

**MASCHA LAMMES**

# **WERELD BROODJES**

**BLT, BAHN MI, FALAFEL, HOTDOG  
EN 46 ANDERE BROODJES**

**UITGEVERIJ PODIUM  
AMSTERDAM**

# INHOUD

5 Inleiding

## AFRIKA & MIDDEN-OOSTEN

10 Sabich  
12 Falafel  
14 Fricassé Tunisien  
16 Bunny Chow  
18 Gatsby

## AZIË

22 Rou Jia Mo  
24 Vada Pav  
26 Katsu Sando  
28 Yakisoba Pan  
30 Sardine Sandwich  
32 Gua Bao  
34 Bahn Mi

## EUROPA

38 Broodje Martino  
40 Smørrebrød  
42 Croque Madame  
44 Pan Bagnat  
46 Pita Souvlaki  
48 Coronation Chicken Sandwich  
50 Cucumber Sandwich  
52 Ploughman's Sandwich  
54 Welsh Rarebit  
56 Crostini Fegatini  
58 Mozzarella in Carozza  
60 Broodje Bal  
62 Broodje Krokot  
64 Zapiekanka

66 Francesinha  
68 Pljeskavica  
70 Smazeny Syr  
72 Balik Ekmek  
74 Toast Skagen

## LATIJSNS-AMERIKA

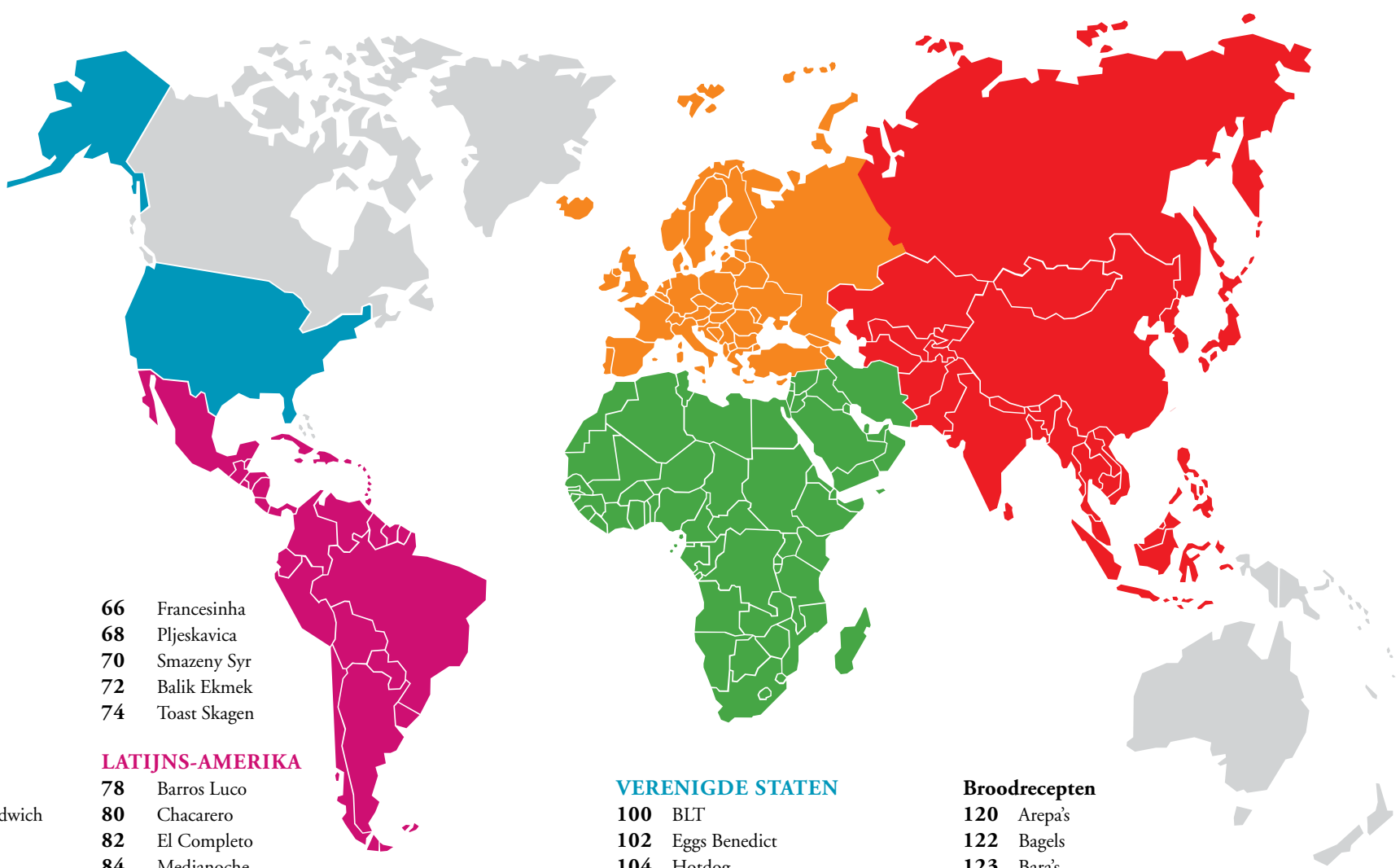
78 Barros Luco  
80 Chacarero  
82 El Completo  
84 Medianoche  
86 Pambazo  
88 Pan con Chicharron  
90 Broodje Bakkeljauw  
92 Broodje Pom  
94 Doubles  
96 Arepa con Perico

## VERENIGDE STATEN

100 BLT  
102 Eggs Benedict  
104 Hotdog  
106 Lox and Schmear Bagel  
109 Pimento Cheese Sandwich  
110 Po'boy  
112 Reuben Sandwich  
114 Sloppy Joe  
116 Tuna Melt

## Broodrecepten

120 Arepa's  
122 Bagels  
123 Bara's  
124 Engelse muffins  
125 Zoute beignets  
126 Platbrood  
127 Pitabroodjes  
127 *Register*





## INLEIDING

De zomer van 1979. Na zes weken wildkamperen in Noorwegen op een dieet van gedroogde groenten en kummelbrood, brengen we de laatste vakantieweek door in Denemarken. En daar, in het attractiepark Tivoli in Kopenhagen, gebeurt het: ik zit met mijn ouders en mijn broer op een bankje en eet mijn allereerste hotdog. Zoiets lekkers heb ik nog nooit geproefd, een broodje met een pølse, bedolven onder een laag ketchup, mosterd en gefruite uitjes. Na weken Noorse ontberingen is dit een godsgeschenk. Op die dag begon mijn eeuwigdurende liefdesverhouding met de hotdog.

Hoe mooi was het moment toen ik acht jaar geleden met mijn eigen gezin voor het eerst in Kopenhagen was en we daar met z'n vijven in Tivoli op hetzelfde bankje (tenminste, dat wil ik graag geloven) een broodje met pølse aten. Ik moet bekennen dat ik inmiddels ook andere liefdesrelaties ben aangegaan. In mijn studententijd ontdekte ik het broodje bal, de pita gyros en het broodje shoarma.

Tijdens de studie kwam ik ook een andere grote liefde tegen, mijn man. In onze begintijd sliepen we vaak in Hotel New York, waar we ons te buiten gingen aan roomservice en zo 'the good old' BLT ons leven binnenkwam. In een ander Rotterdams hotel aten we, totaal in vervoering, onze eerste Eggs Benedict.

Naast het eten van broodjes hadden we nog wat tijd over, en binnen een mum van tijd waren daar zomaar drie kinderen. De tijd van gezond eten en koken brak aan, maar de liefde voor broodjes bleef. Mijn allereerste Lox and Schmeear Bagel staat in mijn geheugen gegrift. In Parijs at ik een gedenkwaardige Croque Madame. De New Yorkse deli waar ik kennismakte met de Reuben Sandwich zal ik nooit vergeten. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Na de publicatie van ons gezinskookboek *Vurrukkulluk* (2015) kreeg ik de smaak van het 'kookschrijven' te pakken en zo ontstond het idee voor een 'Wereldbroodjeskookboek'. Natuurlijk moesten daar in ieder geval mijn eigen favoriete broodjes in staan. Vervolgens ben ik op zoek gegaan naar de meest bijzondere en lekkere broodjes die er over de hele wereld worden gegeten. Europa, Zuid-Amerika en de Verenigde Staten hebben een enorm aanbod, en ook in Azië en Afrika zijn heerlijke broodjes te vinden.



Mijn belangrijkste afweging was dat dit wel een echt 'kookboek' moest worden. Broodjes waarvoor geen enkele moeite hoeft te worden gedaan heb ik niet opgenomen, hoe lekker die ook kunnen zijn. Om die reden staat dus 'hét Hollandse broodje der Hollandse broodjes', het broodje haring, er niet in. Daarnaast vielen er broodjes af als het hoofdingrediënt niet in Nederland is te verkrijgen en daar ook geen goed alternatief voor te vinden valt.

Toen ik na een lange zoektocht vijftig geschikte broodjes had gevonden, heb ik mijn best gedaan om van elk broodje de 'gemene deler' samen te stellen. Soms vond ik voor een broodje tientallen uiteenlopende recepten en de kunst was om er daar eentje uit te destilleren die alle varianten van het broodje vertegenwoordigt.

Achter in dit boek geef ik enkele recepten voor het bakken van brood; sommige broodjes, zoals de Venezuelaanse Arepa of de Barra uit Trinidad en Tobago, zijn namelijk niet in Nederland te verkrijgen. Verder heb ik recepten opgenomen van broodsoorten die wel in Nederland zijn te vinden, maar die vrij eenvoudig zijn te maken (en zeker het proberen waard). Het kneden van brood is een kunst op zich; ik heb zelf veel opgestoken van 'kneed filmpjes' op YouTube.

Alle recepten in het boek zijn voor vier personen, tenzij anders is aangegeven. De genoemde kooktijden zijn richttijden, blijf dus tijdens het bereiden gewoon je verstand en intuïtie volgen. Dit gezegd hebbende wens ik je heel veel kook- en leesplezier toe. *Bonan apetiton!*\*

*Mascha Lammes  
Utrecht, september 2016*

\* Eet smakelijk in het Esperanto.

AFRIKA &  
MIDDEN-  
OOSTEN

## Israël

# SABICH

In de jaren '40 en '50 vluchtte een grote groep Joodse Irakezen vanwege oploeiend antisemitisme naar Israël. In Irak aten zij op sabbat, wanneer er niet gekookt mag worden, een koud gerecht bestaande uit gekookte aubergines, aardappelen en eieren. De aardappelen verdwenen, er werden wat extra's toegevoegd, het geheel ging in een pitabroodje en voilà: een van Israël's populairste broodjes was geboren.

### INGREDIËNTEN

- 2 aubergines, in schijfjes van ½ cm dik
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- 4 tomaten, in kleine blokjes, vruchtvlees zonder pitjes
- handje peterselie, fijngesneden
- sap van 1 citroen
- 4 pitabroodjes (zie pagina 126)
- 4 eieren, hardgekookt en in parten gesneden

### VOOR DE MANGOSAUS

- (vereenvoudigde versie van de originele saus Amba)
- 1 eetrijpe mango, in kleine blokjes
  - 1 teentje knoflook, geperst
  - 3 tl komijnpoeder
  - 1 tl chiliflakes
  - handje koriander, fijngesneden

### VOOR DE TAHINSAUS

- 4 el tahin
- sap van ½ citroen
- ½ knoflookteentje, geperst

### VOOR DE ZHUG

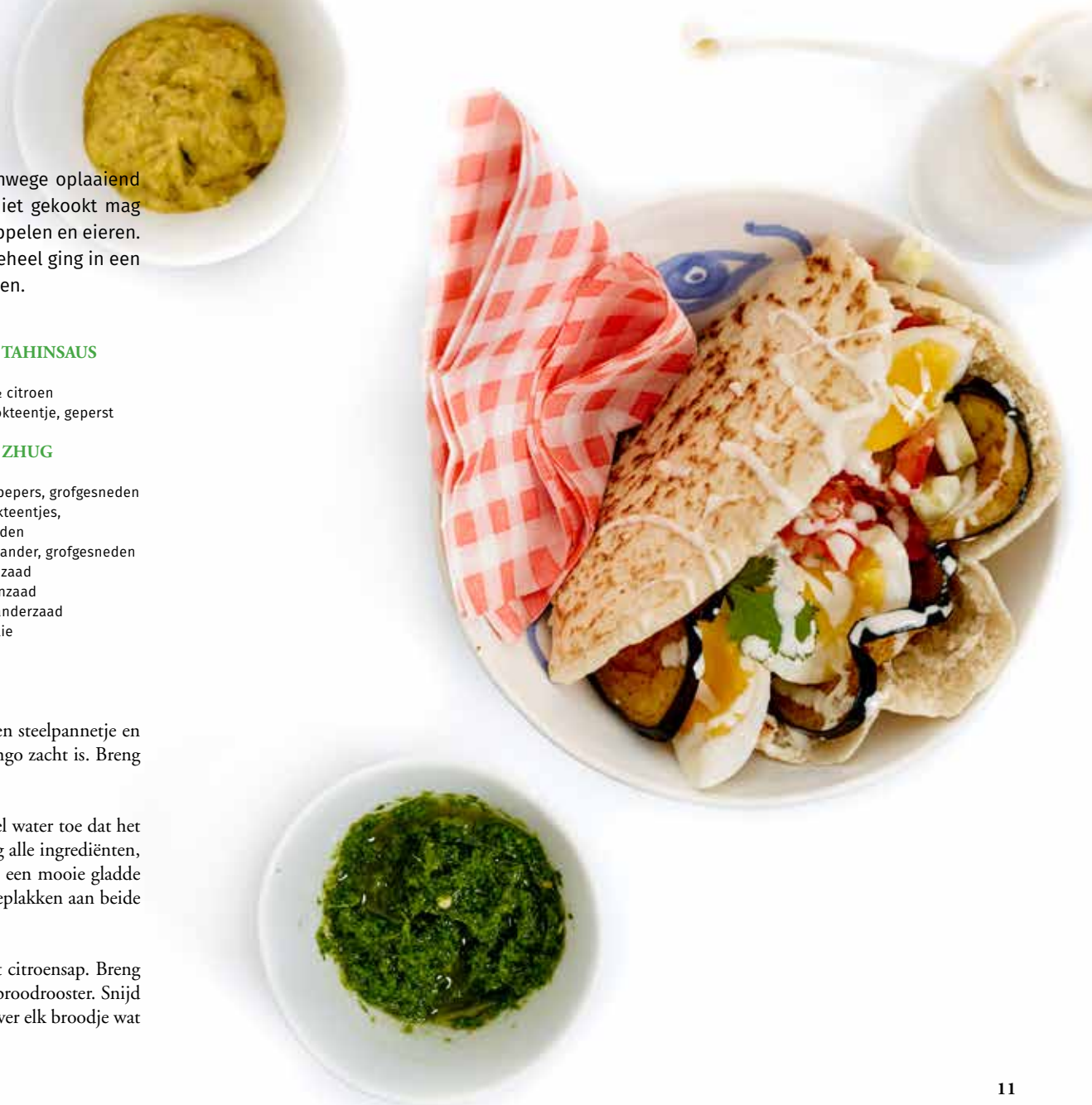
- (hete saus)
- 4 groene pepers, grofgesneden
  - 2 knoflookteentjes, grofgesneden
  - bosje koriander, grofgesneden
  - 1 el karwijzaad
  - 1 el komijnzaad
  - ½ el korianderzaad
  - 2 el olijfolie

### 35 MIN

Doe voor de mangosaus de mango, knoflook, komijn en de chiliflakes in een steelpannetje en laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen. Zet het vuur uit als de mango zacht is. Breng op smaak met zout en roer er de koriander doorheen. Zet in de koelkast.

