

INTERNATIONALE
BESTSELLER



JAN BRAAI
★ BBQ MET ★
BRAAI
— ★ —
ALLES OVER HET ECHTE
BARBECUEËN



BBQ met **JanBraai** *Braai*





Dit boek is opgedragen aan de miljoenen Zuid-Afrikanen die ieder jaar op 24 september *National Braai Day* oftewel *Nasionale Braaidag* vieren.

Nasionale Braaidag biedt ons Zuid-Afrikanen een reële kans om een nationale feestdag stevig te verankeren in onze cultuur. Ik denk dat een nationale feestdag een belangrijke rol kan spelen in het vergroten van de saamhorigheid en sociale cohesie in ons land, en dat het eren van ons nationaal erfgoed ons nader tot elkaar kan brengen.

In Afrika is het vuur traditiegetrouw een plek om samen te komen. Ik moedig jullie allemaal aan om samen met jullie familie en vrienden ieder jaar op 24 september samen te komen rond een vuur, en om zo ons erfgoed te eren, verhalen uit te wisselen en tradities door te geven. *Spread the word!*

BBQ met Braai
JanBraai





IETS OM MEE OP TE WARMEN

Ik heb eens een man ontmoet die het maar niets vond dat ik dingen als *boerewors* en *sosaties* braaide. Alleen als er een flink stuk vlees werd gebraaid, groot genoeg om niet door de gaten van het rooster heen te vallen, vond hij het een echte braai. Als je dit boek doorneemt, zul je merken dat ik zijn mening niet deel. Ik ben ervan overtuigd dat alles lekkerder wordt op de braai.

MIJN TWEDE KOOKBOEK

Er bestaat nog een kookboek en dat heet *Braai* van Jan Braai. Dat was mijn eerste boek. Dit boek moet je lezen als een aanvulling op mijn eerste boek. Je kunt dit boek natuurlijk lezen, ervan genieten en eruit koken zonder dat je *Braai* ooit hebt gelezen, maar als je de kunst van het braaien echt goed onder de knie wilt krijgen, lees dan allebei de boeken. Je kunt *Braai* en *BBQ met Braai* zien als de eerste en tweede helft van een grote encyclopedie over deze mooie oude kookkunst. Het enige recept dat ook al in *Braai* stond is dat voor *roosterkoek* (blz. 160). Dat is omdat er zo veel gerechten in dit boek staan die je met verse roosterkoek zou kunnen of moeten eten en ik dacht het wel handig was om het recept opnieuw te vermelden, zodat het snel te vinden is. Op het moment dat je dit boek in je handen hebt, is *Braai* al meerdere keren herdrukt en heeft de uitgever vanzelfsprekend toegezegd dat hij het blijft bijdrukken zolang mensen het blijven kopen. Het is natuurlijk volstrekt logisch dat als dit boek je totaal niet aanspreekt, ik je van harte aanraad om *Braai* ook niet te kopen, aangezien dat door dezelfde persoon is geschreven en een wel erg vergelijkbare stijl heeft.

WAARSCHUWING: JE MOET JE GEZONDE VERSTAND KUNNEN GEBRUIKEN VOOR DIT BOEK

Werkend uit dit boek moet je je gezonde verstand kunnen gebruiken en op je eigen oordeel af durven gaan. Aan de mensen die dit verbaast of teleurstelt: bij voorbaat mijn excuses! Soms heb ik iets opgeschreven als een feit, terwijl het duidelijk mijn persoonlijke mening is. Eigenlijk zijn de meeste recepten een kwestie van smaak. Als ik bijvoorbeeld zeg dat je vier tenen knoflook moet toevoegen, dan is dat geen echt feit. Houd je van knoflook, gebruik dan meer teentjes. Houd je niet van knoflook, gebruik er dan minder. Braairecepten hebben iets weg van as: ze zijn niet zwart-wit, maar eerder verschillende tinten grijs. Als er rode wijn in een recept staat en je hebt alleen witte, gebruik die dan. Als er rumpsteak in een recept staat, maar jij hebt liever sirloin, gebruik dan sirloin. Als er in een recept 'voor vier personen' staat en jullie met zijn zessen zijn, dan hebben jullie waarschijnlijk best genoeg als je de porties wat kleiner maakt en er wat extra brood of rijst bij geeft. En evengoed is het zo dat als er 'voor acht personen' staat, maar je de voorhoede van het lokale rugbyteam te eten krijgt, het niet uitmaakt hoeveel je braait, omdat het dan altijd genoeg is voor maar drie man. Op de bladzijden die volgen staan enkele specifieke voorbeelden van situaties waarin ik verwacht dat je bij het braaien je gezonde verstand gebruikt.

