

# ZOUT VET ZUUR HITTE



DE VIER ELEMENTEN *van* GOED KOKEN

door **SAMIN NOSRAT**

*artistieke* REALISATIE WENDY MACNAUGHTON

Spectrum

# INHOUD

Voorwoord . . . . .	11
Inleiding . . . . .	15
Hoe gebruik je dit boek . . . . .	22

## DEEL EEN

### De vier elementen van goed koken

ZOUT . . . . .	26
----------------	----

VET . . . . .	66
---------------	----

ZUUR . . . . .	110
----------------	-----

HITTE . . . . .	140
-----------------	-----

Wat ga je koken? . . . . .	201
----------------------------	-----

## DEEL TWEE

### Recepten en adviezen

Basisprincipes . . . . .	214
Recepten . . . . .	224
Salades . . . . .	225
Dressings en vinaigrettes . . . . .	248
Groenten . . . . .	264
Bouillons en soepen . . . . .	280
Peulvruchten, granen en pasta . . . . .	290
Eieren . . . . .	313
Vis . . . . .	320
Dertien manieren om naar een kip te kijken . . . . .	326
Vlees . . . . .	354
Sauzen. . . . .	368
Deeg van boter en bloem . . . . .	395
Zoetigheid . . . . .	412
Kooklessen . . . . .	438
Menusuggesties . . . . .	442
Tips voor verdere lectuur . . . . .	446
Dankwoord . . . . .	447
Bibliografie . . . . .	451
Register . . . . .	455
Aantekeningen . . . . .	473
Over de auteur & de illustrator . . . . .	479



# INLEIDING

**I**edereen kan alles koken, en lekker koken.

Of je nu een echte beginner bent of een volleerde chef-kok, er zijn maar vier basisfactoren die het resultaat van je kookkunst bepalen: zout, een smaakversterker, vet, een smaakmaker en -versterker die bovendien nieuwe texturen geeft; zuur, voor een frisse, evenwichtige smaak; en hitte, die de uiteindelijke textuur van de ingrediënten bepaalt. Zout, vet, zuur en hitte zijn de vier elementen van goed koken en dit boek leert je ermee om te gaan in de keuken. Heb je je wel eens onthand gevoeld zonder vertrouwd recept? Of was je jaloers op koks die gewoon een heerlijke maaltijd samenstellen met wat ze in de koelkast vinden? De theorie van zout, vet, zuur en hitte leert je welke producten je moet kiezen, hoe je ze bereidt en waarom je het gerecht op het allerlaatst nog even moet proeven en eventueel aanpassen, zodat het precies zo smaakt als je wilt. Deze vier elementen stellen goede koks (sterrenkoks net zo goed als Marokkaanse oma's en moleculaire meesters) in staat telkens weer lekker te koken. Als je die vier principes beheerst, kun jij ook zo koken.

Naarmate je de geheimen van zout, vet, zuur en hitte ontdekt, zul je steeds beter en lekkerder gaan koken. Je hoeft niet langer slaafs recepten en boodschappenlijstjes te volgen maar kunt gewoon datgene kiezen wat er het lekkerst uitziet op de boerenmarkt of bij de slager, omdat je weet dat je hier weer een heerlijke maaltijd van kunt maken. Met deze kennis ga je meer vertrouwen op je eigen smaak, leer je vervangende producten te gebruiken en kun je koken met wat je tot je beschikking hebt. Dit boek zal je manier van koken radicaal veranderen en je zelfvertrouwen geven, ook op onbekend terrein, met de producten die je in huis hebt, elke maaltijd opnieuw. Weldra gebruik je recepten, ook de recepten in dit boek, als een prof: ter inspiratie, ter informatie en ter oriëntatie, niet als een wet van Meden en Perzen.

Met mijn methode leer je het verschil tussen kunnen koken en kookkunst. Net zoals ik het heb geleerd.