Meng voor de tahinsaus de tahin, het citroensap en de knoflook. Voeg zoveel water toe dat het een mooi glad sausje wordt. Breng op smaak met peper. Pureer voor de zhug alle ingrediënten, behalve de olie, met de staafmixer. Voeg daarna geleidelijk de olie toe tot je een mooie gladde pasta hebt. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de aubergineplakken aan beide zijden goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Maak ondertussen een salade van de komkommer, tomaat, peterselie en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm de pitabroodjes in de oven of in het broodrooster. Snijd ze open en vul ze met de eipartjes, de aubergineschijfjes en de salade. Lepel over elk broodje wat van de mangosaus, de tahinsaus en de zhug.



## Midden-Oosten

# FALAFEL

Dat eten niet altijd voor 'gezelligheid' staat, bewijst het broodje falafel. Op verschillende internetfora wordt geruzied tussen Joodse Israeliërs en Palestijnen over wie de meeste rechten mag laten gelden op deze vegetarische balletjes. Ik kies hier veilig het neutrale midden en geef slechts informatie die door alle groepen wordt bevestigd: rond 500 n. Chr. aten de Egyptische Kopten, een christelijke gemeenschap, deze licht verteerbare balletjes als vervanging voor vlees tijdens hun vastenperiodes.

### INGREDIËNTEN

- 500 g gedroogde kikkererwten
- 3 lente-uitjes, in ringen
- 2 knoflookteentjes, fijngehakt
- bosje peterselie, grofgehakt
- bosje koriander, grofgehakt
- 1 tl cayennepeper
- 1,5 el kurkuma
- 1,5 el komijnpoeder
- 1 el korianderpoeder
- 1 tl bakpoeder
- frituurolie

### VOOR DE TAHINSAUS

- 4 el tahin
- sap van ½ citroen
- ½ knoflookteentje, geperst

- 4 grote pitabroodjes of 1 Libanees brood
- ingemaakte zure groenten uit pot
- 4 tomaten, in partjes
- ½ komkommer, in halve schijfjes



### 24 UUR EN 30 MINUTEN (WAARVAN 24 UUR WEEKTIJD KIKKERERWTEN)

Week de kikkererwten 24 uur in een ruime kom met water in de koelkast. Laat de kikkererwten uitlekken en pureer ze met de rest van de ingrediënten in de keukenmachine of zet de staafmixer erop. Knead en draai hier ongeveer 24 balletjes van, ter grootte van een flinke bitterbal. Verhit de frituurolie tot 180 graden. Schep de balletjes per 5 voorzichtig in de olie en frituur ze tot ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Maak ondertussen de tahinsaus door in een kom de tahin met de citroen en knoflook te mengen. Voeg zoveel water toe tot er een glad sausje ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de pitabroodjes in het broodrooster en snijd ze open. Vul de broodjes met 4 à 5 balletjes en groenten naar smaak. Druppel er tot slot wat saus over.



## Tunesië

# FRICASSÉ TUNISIEN

In Nederland kennen we de beignet als een gesuikerd bolletje, al dan niet gevuld met jam. In Tunesië hebben ze een hartige variant, die ook zeker de moeite waard is. Deze zoute beignet wordt opengesneden en gevuld met een frisse salade van aardappel, tonijn, gekookt ei, olijven en harissa. De Tunesiërs zijn er dol op en eten de kleine broodjes overal: thuis, op straat en op het strand, en op elk moment van de dag.

### INGREDIËNTEN

- 4 zoute beignets  
(zie pagina 124)
- 3 tomaten, in kleine stukjes
- 200 g tonijn uit blik
- 2 eieren, hardgekookt,  
in kleine stukjes
- handje zwarte olijven,  
in kleine stukjes
- 2 aardappelen, geschild,  
gekookt en in blokjes
- 2 el olijfolie
- ½ tl harissa

### 🕒 20 MINUTEN (EXCLUSIEF BEREIDINGSTIJD VAN DE BEIGNETS)

Meng alle ingrediënten in een kom tot een salade en breng op smaak met peper en zout. Snijd de beignets open en vul ze met de salade.



## Zuid-Afrika

# BUNNY CHOW

In de tweede helft van de negentiende eeuw kende Zuid-Afrika een flinke toename van Indiase migranten die gingen werken op de suikerplantages. De curry waaruit hun werklunch veelal bestond werd voor het gemak in een uitgehold brood vervoerd en zo ontstond de Bunny Chow. Het 'broodje' is vooral in de Indiaas georiënteerde stad Durban een hit. Elk jaar wordt daar een Bunny Chow Festival georganiseerd waar de lekkerste Bunny wordt gekozen.

### INGREDIËNTEN

- 3 el zonnebloemolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 knoflookteentjes, geperst
- stukje gember van 3 cm, geschild en geraspt
- ½ tl garam masala
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl korianderpoeder
- ½ tl kurkuma
- 1 tl rode currypoeder
- ¼ tl kaneel
- 3 kerrieblaadjes
- 1 blik tomatenblokjes à 400 g
- 4 aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 blik kikkererwten à 400 g
- 4 knapperige bollen
- 2 el verse koriander, fijngesneden



### 55 MINUTEN (WAARVAN 45 MINUTEN BAKTIJD)

Verwarm de olie in een braadpan en fruit de ui, knoflook en gember op matig vuur. Voeg na 5 minuten alle kruiden toe, behalve de verse koriander, en roer goed door. Voeg de tomatenblokjes en aardappelblokjes toe en schenk 200 ml water erbij. Laat alles op laag vuur 20 minuten sudderen. Voeg dan de uitgelekte kikkererwten toe en laat de curry nog 15 minuten garen. Breng op smaak met zout.

Snijd het kapje van de bollen af en hol ze uit. Vul de broodjes met de curry en garneer met de verse koriander.



## Zuid-Afrika

# GATSBY

De combinatie van brood met andere koolhydraten is in ons land niet populair, maar daar denken ze in Kaapstad anders over, en wij thuis inmiddels ook! The Gatsby is een half stokbrood belegd met als belangrijkste ingrediënt in zijn gedrenkte frieten. Het brood(je) werd voor het eerst gegeten én gedeeld door fabrieksarbeiders in de jaren '70. Een van hen was zo enthousiast dat hij het 'a Gatsby smash' noemde, verwijzend naar de bioscoopkaskraker The Great Gatsby in die dagen.

### INGREDIËNTEN

- 750 g (oven)friet
- klontje boter
- 12 plakken mortadella
- wittewijnazijn
- 2 stokbroden,  
doormidden gesneden
- kropsla
- piri-pirisaus

### 🕒 20 MINUTEN

Bak de friet volgens de aanwijzing op de verpakking. Smelt een klontje boter in een koekenpan en bak de plakken mortadella aan weerszijden totdat ze een beetje knapperig zijn. Breng de friet op smaak met azijn en zout.

Snijd de halve stokbroden over de lengte door, snijd eventueel de kontjes ervan af. Beleg de vier stukken brood met een paar blaadjes sla, de mortadella en de frietjes, en sprenkel als laatste de piri-pirisaus eroverheen.



AZIË

## China

# ROU JIA MO

De Rou Jia Mo wordt wel het Chinese equivalent van de westerse hamburger genoemd. Eigenlijk is het andersom: ons broodje hamburger is het westerse equivalent van de Chinese Rou Jia Mo. Het broodje met suddervlees wordt waarschijnlijk al eeuwenlang gegeten want het brood, een soort pita, bestaat al sinds de Qin-dynastie (circa 200 v. Chr) en het type vlees wordt al sinds de Zhou-dynastie (circa 1100 v. Chr) gegeten. Tegenwoordig kun je het broodje bij bijna elk Chinees straatstalletje kopen.

### INGREDIËNTEN

- 500 g speklappen, in stukjes
- stukje verse gember van circa 3 cm, geschild en geraspt
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 3 kruidnagels
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl szechuanpeper
- 2 gedroogde rode chilipepertjes
- 2 laurierblaadjes

- 1 lente-uitje, in driën
- 1 el Chinese rijstwijjn Shaoxing
- 2 el zoete sojasaus
- 1 el suiker
- 4 Engelse muffins (zie pagina 122)
- handje koriander, gehakt
- paar plakjes komkommer

### 🕒 2 UUR EN 15 MINUTEN (WAARVAN 2 UUR STOOFTIJD)

Doe het vlees met alle kruiden, de lente-ui, de rijstwijjn, de sojasaus en de suiker in een stoofpan en voeg zoveel water toe dat alles net onderstaat. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur lager en laat het vlees met het deksel op de pan sudderen totdat het boterzacht is. Dit duurt zeker 2 uur. Haal vervolgens het deksel van de pan en laat de saus een beetje inkoken. Peuter zo goed als mogelijk alle harde specerijen uit de pan.

Snijd de muffins open, vul ze met het vleesmengsel en garneer met wat koriander en komkommer.



## India

# VADA PAV

Vada is de Indiase benaming voor gefrituurd voedsel en Pav is een Indiase broodsoort. De Vada betreft hier een gefrituurde bal van gekruide aardappelpuree, die op een bolletje gegeten wordt met een droge chutney van knoflook. De combinatie van aardappel en brood is misschien niet voor de hand liggend, maar het werkt hier. In de hoofdstad Mumbai is Vada Pav een van de populairste straitsnacks.

### INGREDIËNTEN

- 3 groene pepers, eventueel zaadjes eruit, fijngesneden
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 stukje gember van 3 cm, geschild en geraspt
- 2 el zonnebloemolie
- 1 tl mosterdzaad
- snufje asafoetida (toko)
- 10 kerrieblaadjes, vers of gedroogd, grofgehakt (toko)
- 5 aardappelen, geschild, gekookt en gestampt
- 1 tl kurkuma

- 4 el verse koriander, gehakt

- frituurolie
- 4 zachte witte bolletjes

### VOOR HET BESLAG

- 100 g kikkererwtenmeel
- snufje chilipoeder
- snufje kurkuma

### VOOR DE DRY GARLIC CHUTNEY

- 2 el zonnebloemolie
- 8 knoflookteentjes, gepeld
- 35 g droge geraspte kokosnoot
- 1 tl chilipoeder

### VOOR DE GROENE CHUTNEY

- bosje koriander
- handje muntblaadjes
- sap van 1 citroen
- 1 el zonnebloemolie

### 60 MIN

Verwarm voor de dry garlic chutney 1 el olie in een pan en bak hierin op zacht vuur de knoflookteentjes lichtbruin. Voeg de geraspte kokosnoot en het chilipoeder toe en bak dit totdat het goudbruin is. Schep het over in een blender, schenk de andere eetlepel olie erbij en maal het tot een grof poeder. Breng op smaak met zout. Doe voor de groene chutney de kruiden, het citroensap en de olie in de blender en maal niet al te fijn. Breng op smaak met zout. Zet weg in de koelkast. Stamp in een vijzel (of gebruik de staafmixer of blender) de pepers, knoflook en gember tot een gladde puree. Verhit de olie in een koekenpan, voeg het mosterdzaad toe en wacht tot de zaadjes openknappen. Doe nu de asafoetida en de kerrieblaadjes erbij en bak dit snel even aan. Voeg de chilipeper-knoflook-gemberpuree toe en bak een paar seconden. Nu mogen de aardappelen, de kurkuma en de verse koriander erbij. Roer goed door en breng op smaak met zout. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Verwarm de olie in een frituurpan of andere diepe pan. Maak een beslag van het kikkererwtenmeel, chilipoeder, de kurkuma en 80 ml water. Voeg eventueel wat extra water toe, het moet een mooi glad beslag worden. Vorm van de aardappelpuree ballen ter grootte van een oliebol. Haal ze een voor een door het beslag en bak ze in de olie goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de bolletjes open en beleg ze met een aardappelbal en garneer met de beide chutneys.



