

BACK

RECEPTEN JACOB-JAN BOERMA

TO

FOTOGRAFIE SACHA DE BOER

BASICS

VAN DISHOECK



DOWN TO EARTH 2.0

Met slechts een paar ingrediënten op een eenvoudige manier toch een ongelooflijk smaakvol gerecht maken. Dat is *Back to basics*. Jacob-Jan Boerma weet: of je lekker gaat koken wordt voor 95 procent bepaald door de kwaliteit van de ingrediënten. En dus mag het eenvoudig zijn. ‘Het gaat er niet om dat we allemaal sterrenchef worden. Het gaat erom dat mensen thuis met goede ingrediënten en een kleine extra slag een gerecht kunnen presenteren, waarvan vrienden en familie zeggen: “Goh, wat heb ik daar lekker gegeten.” Die inspiratie wil ik ze meegeven.’

Terug naar de basis. Koken met respect voor de ingrediënten. Dat was ook het uitgangspunt voor *Down to earth*, het vorige boek van Jacob-Jan Boerma en Sacha de Boer. Ze gingen in de moestuin letterlijk met de handen in de grond. Maar *down to earth* betekent ook: blijf met beide benen op de grond. Laat de ingrediënten voor zichzelf spreken in gerechten die makkelijk thuis te maken zijn. Toch staat in dat boek een aantal recepten die nog best wel ingewikkeld zijn. Daarom is er nu *Back to basics*. Sacha noemt het: ‘*Down to earth, new and improved*. Nog eenvoudiger, nog toegankelijker.’

De thuiskeuken van Jacob-Jan is nog helemaal nieuw, hij heeft er dit jaar één keer in gekookt. Dag en nacht staat hij in de keuken van zijn driesterrenrestaurant De Leest in Vaassen. ‘Daar komen de gasten voor het spektakel en de show. In het vorige boek wilde ik nog te veel laten zien wat ik in huis had. Te veel ingrediënten, te veel opmaak. Nu ben ik er trots op dat ik al die dingen die overbodig zijn in een gerecht kan weglaten. Maar daarvoor had ik wel af en toe een schop onder mijn kont nodig van Sacha.’ Gelukkig voor Jacob-Jan is Sacha is niet alleen een fantastische fotograaf. ‘Ze is ook hobbykok. Ze heeft gevoel voor smaak en interesse in koken, daarom kan ze mij goed aanvullen.’

Op zijn beurt riep Jacob-Jan soms: ‘Misschien moet je die camera omlaaghalen’. Dat was voor Sacha alleen maar prettig. ‘Hij heeft dat bord natuurlijk opgemaakt met een bepaald idee over diepteverloop.’ De ravioli ziet er prachtig uit van boven, maar pas vanaf de zijkant zie je de zalm-eitjes die eronder liggen.

Dat je kunt zien wat erin zit, is een belangrijk onderdeel van Sacha’s fotografie. ‘Soms zie je van die prachtige kunstige foto’s waarbij de doperwtjes door de lucht zweven. Daar zitten verschrikkelijk veel kunstgrepen aan. Ik wil gerechten eenvoudig fotograferen. Maar wel zo dat het er lekker uitziet. Dat je ze direct zelf wilt maken. Daarom hebben we net even een lepeltje uit de chocoladetaart genomen, dan zie je dat er sinaasappel in zit.’ Jacob-Jan: ‘Bij een goede foto moet je direct denken: waar zijn mijn mes en vork? Je moet erin willen prikken. En je moet in één oogopslag kunnen zien: dit is makkelijk te maken.’

Foto's en recepten, alles in *Back to basics* staat in het teken van één boodschap: dat je met heel verse ingrediënten op een makkelijke manier iets lekkers kunt maken. Jacob-Jan: 'Geen tijd om te koken is het allerflauwste excuus. Neem bijvoorbeeld de rijst met witlof, rode paprika en roze peper. Die is in *no time* op tafel te zetten! En het belangrijkste is: de basis is vers.' Want verse producten zijn altijd gezonder.

Groentes ga je veel tegenkomen in *Back to basics*. Maar wel op een sexy manier. 'Je móét ze niet eten omdat het gezond is. Zoals Jacob-Jan ze maakt wil je ze eten omdat ze zo verschrikkelijk lekker zijn. Dat vind ik sexy,' zegt Sacha. En sexy groentes, dat zijn geen doodgekookte, fletse peultjes en worteltjes. Jacob-Jan is van de korte bereidingen: 'Zo blijft alles behouden wat in de producten zit.'