Al mijn hele leven ben ik op zoek naar de beste smaken. Als kind was ik alleen in de keuken als maman mij en mijn broertjes inschakelde voor het doppen van tuinbonen of om verse kruiden te plukken voor de traditionele maaltijden die ze elke avond op tafel zette. Mijn ouders waren van Teheran naar San Diego gevlucht aan de vooravond van de Iraanse Revolutie, kort voor mijn geboorte in 1979. Als kind sprak ik Farsi, vierde ik No-Ruz, het Iraanse nieuwjaarsfeest, en ging ik naar een Perzische school om te leren lezen en schrijven. Maar het mooiste van onze cultuur was het heerlijke eten dat onze band versterkte. Vrijwel elke avond kwamen er ooms, tantes of grootouders eten en onze tafel was beladen met schalen vol kruiden, saffraanrijst en aromatische stoofschotels. Altijd ging ik op zoek naar het donkerste, krokantste stukje *tahdig*, de goudbruine korst op de bodem van mamans pan met 'Perzische rijst'.

Hoewel ik van eten hield, droomde ik nooit van een toekomst als kok. Tijdens mijn middelbareschooltijd koesterde ik literaire ambities en ging ik Engelse literatuur studeren aan de Berkeley-universiteit. In mijn eerste studiejaar hoorde ik eens iemand praten over een beroemd restaurant, maar het kwam geen seconde bij me op dat ik daar eens zou kunnen eten. De enige restaurants waar ik ooit was geweest, waren de Perzische kebabtentjes in Orange County, waar we elk weekend met ons gezin gingen eten, de plaatselijke pizzeria en de vis-tacokramen op het strand. In San Diego waren geen beroemde restaurants.

En toen werd ik verliefd, op Johnny, een dichter met sprankelende ogen, die me liet kennismaken met de culinaire geneugten van zijn stad, San Francisco. Hij nam me mee naar zijn favoriete *taqueria*, waar hij me de perfecte *Mission burrito* leerde samenstellen en bestellen. We gingen samen babykokos- en mango-ijs eten bij Mitchell's. We slopen 's avonds laat de trappen van Coit Tower op en aten punten Golden Boy Pizza terwijl we uitkeken over de stadslichtjes. Johnny had een grote wens: eten bij Chez Panisse. Maar dat ging niet zomaar. Om een tafel te kunnen bespreken bij dit legendarische restaurant, waarover ik al eerder had horen praten, moesten we zeven maanden sparen en daarna eindeloos bellen.

Eindelijk kwam de grote dag. We gingen naar de bank om onze schoenendoos met muntgeld om te wisselen voor twee knisperende biljetten van honderd dollar en twee van twintig, we trokken onze mooiste kleren aan en stapten in Johnny's klassieke VW-kever, klaar voor de maaltijd.

Uiteraard was het eten spectaculair. We aten friséesla met *lardons*, heilbot in bouillon en parelhoen met kleine cantharellen. Al die dingen had ik nog nooit eerder geproefd.

Als dessert kregen we chocoladesoufflés. De serveerster die ze opdiende, liet me zien hoe ik met mijn dessertlepel een gaatje in de soufflé kon boren en er naar wens de

bijbehorende frambozensaus in kon gieten. Ze keek toe hoe ik mijn eerste hap nam. Extatisch vertelde ik haar dat het proefde als een warme chocoladewolk. Het é-nige dat naar mijn gevoel nog ontbrak was een glas koude melk.

Wat ik niet wist en ook niet kon weten omdat ik niet thuis was in de restaurantwereld, was dat het drinken van melk ná het ontbijt door veel fijnproevers weerzinwekkend of op z'n best kinderachtig wordt gevonden.

Goed, ik was naïef, maar ik ben nog steeds van mening dat er niets zo lekker is als een glas koele melk bij een warme brownie, of dat nu 's ochtends of 's avonds is. De serveerster was vertederd door mijn naïviteit en kwam een paar minuten later terug met een glas koude melk, én twee glazen dessertwijn, een verfijndere drank voor bij onze soufflé.

Dat was de eerste stap in mijn culinaire educatie.

