

JAPANSE MAALTIJDEN – EEN ABC'TJE 9

JE EIGEN CONBINI-KEUKEN 15

LEES DIT VOOR JE
AAN DE SLAG GAAT 18

DE BASIS (SAUZEN EN CONDIMENTEN) 206

WOORDENLIJST 208

BRONNEN 210

D
A
N
K
W
O
R
D
212

O
V
E
R
D
A
U
T
E
U
R
215

R
E
G
I
S
T
E
R
217

1



**RIJST
PICKLES
SOEP**

22

2



**KLEINE
BIJGERECHTEN**

86

3



**GROTE BIJGERECHTEN
TOPPINGS VOOR RIJST
EENKOMSGERECHTEN**

138

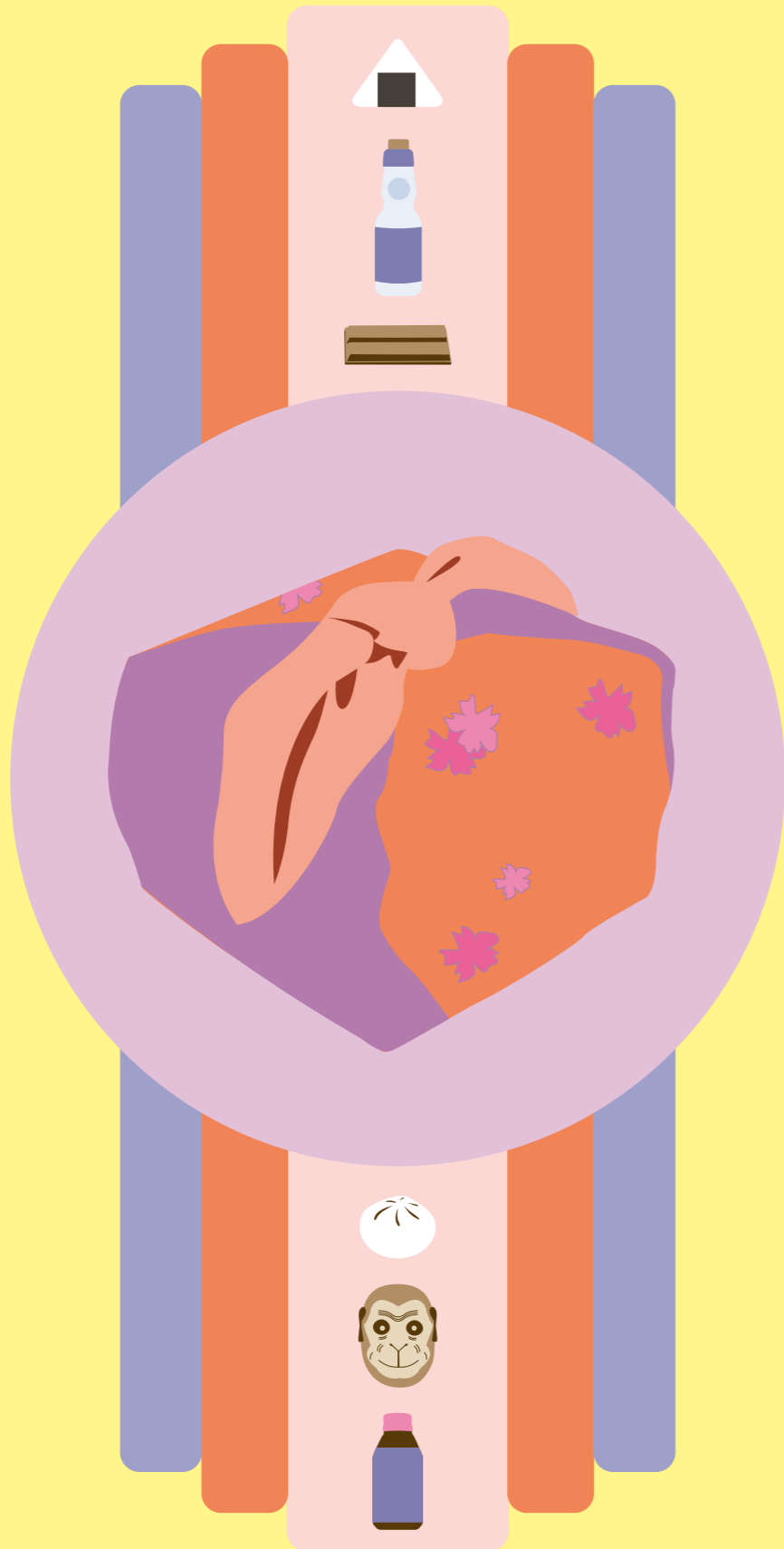
4



BROOD & GEBAK

178

INLEIDING



Ik wilde dit boek *Conbini* noemen, maar mijn uitgevers zeiden: 'Hm, nee, we hebben je vorige boek al *Izakaya* genoemd en we staan niet te springen om nóg een boek uit te brengen met een titel die niemand begrijpt.' Oké, dat kan. Dus toen stelde ik *Bento, Breakfasts & Bowls* voor, dat lekker loopt en een vrolijke cadans heeft. Trouwens, *Bento, Breakfasts & Bowls* is precies wat er in dit boek staat! Maar na wat discussie heeft mijn redacteur 'Breakfasts' geschrapt omwille van beknoptheid en verkoopbaarheid. Hoe durft ze! Het is de belangrijkste maaltijd van de dag!

Maar laat me uitleggen waarom ik graag *conbini* in de titel wilde. Voor de niet-ingewijden: *conbini* (of als we heel precies willen zijn: *konbini*) zijn Japanse buurtsupermarkten en hoewel ze een heel alledaags onderdeel van het leven in Japan zijn, zijn het echt magische plekken. Dit klinkt misschien absurd, maar soms als ik erg veel heimwee naar Japan heb, luister ik naar *conbini*-reclamejingles en -deurbelletjes op *YouTube* en dan moet ik een beetje huilen. Oké, ik huil niet echt, maar die vrolijke melodietjes maakten ooit deel uit van de soundtrack van mijn leven en als ik ze hoor, brengt me dat even terug naar een plek waar ik erg gelukkig was.

