

DE BESTE FREEZER MEALS

HEERLIJKE RECEPTEN OM MAKKELIJK
VOORUIT TE KOKEN

KARRIE TRUMAN



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

INLEIDING 6

- Diepvrieskoken: de basis 7
 - Diepvrieskoken: keukengerei 9
 - Je beste maatje: de vriezer 10
 - Zo word je een diepvrieschef-kok 15
 - Ontdooien & bereiden van diepvriesmaaltijden 17
 - Zo gebruik je dit boek 19
-

SOEP, STOOFPOT & CHILI 20

GEVOGELTE 46

VARKENSVLEES 80

RUNDEVLEES 104

VIS & ZEEVRUCHTEN 128

VEGETARISCHE HOOFDGERECHTEN 140

BIJGERECHTEN 152

NAGERECHTEN 158

BASISRECEPTEN 168

Dankwoord 188

Register 190

INLEIDING

Toen ik net getrouwd was, kon ik vaak niet wachten tot het etenstijd was. Het gaf me de kans om ontspannen met mijn man te praten, mijn kookkunst ten toon te spreiden en voor ons een gezonde leefstijl te realiseren. Ik bladerde door mijn favoriete kookboeken of struinde het internet af op zoek naar een nieuw en bijzonder recept voor die avond. Daarna vertrok ik naar de winkel om verse ingrediënten te kopen waarmee ik dan een (hopelijk) lekker maal kon bereiden waarover mijn man de loftrumpet zou steken. Ik vond het leuk om iets bijzonders van het avondeten te maken – het moest een belevenis zijn.

Enkele jaren later werd ik de altijd drukke moeder van een tweeling. Het was een malle molen van luiers verschonen, flesjes geven en eindeloos de kinderen achternalopen. Toch probeerde ik nog steeds om heerlijke maaltijden te bereiden. De ontspannen dagen van lekker kletsen onder het eten waren voorgoed verleden tijd. Na de geboorte van mijn andere twee kinderen was ik 's avonds zo moe dat ik geregeld fastfood haalde of iets heel snels in elkaar flanst, zoals hotdogs, ontbijtgranen of kant-en-klare Mac 'n Cheese. Ik vond het vreselijk om mijn toevlucht tot dit soort maaltijden te moeten nemen, maar ik was vaak te uitgeput om nog een uur in de keuken te gaan staan om iets gezonds te bereiden.

In die tijd hoorde ik iets over diepvriesmaaltijden en ik besloot het eens te proberen. Ik kookte een hele dag en bereidde dertig gezonde diepvriesmaaltijden. Ik wist meteen dat dit mijn nieuwe wapen in de strijd tegen tijdverspilling en ongezond eten zou worden. Na het koken voelde ik me voldaan omdat ik wist dat ik me de rest van de maand geen zorgen over het avondeten hoefde te maken. Het was heerlijk om weer eens lekkere maaltijden voor mijn gezin te koken en om te zien dat mijn kinderen elke dag hun bord leegaten. Dat was het begin van mijn liefde voor diepvrieskoken.

In dit boek wil ik duidelijk maken dat het mogelijk is – zelfs met de drukste agenda van de wereld – om dagelijks een lekker en gezond maal op tafel te zetten. Nu ik ouder ben, realiseer ik me steeds meer dat ik de verloren tijd met mijn gezin nooit meer kan inhalen. Door diepvriesmaaltijden te bereiden win ik wat van die kostbare tijd terug. Als je dus net als ik het gevoel hebt dat je geen puf meer hebt om dagelijks te koken, of je tijd liever aan iets anders besteedt, is hier de oplossing. Diepvrieskoken heeft mijn leven veranderd en kan ook het jouwe veranderen. Dus eet vanaf nu lekkere en gezonde maaltijden, terwijl je tijd en geld bespaart en je hoofd heerlijk rustig wordt.

– *Harrie Truman*

DIEPVRIESKOKEN: DE BASIS

Je hebt besloten de stoute schoenen aan te trekken en aan de slag te gaan met het 'diepvries-gebeuren'. Hoe moeilijk kan het zijn? Je hoeft alleen maar wat maaltijden in elkaar te flansen en ze in de vriezer te gooien. Superlekker, supersnel. Appeltje-eitje. Maar helaas, je saus schift, je soep is smakeloos en het vlees heeft uitgedroogde stukken door vriesbrand. Geen nood, ik zorg ervoor dat je goed beslagen ten ijs komt. Ik leg je uit wat wel en niet werkt, leer je technieken om de smaak te behouden, geef je tips om de zo gevreesde vriesbrand te voorkomen en leer je alle ins en outs van goed invriezen, zodat je een echte 'diepvrieschef-kok' wordt.

VOOR WIE ZIJN DIEPVRIES- MAALTIJDEN BEDOELD?

Volgens mij zijn ze voor iedereen. Misschien heb je geen hele maandvoorraad nodig, maar het kan tijd en geld schelen om een paar diepvriesmaaltijden op voorraad te hebben. Die zijn vooral handig als je een werkende ouder bent en wat extra tijd wilt hebben om je kinderen met hun huiswerk te helpen (of als je gewoon even tijd voor jezelf nodig hebt).

Heel vaak wordt ten onrechte gedacht dat diepvriesmaaltijden alleen handig zijn voor grote gezinnen, maar ook kleine huishoudens hebben baat bij diepgevroren een- of tweepersoonsmaaltijden. Je hebt ruim voldoende tijd om ze op te maken, want de meeste zijn in de vriezer 4-6 maanden houdbaar. Je hoeft niet op zoek

naar recepten voor 'maar twee personen'. Maak je favoriete gerechten uit dit boek, verdeel ze in afgestemde porties en vries ze in!

Diepvriesmaaltijden zijn niet alleen fijn voor jezelf en je gezin, maar ook ideaal om weg te geven, vooral als je iemand uit de brand wilt helpen. Ken je een alleenstaande oudere die wel een zelfbereid maal en een praatje kan gebruiken? Ga eens langs met een maaltijd en laat een tweede achter voor de volgende dag. Heb je een ziek familielid of een vriendin die een baby krijgt? Geef ze voldoende maaltijden voor een week. Dat vermindert hun stress en laat ze zien dat je om hen geeft.

Een vriezer vol maaltijden is om allerlei redenen fijn. Denk eens aan hoeveel tijd je dat scheelt en aan al die blij gezichten om je heen!



10 DIEPVRIESFABELS

Over diepvriesmaaltijden doen allerlei fabels de ronde. Diepvriesmaaltijden zijn fantastisch en kunnen je leven veranderen, maar als je ze nog nooit hebt bereid, is het logisch dat je wat twijfels hebt. Om je daarvan af te helpen heb ik de belangrijkste twijfelpunten op een rijtje gezet.

