

INHOUD

Becht 2021

© 2021 Alan Rosenthal

Oorspronkelijke titel: *Foolproof one-pot*

Oorspronkelijke uitgever: Quadrille, een imprint van
Hardie Grant Publishing, Londen

Vormgeving: © Quadrille 2021

Fotografie: © Rita Platts

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2021 Uitgeverij Becht, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Becht maakt deel uit van de

Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Roselle de Jong

Zetwerk: -Lein, redactie & vormgeving, Amersfoort

ISBN 978 90 230 1676 2

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding	6
Over bijrechten	8
Alles in de pan	10
Van het vuur	34
Vol met granen	62
Slow	86
Uit de oven	106
Zoet & verleidelijk	126

Register 142

Dankwoord 144

INLEIDING

In 2008 begon ik met het maken van stoofpotjes en eenpansgerechten. Eerst verkocht ik ze op Londense boerenmarkten en daarna aan grotere winkels. Ik wist toen nog niet dat ik tien jaar later nog steeds eenpansrecepten zou schrijven!

Ik had toen ook niet door hoe populair eenpanskoken was. Pas de laatste paar jaar begrijp ik waarom het me zo na aan het hart ligt.

Het gaat namelijk niet alleen over het gemak ervan. Natuurlijk bespaar je met een enkele pan op afwas, kun je in bijna elke keuken koken en zijn de gerechten vaak niet zo moeilijk. Daarbij lenen ze zich goed voor het bereiden van grote hoeveelheden, om in te vriezen zodat je altijd een snelle doordeweekse maaltijd hebt. Maar het gaat om meer dan alleen gemak.

Eenpansgerechten zijn vaak onge-looflijk troostrijk en hartverwarmend. Of het nu een stoofpotje is, een kruidige pilaw of pittige dal: ze hebben altijd iets geruststellends, vertrouwds en toegankelijk. Eenpanskoken is een kookstijl die te vergelijken is met oude vrienden: je ziet elkaar misschien maar een paar keer per jaar maar als het gebeurt, is het alsof je elkaar gisteren nog gezien hebt en vraag je je af waarom het zo lang geleden is.

Eenpansgerechten verbinden mensen en zorgen voor gezelligheid. Dat is wat ik het leukst vind aan deze manier van koken en dat is de achterliggende inspiratie voor veel van deze recepten. Ik haal inspiratie uit ingrediënten en kookstijlen van over de hele wereld. Sommige recepten zijn steviger, met sterke en stoere smaken, terwijl andere zachter zijn, met maar een paar ingre-

diënten. Daardoor hoop ik dat iedereen hier vindt wat hij zoekt.

Ik heb de recepten verdeeld in hoofdstukken waarbij de kooktechniek of -stijl centraal staat. In het eerste hoofdstuk, **Alles in de pan**, vind je heel eenvoudige recepten waarbij je alleen maar dingen in stukken hoeft te snijden en in een pan hoeft te gooien, waarna je ze stooft. In **Van het vuur** staan recepten die wat meer aandacht nodig hebben maar die in maximaal 45 minuten klaar zijn. In **Vol met granen** transformeren water en stoom eenvoudige, droge ingrediënten tot een verrukkelijke maaltijd. **Slow** is voor de vleeseters en bevat vooral recepten voor stoofpotjes en vlees, die je na een lang slowcookproces belonen met een smaakvol resultaat. De recepten zijn erg eenvoudig maar de gerechten staan lang in de oven en zijn dus meer voor het weekend, als je wat extra tijd hebt om in de keuken te staan. **Uit de oven** is een hoofdstuk vol heerlijke, handige recepten die weinig aandacht nodig hebben als ze eenmaal in de oven staan – misschien dat je af en toe even moet roeren, maar dat is alles. Er is ook een hoofdstuk, **Zoet & verleidelijk**, met enkele ongelooflijk troostrijke, eenvoudige desserts die, al zeg ik het zelf, absoluut overheerlijk zijn.

Als deze recepten een glimlach op je gezicht toveren en je samenbrengen met de mensen die belangrijk voor je zijn, is mijn taak volbracht.

Geniet ervan.

Alan

Waarom kunnen deze recepten niet mislukken?