## Japan

# KATSU SANDO

Katsu Sando is een samentrekking van tonkatsu, gefrituurde varkensschnitzel en sando, dat sandwich betekent. Het broodje is in Japan een bekend lunchgerecht en het is een van de populairste happen die verkocht worden op de 'shinkansen', de stations voor de zogenaamde kogeltreinen. Het krokante jasje van de schnitzel is van panko gemaakt, een Japans broodkruim dat gelukkig ook in Nederland verkocht wordt.

### INGREDIËNTEN

- 3 varkenschouderlappen
- 4 el bloem (in een diep bord)
- 1 ei, geklutst (in een diep bord)
- 6 el panko (in een diep bord)
  
- frituurolie
  
- 8 witte boterhammen, eventueel de korstjes eraf
- Japanse mayonaise (toko)
- handje witte kool, fijngesneden
- tonkatsu-saus (toko)

### 25 MIN

Sla met een deegrol het varkensvlees plat. Haal de lapjes door de bloem, vervolgens door het geklutste ei en ten slotte door de panko. Druk de panko goed aan.

Verhit de olie in een frituurpan tot ongeveer 180 graden. Frituur het vlees aan weerskanten mooi bruin en krokant in 7 minuten. Laat de schnitzels uitlekken op keukenpapier en snijd het vlees vervolgens in reepjes.

Bestrijk 4 boterhammen met de Japanse mayonaise. Leg hierop de reepjes, een plukje witte kool en besprenkel ten slotte met de tonkatsu-saus. Dek af met de resterende boterhammen en snijd de sandwiches doormidden.



## Japan

# YAKISOBA PAN

De Yakisoba Pan is een kadetje met noedels. Een wat rare combinatie misschien, maar wij thuis zijn inmiddels om, want wat is het lekker! De combinatie van de noedels met de yakisobasaus, de frizure smaak van de ingemaakte gember en de romigheid van de Japanse mayonaise maken het broodje tot een showstopper. Het is nogal machtig en het is dan ook niet verwonderlijk dat het in Japan veel op festivals wordt gegeten: het legt een goede bodem!

### INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 200 g varkensvlees, kleingesneden
- ½ ui, gesnipperd
- 150 g witte kool
- 100 g wortel, julienne
- ½ groene peper, fijngesneden
- 300 g yakisobanoedels (toko)
- 5 el yakisobasaus (zit vaak bij de noedels in de verpakking)
- 1 el mirin
- ½ el suiker
- 4 kadetjes
- ingemaakte rode gember
- Japanse mayonaise (toko)
- gedroogd zeewier (aonori) (toko)

### 🕒 20 MIN

Verwarm de olie in een wok en roerbak het varkensvlees. Voeg naar smaak peper en zout toe. Als het vlees bijna gaar is, mag de ui erbij. Voeg na 5 minuten de kool, wortel en het pepertje toe en wok dit alles ongeveer een minuut. Haal de noedels uit de verpakking, trek ze los, en voeg ze toe. Meng alles goed. Schenk ten slotte de yakisobasaus en de mirin erbij, voeg de suiker toe en roer alles nog eens goed door.

Snijdt de kadetjes van boven open en vul ze met de noedels. Garneer met de gember, mayonaise en het zeewier.



## Maleisië

# SARDINE SANDWICH

Sinds kort zijn ingeblikte sardines in Nederland weer een hip hapje, en terecht! Dat sardientjes erg lekker zijn weten ze in Maleisië allang. Daar zijn ze dol op de variant in tomatensaus. In geprakte toestand worden ze op witte boterhammen gesmeerd. De frisse Aziatische combinatie met limoensap, pepertjes en komkommer maakt het tot een verrassend lekkere sandwich!

### INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- ½ rode ui, gesnipperd
- ½ rode peper, eventueel zaadjes eruit, fijngesneden
- 2 blikjes sardines in tomatensaus, geprakt
- 1 tl vissaus
- sap van 1 limoen
- 8 witte boterhammen
- ½ komkommer, in schijfjes

### 🕒 15 MIN

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en chilipeper 3 minuten. Voeg de sardines en de vissaus toe, meng het goed door en bak 5 minuten. Laat het vismengsel afkoelen en voeg het limoensap toe.

Bestrijk 4 boterhammen met de sardines en leg er een laagje komkommerschijfjes op. Leg de andere boterhammen erop.



## Taiwan

# GUA BAO

De Gua Bao (gesneden brood) is een gestoomd broodje dat meestal wordt gevuld met gestoofd buikspek. Zoet, zout en zuur worden op een zalige manier verenigd. In Taiwan wordt het broodje ook wel 'hu yao zhu' genoemd, wat letterlijk 'de tijger eet het varken' betekent. De Gua Bao heeft namelijk wel wat weg van de opengesperde muil van een tijger, met een stuk varken erin.

### INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 500 g buikspek
- 3 el zoute sojasaus
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 4 kruidnagels
- ½ tl Chinees vijfkruidenmengsel
- 1,5 knoflookbol, teentjes losgemaakt, niet gepeld
- 8 gestoomde bao (toko)
- hoisinsaus
- bosje koriander, grofgesneden
- handje geroosterde pinda's, grofgehakt
- bruine suiker

### 🕒 2 UUR EN 10 MINUTEN (WAARVAN 2 UUR STOOFTIJD)

Verhit de olie in een braadpan op matig vuur. Bak het stuk vlees aan weerszijden goudbruin. Schenk de sojasaus over het spek zodat het mooi bruin kleurt. Voeg 1 liter water toe, samen met de specerijen en de knoflook. Breng het geheel aan de kook en laat het op zeer laag vuur in 2 uur zacht worden. Haal het vlees uit de pan en snijd het in stukjes van 1 cm dikte.

Verwarm de broodjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Vul ze met een paar stukjes spek, de hoisinsaus, wat koriander, de gehakte pinda's en strooi er wat bruine suiker over.



## Vietnam

# BAHN MI

Dit broodje is het product van een zeer geslaagd huwelijk tussen de Franse en de Vietnamese keuken. De Fransen brachten tijdens hun kolonisatie van Vietnam hun baguette met paté en een augurkje mee. Tegen de tijd dat ze weer vertrokken, hadden de Vietnamezen daar hun eigen stempel op gedrukt, en daar mogen we hun erg dankbaar voor zijn.

### INGREDIËNTEN

- 4 pistoletjes
- 4 el mayonaise
- 100 g varkenspaté
- Vietnamese varkensworst (toko), in plakjes
- 8 plakjes varkensrollade
- handje koriander, grofgehakt
- 2 bosuitjes, in ringen

### VOOR DE ZOETZURE GROENTEN

- 100 ml wittewijnazijn
- 50 g suiker
- 150 g wortel, julienne gesneden
- 200 g daikon, julienne gesneden (toko)

### VOOR DE NUOC CHAM (DRESSING)

- 50 g suiker
- 25 ml vissaus
- sap van ½ citroen
- 1 knoflookteentje, fijngesneden
- ½ rode peper, fijngesneden

### 🕒 1 UUR EN 15 MINUTEN (WAARVAN 1 UUR MARINEREN)

Verwarm voor de zoetzure groenten 100 ml wittewijnazijn met de suiker in een steelpannetje totdat de suiker is opgelost. Laat het mengsel afkoelen en voeg een snufje zout toe. Doe de groenten in een kom, schenk de vloeistof erbij en zet zeker 1 uur in de koelkast. Laat de groenten voor gebruik op kamertemperatuur komen.

Verwarm voor de nuoc cham 50 ml water met de suiker in een steelpannetje totdat de suiker is opgelost. Laat het mengsel afkoelen en voeg de rest van de ingrediënten toe. Zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Snijd de pistoletjes open. Geef elk broodje een lik mayonaise en een lekkere laag paté. Beleg met de worst, de varkensrollade, de zoetzure groenten, de koriander en het bosuitje. Druppel als laatste wat nuoc cham over het beleg.



EUROPA

## België

# BROODJE MARTINO

Dat België een taalstrijd kent weet iedereen, maar de 'broodje Martino-strijd' tussen Gent en Antwerpen wordt niet minder fel bevochten. Zo beweert Albert De Hert dat hij in 1951 het eerste broodje Martino smeerde in snackbar Quick in Antwerpen, iets wat ten stelligste wordt weersproken door Raymond Noë uit Gent van snackbar Martino die zegt dat hij het geniale brein achter het pikante broodje is...

### INGREDIËNTEN

- 250 g filet americain
- 2 el tomatenketchup
- scheutje tabasco
- scheutje worcestersaus
- snufje cayennepeper
  
- 4 pistoletjes
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 4 el zoetzure augurk, fijngesneden
- 2 eieren, hardgekookt, in plakjes

### 🕒 10 MINUTEN

Meng in een kom de filet americain met de ketchup, tabasco, worcestersaus en cayennepeper.

Snijd de pistoletjes open en bestrijk ze met de filet americain. Garneer de broodjes met de sjalot, augurk en de plakjes ei.



## Denemarken

# SMØRREBRØD

Smørrebrød is de verzamelnaam van een grote variatie aan belegd roggebrood. Wat ooit begon als een simpel lunchpakketje voor boeren is nu een vaak uitbundige lunchspecialiteit geworden in de Deense horeca. Per sneetje bestaat het beleg uit ten minste drie koude ingrediënten, waarvan leverpastei, ingelegde haring, rosbief en zalm favoriet zijn. De sneetjes worden afgemaakt met rauwkost en/of ingemaakte groenten. In Kopenhagen heeft Ida Davidsen een restaurant waar op de kaart meer dan tweehonderd smørrebrødvarianten staan.

### INGREDIËNTEN

- 6 sneetjes roggebrood, over de breedte doormidden gesneden
- boter

- 4 plakken rosbief
- 1 el crème fraîche
- 1 tl mierikswortel (uit potje)
- ½ gekookte biet, in plakjes
- 1 el dille, fijngesneden

- 2 zure haringen (uit pot), gehalveerd
- ½ rode ui, in dunne ringen
- 1 el dille, fijngesneden
- stukje danish blue, in plakjes
- 2 plakjes bacon, gehalveerd en krokant gebakken
- ½ peer, geschild, in schijfjes
- 1 tl limoensap
- 1 el bieslook, gesneden

### 🕒 25 MINUTEN

Bestrijk het roggebrood met een royale laag boter.

Beleg vier stukjes roggebrood met de rosbief, een dotje crème fraîche, een likje mierikswortel, een paar plakjes biet en strooi er wat dille overheen.

Beleg vier stukjes roggebrood met de haring, rode ui en wat dille.

Beleg de laatste vier stukjes roggebrood met danish blue, bacon en wat schijfjes peer. Besprenkel met het limoensap en bestrooi met bieslook.



Frankrijk

## CROQUE MADAME

De Croque Madame is eigenlijk een Croque Monsieur met een spiegelei erbovenop. Deze 'knapperige meneer' is een ham-kaastosti met bechamelsaus. Het is een echte caféklassieker die rond 1910 voor het eerst op de kaart stond van een café aan de Boulevard des Capucines in Parijs en toen aan een grote opmars is begonnen. Hoewel de Croque Monsieur op zich niet te versmaden is, geeft de toevoeging van het gebakken ei de tosti net wat hij nodig heeft.

### INGREDIËNTEN

- 8 witte (zuurdesem) boterhammen
- dijnmosterd
- 8 plakken ham
- 3 à 4 klontjes boter
- 4 eieren

### VOOR DE BECHAMELSAUS

- 2 el boter
- 1 el bloem
- 240 ml melk
- snuffje nootmuskaat
- 180 g gruyère

### 🕒 30 MINUTEN

Smelt voor de bechamelsaus 2 el boter op laag vuur in een pan met dikke bodem. Roer de bloem erdoor en wacht tot mengsel wat bruint. Voeg beetje bij beetje de melk toe en blijf roeren totdat er een dikke saus ontstaat. Haal de pan van het vuur, roer de nootmuskaat en de kaas erdoor en voeg eventueel wat zout toe. Verwarm de grill voor.

Bestrijk 4 boterhammen met mosterd. Leg er per sneetje 2 plakken ham op en schep er een lekkere laag van de bechamelsaus op. Houd ongeveer 6 eetlepels saus over. Leg de overige boterhammen erop. Smelt 1 klontje boter in een ruime koekenpan en bak 2 sandwiches aan weerskanten goudbruin en knapperig. Leg ze op een oven- of grillplaat. Herhaal dit met de andere 2 sandwiches. Bestrijk de sandwiches aan de bovenkant met de resterende bechamelsaus en leg ze onder de grill totdat de saus goudbruin wordt.

Smelt ondertussen de resterende boter in een koekenpan, of twee koekenpannen, en bak hierin de 4 eieren. Haal de Croques Monsieurs uit de oven en leg op elk een gebakken ei; nu heb je 4 Croques Madames.



## Frankrijk

# PAN BAGNAT

De Pan Bagnat is samen met de Salade Nicoise, de Ratatouille en de uienpizza Pissaladière een van de culinaire paradepaardjes van de Franse regio La Provence. Pan Bagnat betekent in de Provençaalse taal Nissart letterlijk 'geweekt brood'. Het broodje is beladen én doordrenkt met streekproducten, zoals tomaten, ansjovis, paprika, olijven en veel olijfolie. Alleen het getsjirp van krekels ontbreekt er nog aan!

### INGREDIËNTEN

- 1 groot rond brood of 4 harde bollen
- 1 knoflookteentje, doormidden
- flinke scheut olijfolie
- 4 rijpe tomaten, in plakken
- 1 kleine groene paprika, in reepjes
- 1 handje radijsjes, in plakjes
- 1 rode ui, in ringen
- 4 eieren, hardgekookt, in plakjes

- 1 blikje of potje ansjovis uit de olie
- handje zwarte olijven, grofgesneden
- paar blaadjes basilicum

### VOOR DE VINAIGRETTE

- sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie
- takje dragon en/of takje peterselie, fijngesneden

### 🕒 3 UUR EN 20 MINUTEN (WAARVAN 3 UUR IN DE KOELKAST)

Snijd het ronde brood of de bollen over de lengte doormidden en pulk driekwart van het brood eruit. Bestrijk de binnenkant van beide helften met het knoflookteentje en schenk er een goede hoeveelheid olijfolie over. Vul de bol(len) laagje voor laagje met de verschillende ingrediënten.