- 1** *Diepvrieseten smaakt niet vers.* ONZIN! Vroeger dacht ik ook dat alle diepvriesmaaltijden vies waren, omdat ik alleen de zwaar bewerkte exemplaren uit de supermarkt kende. Maar sinds ik mijn eigen recepten bedenken, heb ik het geheim van echt lekkere diepvriesmaaltijden ontdekt. (Alle recepten in dit boek zijn bereid, getest en goedgekeurd, zodat je zeker weet dat ze net zo vers smaken als op de dag dat je ze maakte.)
- 2** *Diepvriesmaaltijden zijn veel te omvangrijk voor mijn tweepersoonshuishouden.* De meeste recepten in dit boek zijn bedoeld voor zes porties. Je kunt de hele batch natuurlijk in zijn geheel invriezen, maar je kunt die ook in kleinere porties verdelen. Als je bijvoorbeeld lasagne wilt maken, kun je die in twee ovenschalen (van bijvoorbeeld 20 x 20 cm) maken, elk geschikt voor drie personen, maar je kunt hem ook in een grote schaal (van ca. 23 x 33 cm) bereiden.
- 3** *Het koken kost een hele dag.* Het is aan jou om te bepalen hoelang je in de keuken wilt staan, of dat nu voor één maaltijd is of voor vijftig maaltijden. Als je geen zin hebt om in één keer een berg diepvriesmaaltijden te bereiden, kun je ook dubbele of driedubbele porties van je dagelijkse maaltijd bereiden en de rest invriezen. Dat is een heel praktische manier om een voorraadje maaltijden aan te leggen zonder dat je daarvoor een hele dag in de keuken hoeft te staan.
- 4** *Mijn gezin eet aangepast en diepvriesmaaltijden zijn daarom niet geschikt voor ons.* Juist wel! Dit boek bevat recepten voor vegetariërs en veganisten, maar ook voor mensen met een glutenvrij dieet. (Kijk bij 'Zo gebruik je dit kookboek' op blz. 19 voor meer informatie over de gebruikte symbolen.)
- 5** *Ik weet niet hoe ik diepvriesmaaltijden moet maken.* Ik snap dat het bereiden van diepvriesmaaltijden spannend kan zijn als je het voor het eerst doet. Maar iedereen die een recept kan lezen, kan het. Het is zoveel gemakkelijker dan je denkt. Maak steeds een recept en vries het direct in. Als je de instructies en technieken uit dit boek toepast, zul je al snel vol zelfvertrouwen diepvriesmaaltijden bereiden.
- 6** *Je hebt meer dan één vriezer nodig.* Het is weliswaar fijn om meer dan één vriezer te hebben, maar beslist niet noodzakelijk. De eerste vijf jaar dat ik diepvriesmaaltijden kookte, had ik alleen het vriesvak van een koel-vriescombinatie. Ik kon daarin voor een maand maaltijden kwijt, mits ik er verder niets in had liggen. Ik vroom alle gerechten platliggend in diepvrieszakken in (om ruimte te besparen) en stapelde ze dan op.
- 7** *Diepvriesbakjes zijn slecht voor het milieu.* Je kunt maaltijden in alle mogelijke materialen invriezen. Je kunt glazen, metalen en aardewerken schalen gebruiken, maar ook weckpotten. Die kunnen allemaal worden afgewassen en vele malen worden gebruikt. Neem extra sterk glas als je voor glas kiest, zoals Pyrex, dat niet barst als het in de vriezer wordt geplaatst. Er bestaan ook herbruikbare diepvrieszakken.
- 8** *De aanschaf van diepvriesdozen kost meer dan je bespaart.* Laten we wel wezen, niet iedereen kan zomaar tien milieuvriendelijke, herbruikbare glazen schalen aanschaffen om mee te beginnen. Hoewel deze ideaal zijn, kunnen de meeste van mijn gerechten in diepvrieszakken of in de ovenschalen die je al hebt worden ingevroren. Je kunt zo gewoon beginnen met het maken van diepvriesmaaltijden. De aanschaf van herbruikbare diepvriesdozen en dergelijke kan wachten tot je het geld ervoor hebt. En als je voor je zelfgemaakte diepvriesmaaltijden gebruikmaakt van aanbiedingen, hoeft je minder vaak op pad om boodschappen te doen en bespaar je tijd en geld.
- 9** *Mijn gezin lust geen (machtige) ovenhotels.* In dit kookboek vind je veel meer dan alleen ovenhotels. Het bevat allerlei recepten, zoals fajita's, slapakketjes, gebakken rijst en muffins, uit allerlei keukens en er wordt veel met verse ingrediënten gewerkt.
- 10** *Mijn gezin heeft geen zin om steeds weer dezelfde maaltijden te eten.* Heb je weleens opgelet hoe vaak per maand je – ook zonder diepvriesmaaltijden – hetzelfde eet? Wij houden veel van pizza en eten dat minstens eenmaal per week. Af en toe probeer ik een nieuw gerecht uit om weer eens iets anders te proeven, maar om die wekelijks pizza kan ik niet heen! Hetzelfde geldt voor jouw diepvriesmaaltijden. Je kunt bepaalde gerechten elke maand wisselen en tegen de tijd dat het dan weer op tafel komt, zal je gezin het graag weer eens eten.

JE BESTE MAATJE: DE VRIEZER

Wat voor eigenschappen moet je beste maatje hebben? Betrouwbaar en behulpzaam en er altijd zijn wanneer je hem of haar nodig hebt. Waarschijnlijk heb je nooit op deze manier aan je vriezer gedacht, maar op drukke dagen is hij werkelijk je beste maatje. Voor je begint, zijn er wel een paar dingen die je moet weten.

WELKE VRIEZER HEB IK NODIG?

Geen zorgen, je hoeft geen fortuin uit te geven aan een nieuwe vriezer. Je maaltijden kunnen prima in het diepvriesvak van een koel-vriescombinatie worden bewaard. Verwijder alle overbodige zaken uit je vriezer (oké, een bak roomijs mag je laten staan). Ik kan in mijn standaardvriesvak gewoonlijk dertig maaltijden kwijt.

Als je een nieuwe vriezer wilt kopen, moet je kiezen tussen een diepvrieskast en een diepvrieskist. Beide hebben voor- en nadelen. Een diepvrieskast kan naar verhouding aanzienlijk meer eten bevatten en is gemakkelijker in te richten. Het belangrijkste is echter dat alles gemakkelijk te vinden is. In een diepvrieskist blijft het eten kouder, waardoor er minder snel vriesbrand ontstaat, maar het is moeilijker om hem te ordenen en om een specifiek gerecht te vinden.