Alle recepten in dit boek zijn zo gemaakt dat ze niet kunnen mislukken. Als je de recepten goed volgt, staat er al snel iets lekkers op tafel. Om ze zo eenvoudig mogelijk te maken, wijken de methodes en ingrediënten hier en daar een beetje van de norm af. Dus bij sommige recepten gebruik ik voorgekookte rijst in plaats van zelf gekookte. Of ik gebruik bakpapier zoals je dat misschien nog nooit hebt gedaan. Hopelijk worden dit handige kooktrucjes, die je straks ook in je eigen recepten gaat toepassen!

Vegetarische en veganistische recepten worden aangegeven met (V) en (VE). Veel recepten kun je zo aanpassen dat ze geschikt worden voor vegetariërs, gewoon door een paar ingrediënten te vervangen door vegetarische alternatieven.

Welke pannen heb je nodig?

In dit boek worden twee soorten pannen gebruikt.

1. **Diepe pan:** circa 25 centimeter breed en 11 centimeter diep, met deksel.
2. **Ondiepe pan:** circa 30 centimeter breed en 6 centimeter diep, met deksel.

Gietijzeren pannen zijn het best. Niet iedereen heeft natuurlijk pannen met deze afmetingen, dus improviseer vooral. Zorg er wel voor dat de pan een zware bodem heeft en dat je hem zowel op het vuur als in de oven kunt gebruiken. Houd er ook rekening mee dat verdamping en oventijden iets kunnen afwijken als je een grotere of kleinere pan gebruikt.

Oven

De oventemperaturen die ik aangeef zijn afgestemd op een elektrische oven. Gebruik je een heteluchtoven? Verlaag de temperatuur dan met 20 °C.

Bouillon

Bij een paar recepten heb je bouillon nodig. Jammer genoeg hebben we niet allemaal genoeg tijd om onze eigen bouillon te brouwen, en hoewel je prima bouillon uit de winkel kunt gebruiken, is deze vaak wat zout. Houd daar rekening mee als je het gerecht op smaak brengt: gebruik gerust minder dan het recept voorschrijft. Je kunt altijd extra toevoegen als dat nodig is.

Vlees aanbraden

In een paar stoofpotjes vraag ik je het vlees aan te braden. Dit zorgt voor kleur en smaak, en wordt bij veel Europese gerechten gedaan. Hier zijn drie tips voor het succesvol aanbraden van vlees.

1. Het vet in de pan moet heet zijn voor je het vlees toevoegt. Hierdoor schroeit het vlees dicht, begint het bruiningsproces en wordt voorkomen dat er te veel vocht vrijkomt (vocht zorgt voor stoom, waardoor het vlees niet bruint). Probeer de temperatuur constant te houden: de pan moet heet zijn, maar niet zo heet dat de ingrediënten zwart worden.
2. Doe niet te veel vlees tegelijk in de pan. Braad eerst de helft (of een derde) van het vlees aan en houd er rekening mee dat er circa 1 centimeter ruimte om elk stuk vlees hoort te zijn, zodat het vocht kan verdampen. Hiermee voorkom je dat er stoom ontstaat en het vlees bruint ook beter. Als de pan er droog uitziet na het bakken van het eerste deel, schenk er dan wat extra olie bij voor je de volgende hoeveelheid vlees aanbraadt.
3. Probeer het vlees niet door te roeren of om te scheppen. Bak het eerst een paar minuten zonder het aan te raken. Hierdoor krijgt het vlees een goede kleur en bakt het minder snel aan.

ALLES IN DE PAN

Als je weinig tijd hebt, is dit hoofdstuk je redding. De recepten zijn allemaal heel eenvoudig: na het fijnsnijden van de ingrediënten hoef je alles alleen nog maar te mengen en in een pan te doen. Daarna neemt de oven of het vuur het werk van je over.



SPAGHETTI MET VENKEL, CITROEN & MUNT V/VE

4 el extra vergine olijfolie, plus extra voor eroverheen
1 ui, gepeld, in dunne ringen
2 venkelknollen (ca. 250 g), fijngesneden
4 tenen knoflook, fijn geraspt
350 g spaghetti
75 g Parmezaanse kaas (of vegan alternatief), plus extra voor eroverheen, geraspt
8 el munt, fijngesneden
geraspte schil en sap van 1 biologische citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper

Dit is een eenpanspasta die zo snel en eenvoudig is dat je versteld zult staan! Gebruik een brede, ondiepe pan zodat de pasta past en er genoeg water verdampt om de saus de juiste consistentie te geven.