Maak de vinaigrette en sprenkel deze over de vulling. Strooi er wat peper en zout over. Dek het broodje af met de andere helft en wikkel de bol stevig in plasticfolie.

Leg het brood minstens drie uur in de koelkast met een zwaar bord erop. Laat de Pan Bagnat weer op kamertemperatuur komen en snijd het brood of de broodjes doormidden of in kwarten, zodat de laagjes mooi te zien zijn.



## Griekenland

# PITA SOUVLAKI

De eerste Griekse fastfoodzaakjes openden rond 1950 in Athene hun deuren en de Pita Souvlaki ontbrak natuurlijk niet op hun menukaart. Maar de geschiedenis van de souvlaki gaat veel verder terug. Zo lijken opgravingen erop te wijzen dat de oude Grieken al in de zeventiende eeuw v. Chr. stenen barbecues hadden waarop ze vleesspiesjes grilden. En gedurende de eeuwen die volgden maakten grote namen als Homerus en Aristoteles melding van gerechten die bijzonder veel weg hebben van de huidige souvlaki.

### INGREDIËNTEN

- 800 g varkenshaas, in blokjes
- sap van ½ citroen
- 1 knoflookteentje, geperst
- ½ tl oregano
- 3 el olijfolie

### VOOR DE TZAZIKI

- ½ komkommer
- 400 g Griekse yoghurt
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 tl wittewijnazijn
- 1 el olijfolie

- 4 platbroden  
(zie pagina 125)  
of pitabroodjes  
(zie pagina 126)
- 2 tomaten, in partjes
- 1 ui, in ringen

### 🕒 2 UUR EN 15 MINUTEN (WAARVAN 2 UUR MARINEREN)

Meng in een kom alle ingrediënten voor de souvlaki en laat het vlees 2 uur marineren in de koelkast. Leg 8 houten satéprikkers in een bak water zodat ze kunnen weken en straks niet zullen verbranden.

Snijd voor de tzaziki de halve komkommer over de lengte doormidden en schraap met een theelepeltje de zaadlijsten eruit. De zaadlijsten gebruik je niet meer. Rasp de komkommer grof. Doe de komkommerrasp in een zeef, bestrooi met een snuf zout en laat even uitlekken. Knijp het vocht eruit.

Schep de yoghurt in een kom en meng de komkommer en de overige ingrediënten voor de tzaziki erdoor. Laat de tzaziki minstens een uur in de koelkast staan om goed op smaak te komen. Rijg het gemarineerde vlees aan de prikkers. Zet de grillpan op hoog vuur (of prepareer de barbecue). Rooster de souvlaki op de gloeiend hete grill in 10 minuten gaar en knapperig.

Leg 2 spiesjes souvlaki (je kunt het vlees er voor het eetgemak ook af halen) op een pitabroodje en schep er wat tzaziki, tomaat en ui bij.



## Groot-Brittannië

# CORONATION CHICKEN SANDWICH

De Coronation Chicken Salad zag het licht in 1953, toen hij werd geserveerd aan de buitenlandse gasten ter ere van de kroning van Elizabeth II. Hoewel de salade van kip met kerriesaus nu wat armoedig overkomt, was het in de periode van grote schaarste zo vlak na de oorlog een visitekaartje dat de wereld toonde dat het weer goed ging met het Britse koninkrijk. De moderne toevoeging van de verse mango geeft de salade net even die extra kick.

### INGREDIËNTEN

- klontje boter
  - 2 kipfilets
  - 120 g mango, in stukjes
  - 3 el mayonaise
  - 1 el kerrie
  - 1 el citroensap
  - 2 el geschaafde amandelen
- 
- 8 boterhammen naar keuze
  - zakje sla

### 🕒 25 MINUTEN

Smelt de boter in de pan en bak hierin de kipfilets in 15 minuten gaar. Laat ze afkoelen en snijd of pluk het kippenvlees in stukjes. Meng in een ruime kom de kip met de mango, mayonaise, kerrie, het citroensap en de amandelen. Beleg 4 boterhammen met de kipsalade, en niet zuinig! Leg als laatste de sla en de andere boterhammen erop en snijd ze door.



Groot-Brittannië

## CUCUMBER SANDWICH

Deze dubbele boterham met komkommer is niet alleen erg lekker, hij dankt zijn bestaansrecht in de eerste plaats aan de erg lage voedingswaarde. De Cucumber Sandwich kent zijn oorsprong in de victoriaanse tijd, toen bij de Engelse upper class behoefte ontstond aan een lichte sandwich om de tijd tussen de lunch en het diner aangenaam door te komen. De komkommer, voor 96 procent bestaande uit water, bleek het ideale beleg.

### INGREDIËNTEN

- ½ komkommer, geschild
- 6 witte boterhammen
- boter

### 🕒 20 MINUTEN (WAARVAN 15 MINUTEN LATEN RUSTEN)

Snijd met een kaasschaaf dunne plakjes van de komkommer. Leg de plakjes in een vergiet of zeef en bestrooi ze licht met zout. Laat ze 15 minuten rusten. Leg de plakjes naast elkaar op keukenpapier en dep ze droog.

Snijd met een scherp broodmes de korstjes van het brood. Bestrijk de boterhammen met boter. Beleg drie daarvan rijkelijk met de komkommer. Bestrooi ze met peper en dek af met de andere boterhammen. Snijd ze in de gewenste vorm.



## Groot-Brittannië

# PLOUGMAN'S SANDWICH

Een 'broodje gezond' mag natuurlijk niet ontbreken in een broodjesboek. De Ploughman's Sandwich is er zo eentje. De naam is afgeleid van de 'Ploughman's Lunch' (ploegerslunch), een broodmaaltijd met onder andere kaas en rauwkost. Dat klinkt erg 'van vroeger', maar het is een bedenkfel uit 1950 van het Britse productschap voor kaas, om het eten van kaas te promoten in pubs. Traditioneel wordt er dan ook een stevig pint bier bij gedronken. Cheers!

### INGREDIËNTEN

- 8 sneetjes brood naar keuze
- boter
- 8 plakken gekookte ham
- belegen cheddar, in plakken
- 2 appels, geschild en in dunne schijfjes gesneden
- zakje gemengde sla

### VOOR DE TOMATENRELISH

(traditioneel wordt deze sandwich gegeten met Branston Pickle, verkrijgbaar in de Britse speciaalzaak):

- 2 goudreinetten, geschild en in stukjes
- 2 el bruine suiker
- ½ tl speculaaskruiden
- 4 kruidnagels
- 1 el zonnebloemolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 6 tomaten, ontveld en in blokjes

### 🕒 20 MINUTEN

Maak eerst de tomatenrelish. Doe de appels, suiker, speculaaskruiden en kruidnagels in een pan en voeg 2 el water toe. Breng het geheel aan de kook en laat de appels op laag vuur zacht worden. Verwijder de kruidnagels.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui 4 minuten op matig vuur. Voeg de tomaten toe en bak 2 minuten mee. Voeg dit mengsel bij de appels, roer goed door. Breng op smaak met zout en laat de relish afkoelen.

Bestrijk 4 sneetjes brood met boter en 4 met de tomatenrelish. Beleg de beboterde sneetjes met de ham, cheddar, schijfjes appel en een paar blaadjes sla en leg de sneetjes met de relish erbovenop. Snijd diagonaal doormidden.



## Groot-Brittannië

# WELSH RAREBIT

Welsh Rarebit is een kaastosti waar al in 1725 over werd gesproken. De Engelsen vonden het destijds leuk om zaken van inferieure kwaliteit de pesterige toevoeging 'Welsh' te geven. Een simpele tosti werd aangeduid als 'Welsh rabbit', en hoewel de naam konijn belooft, krijg je een kaastosti. Dit zorgde natuurlijk voor verwarring bij niet-Engelsen en inmiddels is het gerecht bekend onder 'Welsh Rarebit'. Snap jij het nog?

### INGREDIËNTEN

- 30 g boter
  - 30 g bloem
  - 200 ml melk
  - 200 g cheddar
  - 1 tl mosterd
  - 2 el worcestersaus
  - snufje cayennepeper
  - 2 eidooiers
  - scheut bier
- 4 sneden stevig brood

### 🕒 25 MINUTEN

Smelt de boter voorzichtig in een pan met dikke bodem en voeg al roerende de bloem toe. Laat de roux 2 minuten garen en schenk er vervolgens beetje bij beetje de melk bij. Roer goed door en laat de saus 2 minuten zachtjes bubbelen.

Neem de pan van het vuur en voeg de cheddar, mosterd, worcestersaus en cayennepeper toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer tot een gladde saus en voeg, als de saus niet meer al te heet is, ten slotte de eidooiers en het bier toe. Roer meteen goed door.

Verwarm de grill voor. Rooster het brood, leg de sneetjes in een ruime ovenschaal en schenk de kaassaus eroverheen. Zet de ovenschaal onder de grill totdat de kaassaus goudbruin is.



## Italië

# CROSTINI FEGATINI

Deze geroosterde sneetjes brood met kippenleverpaté zijn in elke Toscaanse trattoria te krijgen. Hoewel ze misschien niet al te smakelijk ogen door hun grauwe kleur zijn ze echt verrukkelijk. Het Italiaanse woord voor lever 'fegato' (meervoud fegatini) komt van het Latijnse 'ficatum', vijs, hét voedsel waarmee in de Oudheid ganzen en hun levers werden vetgemest. En hoewel deze traditie inmiddels tot het verleden behoort, is de associatie altijd blijven bestaan.

### INGREDIËNTEN

- 2 el olijfolie
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 300 g kippenlevertjes, schoongemaakt
- 1 takje rozemarijn
- 2 el witte wijn
- 2 ansjovisfilets, grofgehakt
- 1 tl kappertjes
- 4 el kippenbouillon (van een blokje)
- 100 g boter
- 12 dunne sneetjes van een ciabatta-brood

### 🕒 30 MINUTEN

Verwarm de olie in een koekenpan en fruit het sjalotje op laag vuur, 5 minuten. Voeg de levertjes en de rozemarijn toe en bak het vlees in 8 minuten gaar. Schenk de wijn erbij en verwarm nog eens 2 minuten. Verwijder het takje rozemarijn en pureer de levertjes in een paar seconden grof in de keukenmachine of zet de staafmixer erop. Doe de puree terug in de pan en voeg de ansjovis, kappertjes en de bouillon toe. Laat het geheel 2 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en voeg eventueel wat zout toe. Roer als laatste de boter erdoor en houd de paté warm. Rooster de sneetjes brood en bestrijk ze rijkelijk met de warme paté.



## Italië

# MOZZARELLA IN CAROZZA

Op papier is de Mozzarella in Carozza niet meer dan een gefrituurde dubbele boterham met mozzarella, maar in werkelijkheid is de tosti een feestje voor de mond. De toevoeging 'carozza' is letterlijk vertaald 'koetsje'. Het is niet duidelijk waarom de tosti zo heet, maar hij is rond 1800 in de buurt van Napels voor het eerst gemaakt. Het is de ideale manier om van je laatste sneetjes brood en restantje mozzarella af te komen.

### INGREDIËNTEN

- 4 witte boterhammen, liefst niet al te vers
- 1 bol mozzarella, in plakken
- paar blaadjes basilicum
- olijfolie
- melk (in een diep bord)
- bloem (in een diep bord)
- 1 ei, geklutst (in een diep bord)

### 🕒 20 MINUTEN

Beleg 2 boterhammen met mozzarella. Verdeel de basilicum erover en bestrooi met peper en zout. Leg de andere boterhammen erop. Snijd de sandwiches diagonaal doormidden.

Verhit een goede laag olijfolie in een koekenpan. Wentel de sandwiches (ook de zijanten) eerst door de melk, doe dit snel, het brood mag niet zompig worden. Haal het brood dan door de bloem en vervolgens door het ei. Bak de boterhammen in de olie totdat ze aan beide kanten goudbruin zijn en laat ze even uitlekken op keukenpapier.



## Nederland

# BROODJE BAL

Over de gehele wereld komen we ballen tegen: grote ballen, kleine ballen, al dan niet gemaakt van lam, rund, varken of kikkererwten. Maar van die lekkere grote zompige gehaktballen, afkomstig uit een pannetje met vette jus en dan ook nog eens op een zacht vers wit bolletje, bij voorkeur te consumeren met een kleine kater in een cafetaria, snackbar of voetbalstadion, die zijn gelukkig alleen in ons land te vinden!

### INGREDIËNTEN

- flinke klont boter
  - 1 sjalotje, gesnipperd
  - 400 g half-om-halfgehakt
  - 1 ei
  - 50 g panko of paneermeel
  - 2 el ketjap manis
  - 1 el mosterd
  - 1 el sambal badjak
  - 1 tl kerrie
  - 1 pot runderfond, 380 ml
- 4 zachte witte bolletjes
  - mayonaise
  - mosterd

### 🕒 45 MINUTEN (WAARVAN 30 BAKTIJD)

Smelt wat van de boter in een koekenpan en fruit daarin het sjalotje 3 minuten totdat het glazig is. Laat het afkoelen en vermeng het in een ruime kom met alle ingrediënten, behalve de runderfond. Laat het mengsel even rusten in de koelkast. Draai er vervolgens 4 à 5 ballen van.

Verwarm de rest van de boter in een braadpan en bak hierin de gehaktballen rondom bruin. Voeg de runderfond toe en laat de ballen met het deksel op de pan in 30 minuten gaar worden. Vergeet niet ze tussendoor om te draaien.