Ik mis de *conbini* niet alleen omdat ik een oude man ben die weemoedig en met een roze bril op zit te mijmeren – *conbini* zijn oprecht geweldig. Het eten uit *conbini* is altijd vers, gevarieerd, voedzaam en zelfs spannend. Je kunt een klassieke *bento* (een meeneemlunch), een ramensalade of een broodje ei nemen, of je kunt de tijd nemen en op zoek gaan naar iets nieuws: een *KitKat*-variant in een beperkte oplage, een gestoomd seizoensbroodje of zelfs een regionale specialiteit die misschien niet wordt verkocht in filialen van dezelfde winkel in andere delen van het land. *Conbini* zijn bijzonder – een ware triomf van logistiek, voedselproductie en heerlijk ouderwets kapitalisme.

Tegenwoordig is mijn emotionele band met Japans eten een mix van nostalgie naar de dingen die ik vroeger at, troost uit de dingen die ik uit gewoonte at en opwinding over de dingen die ik nog wil proberen of die ik niet zo vaak eet. Japanse buurtsupers voldoen aan al die drie voorwaarden, om nog maar te zwijgen van smaak, balans en verzadiging. En ze zijn snel en steeds hetzelfde, 24 uur per dag. Je kunt altijd rekenen op *conbini*. Altijd.

Wat ik ook erg mis, zijn de traditionele Japanse ontbijtjes. Om eerlijk te zijn eet ik die als regelmatige bezoeker van Japan veel meer dan toen ik er woonde. Mijn ontbijt bestond meestal uit een of twee *onigiri* (rijstballen) en een fles thee uit (verrassing!) de *conbini*. Japanse ontbijten zijn erg gevarieerd en ze

zijn voedzaam en compleet op een manier waarop westerse ontbijten dat zelden zijn. Ze zijn gebaseerd op het superbevredigende powerkoppel rijst en misosoep, gecombineerd met een verscheidenheid aan kleine bijgerechten van groente en eiwitten, zoals gegrilde vis, eieren, pickles, nori, *nattō*, misschien zelfs een beetje salade. De combinaties zijn eindeloos en dat is een deel van de aantrekkingskracht: ze vervelen nooit, omdat je ze altijd met een kleine variatie weer anders kunt maken.

