

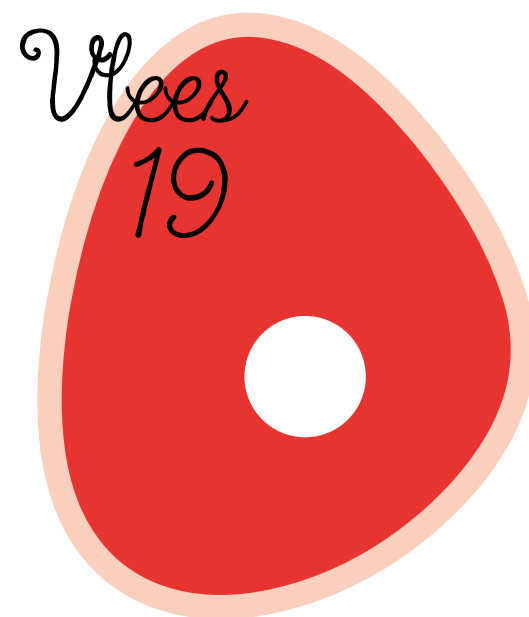


SIMPEL!

eenpansrecepten
VOOR IEDEREEN
die denkt dat koken moeilijk is

Stéphane Reynaud

FONTAINE UITGEVERS



Dips met croutons

Mix alle ingrediënten voor de dipsauzen glad, maar houd wat ingrediënten achter om te garneren.

 1 mixer of blender

Groene olijven

150 g ontpitte groene olijven
1 teen knoflook
20 g krulpeterselie
3 eetl. olijfolie

Gedroogde tomaten

150 g zongedroogde tomaten op olie
30 g parmezaan
1 theel. tomatenketchup
2 eetl. olijfolie

Zwarte olijven

150 g ontpitte zwarte olijven, liefst de gedroogde rimpelige soort
8 basilicumblaadjes
3 ansjovisjes

Ansjovis is heerlijk

100 g ansjovisfilets op olie
1 teen knoflook
1 theel. pastis (of andere anijsdrank)
het sap van 1 citroen
3 takjes dragon



Rundvlees in bier

Voor 4 personen

600 g staartstuk (slager)
4 uien
200 g ontbijtspek
50 g boter
1 eetl. bruine basterdsuiker
1 liter bruin bier
zout, peper
3 plakken ontbijtkoek
1 eetl. mosterd

 1 gietijzeren braadpan
1 snijplank

 Laag vuur

 Voorbereiden 15 minuten
Bereiden 2 uur en 35 minuten



Snijd het vlees in blokjes van 1 x 1 cm.

Pel de uien, snijd ze grof en snijd het ontbijtspek in flinke repen.



Bak het vlees met ui en spek in een braadpan in de boter 5 minuten rondom aan.

Bestrooi alles met de basterdsuiker en laat het karamelliseren.

Overgiet het vlees met het bier en doe er zout en peper naar smaak bij.



Snijd de plakken ontbijtkoek in blokjes, meng ze met de mosterd en verdeel ze over het vlees in de pan. Zet de pan afgedekt 2 uur en 30 minuten op laag vuur (voeg als het koekmengsel op de bodem aanzet een scheutje water toe). Roer het koekmengsel door het vlees om de saus enigszins te binden.



Provençaals gekruide rosbief met tomaten

Voor 4 personen

1 sjalot
2 tenen knoflook
1 bos basilicum
4 beschuiten
zout, peper
1 kg rosbief aan een stuk (slager)
80 g boter
600 g verschillende soorten tomaten
fleur de sel om erbij te geven

 1 braadslee
1 snijplank
1 mixer

 Oven op 200 °C.

 Voorbereiden 10 minuten
Bereiden 15 minuten
Rusten 10 minuten

Verhit de oven tot 200 °C.



Pel de sjalot en de knoflook en pluk de basilicumblaadjes van de takjes. Pureer dit alles met de beschuiten tot een grof mengsel; voeg zout en peper naar smaak toe.