Jan Braai



VOORDAT JE BEGINT...

EEN TOT IS EEN SHOTGLAS OF BORRELGLAS VAN 25 ML

Ik ben er erg voor om het leven makkelijker te maken in plaats van moeilijker, bijvoorbeeld waar het gaat om de hoeveelheden die ik aanhoud in mijn recepten: een kop (250 ml), een borrelglas (25 ml) en een theelepel (5 ml). Kalibreer deze maten met water en controleer of er vijf theelepels in een borrelglas gaan en tien borrelglazen in een kop. Als de kop, het borrelglas en de theelepel tot de rand vol zijn wanneer je ze met water vult, dan bevatten ze de genoemde hoeveelheid. Als je voor een recept een halve kop moet gebruiken, vul een kop of glas dan tot de helft. Een *tot* wordt in pubs en bars in heel Zuid-Afrika gebruikt en bevat 25 ml. Ik denk dat zelfs als je ergens aan het braaien bent waar geen borrelglazen zijn, je nog steeds redelijk nauwkeurig zou kunnen inschatten hoeveel er in een kop, een borrelglas en een theelepel gaat. Een aantal keer komt in een recept 'cakebloem' voor. Dat kennen we in Nederland niet, maar het is een mengsel van bloem en een beetje maizena. Die maizena is een essentiële toevoeging, die nodig is voor de binding.

VOORZORGSMAATREGELEN

Braaien is leuk om te doen en met het toevoegen van zaken als knoflook en chili kun je vrij nonchalant zijn. Maar houd je wat betreft hygiëne wel aan een aantal simpele regels:

- Was voordat je vlees aanraakt of vlees gaat bereiden altijd goed je handen.
- Laat vlees in de koelkast marineren. Gebruik voor het marineren van vlees een niet-reactieve kom. Zo'n kom kan van glas, plastic of roestvrij staal zijn en moet een deksel hebben. In de recepten heet dit een 'marineerschaal'.
- Gebruik een marinade waar rauwe vleessappen in zitten niet als saus. Laat de marinade eerst koken en maak er daarna pas saus van, of gebruik de marinade om vlees mee te bestrijken, maar laat het vlees dan ten minste 5 minuten meebraden, zodat de marinade door en door wordt verhit. Doe gebraden vlees ook nooit terug in dezelfde bak als waar het rauwe vlees voor de braai in zat.

HET BINDEN VAN SAUZEN, STOOFPOTTEN EN POTJIES

In een ideale wereld zou je nooit een bindmiddel hoeven gebruiken. Je zou altijd genoeg tijd hebben en precies voldoende hitte voor het gaarkoken van groenten en vlees in net genoeg vocht, waardoor er nooit iets zou aanbranden. Precies als je vlees mals is, en niet te gaar, is het kookvocht dan ver genoeg ingekookt en zit er een lekkere dikke jus in je potjie. In werkelijkheid gaat het helaas niet altijd zo. In dit boek zul je veel recepten tegenkomen voor maaltijden die in potjies worden klaargemaakt en een vloeistof of saus bevatten. Soms moet je, om wat voor reden dan ook (meestal een wat heter vuur of een minder goed sluitende deksel), meer vloeistof toevoegen (bijvoorbeeld water) dan er in het recept staat, omdat je gerecht anders gewoon droger wordt dan de bedoeling is en veel sneller aanbrandt. In andere gevallen krijg je juist een saus die te dun of een beetje te waterig is. Probeer dan op een van de volgende manieren de saus dikker te krijgen, meer zoals de saus voor een potjie (hetzij een traditioneel Zuid-Afrikaans potjie, hetzij een curry):