Ik weet niet meer precies wat de aanleiding was – mijn therapeut zou waarschijnlijk zeggen dat ik een controlfreak ben en de behoefte voel om orde te scheppen in de chaos – maar vorig jaar besloot ik zo vaak mogelijk een Japans ontbijt te maken. Misschien niet elke dag, maar wel bijna. Dit werd me makkelijk gemaakt doordat ik meer thuis was – een verandering die deels kwam door de pandemie en die deels een bewuste keuze was. (En deels ook door de aanschaf van een dure rijstkoker, waarover later meer.) Maar bovenal werd een bijna dagelijks Japans ontbijt mogelijk gemaakt doordat ik een eenvoudige modus operandi hanteerde: ik maakte van mijn koelkast mijn eigen kleine *conbini*, die altijd gevuld was met gesneden en bereid voedsel (en drinken) waarmee ik binnen een paar minuten een heerlijke Japanse maaltijd in elkaar kon flansen. In het Japans heet deze praktijk *tsukurioki* – grofweg te vertalen als 'van tevoren bereiden' – en het is essentieel als je snel en op elk moment lekker eten klaar wilt hebben, 24/7.

Dit is natuurlijk een boek met recepten, maar het is ook een soort strategieboek. De meeste gerechten in dit boek kunnen van tevoren worden klaargemaakt en later worden gegeten, koud of opgewarmd. Sterker nog, sommige gerechten worden zelfs lekkerder na een dag of twee in de koelkast. En die paar dingen die niet van tevoren kunnen worden bereid, zijn supersnel klaar. Zo kun je binnen een paar minuten Japans eten als ontbijt, lunch en avondeten – eerlijk waar, met een beetje planning en de juiste spullen bereid je een Japanse maaltijd in de tijd die het kost om de waterkoker te laten koken en een kopje thee te zetten. Het hele *conbini*-ethos is dat iedereen een goede maaltijd verdient, op elk moment van de dag, elke dag van de week, en ik wil je graag laten zien hoe je jezelf of je gezin die dienst kunt bewijzen. Dit is dagelijkse zelfzorg en zelfliefde, in de vorm van een rijstkom, een lunchpakket en een ontbijt. Japans eten is per slot van rekening niet alleen voor speciale gelegenheden – **Japans eten is voor altijd.**

