

VOORWOORD

Het ei is de tovenaar in alle keukens, overal. Ze, ja, ze - een ei is natuurlijk vrouwelijk - is de grondlegger van vele gerechten. Ze verbindt ingrediënten, ze bepaalt texturen, ze maakt luchtig, zacht, stevig en romig. Een van de eerste dingen die we leren in de keuken is vaak hoe een eitje te bakken. En hoe fantastisch is een gebakken eitje wel niet? En dan begin je nog maar net...

Mijn hele jeugd heb ik op een eierrantsoen geleefd. Eén ei per week, en wel op zondag. Zachtgekookt, in een eierdopje. Kopje eraf, zout erop, en dan beboterde reepjes toast in dat romige eigeel. Heilig. Maar wee mijn gebeente als ik dat genot ook op maandag wilde beleven! Niks ervan, één ei per week. Meer zou, vanwege het cholesterol, slecht zijn voor de mens. Echter! Uit onderzoek is gebleken dat eieren nauwelijks effect hebben op het cholesterolgehalte in het bloed. Zelfs het eten van twaalf eieren per week blijkt nul nadelige gevolgen te hebben voor onze gezondheid. Toch is op dit moment de voedingsrichtlijn in ons land drie eieren per week. Waarom? Vraag me niks. Vergeet alles. Eet een ei. En nog een, en nog een, en nog een!

Eva Posthuma de Boer

INHOUD

Hoe-en-wat eieren 10

HARTIG

Eieren-met-spektaart 14

Eieren in wittewijnsaus 16

Luchtige driekazencake 19

Fluffy pancake 20

Wolkeneitjes van Van Boven 22

Potage met een perfect gekookt eitje 23

Spaanse courgettetortilla 24

Turkse gepocheerde eieren met warme knoflookyoghurt 26

Gigantisch gezonde zomerborrelplank met milde aioli om te dippen 28

Spinazie-eischoteltje 30

Pannetje gezond met ei en korianderyoghurt 32

Parmezaanse eieren 34

Oosters gemarineerde eieren 35

Indiase eiercurry met een komkommerslatje 36

Tagliatelle met ei, kappertjes en ansjovis 38

ZOET

Pavlova met tahini, banaan en snelle chocoladesaus	42
Homemade lemoncurd	45
Wentelteefjes van suikerbrood met kaneelappeltjes	46
Eierpunch met hazelnootlikeur en kaneel	47
Vruchtentrifle met custard en meringue	49
Flaugnarde met blauwe bessen en kaneelsuiker	50
Kokosmakronen	53
Citroen-yoghurtcake met citroenglazuur	54
Rutgers eierkoeken	55
Custard	56
Koken en kopen op z'n tachtigtwintigst	59
Register	60
Dankwoord	63



HARTIG

EIEREN IN WITTEWIJNSAUS

Een lentige variant op de Bourgondische oeufs en meurette, ofwel eieren in rodewijnsaus. Stiekem vind ik deze lichte variant smakelijker, vooral door hoe het oogt – en ons oog bepaalt nu eenmaal mede onze smaak. Het wit op wit van het ei en de saus ziet er prachtig uit en als je het gepocheerde eitje dan opensnijdt, knalt het geel van je bordje.

We wijken dan misschien een beetje af van de klassieke versie, de traditie van een stukje stokbrood om mee in de rijke saus te dippen zetten we natuurlijk wel voort. Als lunchgerecht of voorafje, chic smullen.

- 100 g boter
 - 2 sjalotjes, gesnipperd
 - 175 ml witte wijn
 - 175 ml kippenbouillon
 - 350 ml slagroom
 - 3 takjes tijm
 - peper en zout
 - 100 ml wittewijnazijn
 - 4 eieren
 - 10 g bieslook, fijngehakt
 - ½ stokbrood, gesneden
-

Smelt de boter in een koekenpan. Fruit de sjalotjes op een zacht pitje, giet de wijn erbij en laat tot de helft inkoken. Giet de bouillon erbij en laat ook dit weer tot de helft inkoken. Roer de slagroom erdoor en breng alles rustig aan de kook. Voeg de takjes tijm toe en breng op smaak met peper en zout.

