

donna hay

de basics

de beste recepten in een handomdraai

hoofdgerechten

lamsgebraad
varkensgebraad
krokant geroosterd zwoerd
perfecte entrecote
rosbief
gepekeld rundvlees
gebraden kip
opengeklapte kip
kippensoep
kip pocheren
kipsalade
polenta
gratin
vis fileren
risotto uit de oven
gnocchi



Lamsgebraad

De heerlijke geur van lamsgebraad doet iedereen, nog voor de tafel is gedekt, het water in de mond lopen. Deze sappige, veelzijdige klassieker wint altijd weer nieuwe zieltjes.

Lamsgebraad met rozemarijn en knoflook

- 1 lamsbout, bijgesneden
- 2 bosjes rozemarijn
- 2 bollen knoflook, gehalveerd
- olijfolie, om in te wrijven
- grof zeezout



stap 1



stap 2

voor je begint

porties

- + tot 4 personen heb je nodig: een lamsbout van 1,75-2 kg
- + tot 6 personen: 2-2,5 kg
- + tot 8 personen: meer dan 2,5 kg

braadtijden (voor medium)

- + traditionele lamsbout: 18 minuten per 500 g
- + uitgebeende, opengeklapte lamsbout: 10 minuten per 500 g
- + van binnenuit uitgebeende lamsbout: 20 minuten per 500 g
- + lamsbout, uitgebeend maar met schenkeluiteinde: 18 minuten per 500 g

Stap 1 Verwarm de oven voor op 200 °C/ gasstand 6. Weeg de bout om de braadtijd te bepalen (zie voor je begint links).

Stap 2 Verdeel rozemarijn en knoflook over een met bakpapier beklede oven-schaal en leg de lamsbout erop. Wrijf het vlees in met olie en bestrooi het met zout.

Stap 3 Braad het de benodigde tijd of tot het zo gaar is als je lekker vindt. Laat 10 minuten rusten voor je het aansnijdt. Dien op met muntsaus (zie recept rechts).

Dien op met...

MUNTSAUS

Breng in een pan met dikke bodem 125 ml appelsap, 60 ml water, 1 eetlepel grove mosterd en 1 eetlepel wittewijnazijn op matig vuur aan de kook. Draai het vuur laag en laat 3 minuten pruttelen. Neem de pan van het vuur, roer er een handje in reepjes gesneden munt door en laat 5 minuten staan. Ongeveer 180 ml.



lambout geglaceerd met kweeper

1 lambout, bijgesneden
80 ml sinaasappelsap
2 eetlepels kweeperengelei*
2 theelepels dijonmosterd
2 theelepels olijfolie
zeezout en grofgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Weeg de bout om de braadtijd te bepalen (zie voor je begint, bladzijde 8). Leg het vlees op een rooster in een ovenschaal. Zet driekwart van de benodigde tijd in de oven.

Zet intussen het sinaasappelsap, de kweeperengelei, mosterd, olie met zout en peper op laag vuur op in een kleine pan met dikke bodem. Roer tot de kweeperengelei is opgelost. Draai het vuur naar matig en laat 2 minuten pruttelen.

Bestrijk het lamsvlees met het glazuur. Zet het terug in de oven, braad het de resterende benodigde tijd (of tot het zo gaar is als je lekker vindt) en bestrijk het elke 5 minuten opnieuw. Bestrijk tot slot met het resterende glazuur. Laat 10 minuten rusten voor je het aansnijdt. Dien desgewenst op met gegrilde groenten.

lambout gemarineerd met kruiden

1 uitgebeende, opengeklapte lambout+, bijgesneden
125 ml olijfolie
80 ml rode wijn
zeezout en grofgemalen zwarte peper
handje fijngehakte oreganoblaadjes
handje fijngehakte bladpeterselieblaadjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
3 uien, in dikke partjes

Weeg de bout om de braadtijd te bepalen (zie voor je begint, bladzijde 8). Meng olie, wijn, zout en peper, oregano, peterselie en knoflook in een kom. Leg het lamsvlees op een schaal (geen metaal), overgiet hem met de marinade en keer hem, zodat hij rondom bedekt is. Dek af met plasticfolie en zet 3 uur of een nacht in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Haal het lam uit de marinade. Leg de uien in een ovenschaal en leg het vlees erop. Zet het de benodigde tijd in de oven (of tot het zo gaar is als je lekker vindt) en bedruip regelmatig met het braadvocht. Laat 10 minuten rusten voor je het aansnijdt. Dien op met de uien.