Goede, rijpe producten, daar maak je smakelijke gerechten mee. Alle gerechten in dit boek zijn daarom gebaseerd op ingrediënten die goed verkrijgbaar zijn. Jacob-Jan let daar heel goed op: 'Als ik weet dat er alleen maar harde avocado's te krijgen zijn, ga ik daar niets mee verzinnen. Ik kan nog zo'n mooi gerecht bedenken, maar iemand die thuis aan de slag gaat met een harde avocado zal er nooit enthousiast over worden.' Voor de beste ingrediënten ga je het liefst naar de bakker, de slager, de groenteboer. 'Want mensen die gespecialiseerd zijn, hebben meer hart voor hun producten en dus vaak betere kwaliteit.' Maar voor sommige ingrediënten kun je toch beter in de supermarkt zijn volgens Jacob-Jan.

En zorg dat je altijd citroenen in huis hebt. 'Veel mensen denken dat boter gerechten lekkerder maakt. Maar eigenlijk ben je alleen maar smaak aan het verbloemen. Het is veel knapper om te zorgen dat iets lekker smaakt zonder boter toe te voegen.' Jacob-Jan houdt van zuren. 'Daar wordt je eten lichter van en spannender. De kunst en de verfijning zitten in de frisheid van die zuren.' Sinds het vorige boek heeft Sacha altijd een berg citroenen liggen in haar keuken, de helft zonder schil. 'Ik rasp het overal overheen.'

Alle recepten in dit boek – onderverdeeld in lunch, voor, hoofd, na en feest – zijn zo bedacht en opgeschreven dat je met goede, gezonde producten in een handomdraai iets buitengewoon smaakvol kunt neerzetten. Tijdens het maken van het boek hebben Jacob-Jan en Sacha een heel weekend samen met hun vrienden geproefd van al het lekkers uit *Back to basics*. Ze wilden in een ongedwongen sfeer ervaren of de gerechten in de smaak vielen. Op de prachtige foto's van Sacha zie je terug hoe ze met veel plezier hebben genoten van alle verschillende gerechtjes.

Kortom, er is echt geen enkel excuus meer. De keuken in!

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK HET BEST?

Alle recepten die hierin staan zijn bedoeld voor vier personen en soms voor meer. Af en toe houd je wat over, dat komt omdat er dan geen kleinere hoeveelheid gemaakt kan worden. Maar een voorraadjie in de diepvries is nooit weg!

Dit boek is *basic*, dus zonder ingewikkelde ingrediënten. De producten in de recepten zijn vrijwel allemaal verkrijgbaar in iedere goed gesorteerde supermarkt. Waar dat niet zo is, heb ik erbij vermeld waar je ze dan wel kunt vinden. Voor verse waren ga ik het liefst naar een goede slager, bakker, vis- en groenteboer om ingrediënten van goede kwaliteit te kiezen (ook voor thuis!).

Verse kruiden en zout: in de recepten zet ik vaak dat je ze naar smaak kunt toevoegen. Zo bedoel ik het ook. Doe wat je gewend bent, wat je lekker vindt. Fleur de sel vind ik perfect om een gerecht mee op smaak te brengen, ‘gewoon’ (fijn) zeezout gebruik ik om bijvoorbeeld aardappels in te koken of groente in te blancheren.

Citroenrasp versus citroenschil: voor het maken van citroenreepjes snijd je de schil met een dunschiller van de citroen en de schillen snijd je met een mes in ragfijne reepjes.

Die laat je bijvoorbeeld meetrokken in groentebouillon. Citroenrasp is veel fijner, je schraapt met een rasp het geel van de citroenschil. Vaak gebruik ik citroenrasp naar smaak, maar ik gebruik het nooit overdadig – eerder een half theelepeltje dan de hoeveelheid van een halve citroen.

Hoelang duurt het voor je groente beetgaar is? Daar kan ik kort over zijn: dat hangt ervan af hoe groot of dik je je groente hebt gesneden. Het best kun je dat testen door erin te prikken of door te proeven; de groente moet een lekkere *bite* hebben.