1. Strooi voordat je het gerecht maakt wat bloem over het vlees en bak het in olie of boter voor je de vloeistof erbij doet – in dit boek is dat meestal water, wijn of bouillon.
2. Voeg aan het begin van de bereiding wat rauwe aardappel toe, geraspt of in blokjes. Het meekoken van een groente met veel zetmeel helpt bij het binden van de saus.
3. Kook de vloeistof in tot de gewenste consistentie. Dit betekent simpelweg dat je het gerecht zonder deksel laat koken, totdat er genoeg water is verdampt en je tevreden bent met de consistentie. Denk eraan: dit versterkt de smaak, dus kook het gerecht eerst in en voeg daarna pas zout toe.
4. Roer aan het eind van het kookproces wat maizena opgelost in water door het gerecht en laat de saus een tijdje borrelen tot de saus is ingedikt. Dit is heel eenvoudig en werkt vrijwel direct. Deze techniek wordt in dit boek een paar keer genoemd, maar pas

hem niet toe als je tevreden bent met de dikte van je saus – zelfs als maizena in de lijst met ingrediënten voor een recept staat en het toevoegen een van de stappen van het recept is. Laat het ingrediënt en die stap dan gewoon links liggen. De maizena verandert niets aan de smaak van het gerecht en zal de saus louter dikker maken, dus gebruik maizena alleen als het echt moet.

Houd er rekening mee dat de meeste gerechten nog wat indikken als je ze laat staan, en je een gerecht daarom beter kunt afmaken als de saus nog wat dun is, en niet als je gerecht al enigszins is uitgedroogd.

ZOUT TOEVOEGEN AAN JE GERECHT

Het is een goed idee om de suggestie die in veel recepten staat op te volgen en 'naar smaak' zout toe te voegen. Dat betekent dat je een lepel pakt, het gerecht proeft en een beetje extra zout toevoegt als je denkt dat het nodig is. Als je niet zeker weet hoeveel zout je erbij moet doen, gebruik dan liever te weinig dan te veel. Je kunt bij het opdienen gewoon wat zout op tafel zetten, en dan kan iedereen de hoeveelheid zout in het gerecht zelf nog een laatste keer aanpassen. Als je eenmaal te veel zout hebt toegevoegd, dan is dat namelijk heel moeilijk ongedaan te maken. Het is net alsof je tandpasta weer terug in de tube probeert te krijgen.

We hebben in Zuid-Afrika inmiddels het geluk dat er steeds meer verschillende soorten en kwaliteiten zout beschikbaar zijn en dat lokale producenten hoogwaardige producten op de markt brengen. De kosten van een pak zout van hoge kwaliteit zijn vergeleken met de kosten van al het vlees waar je dat zout overheen doet, minimaal. Wat mij betreft is het dan ook belachelijk om goedkoop zout te gebruiken. Voor het braaien kun je zout uit een molen gebruiken en aan tafel gebruik ik zelf graag zoutvlokken, vanwege zowel de smaak als de textuur.

TOMATEN

Een van de grootste uitdagingen in ons land op culinair gebied is het gebrek aan goede tomaten. Veel te veel

tomaten die in Zuid-Afrika worden verkocht zijn helemaal niet rood, maar eerder 'lichtroze met wat groen', en smaken niet genoeg naar tomaat en te veel naar water. Als je tomaten door een potjie doet, dan zul je dus wat tomaten uit blik of tomatenpuree moeten toevoegen. In dit boek specificeer ik tomaten uit blik als 'hele cherrytomaten', 'hele gepelde tomaten' en 'tomatenblokjes'. Dat is ook de volgorde waarin ik ze zelf het liefst gebruik. Je kunt echter al deze soorten voor alle recepten gebruiken, wat ik in het recept ook voorschrijf. Voor het uiteindelijke resultaat zullen de verschillen minimaal zijn.