STROOMUITVAL

Vraag je je weleens af wat je moet doen als de stroom uitvalt terwijl je een vriezer vol eten hebt? Voor het geval dat volgen hier enkele tips en veiligheidsmaatregelen:

- Laat de vriezer dicht! Hoe vaker je hem opent, hoe meer kou ontsnapt.
- Een goedgevulde vriezer kan veilig 2 dagen zonder stroom, terwijl een halfgevulde dat slechts een dag kan, omdat er meer luchtbeweging is. Wikkel indien mogelijk dekens om de vriezer heen, zodat hij zo lang mogelijk koud blijft.
- Richt de vriezer zo in dat vlees en gevogelte zoveel mogelijk apart van de rest worden opgeslagen. Als alles door stroomuitval mocht ontdooien, is de kans kleiner dat lekwater van het ontdooiende vlees de andere producten besmet.
- Je kunt ingepakte ijsblokken in de vriezer leggen om alles koud te houden.
- Algemeen geldt dat je het voedsel veilig opnieuw

kunt laten bevriezen als het nog steeds deels bevroren is of in elk geval niet warmer is geworden dan 4 °C. Er zal waarschijnlijk wel wat kwaliteitsverlies optreden.

DE GROTE VRAAG: WEL OF NIET INVRIEZEN?

Nu je wat meer kennis hebt over het invriezen van maaltijden, gaan we in op wat je wel en niet kunt invriezen. De meeste ingrediënten kunnen prima worden ingevroren.

Hieronder staat een lijst met dingen die je prima kunt invriezen, ook al dacht je van niet.

- avocado's (alleen vruchtvlees) en guacamole
- kippenbouillon
- chocolade
- teentjes knoflook
- verse kruiden (geschikt om gerechten mee op smaak te brengen; ongeschikt als garnering)
- hummus
- pastasaus
- pesto
- rauwe eieren (gepeld)
- tomatenpuree
- tortilla's

TIP: laat pesto, tomatenpuree en andere sterksmakende ingrediënten in (siliconen) ijsblokjesvormen bevriezen. Pak de ijsblokjesbakjes of de losse blokjes in diepvrieszakken. Je kunt er dan zoveel uit halen als je nodig hebt.

Helaas is niet alles geschikt om in te vriezen. De recepten in dit boek zijn allemaal bereid en getest en geschikt om in te vriezen. Maar er zijn ook ingrediënten die alleen na de juiste voorbehandeling kunnen worden ingevroren en ingrediënten die eigenlijk niet kunnen worden ingevroren.

- Sommige soorten zuivel (zie het kader op blz. 18).
- Gebakken, knapperig voedsel. Na het invriezen verdwijnt alle knapperigheid. Je hebt vast geen zin in kip met een slap velletje.
- Mayonaise schift na het invriezen.
- Rauwe aardappels worden gewoonlijk bruin en papperig als je ze invriest, en niemand wil slappe, bruine aardappels als eten. Kook de aardappels voor het invriezen, laat ze afkoelen, pel ze en snijd ze in blokjes of plakjes.
- Rauwe groenten. Blancheer de groenten eerst (dat geldt voor vrijwel alle groenten). Blancheren betekent kort koken en snel afkoelen; de kleur, vitamines, textuur en smaak blijven zo behouden. Op blz. 12 heb ik een tabel opgenomen die je als leidraad kunt gebruiken. Ik koop vaak diepvriesgroenten, dan hoef ik ze zelf niet meer schoon te maken en te blancheren. Omdat diepvriesgroenten vaak ook nog heel goedkoop zijn, scheelt het me veel tijd en geld. In mijn vriezer liggen gewoonlijk geblancheerde wortels, aardappels, broccoli, mais, roerbakgroenten en doperwtten. Gesnipperde uien, bleekselderij, paprika's, paddenstoelen, tomaten, lente-uien en geraspte courgette hoeven niet te worden geblancheerd. Blokjes courgette weer wel.
- Vruchten en groenten die veel water bevatten, zijn na het ontdooien ongeschikt om rauw te eten. Ze worden slap, zijn te nat en veranderen vaak van kleur. Hieronder vallen: kool, bleekselderij, sla, meloen, komkommer, andijvie en radijs. Je kunt kool of bleekselderij wel in gemarineerde of gefermenteerde gerechten gebruiken, zoals diepvriespickles of -salades, maar ze hebben niet dezelfde textuur als verse pickles of salades.
- Bonen. Kook ze net gaar; te gare bonen worden na het invriezen papperig. Doe ze in zakken, verwijder er zoveel mogelijk lucht uit en vries ze in.
- Rijst. Om rijst klaar te maken voor het invriezen kun je hem het best met minder water koken. Ik kook 185 g langkorrelige rijst in 325 ml water in plaats van met 500 ml. De rijst wordt dan bij het opwarmen niet papperig. Vries rijst liever niet samen met saus in, want dan kan de rijst alsnog papperig worden doordat hij vocht uit de saus opneemt. Vries de saus en rijst apart in en meng ze na het ontdooien vlak voor je het gerecht opwarmt.

Wellicht heb ik je wat onzeker gemaakt over diepvriesmaaltijden en twijfel je of ze nou top of flop worden. Zoek daarom bij twijfel het gerecht online op en kijk

hoe dat zich na het diepvriezen houdt; er is bijna altijd wel iemand te vinden die het gemaakt heeft en erover heeft gepost. Leer van hun fouten. Je kunt erop vertrouwen dat alle recepten in dit boek probleemloos in te vriezen zijn.

VLEES OPNIEUW INVRIEZEN

Er wordt gezegd dat rauw vlees dat in de koelkast is ontdooid veilig opnieuw kan worden ingevroren. Maar ik heb gemerkt dat ontdooid vlees dat opnieuw is ingevroren niet hetzelfde smaakt als vlees dat slechts eenmaal is ingevroren.

Mijn regel: VRIES NIETS OPNIEUW IN. Ik weet dat er veel mensen zijn die bijvoorbeeld gehakt kopen als het in de aanbieding is en dat invriezen. Op een diepvrieskookdag ontdooien ze dan het gehakt, bakken het bruin, verwerken het in een maaltijd, die weer wordt ingevroren en vinden dat het prima smaakt. Ik koop het vlees dat ik in maaltijden verwerk altijd vers op de kookdag zelf – ik gebruik nooit bevroren vlees. Maar alles draait natuurlijk om je eigen voorkeur, ga dus gerust je gang als je wel vlees uit de vriezer wilt gebruiken. Houd je wel altijd aan de veiligheidsvoorschriften op het gebied van voedsel en vries voedsel dat langer dan 2 uur buiten de koelkast heeft gelegen (of een uur bij een temperatuur boven 32 °C) nooit opnieuw in.