HELDERE SOEP MET RADIJS, DUNNE MIE EN PONZU

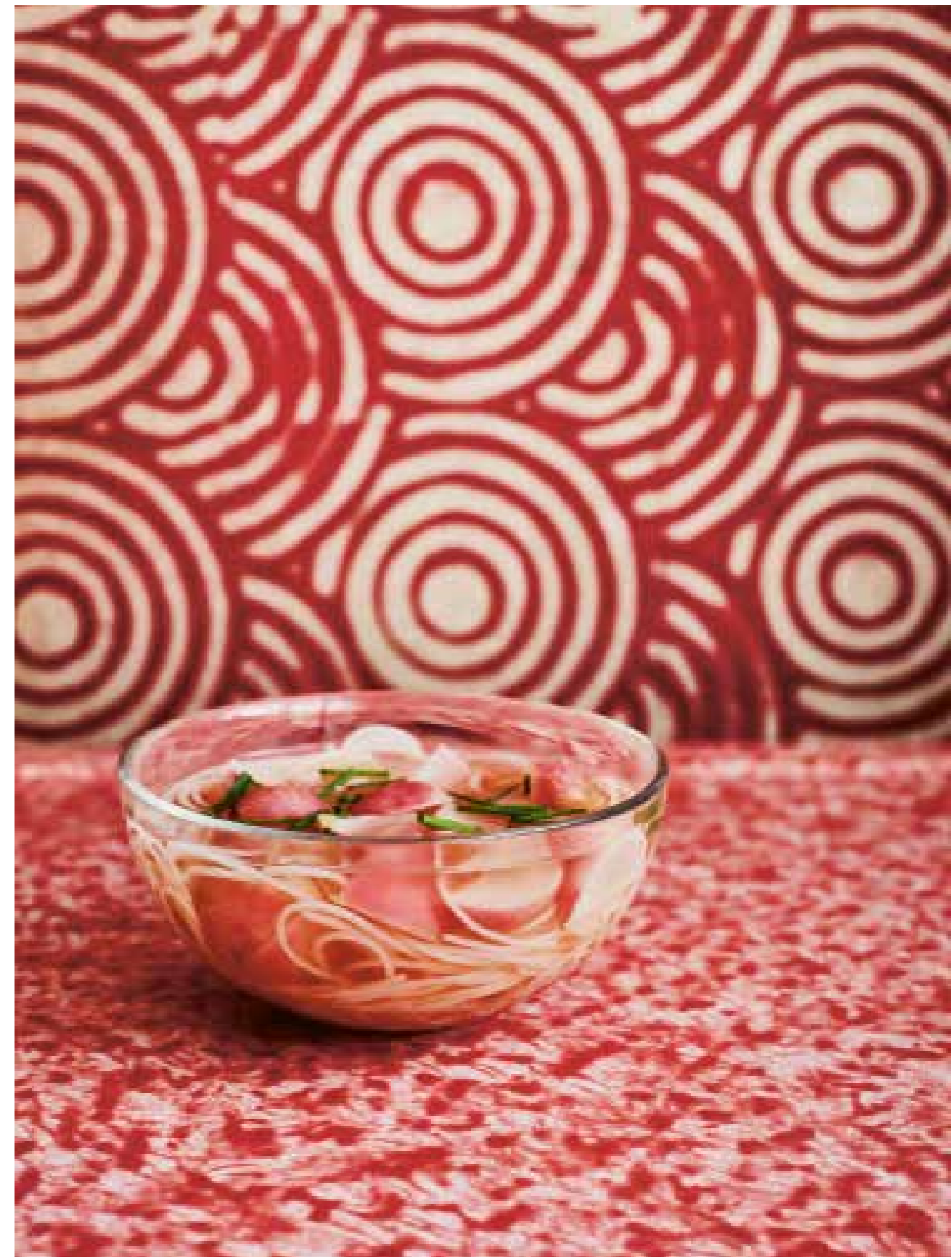
PONZU AJI NO RADISSHU TO HARUSAME SŪPU ポン酢味のラディッシュと春雨スープ

VOOR 4 PERSONEN

80 g radijsjes
700 ml dashi (kombu-dashi is een goede keus en maakt de soep vegan)
5 el ponzu
30 g glasmie of sōmen, in stukjes gebroken
zout, naar smaak
een handvol bieslook, in stukjes van 1 cm

Dit recept is geïnspireerd op een instant udonproduct van *Nissin* dat zo ontworpen is dat het in een kom soep past, zodat je er andere dingen bij kunt eten of de mie in een soepje tussendoor kunt eten. Ik vind het een lekker gerecht, dat ook nog eens iets anders is dan de gebruikelijke miso. Het verfrissende aroma van *ponzu* houdt de soep heerlijk licht, terwijl de glasmie (of *sōmen*, dunne volkoren mie) de soep wat substantiëler maakt zonder dat hij echt zwaar wordt. De radijsjes worden prachtig roze en doen dan denken aan kersenbloesem, waardoor dit een heel lenteachtige soep is – niet in de laatste plaats omdat het Japanse woord voor glasmie, *harusame*, ‘lenteregen’ betekent.

Snijd de radijsjes doormidden en dan in halve maantjes van ongeveer 3 mm dik. Doe de radijsjes en dashi in een pan en breng de dashi op hoog vuur aan de kook. Laat de soep ongeveer 4 minuten pruttelen tot de radijsjes doorschijnend en iets zachter zijn. Voeg de ponzu en glasmie toe en laat de soep nog eens 4 minuten zachtjes opstaan tot de glasmie opgezwollen is en de radijsjes zacht zijn. Proef en breng eventueel op smaak met zout. Garneer met het bieslook. Je kunt de soep warm of gekoeld serveren en maximaal 5 dagen in de koelkast bewaren.





