHEIM NR. 7: Meet ingrediënten liever af op basis van gewicht en niet volume (zoals cups). Dit voorkomt dat je veel of suiker te hard aandrukt en dus te veel gebruikt. Voor lepels geldt dat ze afgestreken zijn met een mes en geen kop erop hebben. Tenzij je kleine lepels hebt natuurlijk. (Een Australische eetlepel bevat 20 ml.)



OEFENING BAART KUNST

GEHEIM NR. 8: Vertrouw pas op een recept als je het meerdere keren met succes hebt gemaakt. Pas op voor platte-landskoks die je nooit precies het juiste recept willen geven. Welk geheim willen ze per se niet verklappen?

ROMIG KLOPPEN

GEHEIM NR. 9: Romig kloppen van boter en suiker is een proces dat tijd kost en dat je dus niet te snel moet doen. Ik klop bij voorkeur 5-10 minuten. Niet zeuren nu: bakken is een serieuze aangelegenheid.



VET VERSTANDIG

GEHEIM NR. 10: Vet de bakvorm in met beboterd bakpapier of een bakkwast, maar als je de vorm ook nog gaat bekleden, heb je alleen bakpapier nodig. Een beetje bakspray of water zorgt ervoor dat het papier aan de vorm blijft plakken.

BESTUIF VERSTANDIG

GEHEIM NR. 11: Als het recept zegt dat je de bakvorm moet bestuiven met bloem, gebruik dan eens cacao als je een chocoladetaart of iets anders maakt wat wel een sexy bittere smaak kan gebruiken.

KEN JE BRONNEN

GEHEIM NR. 12: Werk je met recepten uit de VS, onthoud dan dat zij weer andere cup- en lepelmaten hebben dan in Engeland en Europa.

VULLEN

GEHEIM NR. 13: Als je een bakvorm vult, schud deze dan licht heen en weer om ervoor te zorgen dat het beslag gelijkmatig verdeeld wordt en in alle hoeken terecht komt.



GEEF CAKES DE RUIMTE

GEHEIM NR. 14: Geef dingen de ruimte om te rijzen. Vul bakvormen daarom maar voor de helft of twee derde.

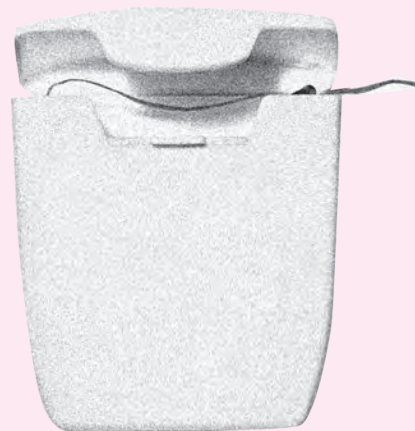
BAKVORMEN IN VERSCHILLENDE MATEN

GEHEIM NR. 15: Onthoud dat in verschillende recepten verschillende formaten bakvormen worden gebruikt. Over het algemeen geldt dat je goed zit wanneer de bodem ongeveer het formaat heeft van de vorm die genoemd wordt. Let echter wel op tijdens het bakken want andere formaten kunnen invloed hebben op de bereidingstijden.



AFKOELEN

GEHEIM NR. 16: Bestuif een cake pas met poedersuiker als hij afgekoeld is. Breng eerst een dunne, grove laag aan voor je een perfecte suikerlaag probeert aan te brengen.



VERGEET NIET TE FLOSSEN

GEHEIM NR. 17: Snijd vochtige cakes door met flosdraad zonder waslaag. Als je een mes gebruikt, vet je dit eerst in als de cake wat plakkerig is.

Nog een kopje thee, schat?

KERSEN- CLAFOUTIS

Voor 6-8 personen

Dit traditionele Franse dessert komt oorspronkelijk uit de regio Limousin; de naam is afkomstig uit het regionale dialect en betekent 'vullen'.

Graag wil ik je nog laten weten dat een clafoutis alleen met kersen gemaakt kan worden en dat dit dessert flaugarde heet als je ander fruit gebruikt. Onthoud dit voor het geval een van je vrienden je ooit een kweeper- of abrikozenclafoutis aan wil bieden. Het is een mooi leermoment voor je vrienden en maakt jou tot een culinaire wijsneus.

200 ml melk
100 g kristalsuiker
2 eieren
1 el vanille-extract
snufje zout
80 g bloem
70 g boter, gesmolten
400 g kersen, ontpit
40 g boter, grof gehakt
poedersuiker, voor het bestuiven

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ronde, ondiepe bakvorm van 23 cm flink in met boter.

Vermeng melk, suiker, eieren, vanille-extract, zout en bloem in de kom van de keukenmachine en pulseer kort. Schenk de gesmolten boter erbij en pulseer tot een beslag ontstaat.

Verdeel de kersen over de bodem van de bakvorm. Schenk het beslag erover en bak de clafoutis 10 minuten.

Zet de oven dan op 175 °C en verdeel de gehakte boter over de bovenkant van de clafoutis. Zet deze nog 25-30 minuten in de oven, tot het beslag helemaal gaar is.

Serveer de clafoutis warm, bestoven met poedersuiker.







OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 20 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Eerste druk, 2016

Oorspronkelijke titel: *The Simple Secrets to Cooking Everything Better*

Voor het eerst uitgegeven in 2015 door Pan Macmillan Australia

Tekst copyright © Matt Preston 2015

Foto's copyright © Mark Roper 2015

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Paulina de Nijs/Vitataal

Redactie: Vitataal, Feerwerd

Vormgeving: Studio Spade, Voorthuizen

Omslagontwerp: Elixyz Desk Top Publishing, Groningen

ISBN 978 90 215 6325 1

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.





MASTERCHEF-PUBLIEKSLIEVELING MATT PRESTON

Een salade maken kunnen we allemaal, maar Matt Preston laat zien hoe je een perfecte salade maakt. Of de perfecte zalm, cheese-cake of curry; Matt deelt zijn 300 ultieme keukengeheimen. En met bijna 100 recepten, van Sticky Ribs tot Pasta primavera, kun je deze kennis meteen in de praktijk brengen. Dit is het perfecte boek voor de thuiskok die nog beter wil leren koken.

'JE HEBT MENSEN DIE OVERAL EEN GERECHT VAN KUNNEN MAKEN DAT ER GRUWELIJK GOED UITZIET EN ÓÓK NOG EENS GEWELDIG SMAAKT. MATT PRESTON IS ZO'N MAN.' VIVA




KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789021 563251

www.kosmosuitgevers.nl