Wrijf het vlees rondom in met de boter en bak het in een braadslee op hoog vuur aan alle kanten aan.

Verdeel de tomaten rondom het vlees, bestrooi alles met de Provençaalse beschuitlex en zet de schaal 15 minuten in de oven.

Laat het vlees nog 10 minuten rusten in de uitgeschakelde open oven en dien het op met fleur de sel erbij om te bestrooien.

Opmerking:

Als u geen vlamvaste braadslee hebt, kunt u het aanbakken overslaan.



Ossobuco

Voor 4 personen

3 uien
3 tenen knoflook
4 tomaten
4 plakken kalfsschenkel (slager)
100 ml olijfolie
1 eetl. bloem
1 eetl. tomatenpuree
300 ml droge witte wijn
zout, peper

 1 gietijzeren braadpan
1 snijplank

 Laag vuur

 Voorbereiden 10 minuten
Bereiden 1 uur en 30 minuten



Pel de uien en de knoflooktenen en snijd ze fijn.

Snijd de tomaten in dunne parten.



Bak in een braadpan de plakken kalfsschenkel met uien en knoflook aan in de olijfolie. Voeg de bloem toe, laat hem licht kleuren en doe alle overige ingrediënten in de pan met zout en peper naar smaak. Stoof het vlees op laag vuur in 1 uur en 30 minuten botergaar en roer van tijd tot tijd.



Lamstajine met gedroogde vruchten

Voor 4 personen

3 uien
4 tenen knoflook
1 kg lamsstoofvlees (slager)
1 theel. kaneel
1 theel. gemberpoeder
1 theel. nootmuskaat
1 theel. korianderzaad
1 theel. komijnzaad
50 g boter
300 ml gevogeltebouillon
100 g zachte rozijnen
100 g gedroogde abrikozen
100 g gedroogde pruimen zonder pit
100 g ontpitte dadels
zout, peper
1 handvol rucola

 1 tajineschaal of 1 gietijzeren braadpan
1 snijplank

 Laag vuur

 Voorbereiden 15 minuten
Bereiden 1 uur en 35 minuten



Pel de uien en de knoflooktenen en snijd ze grof.
Bak het lamsvlees met de specerijen, uien en knoflook
5 minuten aan in een tajine of braadpan in de boter.
Giet de bouillon in de pan en voeg de gedroogde vruchten toe
met zout en peper naar smaak. Zet het deksel op de pan en
stoof vlees en fruit 1 uur en 30 minuten op laag vuur; voeg zo
nodig af en toe een scheut heet water toe. Verdeel vlak voor
het opdienen de rucola over de tajine.



Zalm met voorjaarsgroenten en olijven

Voor 4 personen

1 bos bospeen in verschillende kleuren
1 bos radijs
zout, peper
2 sjalotten
200 ml groentebouillon
1 theel. venkelzaad
3 eetl. olijfolie
4 moten zalm
50 g zwarte olijven zonder pit

 1 braadslee
1 kookpan
1 vel aluminiumfolie

 Oven op 100 °C

 Voorbereiden 15 minuten
Bereiden 30 minuten

Verhit de oven tot 100 °C.



Schrap de bospeen, maak de radijs schoon en laat een deel van het groen eraan. Kook bospeen en radijs 10 minuten in een pan in kokend water met wat zout. Pel de sjalotten, snijd ze fijn, doe ze in de groentebouillon en voeg het venkelzaad toe.



Giet de bouillon in een ovenschaal, leg de moten zalm op de vleeskant erin en voeg de groenten en de olijven toe. Bestrijk het vel van de zalm dun met olijfolie. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet hem 20 minuten in de oven.



Fruits de mer met gember en koriander

Voor 4 personen

50 g verse gemberwortel
2 sjalotten
1 bos koriander
2 pijlinktvissen, panklaar
200 ml droge witte wijn
1 mespunt saffraandraadjes
80 g boter
8 gamba's, donker darmkanaal verwijderd
500 g mosselen
12 scheermessen
12 tapijtschelpen

 1 gietijzeren braadpan
1 snijplank

 Laag vuur

 Voorbereiden 10 minuten
Bereiden 10 minuten



Schil de gemberwortel en pel de sjalotten.