Verhit de olie in een ondiepe pan. Voeg de ui en venkel toe en bak 5-6 minuten op matig vuur tot ze net zacht worden. Doe de knoflook erbij en bak 2 minuten mee; roer af en toe zodat alles gaart. Schenk er 1,1 liter koud water bij, voeg 2 theelepels zout toe en flink wat zwarte peper en roer door. Leg de spaghetti in het water, zet het vuur hoog en breng het water aan de kook. In het begin past de pasta net in de pan, maar daarna wordt de spaghetti zacht.

Beweeg de spaghetti met een tang in de pan zodat de slierten niet aan elkaar kleven. Kookt het water, zet dan het vuur iets lager maar laat het wel flink koken. Je probeert nu een deel van het water te laten verdampen terwijl de pasta ook een deel absorbeert en gaarkookt in de rest van het water. Laat circa 10 minuten koken tot de pasta al dente is, roer en meng veel zodat de slierten niet aan elkaar kleven.

Na 10 minuten is het water gedeeltelijk verdampt en is de pasta gaar. Zet het vuur uit en laat 2 minuten rusten. Roer de kaas, munt, citroenschil en het -sap door de pasta zodat er een romige saus ontstaat die aan de spaghetti blijft hangen. Roer er nog wat extra zwarte peper door en proef of er extra zout nodig is. Dien op met extra kaas, peper en een scheutje extra vergine olijfolie.

Tip

De saus wordt dikker naarmate je hem langer laat staan, dus kun je de pasta het best meteen opdienen.



4 personen
-
Ondiepe pan
-
Fornuis

PITTIGE BLOEMKOOL- LINZENDAL v

50 g roomboter
2-3 el plantaardige olie
1 tl komijnzaad
1 tl mosterdzaad
1 tl nigellazaad (verkrijgbaar bij Turkse en Arabische supermarkten of online)
snufje chilivlokken
1 middelgrote bloemkool, in kleine roosjes verdeeld
1 tl kurkuma
1 tl gemalen komijn
1 el gemalen koriander
¼ tl chilipoeder
1 ui, gepeld, gesnipperd
4 tenen knoflook, fijn geraspt
1 el fijn geraspte verse gemberwortel
200 g tomatenblokjes uit blik
250 g rode linzen
1 liter hete groentebouillon
zeezout
4 el koriander, fijngesneden
rijst (gekookt), yoghurt en chutneys, voor erbij

Dit eenvoudige eenpansgerecht is een troostrijke toevoeging aan je keukenrepertoire. Dien op met wat rijst en je hebt een complete maaltijd. Voel je vrij de boter achterwege te laten en de yoghurt te vervangen door kokosyoghurt als je een vegan versie wilt maken.

Laat in een ondiepe pan de boter smelten met 2 eetlepels van de olie. Voeg als de boter begint te schuimen het komijn-, mosterd- en nigellazaad toe met de chilivlokken. Bak een paar minuten tot de mosterd begint te puffen. Voeg dan de bloemkoolroosjes toe en zet het vuur laag. Bestrooi met wat zout en roer. Leg het deksel op de pan en bak 10-12 minuten op laag vuur tot de bloemkool gaar is en bruin wordt.

Maak intussen de specerijenpasta: roer in een kommetje de kurkuma, komijn, gemalen koriander en het chilipoeder door elkaar met 3 eetlepels water en zet apart.

Schep de bloemkool met een schuimspaan uit de pan op een bord; laat de olie en het zaad in de pan achter. Doe de ui in de pan met nog een eetlepel olie als de pan droog is. Fruit 5 minuten tot de ui bruine randjes krijgt.

Doe dan de knoflook en gember erbij en bak een paar minuten mee. Schep de specerijenpasta erbij, roer erdoor en bak alles 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Roer dan de linzen, bouillon en 1 theelepel zout erdoor en breng weer aan de kook. Kook 12-15 minuten op matig vuur tot de vloeistof grotendeels is geabsorbeerd en de linzen gaar zijn en uit elkaar beginnen te vallen. Roer af en toe, vooral aan het eind van de kooktijd, om ervoor te zorgen dat de linzen niet aanbranden.