Snijd de broodjes open en bestrijk ze met mayonaise of mosterd. Snijd de ballen in plakken en leg deze op de broodjes. Schep er een beetje jus over.



## Nederland

# BROODJE KROKET

Hoogleraar voedingsleer Martijn Katan veroorzaakte in 2008 een golf van opluchting en gelukzaligheid in kroketminnend Nederland toen hij stelde dat een broodje kroket helemaal zo ongezond nog niet is, zeker niet als je het vergelijkt met een ander typisch Nederlands broodje, het 'good old' broodje kaas. Zo schijnt er behoorlijk wat ijzer in een kroket te zitten. Had Popeye dat nou maar geweten...

### INGREDIËNTEN

- |                            |   |                            |
|----------------------------|---|----------------------------|
| - 500 g kalfsvlees         | - 75 g bloem                            | - panko (in een diep bord) |
| - 1 ui, in tweeën gesneden | - ½ liter bouillon (van het vlees)      | - frituurvet               |
| - 1 laurierblaadje         | - 3 blaadjes gelatine                   |                            |
| - 2 kruidnagels            | - snuffje nootmuskaat                   | - 4 zachte witte bolletjes |
| - een paar peperkorrels    | - handje fijngesneden peterselie        | - roomboter                |
| - 75 g boter               | - bloem (in een diep bord)              | - dijonmosterd             |
| - 1 sjalotje, gesnipperd   | - 2 eieren, geklutst (in een diep bord) |                            |

### 🕒 2 UUR EN 15 MINUTEN (WAARVAN 1 UUR STOOFTIJD)

Zet het kalfsvlees op in een pan met zoveel water dat het net onderstaat. Voeg de ui, laurier, kruidnagels en peperkorrels toe en breng aan de kook. Laat het vlees op zacht vuur in een uur gaar worden. Zeef de bouillon en laat het vlees afkoelen, de ui en de specerijen mogen weg.

Snijd het vlees fijn. Smelt de boter in een pan, voeg het sjalotje toe en fruit dit 2 minuten op laag vuur, de boter mag niet kleuren. Roer nu de bloem er beetje bij beetje doorheen. Blijf roeren tot het mengsel van de bodem loslaat. Schenk nu geleidelijk de bouillon erbij. Laat het geheel koken tot er een mooie dikke saus ontstaat. Week de gelatineblaadjes in koud water en doe deze bij de ragout. Roer goed door en voeg nu de stukjes vlees, de nootmuskaat en de peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de ragout in een platte schaal en laat hem stijf worden in de koelkast. Vorm hier met de hand kroketten van (waarschijnlijk kun je er 10 kroketten uit halen, waarvan een deel ingevroren kan worden). Haal de kroketten eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en vervolgens door de panko. Voor een goede korst is het raadzaam om ze nog een keertje extra door ei en panko te halen.

Verhit frituurvet tot 180 graden en bak hierin de kroketten. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de bolletjes open, bestrijk ze met boter, leg op elk bolletje een kroket en doe hier een goeie lik mosterd op.



## Polen

# ZAPIEKANKA

De Zapiekanika is een halve baguette, belegd met gebakken champignons en gesmolten kaas. Het broodje is in de jaren '70 populair geworden in communistisch Polen. In die schamele tijden met een beperkt aanbod aan voedingsmiddelen was de Zapiekanika een van de weinige 'feestelijke' hapjes die werden aangeboden. Met de val van het communisme en het immense aanbod van westerse producten verloor de Zapiekanika aan populariteit, maar het broodje is inmiddels weer in ere hersteld.

### INGREDIËNTEN

- klontje boter
- 500 g champignons, schoongeborsteld en in plakjes gesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 1 stokbrood, doormidden gesneden en vervolgens in de lengte doorgesneden
- 150 g geraspte kaas
- ketchup

### 🕒 10 MINUTEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de champignons en de ui in 4 minuten gaar en goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.

Leg de 4 stukken stokbrood met het champignon-uismengsel op een ovenplaat, verdeel de geraspte kaas erover en schuif ze in de oven. Haal ze eruit zodra de kaas gesmolten is. Knijp naar smaak ketchup over de broodjes.



## Portugal

# FRANCESINHA

De Francesinha is hét cafégerecht volgens veel voetballiefhebbers uit Porto. Weinig fijners voor hen dan tijdens het kijken naar een wedstrijd in het café deze enorme sandwich naar binnen te werken. De Francesinha is opgebouwd uit boterhammen, worst, ham, biefstuk, kaas en een spiegelei. En dan hebben we het nog niet over de biersaus die er royaal overheen gaat. Het fraaie geheel wordt natuurlijk afgemaakt met meerdere cervejas. Dit allemaal te nuttigen is al een sportieve prestatie op zich!

### INGREDIËNTEN

Onderstaand recept is voor 2 sandwiches (vanwege de omvang zijn 2 sandwiches voldoende voor 4 personen)

- 1 biefstuk
- 2 merguezworstjes, overlangs doormidden gesneden
- 2 knakworsten, overlangs

- doormidden gesneden
- 6 witte boterhammen
- 2 plakken gekookte ham
- 8 plakken kaas
- 1 el boter
- 2 eieren

### VOOR DE BIERSAUS

- 2 el zonnebloemolie
- ½ ui, gesnipperd

- 3 el tomatenpuree
- 1 kippenbouillonblokje
- 400 ml bier
- 1 el maïzena
- 1 el melk
- 2 laurierbladjes
- 50 ml cognac
- 50 ml port

### 🕒 24 UUR EN 30 MIN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm voor de biersaus de olie in een pan en fruit hierin de ui 4 minuten. Voeg de tomatenpuree, het bouillonblokje en het bier toe en breng het geheel aan de kook. Los de maïzena in een kopje op in de melk en schenk dit al roerende bij de vloeistof. Voeg de laurier en een snuf zout toe, blijf goed roeren. Voeg nu de cognac en de port toe en laat de saus zachtjes pruttelen. Bestrooi de biefstuk met peper en zout. Verwarm de grillpan (kan ook in de koekenpan) en bak de biefstuk en de gehalveerde worstjes gaar. Snijd de biefstuk in reepjes. Rooster ondertussen de boterhammen. Leg twee boterhammen met wat ruimte ertussen in een ovenschaal. Beleg ze elk met een plak ham, een paar reepjes biefstuk en weer een boterham. Leg op deze boterhammen de worstjes en hier overheen een plak kaas en eindig met de laatste 2 boterhammen. Bedek de 2 stapels met de resterende kaas. Schuif de ovenschaal in de oven. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin 2 spiegeleieren.

Haal de schaal uit de oven als de kaas is gesmolten en schep de boterhammen over op 2 borden. Leg op elke stapel een gebakken ei en schenk er als laatste de biersaus overheen. Zet 'm op!!



## Servië

# PLJESKAVICA

Een broodje hamburger mag natuurlijk niet ontbreken in dit broodjesboek en ik kies voor de Balkanvariant: de Pljeskavica. Dit broodje wordt vooral in Servië gegeten. Vergeet de hamburgers van McDonald's of Burger King, dit is echt andere koek! De Pljeskavica bestaat uit sappig gekruid vlees en erbovenop komen uienringen en ajvar, een pittige en frisse saus met paprika en aubergine die in de Balkan veel wordt gegeten.

### INGREDIËNTEN

- 900 g half-om-halfgehakt
- 2 uien, gesnipperd
- 1 rode peper, ontpit en fijngesneden
- 1 tl mild paprikapoeder
- 2 tl zout
- ½ tl zwarte peper
- 2 el olijfolie

### VOOR DE AJVAR

- 1 aubergine
- 4 geroosterde rode paprika's uit pot, uitgelekt
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 el wittewijnazijn
- scheut olijfolie

- 4 grote pitabroodjes
- 2 el zure room
- 2 uien, in dunne ringen
- ingemaakte zure groenten uit pot

### 🕒 1 UUR (WAARVAN 30 MIN BAKTIJD)

Meng in een grote kom alle ingrediënten voor de hamburgers en zet die afgedekt in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Leg voor de ajvar de aubergine op een open gaspit en draai hem met een tang zodat hij rondom wat kan blakeren. Wikkel hem losjes maar wel goed afgesloten in aluminiumfolie. Laat hem in de oven in een half uur zacht worden. Leg de aubergine vervolgens in een zeef zodat hij goed kan afkoelen en een beetje kan uitlekken. Trek het velletje van de aubergine en stop hem met de paprika's, knoflook en de azijn in een mengbeker. Zet de staafmixer erop en schenk geleidelijk de olijfolie erbij. Breng op smaak met peper en zout.

Haal het gehaktmengsel uit de koelkast en vorm hier 4 hamburgers van. Ze zullen flink uitvallen maar dit hoort zo bij de Pljeskavica. Verhit de grillpan of barbecue en rooster de burgers in 8 minuten aan beide kanten gaar. Snijd de pitabroodjes open en schep op elk broodje wat zure room (de Serviërs hebben hun eigen variant, kajmak, die in Nederland helaas niet te krijgen is). Schuif de hamburger in de pita, schep er een flinke hoeveelheid ajvar op en garneer met de uiringen en de ingemaakte groenten.



## Tsjechië

# SMAZENY SYR

Als je je in Tsjechië eens een avond flink aan het plaatselijke pils wilt laven maar wel de volgende dag fris wilt ontwaken, dan schijnt het nog weleens te helpen om voor het slapengaan een Smazeny syr te verorberen. Het betreft hier een broodje met een gefrituurde plak kaas en een flinke dot tartaarsaus. Het is een van de populairste Tjechische straatsnacks, zeker niet de gezondste maar wel vegetarisch en dat is ook wat waard, toch?



### INGREDIËNTEN

- bloem om te paneren (in een diep bord)
- 2 eieren (in een diep bord)
- 2 el melk (in een diep bord)
- paneermeel of panko (in een diep bord)
- 4 plakken kaas van 1 cm dik, bij voorkeur edammer
- zonnebloemolie
- 4 grote (Italiaanse) bollen

### VOOR DE TARTAARSAUS

- 200 g mayonaise
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 3 el augurk, fijngesneden
- 1 tl grove mosterd

### 20 MIN

Vul een bord met de bloem, kluts in een tweede bord de eieren los met de melk en wat zout, en vul een derde bord met het paneermeel. Haal de plakken kaas eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door het paneermeel. Voor een goede krokante laag is het aan te bevelen om de plakken nóg een keer door het eimengsel en het paneermeel te halen.

Verhit de olie in een pan en bak de plakken aan beide kanten mooi knapperig en goudbruin; let op, dit gaat heel snel.

Maak ondertussen de tartaarsaus door de mayonaise, het sjalotje, de augurk en de mosterd te mengen. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de bollen open en beleg elk met een plak kaas en een lekkere dot tartaarsaus.



## Turkije

# BALIK EKMEK

Balik Ekmek, Turks voor broodje vis, is een van de populairste straathappen in Istanbul. De broodjes met gegrilde makreel worden aan verschillende kades verkocht, vaak vanaf bootjes. Je zou denken dat de makreel op je broodje kort tevoren nog in zee gezwommen heeft, maar het zou er net zo goed eentje uit Noorwegen kunnen zijn. Ze smaken er overigens niet minder om.

### INGREDIËNTEN

- 4 verse makreelfilets (liefst met huid)
- olijfolie
- 4 niet-scherpe, lichtgroene pepers
- 4 stukken stokbrood of pistoletjes
- zeezout
- chiliflakes
- 2 vleestomaten, in plakken
- 1 rode ui, in halve ringen
- 1 citroen, in 4 partjes

### 🕒 15 MIN

Bestrijk de makreelfilets met olijfolie. Verhit een grillpan en bak de filets ongeveer 3 minuten op de huidkant. Leg de eveneens geoliede pepers ernaast. Draai de makreelfilets voorzichtig om en bak ze nog eens 2 minuten. Draai de pepers ook om.

Haal de vis en pepers uit de pan. Snijd de stukken stokbrood open en rooster deze even in dezelfde pan. Beleg het brood met de makreel en strooi er wat zeezout en chiliflakes overheen. Garneer met de pepers, tomaten en ui en geef er een partje citroen bij.



## Zweden

# TOAST SKAGEN

We schrijven 1956. Er is een zeilregatta gaande met als eindhaven het Deense plaatsje Skagen. Het Zweedse schip Salta Marina lijkt aan de winnende hand, maar plots wordt het windstil en verdwijnt de euforie aan boord. Gelukkig is een van de schippers Tore Wretman, een restauranteigenaar te Stockholm. Hij duikt de kombuis in en komt terug met een heerlijk hapje dat hij à l'improviste heeft gemaakt. Iemand vraagt naar de naam van het gerecht. Dan ziet Tore de contouren van Skagen opdoemen en roept hij verrukt 'Toast Skagen!'.

### INGREDIËNTEN

- 450 g (Noorse) garnalen, gekookt en gepeld
- 4 el mayonaise
- 4 el zure room
- ½ tl cognac
- 3 el dille, fijngesneden
- 4 witte (zuurdesem) boterhammen
- 4 tl viseitjes
- 1 citroen, in 4 partjes
- takjes verse dille om te garneren



### 🕒 10 MIN

Meng in een ruime kom de garnalen met de mayonaise, zure room, cognac en dille. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de garnalensalade over de boterhammen en garneer ze met de viseitjes, de partjes citroen en de takjes dille.



# LATIJNS- AMERIKA

## Chili

# BARROS LUCO

De favoriete sandwich van de Chileense president Ramón Barros Luco (regerperiode 1910-1915) bestond uit een broodje met steak en gesmolten kaas – een broodje dat na verloop van tijd zijn naam ging dragen. Het verhaal gaat dat zijn broer Ernesto Barros Jarpa, een senator, een plak ham prefereerde boven de steak. Zo zag een andere Chileense klassieker het licht: de Barros Jarpa.

