

**OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS:**

Groentebijbel

Visbijbel

Bakbijbel

BBQbijbel

Vleesbijbel

Pizzabijbel

Pastabijbel

Soepbijbel

Worstbijbel

Broodbijbel

Saladebijbel

Koekjesbijbel

Wildbijbel

Stamppotbijbel

Chocoladebijbel

Vegabijbel

Taartbijbel

# STOOFBIJBEL

VAN HACHEE TOT HAZENPEPER  
EN VAN LAPSKAUS TOT OSSOBUCCO



CARRERA  
culinair

© 2019 Julius Jaspers  
© 2019 Uitgeverij Carrera Culinaire, Amsterdam

Tekst en receptuur Julius Jaspers  
Fotografie Dennis Brandsma  
Portretfotografie Ingrid Hofstra  
Styling Desirée van Dijk  
Culinaire realisatie Aram van Beek  
Culinaire redactie Lars Hamer  
Omslagontwerp, vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer  
Zetwerk Atelier van Wageningen  
Redactie Mariëlle van der Goen

ISBN 978 90 488 4706 8  
ISBN 978 90 488 4707 5 (e-book)  
NUR 440

[www.carreraculinaire.nl](http://www.carreraculinaire.nl)  
[www.kookbijbels.nl](http://www.kookbijbels.nl)  
[www.overamstel.com](http://www.overamstel.com)

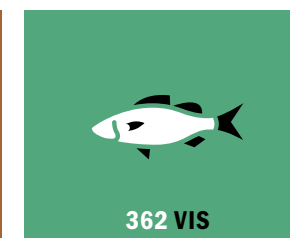
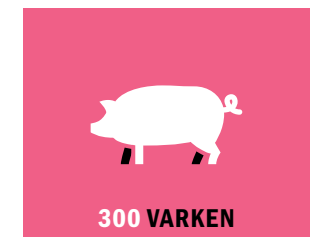
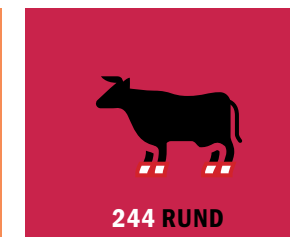
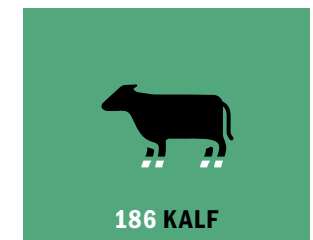
**OVERAMSTEL**  
uitgevers

Carrera Culinaire is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



7	VOORWOORD	13	SOORTEN STOOFGERECHTEN
8	HOE GEBRUIK IK DIT BOEK	15	INGREDIËNTEN
11	BASISINFORMATIE	20	KEUKENGEREI



415	DANKWOORD
418	RECEPTENINDEX
422	INGREDIËNTENREGISTER
431	ADRESSEN & LINKS



## VOORWOORD

---

Nadat ik tien jaar had nagedacht wat de rode draad in mijn eerste boek zou moeten zijn, kwam ik op de zelfbedachte term *smart cooking*. Goed voorbereiden en vaak zelfs al garen om het à la minute in vijf minuten af te kunnen maken. Je bent er voor je gasten, of dat nu man, vrouw of kinderen zijn, of je baas, je buren of wie dan ook, het draait om hen. Lekker eten is zeker geen bijzaak, maar niet altijd per se de hoofdzaak, toch?

Het is goed gekomen met dat Smart Cooking, laten we het een schot in de roos noemen, vandaar dat ik door Carrera werd gevraagd *Stoofbijbel* te maken, want als er iets Smart is, is het stoven. Goed voorbereiden, de hitte zijn werk laten doen, en vaak een stuk later regenereren (mooi woord voor opwarmen) waarbij je proeft dat de smaken nog beter zijn geworden. Op mijn lijf geschreven dus!

Vrienden, ik kan zeggen dat het een feest was. Ik heb niet alleen uit mijn bestaande repertoire geput, maar ook een jaar lang nieuwe dingen uitgeprobeerd en nog lekkerder gemaakt. Ik had nog nooit van lapskaus gehoord, laat staan van kokinisto, dus ik heb weer veel geleerd. Wat misschien wel de grootste winst binnen de leercurve is, is de rust in de tent. Lekker 's ochtends een potje opzetten, na een paar uur van het vuur, de hele dag andere dingen doen en 's avonds weer even op het vuur of in de oven. Geen stress en een hoop tijd voor andere dingen. Het is ook te gek om met een paar simpele ingrediënten en een hoop tijd verbluffende smaken te creëren. Tijd maakt het allemaal nog lekkerder.