Korte tijd later schreef ik een brief aan Alice Waters, de legendarische eigenares en chef-kok van Chez Panisse, waarin ik uitgebreid mijn heerlijke diner beschreef en geïnspireerd hierdoor vroeg of ik een baantje kon krijgen als hulpkelner. Ik dacht geen moment aan een carrière in de keuken maar wilde gewoon deel uitmaken van de magie die ik die avond had ervaren bij Chez Panisse, op wat voor manier dan ook.

Toen ik langskwam met mijn brief en cv, werd ik meegenomen naar het kantoor en voorgesteld aan de manager. We herkenden elkaar direct: zij was de serveerster die ons melk en dessertwijn had gebracht. Ze las de brief en nam me direct in dienst. Ze vroeg of ik de volgende dag terug kon komen voor een introductie.

Tijdens deze training werd ik rondgeleid door de keuken en de eetzaal beneden, waar ik kon beginnen met stofzuigen. Die schitterende keuken met mandenvol rijpe vijgen en rijen blinkende koperen pannen aan de wand bracht me in een trance. Ik raakte in de ban van de koks met hun smetteloze witte jassen en hun afgepaste, efficiënte manier van bewegen.

Een paar weken later smeekte ik de koks me te laten helpen in de keuken, als vrijwilliger.

Zodra ik ze had overtuigd dat ik echt geïnteresseerd was en niet zomaar wat wilde prutsen, mocht ik als leerling-kok aan de slag en werkte ik niet meer in de bediening. Ik kookte de hele dag en viel 's avonds in slaap met een kookboek in mijn handen, dromend van Marcella Hazans bolognesesaus en Paula Wolferts handgerolde couscous.



Aangezien het menu bij Chez Panisse elke dag wisselt, begint de werkdag in de keuken met een menu-overleg. De koks zitten daarbij rond de tafel met de chef-kok, die zijn of haar visie op elk gerecht geeft, en ondertussen is iedereen erwtan aan het doppen of knoflook aan het pellen. De chef-kok kan bijvoorbeeld uitweiden over inspiratiebronnen, zoals een bezoek aan de Spaanse kust, of een verhaal dat jaren geleden in *The New Yorker* stond, of een paar details aangeven: het gebruik van een bepaald kruid, een speciale manier om wortels te snijden, een schets op een papiertje hoe het bord moet worden opgemaakt. Daarna krijgt elke kok een gerecht toegewezen.

Als leerling-kok vond ik het inspirerend aanwezig te zijn bij deze menubesprekingen, maar ook best wel spannend. Het tijdschrift *Gourmet* had Chez Panisse kort daarvoor uitgeroepen tot het beste restaurant van het land en ik zat hier naast de beste koks ter wereld. Als ik ze met elkaar hoorde overleggen over eten leerde ik al een heleboel. *Daube provençale*, Marokkaanse tajine, *calçots con romesco*, *cassoulet toulousain*, *abbacchio alla romana*, *maiale al latte*: het klonk als geheimtaal. Als ik de namen van al die gerechten hoorde, begon het me te duizelen, maar de koks zag ik zelden een kookboek raadplegen. Hoe wisten ze nou hoe ze al die gerechten die de chef-kok bedacht moesten bereiden?

Ik had het gevoel dat ik het allemaal nooit zou leren. Nooit zou ik in staat zijn al die verschillende kruiden in de potten zonder etiketten uit elkaar te houden. Ik zag amper het verschil tussen komijn en venkelzaad. Het leek me ronduit onmogelijk dat ik ooit het subtiele verschil zou proeven tussen Provençaalse bouillabaisse en Toscaanse *cacciucco*, twee mediterrane visstoofpotten die naar mijn gevoel gewoon identiek waren.

Ik vroeg iedereen elke dag de oren van het hoofd. Ik las, kookte, proefde en schreef over eten om mijn kennis te vergroten. Ik bezocht boerderijen en boerenmarkten en leerde alles over verse producten. Geleidelijk kreeg ik meer verantwoordelijkheden, zoals het bakken van glinsterende ansjovis voor het voorgerecht tot het vouwen van perfecte ravioli voor de tweede gang en rundvlees snijden voor de derde gang. Dat was allemaal enorm opwindend, al maakte ik natuurlijk eindeloos veel fouten. Kleine fouten, zoals peterselie verwarren met koriander, maar ook grote fouten, zoals het laten aanbranden van de rijke rundvleessaus voor een diner van de First Lady.