Snijd de koriander fijn en de pijlinktvissen in ringen.

Breng in een braadpan de wijn met de gember, de saffraan en de sjalotten aan de kook en laat de vloeistof tot de helft inkoken.

Voeg de boter toe, gevolgd door de fruits de mer en laat ze 5 minuten zachtjes koken. Serveer het gerecht bestrooid met koriander.



Ei met morieljes en mascarpone

Voor 4 personen

30 g gedroogde morieljes
500 ml slagroom
100 g mascarpone
zout, peper
4 eieren
3 takjes bladpeterselie

 1 grote braadpan om samen te delen
of 4 eenpersoonsbraadpannetjes of
ramequins
1 kookpan
1 bain-marie

 Oven op 200 °C

 Voorbereiden 5 minuten
Bereiden 22 minuten

Verhit de oven tot 200 °C.

Week de morieljes in een pan met kokendheet water.

Giet ze af en kook ze 15 minuten in de slagroom.

Roer de morieljes met de slagroom door de mascarpone en
breng op smaak met zout en peper.

 Breek een ei in elk pannetje of schaalpje en verdeel de
morieljerroom erover.

Zet de pannetjes 7 minuten in een bain-marie in de oven.

Bestrooi voor het serveren met toefjes peterselie.



Groenten met ansjovis en parmezaan

Voor 4 personen

4 bossen bospeen
2 pastinaken
3 bosuien
1 pompoen
50 g ansjovisfilets
1 bos basilicum
4 tenen knoflook
150 ml droge witte wijn
100 ml olijfolie
peper
50 g parmezaan, of andere stevige, pittige kaas

 1 ovenschaal
1 snijplank
1 dunschiller

 Oven op 180 °C

 Voorbereiden 20 minuten
Bereiden 40 minuten

Verhit de oven tot 180 °C.

 Schrap de bospeen en schil de pastinaken, snijd ze over de lengte in stukken. Snijd elke bosui in vieren.

Snijd de pompoen met schil en al in plakken.

Hak de helft van de ansjovisfilets fijn met de helft van het basilicum, meng dit door de groenten met de ongepelde knoflook, wijn en olijfolie en voeg peper naar smaak toe.

 Stort het groentemengsel in de ovenschaal en zet hem 40 minuten in de oven.

Schaaf de kaas met een dunschiller in linten.

Verdeel vlak voor het serveren de basilicumblaadjes, de overgebleven ansjovis en de parmezaanlinten over de groenten.



Tomme de Savoie met rodebessenjam

Voor 4 personen

1 eetl. pompoenpitten
1 theel. grove mosterd
1 mespunt piment d'espelette
150 g rodebessenjam
250 g tomme de Savoie
plakken ontbijtkoek, geroosterd



1 koekenpan



Vorbereiden 5 minuten



Rooster de pompoenpitten een paar minuten in een droge koekenpan.

Meng alle ingrediënten behalve de kaas en de ontbijtkoek door elkaar.

Serveer de tomme met de jam en de geroosterde ontbijtkoek.



Appels met kersen en calvados

Voor 4 personen

4 appels, liefst pink lady
100 g zwartekersensjam
150 ml calvados (of eau-de-vie van appel)
80 g boter
3 eetl. kristalsuiker

 1 ovenschaal
1 snijplank
1 appelboor

 Oven op 180 °C

 Voorbereiden 10 minuten
Bereiden 30 minuten

Verhit de oven tot 180 °C.



Snijd een kapje van de appels en steek met de appelboor het klokhuis eruit.



Zet de appels in een ovenschaal. Roer de jam en de calvados door elkaar en vul de appels ermee, zet de kapjes er weer op. Leg op elke appel een klontje boter, bestrooi ze met suiker en zet ze 30 minuten in de oven. Schep vlak voor het serveren het vocht uit de ovenschaal over de appels.