Geniet van deze *Stoofbijbel*.

Julius

## AARDAPPEL MET FETA EN HARISSA



**1** Zet de aardappels op in koud water met wat zout, breng tegen de kook aan en giet na 10 minuten af.

**2** Fruit de ui glazig in de olie in de stoofpan. Laat licht kleuren en voeg knoflook en paprika toe.

**3** Gaar nog 3 minuten door en voeg tomaat, tomatenpuree, harissa en bouillon toe. Roer goed door en breng tegen de kook aan. Breng op smaak met zout en peper.

**4** Voeg de aardappels en olijven toe en laat 45 minuten garen.

**5** Controleer de garing én de smaak.

**6** Serveer direct of laat afkoelen en verwarm later zachtjes op het vuur of 20 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven. Bestrooi met feta en peterselie.

### INGREDIËNTEN

- 800 g (nieuwe) krieltjes, geschrobd en gehalveerd
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 400 g tomaat (blik)
- 2 el tomatenpuree
- 3 el harissa\*
- 400 ml bouillon
- 100 g olijven, ontpit
- 150 g feta, verkruimeld
- 5 takjes platte peterselie, alleen de blaadjes, gesneden
- zout en peper

\* Harissa is de Arabische sambal, maar dan iets milder.



## GEKONFIJTE EEND



**EEN TYPISCH VOORBEELD VAN EEN GERECHT DAT ZIJN SMAAK VOLLEDIG UIT HET HOOFDINGREDIËNT HAALT, AANGEVULD MET EEN BEETJE VET. HET NA AFLOOP KROKANT 'AF'GRILLEN MAAKT HET NOG LEKKERDER, EN EEN MOOIE CASSOULET OF LINZENSCHOTEL MAAKT HET SUBLIEM.**

**1** Schil de citroen zo dat je alleen gele schil hebt, dus niet dat bittere wit, en snijd de schil in minuscule blokjes.

**2** Vijzel het zeezout met de kruidnagels en jeneverbessen fijn. Meng met knoflook en citroen. Wrijf hier de eendenbouten mee in en laat 24 uur in de koelkast marineren.

**3** Verwarm de oven voor tot 110 °C. Smelt het ganzenvet in een steelpan.

**4** Wrijf de droge marinade van de eendenbouten en dep ze droog. Leg de eendenbouten in een braadslede en overgiet met het gesmolten ganzenvet (de braadslede moet zo'n formaat hebben dat de bouten onderstaan).

**5** Zet de pan 3 uur in de voorverwarmde oven tot het vlees gaar is. Laat de eendenbouten uitlekken.

**6** Voor een krokante huid van de eendenbouten kun je ze nog even onder de grill van de oven zetten, maar pas op, ze verbranden snel.

### INGREDIËNTEN

- 1 citroen
- 30 g grof zeezout
- 2 kruidnagels
- 3 jeneverbessen
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 6 eendenbouten
- 1 kg ganzenvet





## KALFSRAGOUT MET PADDENSTOELEN



**KALFSVLEES DAT GAART IN ZIJN EIGEN BOUILLON, MET VERSE PADDENSTOELEN, IS ER IETS LEKKERDER? HEB JE NOG GEDROOGDE MORIELJES IN HUIS? GENEER JE NIET.**

**1** Breng water en kalfspoulet tegen de kook aan. Schep met een schuimspaan regelmatig het schuim van de oppervlakte af en spoel direct daarna de schuimspaan in een bakje koud water. Ga door tot er geen schuim meer komt bovendrijven en voeg dan de groente, knoflook, tijm, zout en peper toe.

**2** Breng weer tegen de kook aan en laat 90 minuten garen.

**3** Passeer door een vergiet en houd het vlees apart. Kook het kookvocht in tot een halve liter en breng op smaak met zout en peper.

**4** Smelt de boter in een saus- of steelpan en meng met de bloem. Laat rustig 10 minuten garen zonder dat de roux bruin wordt.

**5** Meng de roux met 100 milliliter warme bouillon en klop direct de klonten uit je saus. Vul op gevoel aan met ongeveer 400 milliliter van de warme bouillon en breng tegen de kook aan. Laat net zo lang garen tot alle bloemsmak weg is en passeer door een zeef.