Doe de bloemkoolroosjes terug in de pan, roer ze erdoor, en bestrooi het geheel met de koriander. Dien op met rijst, yoghurt en je favoriete chutneys.



4 personen
-
Ondiepe pan
-
Fornuis

VOL MET GRANEN

Van rijst en boekweitpilav tot risotto uit de oven: hier vind je voor elke gelegenheid een gerecht. Ik heb er ook een paar blikvangers tussen gezet, zoals mijn Perzische zalm met geurige rijst en verse kruiden: perfect voor een dinertje, want het kan niet mislukken!



BOEKWEIT- PILAV MET LAM, KERSEN, TAMME KASTANJES & DILLE

3 el zonnebloemolie
500 g lamsschouder, overtollig vet
verwijderd, in blokjes van 3 cm
2 uien, gepeld, gesnipperd
50 g roomboter
1 tl gemalen piment
1 tl gemalen komijn
2 laurierblaadjes
snufje chilivlokken
75 g gedroogde kersen of cranberry's
2 wortels, grof geraspt
75 g gare tamme kastanjes, gepeld,
in grove stukken
300 g boekweit, geroosterd
8 tenen knoflook, ongepeld
zeezout en versgemalen zwarte peper
3-4 el dille, fijngesneden, als garnering

In heel Oost-Europa, Centraal-Azië en het Midden-Oosten wordt pilav gegeten, variërend van een heel eenvoudige tot een veel ingewikkelder bereiding, afhankelijk van de gelegenheid. Hier geven kersen en tamme kastanjes een fruitige zoetheid aan het hartige lamsvlees, de boekweit en verse dille. Een pilav uit de oven brandt niet aan en de boekweit geeft een lekker knapperig korstje bovenop.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schenk de olie in een diepe pan. Braad de helft van het lamsvlees rondom aan. Schep het met een schuimspaan uit de pan in een kom; houd hierbij zo veel mogelijk olie in de pan. Herhaal met de rest van het vlees. Zet het vuur wat lager en voeg de ui en boter toe met een snuffje zout. Fruit 10 minuten, roer veel, tot de ui slinkt en bruin begint te worden.

Voeg dan het piment, de komijn, laurierblaadjes en chilivlokken toe met ½ theelepel zwarte peper. Bak de specerijen een paar minuten en doe dan het vlees met het vrijgekomen vocht weer in de pan. Schenk er 300 milliliter kokend water bij en een flinke snuf zout en breng aan de kook. Leg het deksel op de pan en zet deze 1½ uur in de oven; voeg halverwege de gedroogde kersen of cranberry's toe en roer alles goed door.

Na 1½ uur is de saus ingekookt en het vlees gaar. Haal de pan uit de oven en verhoog de oventemperatuur tot 200 °C.

Schep het lamsvlees om. Leg de wortels en kastanjes in een laag op het vlees en de saus. Voeg de boekweit toe en duw de tenen knoflook in de boekweit. Niet roeren!

Los nu 1 theelepel zout op in 500 milliliter kokend water en schenk dit voorzichtig in de pan. Duw boekweitgrutten die drijven met de achterkant van een lepel onder water. Leg het deksel op de pan en zet 30 minuten in de oven.

Haal de pan uit de oven, roer voorzichtig door en laat 5 minuten rusten met het deksel op de pan. Bestrooi met de dille en dien op. Knijp tijdens het eten de zachte teentjes knoflook uit hun velletje en eet ze op – ze zijn heerlijk!

Tip

Je kunt deze pilav een dag van tevoren klaarmaken, tot het punt waarop de boekweit en het hete water worden toegevoegd.



OP KOREAANSE WIJZE GEBAKKEN ZALM MET ZOETPITTIGE AARDAPPELS & BIMI

3 el gochujang (Koreaanse chilipasta)
(verkrijgbaar bij de toko of online)
1 el donkere sojasaus
2 el honing
1 el plantaardige olie
600 g nieuwe aardappels, gehalveerd
200 g bimi
4 zalmfilets van 125 g elk
1 tl geroosterde-sesamolie
1½ tl zwart sesamzaad (of wit, of een
mix)
2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
zeezout

Dit gerecht zit boordevol smaak – heel verrassend voor zo'n snelle en eenvoudige maaltijd. De honing en *gochujang* zorgen voor een pittig, zoetzout korstje om de aardappels, die eerst de oven in gaan. Als je daarna de zalm en bimi erop legt, druppelt het vocht uit de zalm op de korstjes zodat je een heerlijk gerecht krijgt dat je keer op keer zult maken!