### INGREDIËNTEN

- 3 entrecotes, in dunne plakjes
- 1 klontje boter
- 1 el zonnebloemolie
- 4 knapperige broodjes naar keuze
- 1 knoflookteentje, doormidden gesneden
- snuf komijnpoeder
- 1 rode peper, zonder zaadlijsten en in ringetjes
- paar plakken pittige kaas, bijvoorbeeld belegen boerenkaas

### 🕒 15 MIN

Verwarm de grill voor. Bestrooi de plakjes entrecote met peper en zout. Verhit de boter en olie in een koekenpan of grillpan en bak hierin het vlees in 4 minuten medium rare. Snijd ondertussen de broodjes doormidden en rooster de snijvlakken krokant onder de grill. Wrijf de gegrilde oppervlakken in met de knoflook.

Beleg de helft van de broodjes met het vlees, strooi er de komijn en wat peperringetjes over en leg er een paar plakken kaas op. Laat de kaas smelten onder de grill en leg de andere helft van de broodjes erop.



## Chili

# CHACARERO

Dit broodje wordt in Chili de koning onder de broodjes genoemd en werd door *Time Magazine* gekroond tot een van 'the thirteen most amazing sandwiches the world has to offer'. Chacarero betekent letterlijk 'boer' en dit is niet verwonderlijk, want het broodje zit naast vlees berstensvol sperziebonen, tomaten en paprika. Kortom, een broodje dat zonder al te veel schuldgevoel verorberd mag worden!

### INGREDIËNTEN

- 3 biefstukjes, bij elkaar  
ca. 500 g
- 2 el olijfolie
- 1 knoflookteentje, geperst
- snuf mild paprikapoeder
- 300 g sperziebonen,  
schoongemaakt
- 2 grote tomaten, in plakken
- 2 niet-hete lichtgroene pepers,  
in ringen
- 4 grote knapperige bollen
- 4 el mayonaise

### 🕒 25 MIN

Sla de biefstukjes plat met de deegrol en snijd ze in wat kleinere stukken. Meng het vlees in een kom met de olie, knoflook, het paprikapoeder en peper en zout. Zet weg in de koelkast.

Zet een ruime pan water op en kook de sperziebonen gaar in 8 minuten. Laat ze een beetje afkoelen en snijd ze overlangs doormidden.

Verhit de grillpan of koekenpan en bak hierin het vlees 4 minuten.

Snijd de broodjes open en beleg ze met het vlees. Leg er een handje sperziebonen op, 2 à 3 plakken tomaat, wat peperringetjes en eindig met een lekkere dot mayonaise.



## Chili

# EL COMPLETO

Omdat ze zo onweerstaanbaar lekker zijn heb ik ruimte ingelast voor een tweede hotdog, de Completo. In Chili is dit dé manier om de hotdog te serveren. Het is een broodje vol zachte romige zaligheid. Het worstje wordt eerst bedekt met verse tomaat en een pluk zuurkool. Vervolgens wordt het broodje tot de nok toe bedolven onder zalvige avocado en veel, heel veel mayonaise. Voel je niet schuldig over de mayonaise, je eet namelijk ook tomaten, zuurkool en avocado!

### INGREDIËNTEN

- 4 hotdogs (of worsten naar keuze) uit blik
- 4 kadetjes
- pakje zuurkool
- 2 avocado's, geprakt
- 2 tomaten, in blokjes
- mayonaise

### 🕒 15 MIN

Verwarm de worsten volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de broodjes open. Beleg ze met de worsten, een pluk zuurkool, de avocado en tomaat. Wees tot slot niet zuinig met de mayonaise, dat hoort zo bij de Completo!



## Cuba

# MEDIANOCHÉ

De Medianoche ('middernacht' in het Spaans) is een Cubaanse sandwich die 's nachts gegeten werd (en wordt!). Rond 1900 begonnen arbeiders van de suikermolens na afloop van de avonddienst hun honger met dit lekkere broodje te stillen. Niet lang daarna werd het ook een populaire snack in de nachtclubs in Havana. De Medianoche is met Cubaanse immigranten meegereisd en is onder andere in Florida zeer geliefd geworden. Nu Nederland nog!

### INGREDIËNTEN

- 4 zachte witte bolletjes
- 4 el milde mosterd
- 450 g gruyère of cheddar, in plakken
- 450 g gekookte ham, in plakjes
- 450 g varkensrollade, in plakjes
- 200 g zoetzure augurk, in dunne plakken
- 1 klontje boter

### 🕒 15 MIN

Snijd de bolletjes open en bestrijk 4 helften met de mosterd. Verdeel er vervolgens de kaas, ham, varkensrollade en augurk over. Leg de andere helften erop en bestrijk deze aan de buitenkant met een beetje boter.

Verwarm het tostiapparaat voor of bak de broodjes in een koekenpan of grill. Druk de broodjes goed plat. Bak de broodjes totdat de kaas begint te smelten. Snijd de bolletjes door.

Buen provecho!



## Mexico

# PAMBAZO

Mexico kent een echte 'broodjescultuur'. De rijk belegde sandwiches worden tortas genoemd en elke regio kent zijn eigen variant. De benaming van de Pambazo verwijst naar het inferieure meel waarvan het broodje oorspronkelijk gemaakt werd. De taaie structuur van het brood schreeuwde om een dip in een chilisausa om vervolgens in olie gebakken te worden. Inmiddels is de kwaliteit van het brood verbeterd, maar de pikante dip heeft het gelukkig overleefd!

### INGREDIËNTEN

- 4 el zonnebloemolie
- 500 g verse chorizo of merguez, velletje eraf en in kleine stukjes
- 750 g aardappelen, geschild, gekookt, in kleine blokjes
- 4 grote (Italiaanse) bollen
- ½ krop ijsbergsla, in reepjes
- 1 bol mozzarella, in plakjes
- 4 el zure room

### VOOR DE CHILISAUS

- 10 gedroogde guajillo-pepers (of andere hete pepers)
- 1 knoflookteentje, gepeld
- 1 kleine ui, grofgehakt

### 1 UUR (WAARVAN 30 MINUTEN WEEKTIJD VAN DE PEPERS)

Doe voor de chilisaus de pepers in een ruime kom en schenk er een halve liter kokend water op. Laat dit een half uur staan totdat de pepers zacht zijn. Giet de pepers af maar bewaar 375 ml van het vocht. Pureer de pepers met de staafmixer, samen met het opgevangen vocht, de knoflook en ui tot een gladde saus.

Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak het worstenvlees 5 minuten. Voeg de aardappelblokjes toe en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de bollen open en hol ze een beetje uit. Doop de bollen in de chilisaus. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak de bollen 2 minuten per kant tot ze een knapperig bruin korstje krijgen. Vul de bollen met het worst-aardappelmengsel en garneer ze met de sla, mozzarella en de zure room. Geef er een servetje bij.



Peru

## PAN CON CHICHARRON

De Peruaanse keuken is sinds een jaar of vijf hot and happening in West-Europa. Het zal dus waarschijnlijk niet zo lang meer duren voordat wij in Nederland een Pan con Chicharron kunnen bestellen. Het is een broodje dat belegd is met gestoofd en gebakken buikspek, gefrituurde zoete aardappel en een frisse uiensalsa. De Peruanen eten het als ontbijt met een kop koffie. Wij Nederlanders zullen het waarschijnlijk wat later op de dag verorberen.

### INGREDIËNTEN

- 700 g buikspek

- 2 el peterselie, fijngesneden

### VOOR DE UIENSALSA

- 1 rode ui, in halve ringen

- sap van 1 limoen

- 1 jalapeñopeper, zonder zaadjes, fijngesneden

- 400 g zoete aardappel, geschild en in plakken

- 4 grote (Italiaanse) bollen

- 2 vleestomaten, in plakjes

### 🕒 1 UUR EN 45 MINUTEN (WAARVAN 1 UUR EN 30 MINUTEN BAKTIJD)

Snijd het buikspek over de lengte doormidden en snijd de helften vervolgens in stukken van 1,5 cm. In totaal kom je op zo'n 14 stukken spek. Leg het spek in een braadpan en schenk er zoveel water bij totdat het vlees onder staat. Breng het water aan de kook en laat het vlees op matig vuur in 50 minuten zacht worden.

Als het goed is, is al het water verdampt en hou je een laag vet over. Als dit niet zo is, laat het dan nog verder inkoken. Zet het gas hoger en bak nu de stukjes spek in hun eigen vet in 40 minuten knapperig. Houd hierbij het deksel op de pan, want het kan flink spetteren. Om aanbakken te voorkomen moet je de stukjes spek regelmatig verplaatsen. Maak ondertussen de uiensalsa. Meng in een kom de uiringen met het limoensap, het pepertje en de peterselie; voeg flink zout toe en zet weg.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie. Bak nu in hetzelfde vet de zoete aardappel in porties gaar. Dit duurt 6 minuten per portie.

Snijd de broodjes open en beleg ze met de zoete aardappel, wat stukjes spek, een plukje uiensalsa en een paar plakjes tomaat.



## Suriname

# BROODJE BAKKELJAUW

Dit populaire Surinaamse gerecht vindt zijn oorsprong in het moment dat de Vikingen Portugal aandeden. De Vikingen droogden hun vis in de buitenlucht en de Portugezen voegden zout toe. Dat bakkeljauw zoveel gegeten wordt in Suriname stamt uit de tijd van de slavernij. Bakkeljauw maakte net als bakbanaan deel uit van het dagelijkse menu van de slaven vanwege de lage kosten en de hoge voedingswaarde.

### INGREDIËNTEN

- 450 g bakkeljauwfilet (toko)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 madam jeanette-pepertje, fijngesneden (eventueel zonder pitjes)
- 1 maggiblokje
- 1 blikje tomatenpuree, 70 g
- 1 tl suiker

- sap van 1 limoen
- 4 pistoletjes
- Surinaams zuur
- eventueel wat sambal

### VOOR SURINAAMS ZUUR

- 2 komkommers
- 200 ml wittewijnazijn
- 4 el suiker
- paar pimentkorrels (toko)
- 1 kruidnagel
- 1 laurierblaadje
- stukje gember van 3 cm, geschild en in plakjes
- 2 rode uien, in ringen
- ½ rode peper, fijngesneden

### 🕒 1 UUR EN 15 MINUTEN

#### (WAARVAN 1 UUR MARINEREN VAN HET SURINAAMS ZUUR)

Snijd voor het Surinaams zuur de komkommers in de lengte doormidden en schraap met een theelepeltje de zaadlijsten eruit. De zaadlijsten gebruik je niet meer. Snijd de komkommers in halvemaantjes. Breng in een steelpan 200 ml water met de azijn en suiker aan de kook. Voeg de pimentkorrels, kruidnagel, laurier, gember en een snuf zwarte peper toe. Laat dit op laag vuur 10 minuten koken. Laat het mengsel afkoelen en voeg de komkommer, rode ui en de halve peper toe. Breng op smaak met zout. Zet het zuur minimaal een uur in de koelkast om het op smaak te laten komen. Spoel de bakkeljauw af onder de kraan. Leg de vis in een ruime pan water en breng het aan de kook. Laat 10 minuten koken, spoel de vis af, ververs het water en herhaal dit procedé. Laat de bakkeljauw afkoelen en pluis hem uit in kleine vlokken.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de uien, knoflook en het pepertje, 5 minuten. Voeg het maggiblokje en de tomatenpuree toe en bak nog eens 5 minuten. Schep de bakkeljauw erbij en laat alles goed warm worden, de vis is al gaar. Voeg als laatste de suiker en het limoensap toe. Snijd de pistoletjes open, beleg ze met de bakkeljauw en wat zuur en eventueel een schepje sambal.



## Suriname

# BROODJE POM

In Suriname eet men pom vooral op feestdagen. Het gerecht wordt gemaakt van de pomtayer, een knol die van nature voorkomt in Suriname. Er wordt nog altijd getwist over de herkomst van dit gerecht. Zo verkondigt de één dat pom een typisch creools gerecht is, terwijl de ander zegt dat het een Joodse ovenschotel is waarin de oorspronkelijke aardappel is vervangen door de pomtayer. Hoe dan ook, lekker is het zeker, ook op een broodje en zeker niet alleen op feestdagen!

### INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 1 flinke klont boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 knoflookteentjes, geperst
- 500 g kippendijen, zonder bot
- ½ tl pimentpoeder
- ½ tl nootmuskaat
- 1 el zoute ketjap

- 3 el tomatenpuree
- 1 maggiblokje
- ½ madame jeanette-peper, fijngesneden
- 1 kg geraspte pomtayer, ontdooid (toko)
- 5 el piccalilly
- 1,5 el bruine suiker
- 4 pistoletjes
- Surinaams zuur (zie recept broodje Bakkeljauw op pagina 90)

### 🕒 3 UUR (WAARVAN 2 UUR BAKTIJD)

Verhit in een braadpan of hapjespan de olie en een beetje boter en fruit hierin de ui en knoflook 5 minuten.

Wrijf de kippendijen in met peper, zout, pimentpoeder, nootmuskaat en ketjap. Voeg de kip toe aan de ui en schep de tomatenpuree erbij. Roer goed door en laat 5 minuten bakken. Schenk er vervolgens 200 ml water bij, de kip moet goed onderstaan. Voeg het maggiblokje en het pepertje toe en laat de kip met het deksel op de pan 45 minuten pruttelen.

Verwarm de oven voor op 175 graden. Haal de kip uit de pan en snijd deze in behapbare stukjes. Doe de kip weer terug in de saus en voeg vervolgens de pomtayer, piccalilly en suiker toe. Roer alles goed door en schep het mengsel over in een beboterde ovenschaal. Leg er wat blokjes boter bovenop en bak de pom in de oven in 1,5 uur gaar. Houd in de gaten dat de pom niet te bruin wordt.