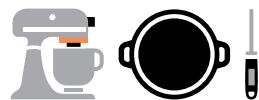
### INGREDIËNTEN

- 2 l water
- 1 kg kalfspoulet, in blokjes van 2 x 2 cm
- 1 prei, groen en wit gesneden
- 2 rode uien, in vieren
- 1 winterpeen, gesneden
- 2 tenen knoflook, geplet
- 3 takjes tijm
- 2 tl zout
- 40 g boter
- 40 g bloem
- 500 ml kalfs- of runderbouillon
- 1 sjalot, gesnipperd
- 50 ml olijfolie
- 300 g gemengde paddenstoelen, champignons, shiitake, oesterzwammen
- 200 ml room
- peper

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.



## GESTOOFDE LAMSSCHOUDER



**1** Maal knoflook, sjalot, Spaanse peper, wittewijnazijn, suiker, tijm, kaneel en korianderkorrels in de keukenmachine tot een vochtige rub.

**2** Bestrooi de lamsschouder met zout en peper en smeer daarna in met de rub. Laat de smaken een nacht intrekken.

**3** Verwarm de oven voor tot 120 °C. Fruit de ui glazig in de olie en laat licht kleuren.

**4** Leg de schouder op de uien in de stoofpan en vul de pan met bouillon tot de schouder voor de helft onderstaat.

**5** Zet de stoofpan met het deksel half op de pan in de voorverwarmde oven en ga 4 uur iets anders doen.

**6** Controleer na 4 uur de garing met een kernthermometer. Haal bij 60 °C het deksel van de pan en verhoog de oventemperatuur naar 160 °C.

**7** Vanaf 75 °C kerntemperatuur is de schouder goed. Hoe hoger de temperatuur is, hoe zachter het vlees (boven de 90 °C kun je *pulled lamb* maken).

**8** Serveer de schouder direct of laat afkoelen en verwarm later zachtjes op het vuur of 20 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.

### INGREDIËNTEN

- 5 tenen knoflook
- 2 sjalotten, gesneden
- 1 Spaanse peper, ontzaad en gesneden
- 75 ml wittewijnazijn
- 50 g suiker
- 2 takjes tijm, gerist en fijngesneden
- ½ tl kaneelpoeder
- 10 korianderkorrels
- 1 lamsschouder, van 2 kg, met bot
- 5 rode uien, in halve ringen
- 3 el olijfolie
- 1 l lamsbouillon (afhankelijk van de pan)
- zout en peper





## BOEUF BOURGUIGNON



**NOG ZO'N GOUDEN GERECHT UIT MIJN TRAITEURS-TIJD. IK MAAK DEZE NOG STEEDS VAAK EN DAN TWEE OF DRIE KEER HET RECEPT. GOED AF LATEN KOELEN EN IN KLEINE TUPPERWAREBAKJES IN DE VRIEZER BEWAREN. IDEAAL ALS JE EEN KEER GEEN ZIN OF TIJD HEBT OM TE KOKEN.**

**1** Bak de spekdobbelsteentjes uit in 2 eetlepels olie en passeer door een zeef.

**2** Bestuif het rundvlees met bloem en bestrooi met zout en peper. Bak de helft van het vlees in de helft van de spekvet-oliemix in de stoofpan rondom bruin en haal na een paar minuten uit de pan. Herhaal dit met de rest van het vlees en voeg alles weer samen.

**3** Voeg tomatenpuree, uitgebakken spek, knoflook, laurier, tijm, rode wijn en bouillon toe, breng tegen de kook aan en laat 1½ uur stoven.

**4** Smoor in de koekenpan de ui glazig in 3 eetlepels olie en voeg de champignons toe.

**5** Bak ui en champignons rondom bruin, voeg toe aan het vlees en gaar nog 15 minuten door. Breng op smaak met zout en peper.

**6** Serveer de boeuf bourguignon direct of laat hem afkoelen. Verwarm later zachtjes op het vuur of 20 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.

### INGREDIËNTEN

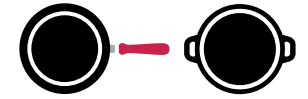
- 100 g gerookt ontbijtspek, in dobbelsteentjes
- 5 el zonnebloemolie
- 1,2 kg runderpoulet, in blokjes van 3 x 3 cm
- 50 g bloem
- 20 g tomatenpuree
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 blaadjes laurier
- 3 takjes tijm
- 375 ml rode wijn
- 400 ml runderbouillon
- 1 rode ui, gesnipperd
- 500 g champignons, afgeborsteld en in tweeën
- zout en peper

**TIP** In de how-to op p. 50 kun je zien hoe je stap voor stap runderbouillon maakt.





## SPEZZATINO, ITALIAANSE RUNDERSTOOF



**EEN HEERLIJK ZOMERSE RUNDERSTOOF MET TOMAAT EN AARDAPPEL, MAAR DE TOUCH MET DE CITROEN-RASP MAAKT 'M PAS ECHT MEDITERRAAN.**

**1** Verwarm 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak hier ui, wortel en bleekselderij in aan, zodat ze wel zacht maar niet bruin worden; niet te hoog vuur dus. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog even door.