Naarmate ik vooruitging, ervoer ik het subtiele verschil tussen kunnen koken en kookkunst. Ik begon de verschillende elementen van een gerecht te onderscheiden, zodat ik begreep of er meer zout bij het pastakookwater moest of bij de pastasaus, en kon proeven of een kruidensalsa meer azijn nodig had als tegenwicht voor de zoete, rijke lamsstoofschotel. Ik begon te begrijpen dat er een stramien ten grondslag lag aan de ogenschijnlijk



onbegrijpelijke wirwar van dagelijks wisselende menu's. Taaie stukken vlees werden daags van tevoren gezouten, zachte visfilets vlak voor bereiding. Bakolie werd verhit, anders werden vlees en vis vettig, maar boter voor gebak moest juist ijskoud zijn, zodat de deegkorst krokant werd. Bijna elke salade, soep of stoofschotel knapte op van een kneepje Citroensap of een beetje azijn. Sommige stukken vlees werden altijd gegrild, andere altijd gestoofd.

Zout, vet, zuur en hitte, dat waren voor letterlijk elk gerecht de vier punten van overweging. Voor het overige was het gewoon een kwestie van verschillende combinaties, van seizoenen, smaak of techniek, waarvoor je te rade kon gaan bij kookboeken, experts, tradities en kaarten. Het was een openbaring.

Kookkunst leek tevoren een onpeilbaar mysterie maar nu had ik een kleine checklist om in gedachten te houden bij het koken: zout, vet, zuur, hitte. Ik legde deze theorie voor aan een van de koks. Zijn minzame glimlach leek zoveel te beduiden als 'pff, dat weet toch iedereen'.

Maar dat wist nou juist *niet* iedereen. Ik had er in elk geval nooit van gehoord of overgelezen en niemand had me deze theorie ooit met zoveel woorden uitgelegd. Nu ik deze basistheorie begreep en bovendien bevestigd zag door een professionele kok, leek het me vreemd dat deze theorie nooit tevoren op deze manier was samengevat voor mensen zoals ik, die graag willen leren koken. Dat was het moment waarop ik besloot een boek te schrijven om deze openbaring met andere amateurkoks te delen.

Ik kocht een notitieblok en begon met schrijven. Dat was zeventien jaar geleden. Ik was toen twintig en had nog maar een jaar kookpraktijk achter de rug. Ik bedacht al gauw dat ik nog heel wat over eten én schrijven te leren had voordat ik mijn kennis kon overbrengen. Ik legde mijn notities terzijde. Maar ik bleef lezen, schrijven en koken. Ik toetste alles wat ik leerde aan mijn nieuwe theorie van zout, vet, zuur en hitte, zodat ik een coherent systeem van culinaire kennis opbouwde.

Als een geleerde op zoek naar primaire bronnen, de authentieke oerversies van de gerechten die me bij Chez Pansse zo goed bevielen, reisde ik naar Italië. In Florence ging ik in de leer bij de baanbrekende Toscaanse chef-kok Benedetta Vitali in haar restaurant Zibibbo. Aanvankelijk was het vooral een voortdurende uitdaging om met mijn minimale kennis van het Italiaans mijn weg te vinden in een onbekende keuken, waar de temperaturen in Celsius werden gemeten en een metrisch stelsel werd gebruikt. Maar dankzij mijn theorie van zout, vet, zuur en hitte kreeg ik meer grip op de kookkunst. Ik was nog niet op de hoogte van alle details maar de manier waarop Benedetta me leerde gehakt voor *ragù* te

bakken, de olijfolie eerst goed te verhitten, het pastakookwater te zouten en citroensap te gebruiken als friszuur tegenwicht voor rijke smaken, sloot perfect aan op wat ik had geleerd in Californië.