DE KERNTEMPERATUUR VAN VLEES METEN

In veel van de recepten in dit boek stel ik een braaitijd voor, maar die kan variëren al naar gelang bepaalde factoren, zoals de dikte van het vlees, hoe hoog het vuur is, de soort hout die wordt gebruikt, hoelang je hebt gewacht om te gaan braaien toen de vlammen eenmaal waren gedoofd, de windkracht en windrichting, en de hoogte van het rooster.

Hoelang je het vlees braait is echter ontzettend belangrijk, aangezien de sappigheid van het vlees grotendeels afhangt van de uiteindelijke kerntemperatuur van je vlees. Dat betekent dat hoe meer doorbakken je het vlees braait, hoe droger het zal zijn. In essentie moet je vlees braaien tot het moment waarop het gegeten kan worden, en niet langer. Om de kerntemperatuur van je vlees te kunnen meten moet je een digitale en direct afleesbare voedselthermometer kopen, die je in de meeste kookwinkels kunt krijgen. Veel supermarkten en buitensportwinkels verkopen op hun barbecue-afdeling ook digitale vleesthermometers.

AANBEVOLEN KERNTEMPERATUUR VOOR VLEES:

	Graden Celsius (°C)	
	in het dikste gedeelte	Garing
Rundvlees	55–57	medium rare
Lamsvlees	60–63	medium rare
Varkensvlees	70	medium
Kip	77	done



POTJIES

WAT JE MOET AANSCHAFFEN

De meestgebruikte gietijzeren pot is het klassieke potjie met drie poten. Omdat er drie poten aan de pot vastzitten, is dit type het meest stabiel op een vuur, aangezien je de andere soorten in balans moet zien te houden of ze op een aparte staander of driepoot moet zetten. Koop om te beginnen een potjie in maat 3.

Het tweede type potjie dat je in je arsenaal moet hebben is een bakpot met een platte bodem. Dit type potjie is enorm veelzijdig, omdat je er zowel in kunt koken als bakken. Ik stel voor dat je dit potjie om te beginnen in maat 10 koopt. Dit potjie is kleiner en makkelijker om mee te werken.

EEN NIEUW GEKOCHT POTJIE INBRANDEN

Een potjie is gemaakt van gietijzer. Nadat je het hebt gekocht bevat je potjie dus nog een aantal onfrisse elementen. Eten koken in je gloednieuwe potjie is dan ook een heel slecht idee, niet alleen omdat je eten er raar van gaat uitzien (het zal een onnatuurlijke, donkere kleur hebben, ook al heb je niets laten aanbranden), maar ook omdat het dan naar ijzer smaakt. Het inbranden van je nieuwe potjie is een erg belangrijk maar ook erg eenvoudig proces. De eerste stap is om je potjie goed af te wassen en schoon te boenen met warm

water, afwasmiddel en staalwol. Droog het af en smeer vervolgens de binnenkant van je potjie helemaal in met bakolie (goedkope zonnebloemolie werkt prima). Verhit je potjie tot de olie begint te roken en veeg het vervolgens schoon met keukenpapier. Herhaal dit proces met de olie, de hitte en het schoonvegen totdat het keukenpapier niet meer vies wordt. Was je potjie vervolgens af en test of het klaar voor gebruik is door er *stywepap* (zie blz. 174) in klaar te maken. Als de pap er wit uit komt en goed smaakt, dan is je potjie klaar voor algemeen gebruik.