**2** Bestrooi het vlees met zout en peper. Bak de helft in 2 eetlepels olie in de stoofpan rondom bruin en haal na een paar minuten uit de pan. Herhaal dit met de rest van het vlees.

**3** Meng al het vlees met de groente, rode wijn, knoflook, aardappel, tomaat en laurier, en breng op smaak met zout en peper. Voeg de bouillon toe tot het vlees net onderstaat.

**4** Breng tegen de kook aan, roer af en toe door de pan en controleer na 2 uur de garing (geef de stoof eventueel nog wat langer zolang hij maar niet droogkookt).

**5** Serveer de *spezzatino* direct of laat hem afkoelen. Verwarm later zachtjes op het vuur of 20 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven en maak af met citroenrasp.

### INGREDIËNTEN

- 6 el olijfolie
- 2 rode uien, gesnipperd
- 150 g wortels, in kleine blokjes (brunoise)
- 3 stengels bleekselderij, gesneden
- 70 g tomatenpuree (1 blikje)
- 1,5 kg rundersukade, in stukken van 3 x 3 cm
- 400 ml rode wijn
- 3 tenen knoflook, schoon en geplet
- 350 g aardappel, geschild en in blokjes van 2 x 2 cm
- 500 ml gepureerde tomaat (passata)
- 1 blaadje laurier
- 500 ml runderbouillon (maximaal!)
- 1 citroen, rasp
- zout en peper

**TIP** In de *how-to* op p. 50 kun je zien hoe je stap voor stap runderbouillon maakt.

## BLOODY MARY PORK



**DIT IS OORSPRONKELIJK EEN RECEPTJE VOOR DE BBQ EN DAN IN EEN DUTCH OVEN OM PRECIJS TE ZIJN; EEN GIETIJZEREN PAN DIE JE IN DE GLOEIENDE KOOLTJES ZET EN WAARBIJ JE ER OOK NOG EEN AANTAL BOVEN OP HET DEKSEL LEGT. DEZE VERSIE IS VOOR DE OVEN... MAAR HÉ, BBQ-FANATEN, LAAT JE VOORAL NIET TEGENHOUDEN.**

**1** Verwarm de oven voor tot 180 °C.

**2** Bestrooi de procureur met zout en peper en schroei in de olijfolie aan alle kanten dicht in de stoofpan. Voeg rode ui, bleekselderij en knoflook toe en laat nog 10 minuten garen.

**3** Meng worcestersaus, kippenbouillon, tabasco, wodka, rode port, tomatensaus en citroensap en giet op de procureur.

**4** Zet de stoofpan met deksel in de voorverwarmde oven, draai de procureur geregeld om en houd een kerntemperatuur aan van 86 °C.

**5** Haal de procureur bij een kerntemperatuur van 86 °C uit de oven en uit de pan. Controleer de saus op smaak en laat eventueel op het vuur nog wat inkoken. Breng op smaak met zout en peper, en eventueel wat worcestersaus en tabasco.

**6** Serveer de in plakken gesneden procureur in de saus.

### INGREDIËNTEN

- 1 kg procureur
- 30 ml olijfolie
- 3 rode uien, geschild en in vieren
- ½ stronk bleekselderij, geschild en in stukken van 4 cm
- 2 tenen knoflook, geperst
- 30 ml worcestersaus
- 500 ml kippenbouillon
- 1 tl tabasco
- 50 ml wodka
- 30 ml rode port
- 700 g tomatensaus (zie p. 77)
- 1 citroen, uitgeperst
- zout en peper





## WILD ZWIJN MET BOSBESSEN



**1** Meng het vlees met ui, winterpeen, knoflook, bouquet garni, kruidnagel en rode wijn en laat 24 uur marineren.

**2** Passeer de volgende dag het vlees door een zeef, maar gooi het vocht niet weg. Laat het vlees goed uitlekken en dep het verder droog met keukenpapier.

**3** Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper. Bak de helft in 1 eetlepel olie en 1 eetlepel boter in de stoofpan rondom bruin en haal na een paar minuten uit de pan. Herhaal dit met de rest van het vlees.