Op mijn vrije dagen ging ik naar het heuvelland van Chianti in gezelschap van Dario Cecchini, achtste telg uit een geslacht van slagers. Dario had een krachtige persoonlijkheid en een hart van goud. Hij nam mij onder zijn hoede en vertelde begeistert over vlees, van kop tot staart, en de Toscaanse keukentradities. Hij nam me mee naar boeren, bakkers, wijn- en kaasmakers in de hele regio. Van hen leerde ik hoe de locatie, de seizoenen en de eeuwenlange geschiedenis van invloed zijn geweest op de Toscaanse keuken, en hoe die gebaseerd is op eenvoudige maar verse producten die door een zorgvuldige bereiding een intense smaak krijgen.

Op zoek naar smaak reisde ik de hele wereld rond. Uit nieuwsgierigheid bezocht ik de oudste zoetzuurwinkel in China, maakte ik een studie van de regionale verschillen in Pakistaanse lizenschotels, ervoer ik hoe ten gevolge van de gecompliceerde politieke geschiedenis en de beperkte beschikbaarheid van allerlei ingrediënten de Cubaanse keuken haar brilje heeft verloren, en vergeleek ik verschillende oermaïsoorten voor Mexicaanse tortilla's. Als ik niet kon reizen, las ik kookboeken, ondervroeg ik geïmmigreerde oma's en proefde ik hun traditionele gerechten. En waar ik ook was, overal kwam de theorie van zout, vet, zuur en hitte me van pas als een betrouwbaar kompas in de kookkunst.



Ik keerde terug naar Berkeley en ging werken voor Christopher Lee, mijn mentor bij Chez Panisse, die recentelijk zijn eigen Italiaanse restaurant Eccolo had geopend. Al snel werkte ik daar als chef de cuisine. Ik stelde mezelf tot taak volledig vertrouwd te raken met de manier waarop producten zich gedragen tijdens de bereiding en las voor een beter begrip alles wat ik te pakken kon krijgen over kookwetenschap en technologie. In plaats van mijn leerling-koks voor te houden 'altijd alles te proeven', kon ik ze nu leren hoe ze de juiste beslissingen konden nemen. Tien jaar nadat ik mijn theorie van zout, vet, zuur en hitte ontdekte, had ik voldoende informatie verzameld om mijn systeem te onderwijzen aan mijn eigen leerling-koks.

Nu ik inzag hoe nuttig de theorie van zout, vet, zuur en hitte was voor professionele koks, gebruikte ik deze elementen als kader toen mijn docent journalistiek, Michael Pollan, me in de arm nam om hem kookles te geven terwijl hij bezig was met het schrijven van *Cooked*, zijn boek over de ontstaansgeschiedenis van de kookkunst. Michael zag al snel de

waarde van de vier elementen van goed koken in en moedigde me aan de theorie uit te werken tot een formele lesmethode voor anderen. En zo is het allemaal gekomen. Ik heb dit systeem onderwezen op middelbare scholen en kookscholen, in ouderencentra en buurthuizen. Of er nu gekookt werd volgens de Mexicaanse, Italiaanse, Franse, Perzische, Indiase of Japanse tradities, steeds opnieuw zag ik het zelfvertrouwen van mijn leerlingen groeien. Ik zag hoe ze voor smaak kozen en steeds betere beslissingen gingen nemen – en lekkerder gingen koken.

Vijftien jaar na het eerste idee voor dit boek begon ik serieus te schrijven. Ik had de theorie van zout, vet, zuur en hitte eindeloos getest en daarna nog jarenlang getoetst aan de lespraktijk. In die lange periode heb ik de elementen van de kookkunst teruggebracht tot de essentie. Als je vertrouwd bent met de theorie van zout, vet, zuur en hitte, kun je letterlijk alles bereiden. Lees maar verder!

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Zoals je waarschijnlijk al hebt gezien, is dit geen doorsneekookboek.

Ik raad je aan dit boek eerst van het begin tot het einde te lezen. Let vooral op de gebruikte technieken, de kookwetenschap en de achterliggende verhalen maar probeer het nog niet allemaal in je geheugen te stampen. Lees de ideeën die voor jou van belang zijn nog eens door. Beginnende koks zullen vooral geïnteresseerd zijn in de basistheorie. Elk element hangt samen met smaak en chemie. Zo leer je het *hoe* en *waarom* van de kookkunst. Ervaren koks zullen regelmatig waardevolle ideeën opdoen, maar ook bekende trucs met nieuwe ogen leren bekijken.