+ Bij deze uitsnijding zijn alle botten verwijderd en wordt de bout daarna opengeklapt tot een groot, plat stuk. Dat verkort de braadtijd. Het vlees is perfect geschikt om te marineren. Maak ondiepe inkevingen in de vetzijde van het vlees voor je het een paar uur of een nacht marineert.

lambout gevuld met tijm en citroen

1 uitgebeende lambout met schenkeluiteinde+, bijgesneden
2 tenen knoflook, in plakjes
1½ eetlepel fijngesneden citroenschil
½ bosje tijm
zeezout en grofgemalen zwarte peper
olijfolie, om in te wrijven

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Weeg de bout om de braadtijd te bepalen (zie voor je begint, bladzijde 8). Vouw het vlees open en vul het met de knoflook, citroenschil, tijm en zout en peper. Rol het vlees op en bind het op met keukentouw++. Leg het op een rooster in een ovenschaal, wrijf het in met olie en bestrooi het met zout. Zet de benodigde tijd in de oven of tot het zo gaar is als je lekker vindt. Laat 10 minuten rusten voor je het aansnijdt.

+ Deze lamsuitsnijding is populair omdat alle botten zijn verwijderd, op het uiteinde van de schenkel na, waardoor je houvast hebt bij het aansnijden.

++ Zie de techniek voor het opbinden van rosbief op bladzijde 15. Trek het touw strak aan, want het vlees krimpt tijdens het braden, waardoor het touw losser gaat zitten.

lambout gevuld met salie en parmezaan

1 van binnenuit uitgebeende lambout+, bijgesneden
115 g vers broodkruim
1 eetlepel fijngeraspte citroenschil
handje in reepjes gesneden salie
20 g fijngeraspte parmezaan
20 g boter, zacht
zeezout en grofgemalen zwarte peper
olijfolie, om in te wrijven

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Weeg de bout om de braadtijd te bepalen (zie voor je begint, bladzijde 8). Meng het broodkruim, de citroenrasp, salie, parmezaan, boter en zout en peper in een kom. Vul de holte van het lamsvlees met de vulling en rol hem op. Bind het vlees op met keukentouw (zie tip hierboven) en zorg dat alle vulling is ingesloten. Leg het vlees op een rooster in een ovenschaal, wrijf het in met olie en bestrooi het met zout en peper. Zet de benodigde tijd in de oven of tot het zo gaar is als je lekker vindt. Laat 10 minuten rusten voor je het aansnijdt. Geef er desgewenst gestoomde groenten bij.

+ Deze uitsnijding is hetzelfde als bij de traditionele lambout, maar zonder de botten. Na het verwijderen van de botten uit de bout is er een holte in het vlees ontstaan, waardoor je het makkelijk kunt vullen. Vergeet niet het vlees op te binden als je het gevuld hebt, zodat de vulling er niet uit valt.



lambout geglaceerd met kweeper



lambout gevuld met tijm en citroen



lambout gemarineerd met kruiden



lambout gevuld met salie en parmezaan



varkensgebraad

Zoet, sappig varkensgebraad omhuld door een knapperig korstje: daar likken ze thuis hun vingers bij af. Reken maar dat er twee keer wordt opgeschept!



stap 2



stap 3

varkensgebraad

1 uitgebeende varkenslende van 3 kg,
bijgesneden
1 hoeveelheid vulling (zie recepten rechts)
olijfolie en grof zeezout, om in te wrijven
1 bol knoflook, gehalveerd

stap 1 Maak met de punt van een scherp mes overdwers inkervingen in het zwoerd van het varken, met steeds 1 cm tussenruimte. (Volg de aanwijzingen voor krokant geroosterd zwoerd op de bladzijde hiernaast voor een perfect resultaat.)

stap 2 Verwarm de oven voor op 220 °C/gasstand 7. Verwijder het stukje varkenshaas en alle overtollige vlees rond de varkenslende. Snijd met een mes het zwoerd los van de lende, maar laat een strook van 3 cm breed over de hele lengte vastzitten. Verdeel de vulling over het losgesneden zwoerd.

stap 3 Rol de lende over de vulling op en bind hem op met keukentouw. Wrijf het zwoerd in met olie en zout.

stap 4 Leg het vlees en de knoflook op een licht ingevet rooster in een ovenschaal en zet 20 minuten in de oven. Temper de oven

naar 200 °C/gasstand 6 en braad nog 50-55 minuten of tot het vlees zo gaar is als je lekker vindt. Laat 5 minuten rusten. Verwijder het touw en snijd het vlees in plakken. Voor 8 personen.

probeer dit eens...

VULLING VAN TIJM EN UI

Zet 1 eetlepel olie en 120 g boter op matig vuur op in een koekenpan. Voeg 4 in ringen gesneden uien toe en bak ze 10-15 minuten of tot de ui zacht is. Roer af en toe. Neem de pan van het vuur en voeg 2 eetlepels tijmblaadjes en 280 g vers broodkrum toe.

VULLING VAN PEER EN SALIE

Schep 1 in plakjes gesneden peer, 2 eetlepels fijngehakte salie, 1 eetlepel bruine basterdsuiker, 15 g zachte boter, 1 theelepel grofgemalen zwarte peper en grof zeezout goed om in een kom. Verdeel de peer over het losgesneden zwoerd.

weetjes bij het recept

Om ruimte te maken voor de vulling in een uitgebeende varkenslende moet je met een scherp mes het kleine stukje varkenshaas lossnijden en verwijderen, evenals het overtollige vlees rond de lende. Je kunt het ook je slager vragen.