Vul een steelpannetje voor ruim de helft met water en giet de azijn erbij. Breng aan de kook. Zet het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Maak in het midden van de pan met een lepel een draaikolk, breek daar een ei boven en laat dat rustig in het draaikolk vallen. Pocheer het ei 3 minuten. Schep het met een schuimspaan voorzichtig uit het water en doe het over in een kom met lauw water. Pocheer de rest van de eieren op dezelfde manier.



GRAPPIG WEETJE

Hoe dieper de kleur
geel van de dooier, hoe
gezonder het dieet
van de kip.

KOKOSMAKRONEN

voor ca. 20 stuks

- 2 eieren
 - 100 g witte basterdsuiker
 - snuf zout
 - 125 g geraspte, gedroogde kokos
-

Verwarm de oven voor tot 170 °C.

Split de eieren. De eidooiers gebruiken we in dit recept niet, maar komen goed van pas in het recept voor lemoncurd (zie blz. 45), aioli (zie blz. 28) of custard (zie blz. 56).

Klop de eiwitten met een (hand)mixer stijf in een grote, vetvrije kom. Voeg de suiker toe en klop door tot een glanzende massa ontstaat waar pieken in blijven staan.

Schep de geraspte kokos er met een pollepel in kleine hoeveelheden doorheen, samen met de snuf zout, en roer het beslag goed door.

Spreid een stuk bakpapier uit over een bakplaat en schep er met twee theelepeltjes bergjes van het kokosbeslag op. De koekjes lopen tijdens het bakken iets uit, dus zorg dat ze een paar centimeter van elkaar af liggen. Bak de makronen 15 tot 20 minuten, tot ze goudbruin kleuren.

Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes afkoelen, de buitenkant wordt dan vanzelf knapperig.

KOKEN EN KOPEN OP Z'N TACHTIGTWINTIGST

De wereld moet schoner, en snel. Daar wil we allemaal graag aan bijdragen. Maar hoe? Nooit meer vlees, vis, ei of kaas? Alles van eigen bodem? Natuurlijk zou het helpen als we dat massaal zouden doen. Maar massaal lukt niet als we de lat zo hoog leggen. Ik krijg het er bij mij thuis in elk geval niet door. Mijn kinderen hijsen de spandoeken voor een beter klimaat, maar eten soms toch graag een kippetje.

Ik heb de lat daarom iets lager gelegd, en bij ons heeft dat behoorlijk goed uitgepakt. Ik kook tachtig procent plantaardig en twintig procent dierlijk, en ik koop tachtig procent van eigen bodem, en twintig procent van over de grenzen - liefst van binnen Europa. Daarvoor hoef ik geen ingewikkelde rekensommen uit te voeren. Ik begin gewoon bij mijn groentela. Die vul ik met wat er in het seizoen is, en vormt het startpunt als ik ga koken.

Soms krijgen mijn kinderen dus dat felbegeerde kippetje, en een ceviche *to die for* komt heus nog wel eens op tafel. Eens per week, zo'n beetje. En vooruit, met kerst, of op verjaardagen. Net als avocado, ananas of andere producten die van ver moeten komen. Is dat erg? Welnee. Als je het pienter speelt, en genoeg lekkere recepten kent zonder vlees of vis - en die zijn er!- is koken en kopen op z'n tachtigtwintigst appeltje-eitje. En daarmee zetten we echt met z'n allen zoden aan de afbrokkelende dijken.

Voor ons gezin werkt het. We eten gezonder, duurzamer, goedkoper, en altijd lekker. En als wij het kunnen, kan iedereen het, is mijn devies. Met mijn kookboeken bied ik handvaten om het op die manier te doen. Koken en samen lekker eten blijft fantastisch, ook als we iets veranderen aan h^óe we dat doen. Voor die schonere wereld, maar wel genieten geblazen!