KWALITEIT BEHOUDEN

Je weet nu wat je wel en niet kunt invriezen, maar hoe zit het met de kwaliteit? We willen dat onze diepvriesmaaltijden net zo lekker zijn als verse. Koop daarom alles – vooral groenten en fruit – zo vers en zo rijp mogelijk, dan behoudt het na het ontdooien zijn smaak en kwaliteit. Het is ook belangrijk om voedsel zo snel mogelijk na aankoop in te vriezen, want vitamines, smaak, kleur en textuur blijven dan het best bewaard.

In veel van mijn recepten gebruik ik een techniek die 'flash-freezing' heet en die ervoor zorgt dat ingevroren producten zo vers mogelijk blijven. Ik gebruik deze techniek vaak voor bosvruchten, balletjes van koekjesdeeg en dergelijke. Neem een bakplaat met rand en leg er een vel bakpapier op. Leg dat wat je wilt invriezen er naast elkaar op. Zet de bakplaat in de vriezer en laat het voedsel bevriezen; dat duurt meestal 2-3 uur. Haal het dan van de bakplaat af en doe het in een diepvrieszak of -doos; verwijder zoveel mogelijk lucht uit de zak en sluit deze goed. Een van de grote voordelen van deze invriesmethode is dat afzonderlijke porties worden ingevroren. Je kunt ze er dus ook per portie weer uit halen en precies de benodigde hoeveelheid ontdooien in plaats van de hele batch.

HET ZUIVELDILEMMA

Het invriezen van zuivel kan voor verwarring zorgen, want sommige zuivelproducten zijn prima in te vriezen als ze verwerkt zijn in een gerecht, maar ongeschikt om op zichzelf te worden ingevroren omdat de textuur dan sterk verandert. Boter en geraspte harde kazen kun je prima invriezen. Room, yoghurt en zure room veranderen sterk als ze bevroren zijn geweest. Hieronder bespreek ik de 'invriesbaarheid' van de diverse zuivelproducten.

HARDE KAZEN, zoals cheddar, Goudse en Zwitserse kaas, monterey jack en pepper jack, zijn goed in te vriezen. Bedenk wel dat ze geraspt nog beter kunnen worden ingevroren dan als stuk. Het duurt lang om harde kazen die als blok zijn ingevroren te ontdooien en de structuur zal kruimelig zijn.

KRUIMELIGE KAZEN, zoals feta, blauwschimmelkaas en gorgonzola, zijn goed in te vriezen.

ZACHTE KAZEN, zoals brie, queso fresco en panir, zijn ongeschikt om in te vriezen en worden na het ontdooien korrelig. Gebruik deze kazen het liefst vers.

BOTER is goed in te vriezen en dat geldt ook voor margarine. Hoe langer boter in de vriezer ligt, hoe meer smaakverlies er echter zal optreden.

ROOMKAAS, ZURE ROOM, COTTAGE CHEESE EN RICOTTA veranderen van structuur door het invriezen; ze worden enigszins korrelig en schiften na het

ontdooien. Ze kunnen wel worden ingevroren in gerechten waarin ze geen hoofdrol spelen.

MELK kan in een doos of fles worden ingevroren waarin voldoende ruimte is voor het uitzetten tijdens het invriezen (of sluit de doos of fles de eerste 3-4 uur niet af). Melk kan schiften na het ontdooien, maar door hem na het ontdooien flink te schudden krijgt hij weer zijn gewone consistentie.

(SLAG)ROOM kan beter niet worden ingevroren, want de consistentie verandert en de room zal gaan schiften. Hij kan dan niet meer luchtig worden opgeklopt, maar nog wel in soepen worden gebruikt als je hem na het ontdooien goed doorklopt.

YOGHURT wordt korrelig door bevrozing, maar is dan nog wel geschikt voor smoothies, gebak en ijslolly's.

BLANCHEERTABEL

Breng in een grote pan water aan de kook. Voeg de groenten toe en blancheer ze overeenkomstig de tijden in de tabel hieronder. Schep ze er met een schuimspaan uit en dompel ze meteen onder in een kom met ijswater om het kookproces te stoppen. Giet ze af en vries ze in of voeg ze toe aan een gerecht.

GROENTE	KOOKTIJD
Asperges	2 minuten
Broccoli	3-4 minuten
Spruitjes	4-5 minuten
Wortels	2 minuten
Bloemkool	3 minuten
Bleekselderij	3 minuten
Mais	4 minuten

GROENTE	KOOKTIJD
Sperziebonen	2-4 minuten
Doperwten	4 minuten
Aardappels, in vieren of blokjes	10 minuten
Spinazie en andere bladgroente	2 minuten
Courgette, in blokjes	2 minuten

SMAAK BEHOUDEN

Invriezen heeft invloed op de smaakmakers die je in het eten gebruikt. Sommige worden sterker van smaak en andere verliezen juist smaak als je de maaltijden langer bewaart dan de aangegeven tijd. Sterker van smaak worden zwarte peper, salie, laurier, ui en imitatievanille. Zout, groene chilipepers, bleekselderij en spek verliezen juist smaak. Je wordt er niet ziek van, maar voor een optimale kwaliteit kun je deze ingrediënten het best binnen de aanbevolen periode opmaken.

HOELANG ZIJN DIEPVRIESPRODUCTEN HOUDBAAR?

Bij een temperatuur van 0 °C of minder vindt geen bacteriegroei plaats. Daarom zal eten dat steeds op of onder het vriespunt wordt bewaard niet bederven en blijft het veilig om het te eten. Maar na een poos (meestal 4-6 maanden) gaat de kwaliteit van het voedsel achteruit – de smaak en textuur worden beïnvloed. Om ervoor te zorgen dat je de maaltijden tijdig gebruikt, is het belangrijk om behalve de naam van het gerecht, ook de datum van het invriezen en de houdbaarheidsdatum erop te schrijven. In de onderstaande tabel staat de aanbevolen maximale bewaartijd voor de verschillende soorten voedsel.