In elk hoofdstuk stel ik een paar keukenexperimenten voor, meestal recepten waarin de belangrijkste ideeën terugkomen en die je in de gelegenheid stellen de theorie in de praktijk te brengen.

Aan het eind van het boek geef ik een canon van recepten om te laten zien hoe ver de theorie van zout, vet, zuur en hitte je brengt. Mettertijd zul je zoveel zelfvertrouwen in de kookkunst opbouwen dat je eigenlijk nooit meer een recept nodig hebt. Maar voor je op zo'n intuïtieve manier kunt koken, zijn recepten noodzakelijk.

Ter verduidelijking van het onderliggende patroon heb ik de gerechten ingedeeld per type en niet op grond van hun positie in het menu. Met hulp van de verduidelijkende en geestige illustraties van Wendy MacNaughton maakte ik een paar schema's die met woorden alleen niet duidelijk genoeg zouden zijn. Ik heb bewust gekozen voor tekeningen in plaats van foto's. Zo kom je los van het idee dat er maar één perfecte versie van elk gerecht bestaat. Laat je door de illustraties inspireren tot je eigen improvisaties en beslis zelf hoe een lekkere maaltijd eruitziet.

Voel je je na het lezen van dit boek nog niet helemaal klaar voor de recepten, bekijk dan nog eens het deel **Kooklessen**, ter voorbereiding op de

recepten waarmee je bepaalde technieken en vaardigheden leert. Bij twijfel over menusamenstellingen kun je de **Menusuggesties** raadplegen.

Tot slot: koken is leuk! Vergeet niet samen met je familie en vrienden te genieten van de grote en kleine genoegens van het koken en eten!

# CAESARSALADE

GEFASEERD ZOUT TOEVOEGEN  
(EEN OEFENING)

1. ZET om te *BEGINNEN* ALLE  
ZOUTE INGREDIËNTEN KLAAR.



2. MAAK EEN STEVIGE ONGEZOUTEN  
MAYONAISE (AANWIJZINGEN VIND JE  
VERDEROP *in dit BOEK*).



3. KLOP STEEDS EEN BEETJE VAN ELK  
van DEZE ZOUTE INGREDIËNTEN  
ERDOOR. VOEG CITROENSAP en  
AZIJN TOE.

HOUD DE  
KOM STEVIG  
op ZIJN  
PLAATS  
met EEN  
THEEDOEK.



EN **PROEF**



EN STOP.

WAT PROEF JE? MOET er MEER ZOUT BIJ?  
MEER ANSJOVIS? MEER KAAS? TOE MAAR.

EN **PROEF OPNIEUW**

MISSCHIEN KAN ER NOG WAT WORCESTERSAUS BIJ.

**PROEF OPNIEUW.**

BLIJF DIT HERHALEN TOT DE DRESSING PRECIES GOED IS.  
VOEG ZO NODIG NOG WAT ZOUT TOE.

DOOP als JE TEVREDEN  
BENT EEN BLAADJE  
in de DRESSING



SCHEP DE SLA *om*  
*met* de DRESSING  
EN GROVE CROUTONS.  
STROOI *en* NOG WAT  
PARMEZAANSE KAAS  
en PEPER OVER.  
KLAAR.



# RECEPTEN





# SALADES

Mijn maman kan fantastisch koken. Haar repertoire is uitgebreid en varieert van malse lamsschenkels tot desserts met rozenwater. Maar ze serveert slechts twee soorten salades: **Perzische shirazisalade** met komkommer, tomaten en ui (blz. 240), of bindsla met pecorino en zongedroogde tomaatjes. Als kind raakte ik al snel uitgekeken op salade. Toen ik ging studeren, had ik genoeg van sla.