KLEINE
BIJGERECHTEN



GROTE
BIJGERECHTEN

POMPOENKROKETTEN MET SOJASAUUS, BOTER EN EDAMAME

SHŌYU BATĀ AJI NO KABOCHA TO EDAMAME NO KOROKKE

醤油バター味のかぼちゃと枝豆のコロケ

VOOR 8 KROKETTEN – VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

400 g geschilde pompoen,
in grote stukken
30 g boter, plus extra om in te vetten
2 el sojasaus
½ el mirin
een snuffje chilipoeder (optioneel)
20-30 g bloem, plus extra indien nodig
40 g edamame
2 eieren, losgeklopt met een
scheutje water of melk
50-60 g panko
plantaardige olie
enkele blaadjes bindsla,
in reepjes (optioneel)
veel, heel veel tonkatsusaus
of ponzu

Dit recept is een mix van twee grote gerechten uit de Japanse keuken: sojasausboter en pompoenkrokette. De combinatie van sojasaus en boter is zo heerlijk dat er een feestdag zou moeten komen ter ere van degene die dat verzonnen heeft, en pompoenkrokette zijn simpelweg geweldig, omdat het gefrituurde pompoen is! Makkelijk, lekker, veelzijdig. Je kunt elke soort pompoen gebruiken, maar als het lukt, neem dan een dichte, zoete soort, zoals *kabocha* of *delica*.

Stoom of rooster de stukken pompoen of bereid ze in de magnetron; kook ze in elk geval niet in water, omdat ze zich dan volzuigen. Ik rooster ze het liefst, omdat dat de zoete smaak versterkt. Verwarm de oven voor tot 200°C en rooster de pompoen met een scheutje neutrale olie in ongeveer 45 minuten heel zacht. Prak de nog warme pompoen met de boter, sojasaus, mirin en eventueel het chilipoeder. Voor het beste resultaat gebruik je een keukenmachine of wrijf je de pompoen door een zeef. Als het pompoenmengsel vrij nat is en je er geen balletjes van kunt draaien, roer je er wat bloem door tot het pompoenmengsel zo dik als aardappelpuree is. Roer de edamame erdoor en laat afkoelen.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet je handen royaal in met boter. Verdeel het pompoenmengsel in achten en vorm er 8 balletjes van, druk ze plat tot schijven van 1 cm dik. Leg ze op de bakplaat, zet in de koelkast en laat volledig afkoelen (of zet ze in de vriezer), zodat ze gemakkelijker te paneren zijn.

Haal de pompoenschijven een voor een door de bloem, de eieren en dan de panko; zorg dat ze rondom volledig bedekt zijn met het kruim. Schenk een laag olie van 5 mm in een ruime, diepe hapjespan en zet die op hoog vuur. Controleer of de olie heet genoeg is met wat broodkruim: als dat meteen begint te sissen, draai je het vuur naar middelhoog en laat je de krokette voorzichtig in de olie zakken. Frituur ze per kant ongeveer 5 minuten tot ze bruin zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer eventueel op een bedje van sla en geef er lekker veel tonkatsusaus of ponzu bij. De krokette blijven 4 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer goed.





KOUSENBAND MET YUZU-GEMBERMISO UIT DE MAGNETRON

RENJI DE KANETSU RANĀ BĪNZU NO SHŌGA YUZU MISO AE

レンジで加熱ラナービーンズの生姜柚子味噌和え

VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

Kousenband (sperziebonen doen het ook goed in dit recept) krijgt in de magnetron een bijzondere textuur. Ze blijven knapperig, maar vallen ook een beetje uit elkaar en de smaak wordt geconcentreerder, wat me doet denken aan de Chinese manier van roosteren in een droge wok. De saus in dit recept is een van die simpele, maar ongekend fijne Japanse sauzen die bij zo'n beetje alles passen – bij elke soort groente, maar ook bij de meeste soorten vlees en zeevruchten.