BROOD EN GEBAK	
Muffins	
beslag	1 maand
gebakken	3- 6 maanden
Brood(jes)	
ongebakken	1 maand
voorgebakken	12 maanden
gebakken	12 maanden
Pannenkoeken en wafels	
beslag	1 maand
gebakken	3-6 maanden
Koekjes	
deeg	4-6 maanden
gebakken	6 maanden
ZUIVEL	
boter, gezouten of ongezouten	6-9 maanden
kaas, blok, geraspt of in plakken	3-4 maanden
roomkaas	3-4 maanden
melk	2-4 maanden
zure room	3-4 maanden
rauwe eieren (zonder schaal)	6 maanden
yoghurt	3-4 maanden
FRUIT EN GROENTEN	
geblancheerde groenten (asperges, bieten, sperziebonen, paddenstoelen, mais, broccoli, bloemkool, wortels, courgette)	8-12 maanden
paprika, geraspte pompoen, ui	12 maanden
gepureerde groenten	6-9 maanden
aardbeien, frambozen, bosbessen, bramen, boysenbessen	12 maanden
appels, perziken, peren	6-9 maanden

RUNDVLEES	
rauw gehakt	3-4 maanden
bereid gehakt	6 maanden
biefstuk, braadstuk (rauw)	6-8 maanden
VARKENSVLEES	
rauw gehakt	3-4 maanden
rauwe worst	1-2 maanden
rauwe varkenskarbonade	4-6 maanden
rauw spek	2-3 maanden
rauwe varkensburgers of saucijsjes	2-3 maanden
ham, gekookt	2-3 maanden
KIP EN KALKOEN	
rauw gehakt	3-4 maanden
rauwe kipfilet	9-12 maanden
gekookte kip/kalkoen	6-9 maanden
rauwe hele kip/kalkoen	12 maanden
ZEEVRUCHTEN	
rauwe visfilet	9-12 maanden
gare vis	3-4 maanden
rauwe garnalen	4 maanden
krabvlees	2 maanden
venusschelpen, zonder schelp	3-4 maanden
OVERIG	
gekookte pasta	3-4 maanden
gekookte rijst	4-6 maanden
bouillon	4-6 maanden
tortilla's	9 maanden
noten	12 maanden



ZO WORD JE EEN DIEPVRIESCHEF-KOK

Een van de eerste keren dat ik een diepvriesmaaltijd opwarmde, nodigde ik mijn zus uit om een beetje op te scheppen met mijn nieuwe en verbeterde manier om de dagelijkse maaltijd op tafel te zetten. Ik had lasagne ingevroren en was ervan overtuigd dat mijn zus versteld zou staan als ze hoorde dat dit een diepvriesmaaltijd was. Toen ik de verpakking verwijderde, zag ik dat zich langs de rand van die irritante ijskristalletjes hadden gevormd. Ik stond er verder niet bij stil, nog steeds overtuigd dat mijn gerecht een succes zou zijn. We gingen aan tafel en ik serveerde haar vol verwachting een flinke portie lasagne. Ik keek gespannen toe toen ze haar eerste hap nam, terwijl ik hetzelfde deed. Ik wilde dat ik kon zeggen dat het goed afliep, maar helaas, het smaakte vreselijk. De pasta was waterig en de vulling smaakte raar. Het was eerlijk gezegd oneetbaar. Mijn zus bleef beleefd, maar ik schaamde me kapot.

Wat was er misgegaan? Vriesbrand. En bovendien had ik de pasta te lang gekookt. Na vele jaren diepvriesmaaltijden te hebben gemaakt die varieerden van gênante mislukkingen tot eclatante successen, heb ik een aantal geweldige tips verzameld die me hebben geholpen om de diepvriestechniek te perfectioneren. Hieronder staan ze.

VRIESBRAND VOORKOMEN

Vriesbrand ontstaat als bevroren voedsel met lucht in aanraking komt; daardoor ontstaan er droge, grijzige vlekken. Voedsel met vriesbrand is nog steeds veilig om te eten, maar de textuur kan droog, rubberachtig en taai zijn en de smaak laat meestal te wensen over. Snijd de vriesbrandplekken voor of na het opwarmen weg als dat mogelijk is.

Lucht is de vijand van diepvriesmaaltijden. Vermijd vriesbrand door de lucht uit de zakken en dozen te verwijderen. Veel diepvriesmaaltijden worden verpakt in stevige diepvrieszakken waaruit alle lucht is gedrukt. Ovenschalen kunnen in een aantal lagen plasticfolie worden gewikkeld; druk ook daar zoveel mogelijk lucht uit. Wikkel de schalen dan in dikke aluminiumfolie of stop ze in diepvrieszakken om de lucht buiten te houden.

DE LUCHT UIT DE ZAKKEN HALEN

Hier volgen enkele handige tips om al die lucht uit de diepvrieszakken te halen.

Vacumeerapparaten met speciale folieslangen of diepvrieszakken zijn misschien wat duurder dan gewone

diepvrieszakken of -dozen, maar ze zijn heel effectief tegen vriesbrand. Het apparaat zuigt de lucht eruit en sealt de zak, zodat lucht en vocht niet kunnen binnendringen. Met een vacumeerapparaat blijft de kwaliteit van het eten bewaard en voorkom je vriesbrand.

Rietjesmethode: ook met een rietje kom je een heel eind als het gaat om het voorkomen van vriesbrand. Doe het eten in een diepvrieszak, sluit hem, maar laat een klein gaatje open, waardoor net een rietje past. Steek het rietje erdoor en zuig de lucht uit de zak. Sluit het gaatje en klaar! Knijp het rietje en het gaatje in de zak dicht wanneer je adem moet halen, zodat er geen lucht in de zak terugstroomt.

Uitknijpmethode: deze methode gebruik ik het meest. Doe het eten in de zak, sla de bovenkant om en duw op het eten tot het tot boven aan de opening van de zak komt. Sluit de zak. Dan is er nog de eveneens effectieve *waterdrukmethode*. Vul een kom, of de gootsteen, met water. Laat de zak met voedsel langzaam erin zakken; door de waterdruk wordt overtollige lucht eruit gedrukt. Sluit de zak voor het water de bovenkant van de zak bereikt, want er mag natuurlijk geen water in komen.

BEVRIES MAALTIJDEN SNEL

Zorg dat alles wat je wilt invriezen op kamertemperatuur of kouder is; het kan dan zo snel mogelijk bevroren. Hoe sneller voedsel bevroert, hoe minder ijskristallen er zullen ontstaan. Doe het voedsel in een wijde, lage bak en schuif die onafgedekt in de koelkast om het invriezen straks te bespoedigen. Gerechten kun je snel laten afkoelen – handig als je haast hebt

– door ze in een metalen kom te doen en die in een ijsbad (een bak vol ijswater) te zetten. Ververs het water en het ijs indien nodig om het bad koud te houden.