Dat geldt ook voor de bereidingstijden van andere ingrediënten. De tijd staat of valt met de hoeveelheid, grootte, dikte en je eigen smaak.

Ten slotte nog iets over oven- en bereidingstijden. Jij kent jouw oven het best, ik de mijne. De temperatuur van mijn oven kan afwijkend zijn van die van jou, controleer daarom zelf de gaarheid en stel eventueel de oventijd bij.

Het allerbelangrijkste (en geruststellende):
koken doe je met gezond verstand en met gevoel!



LUNCH

11

VOOR

41

HOOFD

69

NA

105

FEEST

139

REGISTER

162

DANK

167



WRAPS

VOOR DE WRAPS

250 g bloem	1 tl bakpoeder
2 tl olijfolie	zout

smeerkaas (Goudkuipje)	1 kropsla
16-20 plakjes gepekeld rundvlees (of runderrookvlees)	1 komkommer
50-75 g rucola	fleur de sel
	cocktailprikkers

Meng voor de wraps de bloem met het bakpoeder, de olijfolie, 1 theelepel zout en 100 ml water. Kneed tot een soepel deeg. Verdeel het deeg in 6-8 stukken. Rol elk stuk uit tot een ronde lap van Ø 18-20 cm, rol het deeg zo dun mogelijk uit. Verhit een droge koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur en bak hierin een wrap om en om, totdat deze licht kleurt. Leg de gebakken wrap tussen vochtige theedoeken. Bak de rest van de wraps op dezelfde manier.

Schil de komkommer en schaaf er met een mandoline 16-20 lange, dunne plakken van. Bestrijk elke wrap met smeerkaas. Beleg met rundvlees, komkommer, rucola en sla. Bestrooi met vers gemalen zwarte peper en fleur de sel. Rol de wrap op, snijd schuin in tweeën en zet vast met een cocktailprikker.

Het hoofdgerecht heet niet voor niets hoofdgerecht (en niet tussengerecht tussen het voorgerecht en toetje). Het is de krachtbron van het diner of de avond. 'De kracht van het hoofdgerecht zit in de energiewaarde,' zegt Jacob-Jan. 'Maar het is wel belangrijk dat het licht genoeg is,' vult Sacha aan. 'Je moet altijd uit kunnen kijken naar het toetje!'

De meeste hoofdgerechten in dit hoofdstuk zijn licht en luchtig. Zoals de kerriekip: geen kip in een dikke, vette kerriesaus, maar een mals maïskippetje met een lichte kerrie-gemberlak. Dat noemt Sacha de Jacob-Jan *twist*. 'Hij maakt van die heel gewone, bekende ingrediënten net even iets speciaals.' Zoals een gehaktbal met rode biet erdoor. Of een gepaneerde rookworst bij de stampopot.









GEHAKTBALLETJES

met rode biet

2 sneetjes witbrood zonder korst	2 el paneermeel
50 g room	vers gemalen witte peper
2 gekookte rode bieten, fijngesneden	1 kleine el fijne mosterd
350 g rundergehakt van goede kwaliteit	olijfolie
1 ei	100 ml kippenbouillon (zie pag. 61)
1/2 ui, fijngesneden	2 takjes verse rozemarijn
1/2 teentje verse knoflook, geplet	4 takjes verse tijm
1 mespunt kardemompoeder	3 blaadjes verse salie
1 mespunt chilipeper	3 laurierblaadjes
5 g shoarmakruiden	

Laat het witbrood circa 5 minuten weken in de room. Meng de rode bieten met het rundergehakt, ei, de ui en knoflook. Meng de kardemompoeder, chilipeper, shoarmakruiden en het witbrood met het paneermeel, breng op smaak met iets zout en witte peper en voeg de mosterd toe. Meng dit door het gehakt-bietenmengsel, zorg dat alle ingrediënten goed gemengd zijn.

Laat het heel even rusten, zodat het paneermeel het vocht goed opneemt.

Verwarm de oven voor op 160 °C. Draai van het gehakt kleine balletjes.

Verhit een scheut olijfolie in een (ovenvaste) braadpan en bak de gehaktballetjes rondom goudbruin. Voeg de kippenbouillon, rozemarijn, tijm, salie en laurierblaadjes toe, zet de pan met deksel erop in de oven en laat de gehaktballetjes in 15 minuten gaar worden.