Rasp de gember fijn boven een kommetje, zodat je het sap ook opvangt. Roer de geraspte gember en het gembersap, de miso, suiker, het water en het yuzusap goed door elkaar met een vork of een kleine garde; de saus moet vrij glad zijn. Doe de kousenband in een magnetronbestendige schaal. Bedek de schaal losjes met een deksel of magnetronfolie en zet de magnetron 2 minuten op 700 W, schep de kousenband om, dek de schaal weer af en zet de magnetron nog eens 1 minuut op 700 W, schep de kousenband om en zet nog eens 1 minuut in de magnetron. Lepel de saus over de individuele porties. (Voor een bento kun je de kousenband met de saus omscheppen of de saus apart meenemen.) Serveer warm, koud of op kamertemperatuur. De kousenband blijft in de koelkast 5 dagen goed.

1 cm verse gember, geschild
20 g witte miso
½ el suiker
½ el water
1 tl yuzusap (of citrussap)
150-200 g kousenband (of een
vergelijkbare groene groente),
afgehaald en in schuine stukjes
van 1 cm



RIJSTBOWL MET GYOZA-VULLING

GYOZA NO TANE DONBURI 餃子のタネ丼

VOOR 2 TOT 4 PERSONEN

1 el olie
200 g varkensgehakt
6 Chinese koolbladeren, in stukjes van 1 cm
4 tenen knoflook, geperst of fijngeraspt
15 g verse gember, geschild en heel fijngehakt
1 tl sesamolie
2 el sojasaus
2 el sake
1 el maïzena
1 tl rijstazijn of citroensap
zout, ve-tsin en witte peper, naar smaak
2 porties warme rijst
2 eidooiers
2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
1 tl sesamzaad
1 tl chiliolie (optioneel)

De afgelopen tijd ben ik meerdere recepten tegengekomen die soms nogal hoogdravend 'wrapperloze gyoza-rijstbowls' werden genoemd, met andere woorden geroerbakte gyoza-vulling op rijst – een gerecht voor mensen die wel zin hebben in gyoza, maar die geen diepvriesgyoza in huis hebben en te lui zijn om ze zelf te maken. Eerlijk gezegd is het vrij ingenieus: het is ongeveer zo snel en gemakkelijk als *soboro* (pag. 142) en uiteraard smaakt het als een gyoza, maar kun je het met een lepel eten. Briljant!

Verhit de olie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg het varkensgehakt, de Chinese kool, de knoflook en de gember toe en roerbak ongeveer 8 minuten tot het varkensgehakt lichtbruin is. Meng in een kommetje de sesamolie, sojasaus, sake, maïzena en azijn en schenk dit bij het gehaktmengsel. Laat een paar minuten opstaan, proef en voeg indien nodig meer zout, ve-tsin en lekker veel witte peper toe. Verdeel de rijst over diepe kommen, schep het gehaktmengsel erop en leg op elke portie een eidooier. Garneer met lente-ui en sesamzaad, besprenkel eventueel met de chiliolie en serveer meteen. Dit gerecht kun je 4 dagen in de koelkast bewaren.





SALADE VAN SOBA, PEULTJES EN DRAGON MET WORTEL-MISODRESSING

SOBA, SAYA-ENDŌ TO TARAGON SARADA, NINJIN DORESSHINGU AE

そば、サヤエンドウとタラゴンのサラダ、人参ドレッシング和え

VOOR 2 PERSONEN

Dragon wordt traditioneel niet in de Japanse keuken gebruikt, maar de frisse, venkelachtige smaak past eigenlijk erg goed in veel Japanse gerechten. Jonge dragon met zachte, sappige steeltjes is bijvoorbeeld heel geschikt voor tempura. Ik vind dat het kruid ook erg goed gecombineerd kan worden met soba: het frisse aroma en de nootachtige smaak van boekweit doen het samen erg goed. Voor mijn auditie voor *MasterChef* heb ik een vergelijkbare salade gemaakt en dat pakte heel goed uit voor mij, dus ik denk dat we hier een gegarandeerde winnaar hebben!