Hoe sneller je eten bevriest, hoe lekkerder het na het ontdooien zal smaken. Idealiter zijn de maaltijden binnen 2-3 uur bevroren. Als je veel maaltijden ineens wilt invriezen, kun je ze het best ingepakt naast elkaar in de vriezer leggen. De koude lucht kan dan circuleren, waardoor het eten sneller bevriest. Stapel de maaltijden pas op (om ruimte te besparen) als ze keihard zijn.

Bekijk op welke temperatuur de vriezer is ingesteld. Dat zou -18 °C of lager moeten zijn (controleer dit met een diepvriesthermometer). Zet de vriezer 's ochtends al op de koudste of snelvriesstand als je een flinke hoeveelheid maaltijden wilt invriezen. Als de maaltijden niet snel genoeg bevroren, kun je de helft al in de vriezer zetten en de rest nog 2-3 uur in de koelkast laten liggen tot de eerste portie helemaal bevroren is. Stapel de bevroren maaltijden dan op, zodat er ruimte ontstaat om de rest naast elkaar te laten bevroren.

ORDEN DE VRIEZER

Dit is absoluut noodzakelijk. Schrijf op elke maaltijd de naam van het gerecht (en eventueel de bereidingsinstructies), de 'productiedatum' en houdbaarheidsdatum. Ik kan dit niet vaak genoeg zeggen. Ik schrijf

deze gegevens met een permanente marker op de diepvrieszakken en aluminiumfoliebakken.

TIP: schrijf de gegevens op de diepvriesdozen en -zakken VOOR je het eten erin doet. Sommige stiften en etiketten schrijven of plakken niet op warme of koude oppervlakken. Ik heb hier vaak problemen mee gehad!

Druk zakken plat voor je soep en stoofpot invriest. Zo raak je niet alleen overtollige lucht kwijt, maar kun je de zakken ook beter opstapelen.

Sorteer de maaltijden in kunststof bakken of mandjes. Maak een bak voor ontbijtgerechten, slowcookermaaltijden, soepen, hoofdgerechten enz., of doe alle diepvriesgroenten in een mand. Ik gebruik transparante plastic bakken, zodat ik kan zien wat erin zit.

Hanteer de fifo-methode (*first in, first out*). Zet nieuwe gerechten altijd achter of onder de maaltijden die er al in liggen. Zo zorg je dat de gerechten worden opgegeten voor ze over datum zijn.

Maak een lijst. Bevestig een whiteboard aan de vriezer waarop je bijhoudt wat erin en wat eruit gaat; je hebt dan een goed overzicht van je voorraad. En vooruit, nog één keer: vergeet niet om de invriesdatum op de gerechten te schrijven!



ONTDOOIEN & BEREIDEN VAN DIEPVRIES- MAALTIJDEN

Je hebt je schort afgedaan, wat mooie foto's voor Instagram gemaakt en de maaltijden netjes in de vriezer opgeslagen. Dan is het nu tijd om ze te gaan opeten. In dit hoofdstuk vertel ik je hoe je de maaltijden correct moet ontdooien en verwarmen, zodat je ten volle kunt genieten van al je inspanningen.

ONTDOOIEN

Ik zal nooit de eerste keer vergeten dat ik een grote diepvrieskalkoen wilde bereiden. Ik legde de kalkoen de nacht ervoor in de koelkast, zodat ik hem 's morgens direct in de oven zou kunnen schuiven. MIS – dat vogeltje was nog steeds keihard! Datzelfde geldt voor diepvriesmaaltijden; ze hebben tijd nodig om te ontdooien. Eten kan op drie manieren veilig worden ontdooid: in de koelkast, in koud water of in de magnetron (niet aan te bevelen, maar wel mogelijk). Bij tijdgebrek kan voedsel het best in koud water of in de magnetron worden ontdooid. Laat eten nooit op het aanrecht ontdooien, want dan kunnen bepaalde bacteriën zich snel vermenigvuldigen, waardoor je ziek kunt worden.

Koelkast: de maaltijden kunnen het best in de koelkast worden ontdooid, dan blijft de kwaliteit behouden. Eet het gerechten dan wel binnen een week op. Hieronder staat een globaal overzicht van ontdooitijden in de koelkast.

- eenpersoonsporties: 6-8 uur of een nacht
- ovenschotels, soepen en stoofgerechten in diepvrieszakken: 24-48 uur
- ovenschotels (33 x 33 cm): 12-48 uur
- vlees (ook groot braadstuk): ongeveer 5 uur per 500 gram
- gebakken brood: 5-6 uur
- ongebakken brood: 6-8 uur of een nacht

Koud water: dompel de maaltijden 1-2 uur onder in een gootsteen vol koud water om ze snel te laten ontdooien. Ververs het water elke 30 minuten om het koud te houden en doe van tevoren een extra diepvrieszak om elke maaltijd heen, zodat er geen water kan binnen-

dringen. Gerechten die op deze wijze zijn ontdooid, kunnen niet opnieuw worden ingevroren omdat er een groter risico is op bacteriegroei.

Magnetron: deze manier van ontdooien heeft niet mijn voorkeur, maar ga je gang als je het in geval van nood toch wilt proberen. Schalen van aluminiumfolie kunnen niet in de magnetron en het ontdooide eten moet ONMIDDELIJK worden bereid. In de magnetron kunnen sommige plekken te gaar worden, waardoor de textuur van ongekookte gerechten verandert. Schakel de ontdooistand van de magnetron in.

OEPS, IK HEB HET ETEN NIET UIT DE VRIEZER GEHAALD EN HEB HET NU NODIG!

Ik heb het vaak zo druk gehad dat ik vergat om vooruit te denken en nog maar een paar uur had tot het avondeten. Dat is jou vast ook weleens overkomen. Maar gelukkig kun je ook nu nog je diepvriesmaaltijden gebruiken, ook al zijn ze niet ontdooid! Doe de maaltijden in een metalen of aluminiumfoliebak en zet deze in de oven. Stel wat extra tijd in en dek het gerecht wat langer af dan in het recept staat aangegeven. (Zet geen koude glazen of aardewerken schalen in een hete oven, dan kunnen ze barsten.) Houd het eten goed in de gaten, want de bereidingstijd is afhankelijk van je oven. De textuur van het eten kan beïnvloed worden doordat je het niet eerst hebt laten ontdooien (de bovenlaag wordt soms te gaar), maar ondanks de noodgreep zet je nog steeds een lekkere maaltijd op tafel.