HET ONDERHOUD VAN JE POTJIE

Gebruik voor het afwassen van je potjie warm water, afwasmiddel en staalwol. Droog je potjie daarna goed af en prop er voordat je het opbergt een heleboel oude kranten in. Het papier absorbeert vocht en zorgt dat je potjie niet gaat roesten. Als er wel een beetje roest op zit, was je potjie dan schoon en wrijf de roest weg. Spoel je potjie voor gebruik om en was het af als je er al langere tijd niet mee hebt gekookt. Sommige mensen vetten hun potjie voor het opbergen ter bescherming tegen roest in met olie, maar na een tijdje wordt die olie een beetje vies en plakkerig, dus zelf doe ik dat niet. Doe je dit wel, was je potjie voor gebruik dan steeds goed af.

DE MAN-OVEN

‘Man-oven’ is mijn eigen verzamelnaam voor alle op houtskool gestookte kooktoestellen voor buiten, waarop je meestal kookt met indirecte hitte en waarop je het eten meestal met de deksel dicht roostert. Je gebruikt een man-oven in de regel om grotere stukken vlees of hele kippen in te braaien. De meestgebruikte man-ovens in Zuid-Afrika zijn van het type ‘ketelbraai’. Persoonlijk geef ik echter de voorkeur aan de kwalitatief superieure grills van het type ‘kamado’, die zijn gemaakt

van keramiek. Dankzij de keramieken buitenkant hebben deze barbecues een hoge efficiëntie en een uitstekende isolatie, en kunnen ze langdurig en precies op zowel een heel hoge als een heel lage temperatuur blijven. Waarom je langere tijd vrij accuraat een lagere temperatuur nodig hebt? Om bijzondere grote stukken vlees als varkensbuik of runderklapstuk te braaien natuurlijk! Ga voor meer informatie naar www.monolithbraai.co.za.

RUND

T-BONESTEAKS MET CHILIBOTER

Deze biefstukken zijn lekker heet! Je braait ze op de kolen van een houtvuur en serveert ze vervolgens met een pittige kruidenboter. Je kunt de boter van tevoren maken en in theorie kun je hem daarna nog weken bewaren in de koelkast (maar in de praktijk heb je de boter voor die tijd waarschijnlijk al lang op!). Ik maak er geen geheim van dat een drooggerijpte biefstuk mijn voorkeur heeft (boven het natgerijpte equivalent), en een T-bonesteak kun je goed droog laten rijpen. Marineer de biefstukken niet, maar kruid ze gewoon met wat zout, voor, tijdens of na het braaien – wat jij denkt dat het beste is. Leg, als de steaks gebruid zijn, op alle stukken vlees een stuk kruidenboter en laat dit zo een paar minuten rusten, zodat de boter smelt en in het vlees loopt terwijl je gasten zich opmaken voor het feestmaal.

BENODIGDHEDEN

(voor 10 personen)

250 g boter op kamertemperatuur

(zacht, maar niet gesmolten)

2 verse chilipepers

(fijngehakt – of 1 tl chilivlokken)

1 tl cayennepeper

(of gemalen piripiri)

1 tl paprikapoeder

1 borrelglas peterselie

(fijngehakt)