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine en mix tot een zo glad mogelijke dressing. Breng een grote pan met water aan de kook. Kook hierin de soba volgens de aanwijzingen op de verpakking, ergens tussen de 3 en 8 minuten in totaal. Wanneer de soba nog 1 minuut nodig heeft, voeg je de peultjes toe en kook je ze de laatste minuut mee. Laat de soba en peultjes uitlekken in een vergiet en spoel ze af onder de koude kraan om overtollig zetmeel te verwijderen, laat ze goed uitlekken en schep ze om met de sesamolie. Lepel een deel van de dressing over de soba en garneer met de dragonblaadjes en het sesamzaad. Als je de dressing apart houdt, kun je dit gerecht 3 dagen in de koelkast bewaren.

Voor de dressing

½ middelgrote wortel, geschrapt en grofgehakt
3 mm verse gember, geschild
2 el witte miso
2 el water
2 el mirin
2 el azijn
2 el olijfolie

Voor de salade

2 porties (200 g) gedroogde soba
100 g peultjes
1 tl sesamolie
enkele toefjes dragon, alleen de blaadjes
een paar snufjes sesamzaad



YAKISOBA-KAASOMELET

CHIZU OMUSOBA チーズオムそば

VOOR 1 PERSOON (ZIE INLEIDING VAN RECEPT)

2 el olie
60 g varkensvlees (maakt niet uit welk),
in smalle reepjes
½ ui, in dunne ringen
½ wortel, geschrapt en julienne
¼ spitskool, in reepjes van 1 cm breed
1 portie eiernoedels, vers of voorgekookt
1 el water
1 el sojasaus
1 el sake
1 el mirin
½ el worcestersaus
een snufje peper
2 eieren
1 el melk
½ tl dashipoeder
een snufje zout
40 g milde, goed smeltende kaas (zoals
mozzarella of edammer), geraspt
Japanse bruine saus (liefst okonomiyaki-
of takoyakisaus) of ketchup, naar
smaak (ca. 30 g)
mayonaise, naar smaak (ca. 15 g)
heel veel bieslook, fijngeknipt

Omusoba is een samenvoeging van *omurice* en *yakisoba*: geroerbakte noedels, gehuld in een deken van ei. Variaties zijn er in overvloed, maar mijn favoriet is (uiteraard) die met kaas erin, omdat die allerlei nostalgische gevoelens oproept. *Yakisoba* was een van de eerste Japanse gerechten die ik als tiener leerde koken, en kaasomeletten doen me denken aan weekendtripjes met mijn vader naar restaurantjes in de buurt. Voor mij is dit dus serieus comfortfood. Omdat alles hier in één omelet moet passen, kun je dit gerecht niet gemakkelijk voor meerdere mensen maken. Maar als je toch meer dan één portie wilt maken, kun je een grotere hoeveelheid noedels maken, meerdere omeletten bakken en de noedels over die omeletten verdelen.

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan op hoog vuur, voeg het varkensvlees, de ui en de wortel toe en roerbak ongeveer 3 minuten tot het vlees licht gebruid is. Voeg de reepjes spitskool toe en roerbak nog eens ongeveer 5 minuten, tot de spitskool is geslonken. Voeg de eiernoedels samen met het water, de sojasaus, sake, mirin, worcestersaus en de peper toe en roerbak een paar minuten tot alles goed gemengd is en het vocht door de eiernoedels is opgenomen. Leg op een bord met plasticfolie, schep de *yakisoba* in het midden en rol de folie met noedels op tot een soort boomstammetje. Leg er een theedoek over om het warm te houden terwijl je de rest van het gerecht bereidt.

Klop de eieren los met de melk, het dashipoeder en het zout. Verhit 1 theelepel olie in een grote, aparte koekenpan op middelhoog vuur en schenk de losgeklopte eieren erin. Bak de omelet tot de onderkant gestold is en strooi de geraspte kaas in het midden. Verwijder heel voorzichtig de plasticfolie om de noedels, zodat de vorm behouden blijft, leg de kaasomelet over de noedels en stop de randen in – alsof je de noedels onder een dekentje instopt. Leg het geheel voorzichtig op een schoon bord, met de kaaszijde naar boven, en garneer met de bruine saus, mayonaise en het bieslook. Je kunt dit gerecht warm, koud of op kamertemperatuur serveren, al is warm het best. Je kunt het maximaal 3 dagen in de koelkast bewaren.