DEEL JE DAG GOED IN

Volgens mij is dit een van de belangrijkste onderdelen van een diepvrieskooksessie. Als je de dingen die je nodig hebt niet kunt vinden, wordt je keuken al snel een rampgebied en zul je aan het einde van de dag zere voeten en rugpijn hebben en besluiten dat je nooit meer diepvriesmaaltijden wilt maken. Mogelijk wil je er zelfs nooit meer iets over horen. Volg deze tips om je dag soepel te laten verlopen.

- Bedenk welke porties je gaat maken, zet de juiste maat diepvriesdozen-, bakken en -zakken klaar en etiketteer ze.
- Probeer onder het werken pannen en kommen

alvast af te wassen. Je moet je handen sowieso vaak wassen, dus als je dan meteen enkele kommen afvast, heb je aan het einde van je kooksessie veel minder werk.

- Bewaar bederfelijke zaken tot gebruik in de koelkast, zodat ze zo vers mogelijk blijven. Leg niet alles alvast onder handbereik, maar laat alles tot gebruik in de koelkast staan.
- Draag gemakkelijke kleren die vies mogen worden, een schort en comfortabele schoenen.
- Neem af en toe een pauze en eet voedzame snacks om je energieniveau op peil te houden.

VOOR
DE
FUN



ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

Je zult zien dat er boven de lijst met ingrediënten symbolen staan. Ze kunnen van pas komen bij het plannen van je maaltijden.



VEGETARISCH – zonder vlees, geschikt voor vegetariërs



VEGANISTISCH – bevat geen dierlijke producten; geschikt voor veganisten



GLUTENVRIJ – gemaakt zonder tarwe en andere glutenvrije ingrediënten



BUDGET – goedkoop



SNEL – de hele bereiding kost maximaal 45 minuten



OM TE DELEN – ideaal om weg te geven (aan bijvoorbeeld een jonge moeder, een rouwend familielid of een zieke buur)

Om verrassingen te voorkomen is het verstandig om elk recept door te lezen voor je ermee aan de slag gaat. Je weet dan of je speciale apparatuur nodig hebt, zoals een blender, keukenmachine of handmixer, bepaalde diepvrieszakken of extra keukengerei. Bij elk recept is tevens een batchcalculator opgenomen, zoals in onderstaand voorbeeld.

Deze calculator is heel nuttig als je veel diepvriesmaaltijden wilt maken, want dan hoeft je zelf niets meer uit te rekenen. Elk recept begint met een enkele batch voor ongeveer 6 personen. De batchcalculator vult alle ingrediënten. Je kunt je rekenmachine

duś laten liggen en eenvoudig een boodschappenlijstje opstellen.

Schrik niet van de grote hoeveelheden ingrediënten. In de 5-batchkolom wordt bijvoorbeeld 4,5 liter kokosmelk vermeld. Dat is een enorme hoeveelheid, maar daarmee maak je wel dertig porties. Aan de hand van deze berekeningen kun je geld besparen, want grotere verpakkingen zijn verhoudingsgewijs meestal voordeliger (en dat scheelt bij het koken ook nog wat tijd, want dan hoeft je niet al die kleine verpakkingen te openen). Soms kun je bij een groothandel bulkverpakkingen aanschaffen, dan ben je vaak nog voordeliger uit.

BULKBATCHTABEL	Porties	6 (1 batch)	12 (2 batches)	18 (3 batches)	24 (4 batches)	30 (5 batches)
	water	500 ml	1 liter	1,5 liter	2 liter	2,5 liter
	bruine basterdsuiker	330 g	660 g	990 g	1320 g	1650 g
	maizena	2 eetl.	4 eetl. (30 g)	45 g	65 g	85 g
	tamari	125 ml	250 ml	375 ml	500 ml	625 ml
	knoflook	2 eetl.	4 eetl. (35 g)	50 g	70 g	90 g
	sesamzaad	2 theel.	4 theel. (12 g)	18 g	24 g	30 g
	gekookte kip	2 kg	4 kg	6 kg	8 kg	10 kg
	diepvrieszak 4 liter	1	2	3	4	5



SOEP, STOOFPOT & CHILI

Verrukkelijke bloemkoolsoep 22

Kokos-cashewsoep met basilicum 25

Romige broccoli-kaassoep 26

Wittebonensoep met gerookte ham 29

Kippensoep met hazelnoten en salie 30

Kippensoep met tortellini 33

Pittige tortillasoep 34

Zoet-pittige carnitassoep 37

Soep met minigehaktballetjes 38

Ontzettend lekkere chili 41

Runderstoofpot met parelgort 45



Kokos-cashewsoep met basilicum

Familie en vrienden vragen heel vaak om het recept van deze heerlijke soep. Je zult genieten van de romige volle smaak en de knapperige zoute cashewnoten. **Voor 6 personen.**



- 1 kg kipfilet, in blokjes
- ½ theel. knoflookzout
- 2 eetl. plantaardige olie
- 1 ui, in vieren
- 1 eetl. geperste knoflook
- 1 theel. geraspte gember
- ½ jalapeñopeper
- 2 blikken (à 400 ml) kokosmelk
- 500 ml kippenbouillon of
Zelfgemaakte kippenbouillon (zie blz. 184)
- 2 eetl. kerrie
- 1 theel. zout
- ¼ theel. versgemalen zwarte peper
- 1½ theel. gedroogd basilicum
- 65 g gezouten geroosterde cashewnoten
- Garnering**
- fijngehakte verse koriander (eventueel)
- kleine verse basilicumblaadjes (eventueel)
- fijngehakte jalapeñopeper (eventueel)

1. Bestrooi de kipfilet met het knoflookzout. Verhit de plantaardige olie in een wok tot hij rookt. Bak de kipfilet in porties al roerend 3-4 minuten, tot ze niet meer roze en licht knapperig zijn. Schep de kipblokjes met een schuimspaan in een kom en zet ze weg.

2. Doe de ui, knoflook, gember en jalapeñopeper in een blender en meng ze op hoge snelheid glad. Voeg de kokosmelk, kippenbouillon, kerrie, het zout en de peper toe en meng tot een gladde puree.

DIRECT SERVEREN Breng de kip, inclusief eventueel vleesnat, het kokosmelkmengsel en het gedroogde basilicum in een grote pan op halfhoog vuur aan de kook. Zet het vuur direct laag en kook de soep nog 15 minuten, om de smaak te concentreren. Haal de pan van het vuur. Schep de soep in de kommen en strooi de cashewnoten en eventueel de koriander, basilicumblaadjes en jalapeñopeper erover.