Verhit de oven voor tot 200 °C. Verkreukel een stuk bakpapier van circa 35 x 35 centimeter en vouw het weer open. Bekleed er een ondiepe pan mee.

Roer in een kommetje de gochujang, sojasaus, honing en olie door elkaar; dit is de marinade. Schenk deze marinade, op 2 eetlepels na, in een grote kom en schep de aardappels erdoor tot ze er rondom mee bedekt zijn. Laat de aardappels in de met bakpapier beklede pan glijden. Zet deze in de oven en bak 45 minuten; schep ze tussentijds een of twee keer om.

Vermeng intussen in dezelfde kom de bimi met de rest van de marinade en zet apart.

Wrijf vlak voor de aardappels gaar zijn de zalm in met de sesamolie en bestrooi de vis met zout. Haal na 45 minuten de pan met aardappels uit de oven. Druk de bimi tussen de aardappels en leg de zalmfilets erop, met de huid naar onder. Bestrooi met het sesamzaad. Zet 10-12 minuten terug in de oven of tot de zalm gaar is.

Bestrooi met de lente-uitjes en dien op.



4 personen
–
Ondiepe pan
–
Oven

SOJA-MISOKIP MET KOOL, MEIRAPEN & LENTE-UITJES

3 el miso
2 el donkere sojasaus
2 el mirin (Japanse rijstwijjn)
1 el plantaardige olie
8 kippendijen met huid en bot
(ca. 1 kg), overtollige huid verwijderd
2 middelgrote meirapen, elk in
8 partjes
½ middelgrote savooiekool
(groene kool), in 4 partjes, elk
bijeengehouden aan de stronk
8 lente-uitjes, buitenste blad
verwijderd, gehalveerd
gekookte rijst, voor erbij

Bij dit Japans-achtige lenterecept ontstaat een heerlijk lichte umami-jus die iets heel moois doet met de savooiekool, en die tussen de bladeren sijpelt en de kool gaart, terwijl de kip bovenop bruint.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verkreukel een stuk bakpapier van 35 x 35 centimeter, vouw het weer open en bekleed er een ondiepe pan mee.

Roer in een grote kom de miso, sojasaus, mirin en olie door elkaar. Schep er circa ½ eetlepel uit en houd deze apart. Schep de kippendijen en partjes meiraap door de marinade. Wrijf met je handen wat overtollige marinade van de kippendijen en verdeel deze over de savooiekool.

Leg de kool in de pan en leg de kippendijen er, met de huid naar boven, omheen en bovenop. Leg de partjes meiraap ertussen, waarbij een deel bedekt is en andere partjes bovenop liggen.

Zet de pan 40 minuten in de oven. Verdeel intussen de rest van de marinade over de lente-uitjes.

Na 40 minuten is de kip hier en daar goed bruin en zorgt de marinade voor donkere plekje. Haal de pan uit de oven en schep het kookvocht op de bodem van de pan over de ingrediënten. Steek de lente-uitjes ertussen en zet de pan nog 20 minuten in de oven; schep halverwege nog een keer het kookvocht over de ingrediënten.

Haal de pan uit de oven en dien het gerecht op met de rijst.



4 personen
–
Ondiepe pan
–
Oven



KRUIDIGE FLES- POMPOEN MET FETA, GRANAAT- APPEL & VERSE KRUIDEN v

flinke snuf kaneel
¼ tl kurkuma
½ tl gemalen komijn
3 el extra vergine olijfolie, plus extra
voor het besprenkelen
1 grote flespompoe (ca. 1 kg), in de
lengte in 8 parten
2 rode uien, gepeld, in 8 partjes
150 g feta
150 g Griekse yoghurt
1 teen knoflook, fijn geraspt
1½ el melk
50 g halve walnoten, in stukjes
1 el granaatappelmelasse
3 el peterselie, fijngesneden
3 el munt, fijngesneden
2 el granaatappelpitjes
zeezout en versgemalen zwarte peper

Dit recept is net zo lekker als dat het mooi is en verrassend genoeg gaat slechts een klein deel ervan in de oven! Je kunt dit aanvullen met goed uitgelekte kikkererwten nadat het bakpapier is verwijderd. De kikkererwten worden dan opgewarmd door de rest van de ingrediënten en hoeven niet apart te worden verhit.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Verkreukel een stuk bakpapier van 35 x 35 centimeter, vouw het weer open en bekleed er een ondiepe pan mee.