CURRYBROODJES MET ZACHTGEKOOKT EI

HANJUKU TAMAGO IRI YAKI KARĒPAN 半熟卵入り焼きカレーパン

VOOR 8 BROODJES

40 g Japanse curryroux (Golden Curry Mix)
200 ml water
1 hoeveelheid Eenvoudig Japans bolletjesdeeg, zie pag. 185
bloem, om te bestuiven
8 eieren, zachtgekookt en gepeld (voor de tijden, zie Gemarineerde eieren op pag. 101)
1 ei, losgeklopt met een scheutje melk
10-15 g panko

Al bijna net zolang als Japanners curry en brood eten, eten ze brood gevuld met curry. Currybrood, of *karē pan* in het Japans, werd ergens rond de jaren twintig van de vorige eeuw uitgevonden en is nog steeds erg populair. Het wordt niet alleen in bakkerijen en buurtsupers verkocht, maar ook in speciale curryrestaurants, die vaak zelfgemaakt currybrood als takeaway of een soort souvenir verkopen. Meestal wordt het currybrood gefrituurd, als een donut. Maar je kunt het ook in de oven bakken – gebruik daarvoor dit recept.

Laat de curryroux smelten in het water. Je kunt dit in een pannetje of in de magnetron doen. In de magnetron: verwarm de curryroux en het water 30 seconden en roer door, verwarm weer 30 seconden en roer weer. Ga door tot de curryroux gesmolten en dik is – dit duurt in totaal 2 tot 3 minuten. Laat de curry in de koelkast volledig afkoelen terwijl je de rest van het recept bereidt.

Verdeel na de eerste rijs het deeg in 8 gelijke (75 gram) balletjes en leg ze op een met bloem bestoven werkvlak. Rol met de deegroller de balletjes uit tot cirkels met een doorsnee van 15 cm; zorg dat de randen dunner zijn dan het midden – als het midden te dun uitgerold wordt, kunnen de broodjes in de oven scheuren. Schep op elk lapje deeg een flinke lepel koude currysous en leg daar een ei op. Vouw 2 tegenover elkaar gelegen randen van het deeg om het ei en knijp ze aan de bovenkant dicht. Vouw de 2 andere randen om het ei en knijp ze ook dicht, zodat je een keurig pakketje hebt. Leg de broodjes met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat, zorg voor 5 cm tussenruimte en laat de broodjes nog ongeveer 15 minuten rijzen.

Verwarm een heteluchtoven voor tot 200 °C. Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze elk met een lepel panko. Bak de broodjes 15 minuten in de oven en laat ze iets afkoelen voor je ze eet. Je kunt ze ook op kamertemperatuur serveren of maximaal 1 dag in de koelkast bewaren.



BOSBESSENTAARTJE OP BROOD

BURÛBERI SANDO ブルーベリーサンド

VOOR 2 SANDO'S – GENOEG VOOR 4 PORTIES

1½ el double cream of slagroom
3 el poedersuiker
150 g roomkaas
½ tl vanille-extract of -pasta
2 el bosbessenjam
ca. 60 g bosbessen
4 sneden witbrood, liefst shokupan
(zie pag. 183-184), korsten verwijderd

Mede dankzij de zachte kruimel en subtiele zoetheid van Japans brood kun je de vruchtensandwich al heel lang vinden in alle Japanse buurtwinkels, bakkerijen en koffiehuizen. In een recente variant is de room vervangen door gezoete roomkaas, waardoor het in feite een kwarktaartje in sandwichvorm is.

Klop de double cream of slagroom en poedersuiker tot de poedersuiker is opgelost. Klop daarna de roomkaas en het vanille-extract erdoor en blijf kloppen tot je een dikke en gladde room hebt. Spatel de bosbessenjam erdoor, zodat je mooie strepen krijgt. Verdeel de room over de sneden brood en bestrooi 2 sneden met de bosbessen. Bedek met de 2 andere sneden. Snijd de sandwiches in driehoeken en serveer ze bijvoorbeeld bij een kop koffie. De sandwiches kun je 2 dagen in de koelkast bewaren.