INVRIEZEN Laat de kipblokjes volledig afkoelen. Doe de kip, het kokosmelkmengsel en het gedroogde basilicum in een geëtiketteerde diepvrieszak van 4 liter. Druk zoveel mogelijk lucht uit de zak, sluit hem en vries de kip in. Doe de cashewnoten in een diepvrieszak van 1 liter. Doe beide zakken samen in een grotere diepvrieszak en sluit deze goed.

ONTDOOIEN EN OPWARMEN Laat de soep 12-24 uur in de koelkast ontdooien. Of schenk lauwwarm water over de zak tot je de soep in stukken kunt breken. Doe de soep in een grote pan en breng hem op halfhoog vuur aan de kook. Zet het vuur direct laag en kook de soep nog 15 minuten, om de smaak te concentreren. Haal de pan van het vuur. Schep de soep in de kommen en strooi de cashewnoten en eventueel de koriander, basilicumblaadjes en jalapeñopeper erover.

BULK	BATCHTABEL	Porties	6 (1 batch)	12 (2 batches)	18 (3 batches)	24 (4 batches)	30 (5 batches)
		kipfilet	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg
		knoflookzout	½ theel.	1 theel.	1½ theel.	2 theel.	2½ theel.
		plantaardige olie	2 eetl.	4 eetl. (60 ml)	90 ml	125 ml	150 ml
		uien	1	2	3	4	5
		knoflook	1 eetl.	2 eetl.	3 eetl.	4 eetl. (35 g)	42 g
		gember	1 theel.	2 theel.	3 theel.	4 theel.	5 theel.
		jalapeñopepers	½	1	1½	2	2½
		kokosmelk	800 ml	1,6 liter	2,4 liter	3,2 liter	4 liter
		kippenbouillon	500 ml	1 liter	1,5 liter	2 liter	2,5 liter
		kerrie	2 eetl.	4 eetl. (25 g)	38 g	50 g	67 g
		zout	1 theel.	2 theel.	3 theel.	4 theel.	5 theel.
		peper	¼ theel.	½ theel.	¾ theel.	1 theel.	1¼ theel.
		gedroogd basilicum	1½ theel.	1 eetl.	1½ eetl.	2 eetl.	2½ eetl.
		cashewnoten	65 g	130 g	195 g	260 g	325 g
		diepvrieszak 4 liter	2	4	6	8	10
		diepvrieszak 1 liter	1	2	3	4	5

Geroosterde runderbrisket

Ik weet het, runderbrisket (of puntborst of klapstuk) is nog steeds niet erg algemeen en de bereiding is niet zo bekend. Geloof me, dit recept is heel gemakkelijk en lukt altijd. Je gezin zal verbaasd zijn over de professionele wijze waarop dit gerecht is bereid. Ik wacht vaak tot brisket in de aanbieding is en vries hem dan in voor een speciale gelegenheid. **Voor 6 personen.**



110 g bruine basterdsuiker

28 g paprikapoeder

2 eetl. knoflookpoeder

2 eetl. uienpoeder

½ theel. chilipoeder

2 eetl. zout

1 eetl. versgemalen zwarte peper

1,5 kg brisket, aan één stuk,
schoongemaakt

1 eetl. vloeibare rook

250 ml Smoky BBQ-saus (zie
blz. 179) of kant-en-klare smok(e)y
barbecuesaus

1. Meng de suiker, het paprika-, knoflook-, uien- en chilipoeder, het zout en de peper in een kommetje.

2. Leg een groot stuk aluminiumfolie (40 x 60 cm) in een braadslede van ca. 23 x 33 cm. Leg de brisket op de folie. Wrijf het vlees in met het specerijenmengsel. Schenk de vloeibare rook over het vlees en wrijf hem rondom in. Draai de brisket zo dat het vet naar boven ligt en wikkel hem dan in de aluminiumfolie. Dek de braadslede ook af met aluminiumfolie. Zet het geheel minstens 8 uur tot 2 dagen in de koelkast.

3. Verwarm de oven voor op 140 °C. Bak de brisket 3 uur in de oven; reken bij een groot stuk op 1 uur per 500 g. Zet het vuur uit en laat de brisket nog 1 uur in de oven staan, tot hij gaar is. Zorg dat de ovendeur goed gesloten blijft. Haal hem uit de oven en verhit de ovengrill. Verwijder de aluminiumfolie en bestrijk de bovenkant van de brisket met het braadvocht uit de braadslede. Rooster het vlees tot het lichtbruin kleurt en het vet knapperig is.

DIRECT SERVEREN Laat de brisket 10 minuten afkoelen en snijd hem dan dwars op de draad in plakken van 1 cm dik. Serveer hem desgewenst met een kommetje barbecuesaus.

INVRIEZEN Laat de gare brisket in ongeveer 30 minuten tot kamertemperatuur afkoelen en zet hem dan in de koelkast om helemaal koud te worden. Snijd hem dan dwars op de draad in plakken van 1 cm dik en schenk er desgewenst de barbecuesaus erover. Doe de plakken in een geëtiketteerde diepvrieszak van 4 liter. Druk zoveel mogelijk lucht uit de zak, sluit hem en vries het vlees in.

ONTDOOIEN EN OPWARMEN Laat het vlees 12-24 uur in de koelkast ontdooien. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de inhoud van de zak in een braadslede van ca. 23 x 33 cm. Dek deze af met aluminiumfolie en laat het vlees in de oven in 30 minuten goed warm worden.

BULKBATCHTABEL	Porties	6 (1 batch)	12 (2 batches)	18 (3 batches)	24 (4 batches)	30 (5 batches)
	basterdsuiker	110 g	220 g	330 g	440 g	550 g
	paprikapoeder	28 g	55 g	83 g	110 g	138 g
	zout	2 eetl.	4 eetl. (73 g)	109 g	145 g	181 g
	knoflookpoeder	2 eetl.	4 eetl. (39 g)	58 g	78 g	97 g
	uienpoeder	2 eetl.	4 eetl. (28 g)	41 g	55 g	69 g
	peper	1 eetl.	2 eetl.	3 eetl.	4 eetl. (29 g)	36 g
	chilipoeder	½ theel.	1 theel.	1½ theel.	2 theel.	2½ theel.
	runderbrisket	1,5 kg	3 kg	4,5 kg	6 kg	7,5 kg
	vloeibare rook	1 eetl.	2 eetl.	3 eetl.	4 eetl. (60 ml)	75 ml
	BBQ-saus	250 ml	500 ml	750 ml	1 liter	1,25 liter
	diepvrieszak 4 liter	1	2	3	4	5