Roer de kaneel, kurkuma en komijn met flink wat zout en zwarte peper door de olie. Leg de pompoe en uien in de pan en schenk het specerijenmengsel erover. Vermeng alles met je handen en zorg ervoor dat alle groenten bedekt raken met de specerijen. Zet 1 uur in de oven, tot de groenten donkere randjes krijgen. Schud de pan halverwege een keer zodat niets aanbrandt.

Prak intussen de feta fijn in een kom en roer de yoghurt, knoflook en melk erdoor.

Als de groenten 1 uur in de oven hebben gestaan, voeg je de walnoten toe en zet je de pan nog 10 minuten in de oven.

Haal de pan uit de oven als de groenten gaar zijn en laat een beetje afkoelen. Hussel de groenten en noten een beetje door elkaar door het bakpapier op te tillen, zodat de olie onderin zich goed met de ingrediënten mengt. Trek het bakpapier uit de pan en gooi het weg. Verdeel alle groenten zo gelijkmatig mogelijk over de pan.

Schep lepels van het yoghurt-fetamengsel over de groenten en noten. Besprenkel alles met de granaatappelmelasse, bestrooi met de verse kruiden, maak af met een scheutje olijfolie en de granaatappelpitjes, en dien op.

4 personen
–
Ondiepe pan
–
Oven

VERRASSINGS- CAKE MET AARDBEI, LIMOEN & VLIERBLOESEM v

70 g zachte roomboter, plus extra voor het invetten
250 g aardbeien, kroontjes verwijderd, gehalveerd
geraspte schil en sap van 2 biologische limoenen (ca. 50 ml)
175 g fijne suiker
50 ml vlierbloesemlimonadesiroop
250 ml melk
3 eieren
50 g tarwebloem
double cream (klop 50 ml mascarpone luchtig met 100 ml slagroom) of slagroom, voor erbij

In Engeland is deze verrassingscake met citroen zeer geliefd. Het is een soufflé-achtige cake met een laag lemoncurd erbovenop. Ik heb een moderne versie van deze klassieker gemaakt door er aardbei, limoen en vlierbloesem aan toe te voegen.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet de bodem en zij-kanten van een diepe pan of schaal in met boter. Leg de gehalveerde aardbeien erin en zet de schaal in een grote braadslede. Vul een waterkoker met flink wat water en zet hem aan.

Meng in een middelgrote kom de limoenschil, suiker en boter. Schenk het limoensap in een maatbeker en voeg de limonadesiroop en melk toe. Het is niet erg als het mengsel schift.

Spits de eieren, doe de dooiers in een kleine kom en de eiwitten in een grote kom. Klop de eiwitten met een elektrische handmixer tot stevige pieken. Klop dan met de mixer in de middelgrote kom de suiker en boter 3-4 minuten door elkaar, tot ze goed gemengd zijn.

Voeg de eidooiers een voor een toe aan het suikermengsel; mix ze er helemaal door voor je de volgende toevoegt. Mix ongeveer een derde van de bloem door het suikermengsel, gevolgd door een derde van het melk-siroopmengsel. Is alles goed gemengd, herhaal dan tot alle bloem en vloeistof zijn gebruikt en je een glad beslag hebt.

Vouw nu met een grote metalen lepel het opgeklopte eiwit door het beslag, tot je geen eiwit meer kunt onderscheiden. Schenk het beslag in de schaal over de aardbeien. Schenk het kokende water in de braadslede om de schaal heen, tot het ongeveer 4 centimeter diep is. Zet de braadslede met de schaal met cake in de oven en bak 40 minuten tot de bovenkant goudkleurig is en stevig aanvoelt.

Haal uit de oven, laat 5 minuten afkoelen en dien op met de double cream of slagroom.



4 personen
-
Diepe pan
-
Oven