Snijd de pistoletjes open en schep er een ruime hoeveelheid pom op. Garneer met wat Surinaams zuur.



## Trinidad en Tobago

# DOUBLES

Dit broodje van Indiase origine bestaat uit twee (vandaar de benaming Doubles) gefrituurde platbroden met een vulling van kikkererwtencurry. Het is een wat slordig ogende hap, maar na er één te hebben geproefd begrijp je meteen waarom de Doubles tot de populairste straitsnacks van Trinidad en Tobago behoort. De Trinidaders en Tobaganen eten ze in de ochtend, de middag, de avond én de nacht!

### INGREDIËNTEN

- 2 el zonnebloemolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 3 knoflookteentjes, geperst
- 1,5 el kerrie
- 1 tl korianderpoeder
- snufje komijnpoeder
- 450 g kikkererwten in blik, schoongespoeld

### VOOR DE

### KOMKOMMERCHUTNEY

- 1 komkommer
- handje koriander, fijngesneden
- 1 bosuitje, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 groene peper, fijngesneden
- 2 el citroensap
- 1 tl bruine suiker

- 8 barra's, zie pagina 122

### 45 MINUTEN (WAARVAN 20 MINUTEN BAKTIJD, EXCLUSIEF BEREIDINGSTIJD VAN DE BARRA'S)

Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui totdat hij zacht is. Voeg de knoflook toe en bak nog eens 1 minuut. Roer de kruiden erdoor en voeg na een minuut 60 ml water toe. Schep de kikkererwten erbij en laat alles met het deksel op de pan 5 minuten pruttelen. Schenk nu 240 ml water erbij en breng aan de kook. Laat de kikkererwten op laag vuur, zonder deksel, minimaal 20 minuten pruttelen totdat ze zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Maak ondertussen de komkommerchutney. Snijd driekwart van de komkommer af en schil deze. Snijd de komkommer in heel kleine stukjes. Rasp het stukje ongeschilde komkommer en doe deze rasp met de komkommerstukjes en de rest van de ingrediënten in een kom. Als je niet van heel pittig houdt, doe de groene peper er dan beetje bij beetje naar smaak bij.

Schep op 4 barra's een flinke lepel kikkererwten en wat van de komkommerchutney. Leg de andere barra's erbovenop. Geef er servetjes bij.



## Venezuela

# AREPA CON PERICO

Arepa's, oftewel maïsbroodjes, zijn enorm populair in Latijns-Amerika. Tot de jaren '50 was de productie van maïsmeel een tijdrovende klus die veelal door vrouwen thuis werd gedaan. Het Venezolaanse Harina Pan, momenteel de grootste producent van het maïsmeel wereldwijd, maakte een einde aan deze ellende. Met de reclameslogan 'se acabó la piladera' (er is een einde gekomen aan het stampen) wist het bedrijf de harten van vele vrouwen te veroveren. Perico betekent letterlijk parkiet maar is hier gelukkig roerei!

### BENODIGDHEDEN

- 1 el zonnebloemolie
  - 1 grote ui, gesnipperd
  - 2 tomaten, in kleine blokjes
  - 4 eieren, geklopt
  - 1 avocado, in plakjes
- 4 warme arepa's  
(zie pagina 120)

### 🕒 20 MINUTEN (EXCLUSIEF BEREIDINGSTIJD VAN DE AREPA'S)

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui ongeveer 5 minuten op laag vuur totdat hij zacht is. Voeg de tomaat toe en bak nog eens 4 minuten. Schenk de eieren erbij, roer goed door en laat het geheel stollen terwijl je rustig roert tot het meeste vocht verdampt is. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de arepa's open en vul ze met het roerei en de plakjes avocado.



VERENIGDE  
STATEN

## Verenigde Staten

# BLT

De BLT (Bacon, Lettuce and Tomato) staat op de tweede plek van populairste sandwiches in de Verenigde Staten. Alleen de simpele hamsandwich is nóg populairder. De beroemde afkorting BLT raakte in zwang in de jaren '40. Na de Tweede Wereldoorlog, toen supermarkten het hele jaar door sla en tomaten aan gingen bieden, werd de sandwich pas echt een hit. Vanaf dat moment kon de BLT ook thuis gemaakt worden.

### INGREDIËNTEN

- klontje boter
- 12 plakken bacon
- 8 witte boterhammen
- mayonaise
- kropsla
- 3 à 4 tomaten, in plakken

### 10 MIN

Smelt de boter in een koekenpan en bak in 5 minuten de bacon knapperig. Laat de plakjes uitlekken op keukenpapier. Rooster ondertussen de boterhammen.

Bestrijk de boterhammen royaal met mayonaise. Beleg 4 sneetjes met een paar slablaadjes, tomaat en 3 plakjes bacon. Leg hier nog wat sla op en leg de andere boterhammen erbovenop. Snijd doormidden en smullen maar.



## Verenigde Staten

# EGGS BENEDICT

Over de ontstaansgeschiedenis van dit ontbijtgerecht doen verschillende verhalen de ronde. Wat vaststaat is dat het ergens aan het eind van de negentiende eeuw voor het eerst werd gemaakt in de Verenigde Staten. De combinatie van het gepocheerde ei met de romige hollandaisesaus, de gebakken ham en de knapperige muffin is onovertroffen. Ronald Giphart noemt Eggs Benedict dan ook de heroïne onder de eiergerechten.

### INGREDIËNTEN

- 1 el azijn
- 4 eieren
- 1 klontje boter
- 4 plakken ham
- 2 Engelse muffins (zie broodrecepten) of witte bolletjes, doormidden gesneden

### VOOR DE HOLLANDAISESAUS

- 100 g boter
- 2 eidooiers
- 1 el citroensap

### 🕒 25 MIN

Breng in een hoge pan ruim water met een eetlepel azijn net tegen de kook aan. Breek voorzichtig een ei in een kommetje, de eidooier moet heel blijven. Roer met een pollepel een draaikolkje in het midden van de pan met bijna kokend water en laat het ei hier in één vloeiende beweging in glijden. Check na 3 minuten of het eiwit al gestold is, laat het ei anders nog even in de pan. Schep het ei met een schuimspaan op een diep bord met een deksel erover en herhaal alles met de 3 andere eieren.

Smelt ondertussen de boter in een koekenpan en bak hierin de ham; houd ook deze warm. Zet de grill of het broodrooster aan om op het laatste moment de broodjes te roosteren.

Smelt voor de hollandaisesaus op laag vuur 100 gram boter in een steelpannetje, zorg ervoor dat de boter niet bruint. Doe de 2 eidooiers met 1 theelepel water en het citroensap in een mengbeker en zet de staafmixer erop. Giet nu heel voorzichtig de warme boter in een dunne straal erbij terwijl de staafmixer blijft draaien; langzaam zal er een lobbige saus ontstaan. Breng op smaak met peper en zout.

Rooster de muffinhelften, beleg ze met een plak ham en een gepocheerd ei en schenk er een royale hoeveelheid hollandaisesaus overheen.



## Verenigde Staten

# HOTDOG

Hoewel het broodje worst zijn origine kent in Duitsland, kreeg het in de Verenigde Staten pas zijn echte faam. De benaming 'hotdog' viel voor het eerst rond 1890 op de Yale-campus. Studenten kwam ter ore dat sommige slagers hondenvlees in hun worsten verwerkten. Dit heeft de hotdog echter niet kunnen weerhouden van zijn zegetocht, die begon met de massale verkoop in baseballstadions.

### INGREDIËNTEN

- 4 frankfurters
- 4 kadetjes
- 4 el zoetzure augurk, fijngesneden
- mosterd

### VOOR DE UIENRELISH

- 1 el zonnebloemolie
- 3 uien, in ringen
- 3 el ketchup
- 1 el bruine suiker
- snuffje cayennepeper
- ½ tl tabasco

### 🕒 25 MINUTEN (WAARVAN 20 MINUTEN BAKTIJD)

Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de uien in 10 minuten zacht en lichtbruin. Voeg de ketchup, bruine suiker, cayennepeper en tabasco toe en roer goed door. Schenk 100 ml water erbij en laat de saus 10 minuten op laag vuur pruttelen.

Verwarm ondertussen de frankfurters volgens de aanwijzing op de verpakking.

Snijd de kadetjes open. Leg op elk kadetje een frankfurter en een schep uienrelish. Garneer met augurk en een lekkere lik mosterd.



## Verenigde Staten

# LOX AND SCHMEAR BAGEL

Joodse immigranten uit Polen namen de bagel mee naar New York. In deze stad werd de 'Lox and Schmear Bagel' bedacht, inmiddels een van de populairste bagels in de westerse wereld. Schmear is roomkaas en de lox staat voor gepekelde en ongerookte zalm, die qua structuur wat op gravad lax lijkt. Tegenwoordig wordt de oorspronkelijke lox, zeker in Nederland, vaak vervangen door 'gewone' gerookte zalm. Voor de puristen onder ons 'not done', maar net zo lekker!

### INGREDIËNTEN

- 4 bagels (zie pagina 121)
- kuiltje roomkaas
- 200 g gerookte zalm
- ½ rode ui, in dunne ringen
- handje kappertjes

### 10 MIN

Snijd de bagels doormidden en rooster ze op de grillplaat of in het broodrooster. Bestrijk 4 helften royaal met de roomkaas en beleg vervolgens met de zalm, de uiringen en de kappertjes. Leg de andere bagelhelften erop.



## Verenigde Staten

# PIMENTO CHEESE SANDWICH

De Pimento Cheese Sandwich kende rond 1900 een korte periode van succes in New York, maar werd pas jaren later een echte hit in het zuiden van de Verenigde Staten toen de oorspronkelijke roomkaas door een mengsel van geraspte cheddar en mayonaise werd vervangen. De Pimento Cheese Sandwich is nu niet meer weg te denken uit de keuken van de zuidelijke staten. Hij kan koud gegeten worden... maar ik kies voor de tostvariant, want die is zoveel lekkerder.

### INGREDIËNTEN

- 120 g mayonaise
  - 120 g geroosterde en fijngesneden rode paprika uit pot, uitgelekt
  - 225 g cheddar, geraspt
  - 1 tl mosterd
  - 1 tl worcestersaus
  - ½ tl uienpoeder
  - snuf cayennepeper
- 8 boterhammen

### 40 MINUTEN (WAARVAN 30 MINUTEN IN DE KOELKAST)

Meng alle ingrediënten voor het kaasmengsel in een ruime kom, breng op smaak met cayennepeper. Zet minstens een half uur in de koelkast.

Bestrijk 4 boterhammen royaal met het kaasmengsel en leg de andere boterhammen erbovenop. Verwarm het tosti-ijzer, de grillpan of de oven voor en rooster de sandwiches aan beide kanten goudbruin, totdat de kaas gesmolten is.



## Verenigde Staten

# PO'BOY

Toen in 1929 de trambestuurders in New Orleans staakten, konden zij in het restaurant van de gebroeders Martin (zelf voormalig trambestuurders) gratis dit broodje afhalen. De stakers werden door hun oud-collega's grappend voor 'po'boys' (Louisiaans voor 'poor boys') uitgemaakt en niet veel later kregen de broodjes dezelfde naam. Tenminste, dit is een van de vele verklaringen van de naam van dit broodje, en in ieder geval de leukste.

### INGREDIËNTEN

- 2 stokbroden, doormidden gesneden en kontjes eraf
- ijsbergsla
- 3 tomaten, in plakken

- 2 tl mierikswortel (uit een potje)
- 1 tl tabasco
- 1 knoflookteentje, geperst
- 1 tl mild paprikapoeder
- 1 sjalotje, fijngesnipperd

- 2 eieren, geklutst (in een diep bord)
- 500 g grote rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt
- frituurolie

### VOOR DE

#### MAYONAISES AUS

- 5 el mayonaise
- 1 el mosterd

- 100 g maïsmeel (toko)
- 100 g bloem
- 1 el cajunkruidenmix



### 20 MIN

Meng voor de mayonaisesaus alle ingrediënten en zet weg in de koelkast.

Meng voor de gefrituurde garnalen in een ruime kom het maïsmeel, de bloem en de cajunkruidenmix. Haal de garnalen een voor een door de geklutste eieren en vervolgens door het bloemmengsel, schud het teveel eraf.

Verhit de olie in een ruime pan. Frituur de garnalen in 3 minuten goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Snijd 4 stukken stokbrood open en bestrijk ze met mayonaisesaus. Leg er vervolgens een paar blaadjes sla, 4 à 5 garnalen en een paar plakjes tomaat op. Eindig met een lekkere dot saus.



## Verenigde Staten

# REUBEN SANDWICH

Ik kan makkelijk een heel boek vullen met verhalen over de ontstaansgeschiedenis van de Reuben Sandwich. Wat zeker is, is dat de sandwich ergens in de eerste helft van de twintigste eeuw in New York bedacht is en tot mijn favorieten behoort! Het zuurdesembrood wordt bedolven onder een dikke laag Amerikaans cornedbeef, zuurkool, een augurkje en de onvolprezen Thousand Islandsdressing. In Nederland kennen wij eigenlijk alleen de cornedbeef uit blik, die moet je niet hebben. Pastrami of pekelvlees is een heel goed alternatief.

### INGREDIËNTEN

- 8 sneetjes stevig brood (bijvoorbeeld zuurdesem)
- boter
- Thousand Islandsdressing
- 200 g gekookte zuurkool, uitgelekt
- 200 g gruyère, geraspt
- 150 g pekelvlees

### VOOR DE THOUSAND ISLANDS DRESSING

- 125 g mayonaise
- 2 el ketchup
- 1 el wittewijnazijn
- 1 el mosterd
- 1 el zoetzure augurk, fijngesneden
- 2 el van een sjalotje, heel fijn gesnipperd

### 🕒 50 MINUTEN (WAARVAN 30 MINUTEN IN DE KOELKAST)

Meng voor de dressing alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout en laat minstens een half uur op smaak komen in de koelkast.