En toen kwam ik bij Chez Panisse terecht, dat net zo goed Alice's Saladehuis had kunnen heten, want niets was zo belangrijk in dit restaurant als de salades. Ik heb Jacques Pépin weleens horen zeggen dat hij een kok kon beoordelen op zijn vaardigheden met gekookte eieren. Alice (en alle koks die voor haar werkten) konden de vaardigheden van koks precies inschatten aan de hand van de manier waarop ze een salade hadden gemaakt.

Bij Chez Panisse leerde ik geweldige salades samenstellen van allerlei ingrediënten: de meest uiteenlopende groenten, vruchten en kruiden, bonen en granen, vis, vlees en eieren of noten. Zoek zoals altijd het perfecte evenwicht tussen zout, vet en zuur, dan wordt je salade een succes. Je scoort bonuspunten door iets krokants toe te voegen, of ingrediënten met een rijke umamismaak. Laat je bijvoorbeeld inspireren door caesar-, ijsberg- en *cobb*-salade, drie klassiekers die onvergankelijk zijn vanwege het perfecte evenwicht tussen smaken en texturen.

Als je vertrouwd bent met deze basissaladerecepten, kun je gaan improviseren met als uitgangspunt je eigen ideale saladechecklist. Kies een smaakoriëntatie en zoek een combinatie van vet, zuur en kruiden die daarop aansluiten.

Alle de ingrediënten, van rauwe seizoensproducten die een krachtige basis vormen tot frisse kruiden en vinaigrettes, kunnen je salade zowel mooi als lekker maken. Meng de salade-ingrediënten liefst met je handen in de kom, dat geeft een veel beter effect dan een slabestek of tang. Met je vingers kun je voelen of alle blaadjes met vinaigrette bedekt zijn. Proef ten slotte en pas de smaak naar wens aan.

Voor salades met veel ingrediënten, zoals **avocadosalade** (blz. 227 en verder), schep je de stevige komkommerschijfjes om in een kom met zout en vinaigrette. Rangschik de

oertomaten in verschillende kleuren op de schaal, verdeel er lepels vol avocado over en breng de salade op smaak met zout en vinaigrette; verdeel dan de komkommers over de salade. Tot slot – en dat geldt voor elke salade – breng je de teerste ingrediënten aan, in dit geval een nestje van kruiden of malse rucolablaadjes, omgeschepst met een beetje vinaigrette en nog wat zout.

## Ideale Salade

EEN ANALYSE	 Ijsbergparten	 Caesarsalade	 Cobbsalade	 Griekse salade
ZOUT	SPEK en BLAUWE KAAS	ANSJOVIS, PARMEZAAN en WORCESTER	SPEK en BLAUWE KAAS	FETA en OLIJVEN
VET	SPEK BLAUWE KAAS en OLIJFOLIE	EI, OLIJFOLIE en PARMEZAAN	AVOCADO, EI, BLAUWE KAAS en OLIJFOLIE	OLIJFOLIE en FETA
ZUUR	BLAUWE KAAS en AZIJN	CITROEN, AZIJN, WORCESTER en PARMEZAAN	AZIJN, MOSTERD en BLAUWE KAAS	AZIJN of CITROENSAP, AANGEZUURDE UI, FETA en TOMAAT
KROKANT	IJSBERG-SLA en SPEK	BINDSLA en CROUTONS	BINDSLA, WATERKERS en SPEK	KOMKOMMER
UMAMI	SPEK en BLAUWE KAAS	PARMEZAAN, ANSJOVIS en WORCESTER	BLAUWE KAAS, SPEK, TOMAAT en KIP	TOMAAAT, FETA en OLIJVEN

# DRESSINGS EN VINAIGRETTES

Bij dressings en vinaigrettes komt het er vooral op aan dat zout, vet en zuur goed met elkaar in evenwicht zijn. Als je de goede balans vindt, wordt elke salade een succes.

Sjalotten (en uien) zijn soms te scherp, maar dit kun je verhelpen door ze te laten macereren in zuur; een chique aanduiding voor even laten weken in azijn of citroensap. Voeg daarna pas de olie en de andere ingrediënten toe.