1 tl citroensap

1 tl grove zoutvlokken

zwarte peper uit de molen

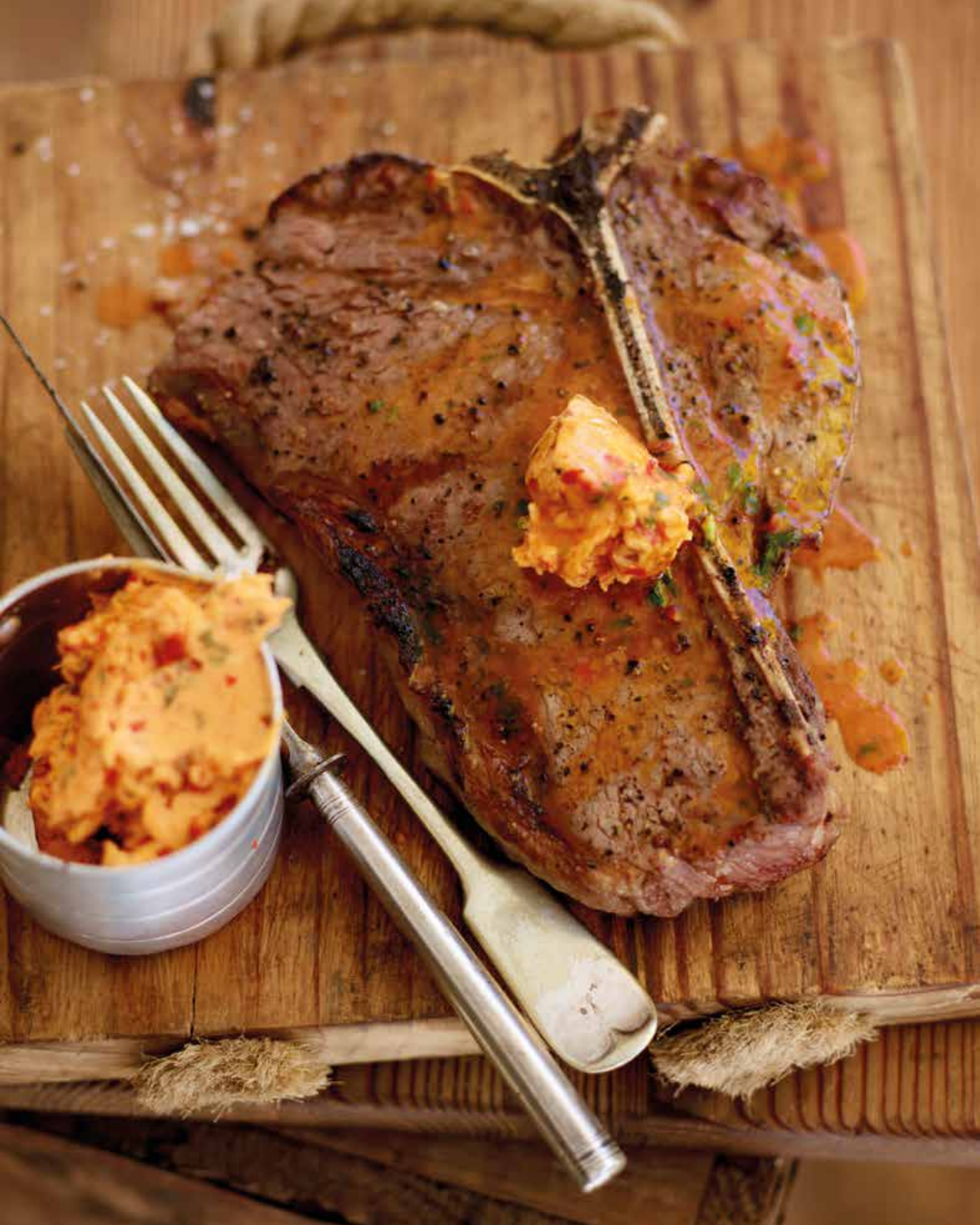
1 T-bonesteak per persoon

WERKWIJZE

1. Gebruik een elektrische mixer, een foodprocessor of een houten lepel en wat kracht, en sla, klop of blend alle ingrediënten (behalve de biefstukken natuurlijk) goed door elkaar.
2. Voor een extra *fancy* presentatie schep je de chiliboter op een vel plasticfolie of bakpapier en maak je er een staaf van. Draai de einden van de staaf op en bewaar de boter tot je die nodig hebt in de koelkast. Hoeft het voor jou niet zo chic, laat de zachte boter dan gewoon in de kom zitten waar je hem in hebt gemaakt en gebruik straks een theelepel om de boter mee op te scheppen.
3. Braai de T-bonesteaks 8 tot 10 minuten boven zeer hete kolen en draai ze slechts één keer om. Mocht je twijfelen of je kolen wel heet genoeg zijn, dan zijn ze dat niet. En mocht je denken dat je steaks misschien wat te dun zijn gesneden, dan zijn ze dat! Voeg al naar gelang je voorkeur voor, tijdens of na het braaien zout toe. Ook al mag je de steaks op de braai maar één keer omdraaien, met T-bonesteaks kun je door de vorm wel een beetje smokkelen: als je wilt, kun je de steaks recht op neerzetten, door ze tijdens de laatste paar minuten van het braaien te laten steunen op het platte deel van het bot. De achterkant van het bot wordt vrij snel zwart, maar dat is geen ramp, aangezien je het vlees toch niet zo eet dat je daarna het bot moet uitspugen. Dat bot ga je sowieso niet opeten.
4. Heb je de steaks gebruid, leg ze dan of op een schaal, of meteen op de borden van je gasten. Leg op iedere steak wat kruidenboter en laat de steaks eerst een paar minuten rusten voor jullie gaan eten, zodat de boter kan smelten en in het vlees kan trekken.