Zet een grote koekenpan op matig vuur. Bestrijk de boterhammen aan één kant met boter. Leg er 2 in de pan met de beboterde zijde onder. Besmeer ze royaal met de Thousand Islandsdressing, verdeel hierover een pluk zuurkool, een handje geraspte gruyère en 3 plakken pekelvlees. Schep nog wat dressing op het vlees en leg er de andere 2 boterhammen op, met de beboterde kant boven. Druk de sandwiches goed aan. Bak de onderkant goudbruin en knapperig in 5 minuten. Draai de sandwiches voorzichtig om en bak de andere kant knapperig. Herhaal dit met de andere 2 sandwiches.



## Verenigde Staten

# SLOPPY JOE

Sloppy Joe, Manwich, Slushburger, Yum Yums, Dynamite en de Tavern Sandwich, het zijn allemaal namen voor een en hetzelfde broodje: een wit bolletje met een pittig-zoete gehaktsaus. Het eerste werd ergens rond 1930 in de Verenigde Staten gemaakt. De broodjes werden in het begin in cafetaria's verkocht, maar vonden hun weg al snel naar de menukaart van vele schoolkantines. Daar werden ze een favoriet maal vanwege de lage kosten en de hoge voedingswaarde, en daarbij waren ze natuurlijk gewoon ontzettend lekker!

### INGREDIËNTEN

- 1 el boter
  - 3 uien, gesnipperd
  - 2 knoflookteentjes, geperst
  - 400 g half-om-halfgehakt
  - 2 el bruine suiker
  - 4 el mosterd
  - 6 el ketchup
  - 2 el worcestersaus
  - 1,5 el sambal
- 
- 4 witte bolletjes
  - plakjes augurk

### 30 MIN

Smelt de boter in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook, 3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak dit rul in 10 minuten. Voeg de bruine suiker, mosterd, ketchup, worcestersaus en de sambal toe en schenk er 150 ml water bij. Roer alles goed door en laat de saus, zonder deksel op de pan, op zacht vuur 10 minuten pruttelen.

Snijd de broodjes open en beleg ze met een flinke schep gehaktsaus en een paar plakjes augurk.



## Verenigde Staten

# TUNA MELT

We gaan terug naar 1965, Charleston, South Carolina. In Woodworth's Lunch heerst lichte chaos in de keuken, verschillende bestellingen komen in rap tempo binnen. Er staat een tonijnsalade op de counter klaar, op de grill ligt een open tosti met kaas te pruttelen. Je raadt het al, in de drukte wordt wat tonijnsalade op de tosti gemorst en de smaken vermengen zich. De tosti wordt niet geserveerd maar door het personeel zelf opgegeten en heerlijk bevonden: de Tuna Melt is geboren.

### INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tonijn (bij voorkeur in olie)
- ½ sjalotje, gesnipperd
- 4 el mayonaise
- 1 el balsamicoazijn
- 2 tl fijne mosterd
  
- 8 witte boterhammen
- cheddar, geraspt of in plakjes

### 15 MIN

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Laat de tonijn uitlekken en meng deze in een kom met het sjalotje, de mayonaise, azijn en mosterd. Voeg naar smaak peper en zout toe. Rooster de boterhammen.

Bestrijk de helft van de boterhammen met de tonijnsalade en beleg met de cheddar. Leg de boterhammen in de oven en laat de cheddar smelten; dit duurt 5 tot 7 minuten. Leg de andere sneetjes erop en snijd de sandwiches doormidden.



# Broodrecepten

## AREPA'S

Bij Arepa con Perico, zie pagina 96

### BENODIGDHEDEN

- 160 g maïsmeel (Harina Pan, toko)
- ½ tl zout
- 30 ml zonnebloemolie
- frituurolie

Verhit de olie in een wok tot 180 graden.

Meng in een beslagkom het maïsmeel met 300 ml lauwater, het zout en de olie en kneed het met de hand in een paar minuten tot een stevig deeg. Verdeel het deeg in vier ballen en druk deze plat totdat ze het formaat van een bescheiden pitabroodje hebben.

Frituur de broodjes in porties van 2 totdat ze aan beide kanten knapperig zijn en luchtig ogen. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

## BAGELS

Bij Lox and Schmeear Bagel, zie pagina 106

### BENODIGDHEDEN

- 300 g bloem, plus wat extra
- 1,5 tl zout
- 7 g instantgist
- 1 ei, losgeklopt
- 1 tl bakpoeder
- 1 eiwit, losgeklopt

Meng in een beslagkom de bloem met het zout en de gist. Maak een kuiltje in het midden en giet hierin het ei en 170 ml warm water. Roer het mengsel goed door en leg het op een bebloemd werkvlak. Kneed het met de hand in 10 minuten tot een soepel deeg. Doe het deeg over in een met olie ingevette kom en laat het, afgedekt met een theedoek, op kamertemperatuur 1 uur rijzen of totdat het in omvang is verdubbeld.

Kneed het deeg nog 2 minuten en verdeel het in 8 bollen. Druk ze plat en vorm met je vinger een ruim gat in het midden. Wentel de bagels door wat bloem en laat ze op een ovenplaat met bakpapier nog 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Breng een pan met ruim water en de theelepel bakpoeder net aan de kook en laat hier 2 bagels in glijden. Draai ze na 2 minuten om en laat ze nog 2 minuten koken. Laat ze uitlekken op een theedoek. Herhaal dit met de andere bagels. Bestrijk de bagels met eiwit, bestrooi ze eventueel met sesam- of maanzaadjes en bak ze, op een ovenplaat met bakpapier, 30 minuten of totdat ze goudbruin zijn.

# BARRA'S

Bij Doubles, zie pagina 94

## BENODIGDHEDEN

- 1 tl instantgist
- ½ tl suiker
- 240 g bloem
- ½ tl zout
- 1 tl kerrie
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl peper
- frituurolie

Meng in een kleine kom de gist met 80 ml warm water en de suiker. Laat 5 minuten staan.

Meng in een beslagkom de bloem met het zout en de overige kruiden. Voeg het gistmengsel aan de bloem toe en voeg al roerende net zo veel water toe totdat je een vochtig deeg hebt. Laat het deeg onder een vochtige theedoek anderhalf uur op kamertemperatuur rijzen. Druk de meeste lucht uit het deeg en laat afgedekt nog 10 minuten rusten.

Vet je werkvlak in met olie en leg hier het deeg op. Vorm uit het deeg 8 flapjes met een doorsnee van 13 cm. Het is raadzaam om op internet filmpjes te bekijken hoe de bara's gevormd worden, dat heeft mij goed geholpen!

Verhit de olie in een wok tot 180 graden en frituur de bara's aan beide kanten 15 seconden totdat ze luchtig en goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

# ENGELSE MUFFINS

## BENODIGDHEDEN

- 300 g bloem, plus wat extra
- 7 g instantgist
- 7 g zout
- 15 g suiker
- 1 ei
- 170 ml halfvolle melk
- 15 g maïsmeel (polentameel)
- zonnebloemolie

Zeef de bloem in een beslagkom en schep er de gist en het zout door. Voeg de suiker, het ei en de melk toe en meng alles totdat het een geheel vormt.

Leg het deeg op een bebloemd werkvlak en kneed het met de hand in 10 minuten tot een soepel deeg. Doe het in een met olie ingevette kom en laat het, afgedekt met een theedoek, op kamertemperatuur 1 uur rijzen of totdat het is verdubbeld in omvang.

Bestuif je werkvlak met een mengsel van het maïsmeel en wat bloem. Leg hierop het deeg en rol dit met een deegrol uit tot een dikte van 2,5 cm (voor de muffins die ik gebruik voor Eggs Benedict maak ik ze wat dikker). Steek er met een kookring of groot glas 8 (of 6 als je grotere muffins wilt) rondjes uit. Wentel de muffins aan de bovenkant ook even door het bloem/maïsmeelmengsel. Bekleed een ovenplaat met bakpapier en strooi hier wat maïsmeel op. Leg de muffins op de plaat en laat ze onder een vochtige doek nog een half uur rijzen.

Verwarm een koekenpan op matig vuur en bak de muffins totdat ze gaar zijn en aan beide kanten een lichtbruin korstje hebben.

# ZOUTE BEIGNETS

Bij Fricassé Tunisien, zie pagina 14

## BENODIGDHEDEN

- 1 tl suiker
- 1 tl zout
- 1 ei
- 250 g bloem
- 1 tl instantgist
- zonnebloemolie

- frituurolie

Maak een mengsel van de suiker, het zout en het ei. Meng in een beslagkom de bloem met de gist. Voeg hier het eimengsel aan toe en schenk er al roerende geleidelijk 100 ml warm water bij. Voeg nog wat extra water toe als het deeg te droog oogt. Leg het op een bebloemd werkvlak en kneed het met de hand in 5 minuten tot een soepel deeg.

Doe het deeg over in een met zonnebloemolie ingevette kom en laat het, afgedekt met een theedoek, op kamertemperatuur 1 uur rijzen of totdat het is verdubbeld in omvang.

Kneed het deeg opnieuw totdat de meeste lucht eruit is. Verdeel het deeg in 8 à 10 eivormige bolletjes. Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg de bolletjes erop. Laat ze, afgedekt met een theedoek, 45 minuten rijzen.

Verwarm de frituurolie in een wok tot 180 graden. Frituur de bollen in porties totdat ze gaar en aan alle kanten goudbruin zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

# PLATBROOD

## BENODIGDHEDEN

- 7 g instantgist
- 1 tl zout
- 1 tl suiker
- 1 el olijfolie
- 400 g bloem, plus wat extra
- zonnebloemolie

Meng in een ruime kom 250 ml lauw water met de gist, het zout, de suiker en olijfolie. Roer goed door en laat een paar minuten staan. Voeg de bloem toe en kneed dit met de hand in 5 minuten tot een zacht en soepel deeg.

Doe het deeg over in een met olie ingevette kom en laat het, afgedekt met een theedoek, op kamertemperatuur een uur rijzen.

Verdeel het deeg in 4 gelijke delen en rol deze op een bebloemd werkvlak uit tot platte en enigszins ronde koeken met een doorsnee van 25 cm.

Verhit wat olie in een koekenpan en bak de platbroodjes in 5 minuten aan beide kanten totdat ze gaar en wat gekleurd zijn.

# PITABROODJES

## BENODIGDHEDEN

- 250 g bloem, plus wat extra
- 5 g zout
- 7 g instantgist
- 2 tl zonnebloemolie, plus wat extra

Doe de bloem in een beslagkom en strooi aan de ene kant van de kom het zout en aan de andere kant de gist. Voeg 160 ml koud water en de olie toe. Roer tot het een geheel is. Vet je werkvlak in met olie en kneed hierop het deeg zacht en soepel in 10 minuten. Doe het deeg in een met olie ingevette kom en laat het afgedekt met een theedoek op kamertemperatuur een uur rijzen of totdat het in omvang is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Duw op een bebloemd werkvlak de lucht uit het deeg en verdeel het in 8 bollen. Druk ze plat tot de grootte van een pitabroodje en wentel ze aan beide kanten door de bloem. Haal de hete ovenplaat uit de oven en leg hier de pitabroodjes op (doe dit in twee keer, dek de 'wachtende' broodjes af). Bak de broodjes 10 minuten of totdat ze heel lichtbruin zijn.

# REGISTER

## Aardappelen

14, 16, 18, 24, 86

## Alcohol

54, 66, 74

## Aubergine

10, 68

## Avocado

82, 96

## Bakkeljauw

90

## Basilicum

(verse)

44, 58

## Champignons

64

## Dille (verse)

40, 74

## Ei

10, 14, 38, 42, 44, 66, 96, 102

## Fruit

10, 40, 48, 52

## Gember (verse)

16, 22, 24, 90, 92

## Groenten

18, 26, 28, 34, 38, 40, 44, 52, 70, 80, 82, 84, 86, 92, 100, 104, 110, 112, 114

## Kaas

64, 66, 70, 78, 84  
*Cheddar*  
52, 54, 108, 116  
*Danish Blue*  
40  
*Gruyère*  
42, 112

## Kikkererwten

12, 16, 24, 94

## Kokos

24

## Komkommer

10, 12, 22, 30, 46, 50, 90, 92, 94

## Koriander (verse)

10, 12, 16, 22, 24, 32, 34, 94

## Mozzarella

58, 86

## Munt (verse)

24

## Noedels

28

## Olijven

14, 44

## Paprika

68, 108

## Peper (vers of gedroogd)

22, 24, 28, 30, 34, 68, 72, 78, 80, 86, 88, 90, 92, 94

## Pinda's

32

## Sardines

30

## Tahin

10, 12

## Tomaat

10, 12, 14, 16, 44, 46, 52, 72, 80, 82, 88, 90, 92, 96, 100, 110

## Vis

*Ansjovis*  
44, 56

## Garnalen

74, 110

## Haring

40

## Makreel

72

## Tonijn

14, 116

## Viseitjes

74

## Zalm

106

## Vlees

66, 86

## Kalf

64

## Kip

48, 56, 92

## Rund

38, 40, 60, 66, 68, 78, 80, 112, 114

## Varken

18, 26, 28, 34, 42, 46, 52, 60, 66, 68, 82, 84, 86, 102, 104, 114

## Bacon en Spek

22, 32, 40, 88, 100

## Zoete aardappel

88

© 2016 Mascha Lammes  
© 2016 Design: Mattmo Creative  
DTP Tom Jansen  
Fotografie Roderik Rotting

ISBN 978 90 5759 785 5

Verspreiding voor België:  
Elkedag Boeken, Antwerpen

[www.uitgeverijpodium.nl](http://www.uitgeverijpodium.nl)