Salades combineren met de juiste dressings en vinaigrettes is net zo belangrijk als het kiezen van de juiste wijn bij een gerecht. Voor sommige salades heb je een rijke dressing nodig, voor andere een frisse vinaigrette. Kijk op deze tabel voor basisideeën en laat je inspireren.

Schep je alle bestanddelen van de salade om, doe ze dan in een grote kom en bestrooi ze met een beetje zout. Voeg een matige hoeveelheid dressing of vinaigrette toe en verdeel deze met je vingers over de blaadjes. Proef een blaadje en voeg naar smaak nog wat zout of dressing toe.

Schik je alle bestanddelen van de salade afzonderlijk op een schaal, zorg er dan voor dat ze allemaal van zout en dressing zijn voorzien. Laat bieten marinieren voor je ze op de schaal schikt en er een beetje **green goddess-dressing** over sprenkelt. Bestrooi elk schijfje tomaat en mozzarella met zout voordat je er **balsamicovinaigrette** over schept. Besprenkel zowel **zalm uit de lauwe oven** (blz. 320) als de venkelsalade die je erbij serveert met **citrusvinaigrette**, gemaakt met bloedsinaasappels. Zorg dat elke hap salade even lekker wordt. Je zult oneindig veel meer gaan genieten van je salades.

Saladeschema

SALADES COMBINEREN MET DRESSINGS EN VINAIGRETTES



Licht

● KRUIDENSALADE  
met OLIO NUOVO &  
KNEEPJE CITROENSAP

DOPBONENSALADE  
met KOMIJN, FETA &  
VINAIGRETTE met  
RODEWIJNAZIEN

8 MINUTEN  
GEKOOKTE  
EIEREN &  
CITROEN-  
ANSJOVIS-  
VINAIGRETTE

● KROPSLA &  
RIJSTAZIJN-  
VINAIGRETTE

RUCOLA  
met CITROEN-  
ANSJOVIS-  
VINAIGRETTE

● KROPSLA &  
SJALOT  
(1/2) VINAIGRETTE  
met RODEWIJN-  
AZIJN

WILDE RUCOLA  
& PARMEZAANSE  
VINAIGRETTE

KERSTOMAATJES en FARRO  
& TOMATENVINAIGRETTE

● KROPSLA met  
MISO-MOSTERD-  
DRESSING

GESLONKEN  
SPINAZIE &  
GOMA-AE-  
DRESSING

● TOMATEN & ROMIGE  
KRUIDENDRESSING

● SOBANOEDELS met  
PINDA-LIMOENDRESSING

JICAMA & LIMOEN-  
VINAIGRETTE ●

GESCHAAFDE WORTELS  
& LIMOENVINAIGRETTE ●

● GEROOSTERDE BIETEN  
en CITRUSVINAIGRETTE

● WINTER-PANZANELLA &  
GEBRUINDEBOTERVINAIGRETTE

ZOMER-PANZANELLA &  
TOMATENVINAIGRETTE

● GESTOOMDE ARTISJOKKEN  
met HONING-MOSTERD-  
VINAIGRETTE

● KOOLREEPJES met WORTELS  
& MISO-MOSTERDRESSING

● GEROOSTERDE  
GROENTEN &  
SESAMDRESSING

● RAUWE  
BOERENKOOL-  
SALADE &  
GOMA-AE-  
DRESSING

● BINDSLA  
& ROMIGE KRUIDEN-  
DRESSING

● KOMKOMMER met KORIANDER  
en SESAMDRESSING

● CAESARSALADE met  
WITLOF, BINDSLA of  
LITTLE GEM

● IJSBERGPARTEN met SPEKJES  
& BLAUWE-KAASDRESSING

● BIET en  
KOMKOMMER &  
GREEN GODDESS-  
DRESSING

● WORTELS en  
DAIKON &  
RIJSTAZIJN-  
VINAIGRETTE

● BINDSLA met  
CITROEN-ANSJOVIS-  
VINAIGRETTE

● SALADE van  
BLOKJES GROENTE  
en PARMEZAANSE  
VINAIGRETTE

Krakerig

Zacht

Romig