**4** Voeg de gezeefde marinade toe aan het vlees en laat 2 uur stoven met het deksel half op de pan.

**5** Controleer de garing van het vlees, het moet echt zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct of laat afkoelen en verwarm later zachtjes op het vuur of 20 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.

**6** Voeg vlak voor het serveren de bosbessen toe.

### INGREDIËNTEN

- 1,5 kg wildzwijnpoulet, in stukken 4x4 cm
- 2 rode uien, gesneden
- 1 winterpeen, gesneden
- 2 tenen knoflook, gehalveerd
- 1 bouquet garni (zie p. 54)
- 2 kruidnagels
- 1 l rode wijn
- 2 el bloem
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el boter
- 200 g bosbessen (diepvries)\*
- zout en peper

\* Bosbessen (*myrtilles*) zijn geen blauwe bessen, de laatste hebben echt veel minder smaak.



## HERT MET EEN DAKJE



- 1** Fruit de ui glazig in 2 eetlepels olie in de stoofpan, laat licht kleuren. Voeg de knoflook toe en gaar nog 3 minuten door.
- 2** Voeg tomatenpuree, champignons, wijn, bouillon en bessengelei toe en breng tegen de kook aan.
- 3** Bestrooi het vlees met bloem, zout en peper. Bak de helft in 1 eetlepel olie en 1 eetlepel boter in een koekenpan rondom bruin en voeg na een paar minuten toe aan de saus. Herhaal dit met de rest van het vlees.
- 4** Laat de hertenstoof 2 uur zachtjes stoven met het deksel half op de pan. Controleer regelmatig of de boel niet droogkookt, voeg anders wat water toe. Controleer de garing.
- 5** Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 6** Meng 4 eetlepels boter met je vingers door het zelfrijzend bakmeel tot grove korrels. Werk de geraspte kaas en wat grof gemalen peper door het deeg en voeg 1 ei toe. Kneed door tot een stevig deeg dat je met een paar lepels melk wat zachter maakt.

### INGREDIËNTEN

- 2 rode uien, gesnipperd
- 4 el zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 el tomatenpuree
- 200 g champignons, gehalveerd
- 300 ml rode wijn
- 400 ml kippenbouillon
- 3 el bessengelei
- 1,2 kg hertenvlees, van de schouder, in blokjes van 3 x 3 cm
- 3 el bloem
- 6 el boter
- 250 g zelfrijzend bakmeel\*
- 100 g geraspte kaas, belegen
- 2 eieren
- 4-5 el melk
- zout en grof gemalen zwarte peper

\* Vind je het een hoop gedoe met dat deeg? Koop dan een rol bladerdeeg, rol die over de stoof, bestrijk met eidooier en bestrooi met wat fijn geraspte Parmezaanse kaas.

Zie de volgende pagina voor het vervolg van dit recept.



# APPEL BRÛLÉE



**NU AL EEN KLASSIEKER IN DE KOOKFABRIEK, IN KARMEL GESTOOFDE APPEL MET GEBRANDE YOGHURT, SUPERLEKKER!**

- 1 Meng de appels met het citroensap.
- 2 Smelt de suiker in een rvs-koekenpan rustig tot een mooie karamel (beslist niet roeren want dan gaat de suiker grijnen; wel af en toe de pan een beetje bewegen en de gesmolten suiker over de bodem laten walsen).
- 3 Wacht tot je een mooie egale, bruine karamel hebt, roer dan de boter erdoorheen en laat kort indampen tot een gladde karamel.
- 4 Laat de appels even uitlekken (gooi het citroensap niet weg). Voeg toe aan de karamel, roer tot de suiker weer zacht is en laat de appels 10 minuten stoven (let op dat ze niet te zacht worden).
- 5 Verdeel de gekaramelliseerde appels over 6 ramekins (ronde bakjes).
- 6 Klop de slagroom lobbig en schep voorzichtig door de yoghurt.
- 7 Breng op smaak met het uitgelekte citroensap en de rasp, en giet over de afgekoelde appels. Strijk de yoghurt plat af en laat afkoelen in de koeling.
- 8 Bestrooi de bakjes met rietsuiker en brand af met een crèmebrûléebrander.

## INGREDIËNTEN

- 4 appels, jonagold, geschild en in grove chunks
- 1 citroen, sap en rasp
- 150 g suiker
- 80 g boter
- 200 ml slagroom
- 300 ml Griekse yoghurt
- 60 g rietsuiker