EN ...

Is dit recept je nog niet pittig genoeg, dan kun je aan de boter nog een extra fijngehakte chilipeper of extra chilipoeder toevoegen.



KIP

GEROOSTERDE KIP UIT EEN POTJIE

Voor deze versie van gebraaide kip ga je jezelf flink uitsloven. Je braait de kip niet op een rooster en bakt hem ook niet in een man-oven, nee, je roostert hem in een potjie. We hebben het hier over een hele kip uit een potjie met bergen knoflook en witte wijn, room en kruiden. Als je klaar bent, heb je misschien de neiging een overwinningdansje te doen. *Doe het niet.* Dat doen rugbyspelers als ze een *try* scoren, en meestal schamen ze zich er een paar dagen later nog steeds voor.

BENODIGDHEDEN

(voor 4 personen)

1 borrelglas olijfolie

1 ui

(fijngesneden)

1 bakje gerookte spekblokjes

(ongeveer 200 à 250 g)

1 halve bol knoflook

(haal de velletjes van de tenen af maar laat ze verder heel)

1 wortel

(geschild en kleingesneden)

1 stengel bleekselderij

(kleingesneden)

3 takjes verse tijm

1 middelgrote hele kip

1 borrelglas cognac

1 kop droge witte wijn

1 tl zout

½ tl zwarte peper

½ kop slagroom

aardappelpuree of gekookte

witte rijst

(voor erbij)

1 borrelglas verse peterselie

(gehakt, ter garnering)

WERKWIJZE

1. Verhit boven een heet vuur de olie in een potjie (de klassieke variant in maat 3 is ideaal) en voeg de ui, spekjes, knoflook, wortel en selderij toe. Fruit 5 à 10 minuten aan, tot alles bruin begint te kleuren.
2. Doe de tijm en de kip erbij en bak nog eens 5 à 10 minuten, waarbij je de kip aan beide kanten licht aanbakt. Hier en daar moeten de groenten en de spekjes op de bodem van je potjie al bruin beginnen te kleuren.
3. Doe nu de cognac erbij en schraap met een houten pollepel over de bodem van het potjie, zodat je de vastgekoekte donkere stukjes kunt losschrapen. Deze plakkerige stukjes zorgen voor smaak, maar je moet ze om die smaak vrij te laten komen wel eerst losschrapen. Laat de cognac een paar minuten flink koken tot deze verdampt is, en voeg dan de witte wijn, zout en peper toe. Doe de deksel op je potjie en laat op een lage temperatuur (kooitjes, geen vlammen) ongeveer 1,5 uur sudderen (de kip met de borst naar beneden). Keer voor de laatste 15 minuten kooktijd de kip om, zodat de borst omhoog ligt.
4. Doe nu de slagroom erbij en laat opnieuw sudderen. Laat het gerecht zonder deksel nog 15 minuten zachtjes koken, haal het daarna van het vuur af en laat voor het opdienen nog ongeveer 10 minuten rusten.
5. Dien op met aardappelpuree of met witte rijst en garneer met fijngehakte peterselie.

EN...

Als je de kip opdient met takjes tijm, zoals ik dat voor deze foto deed, leg die takjes voordat je de kip opeet dan wel opzij. Je wilt je kip echt niet met hele takjes verse tijm eten, want die houtige takjes zijn veel te hard om op te kauwen.

