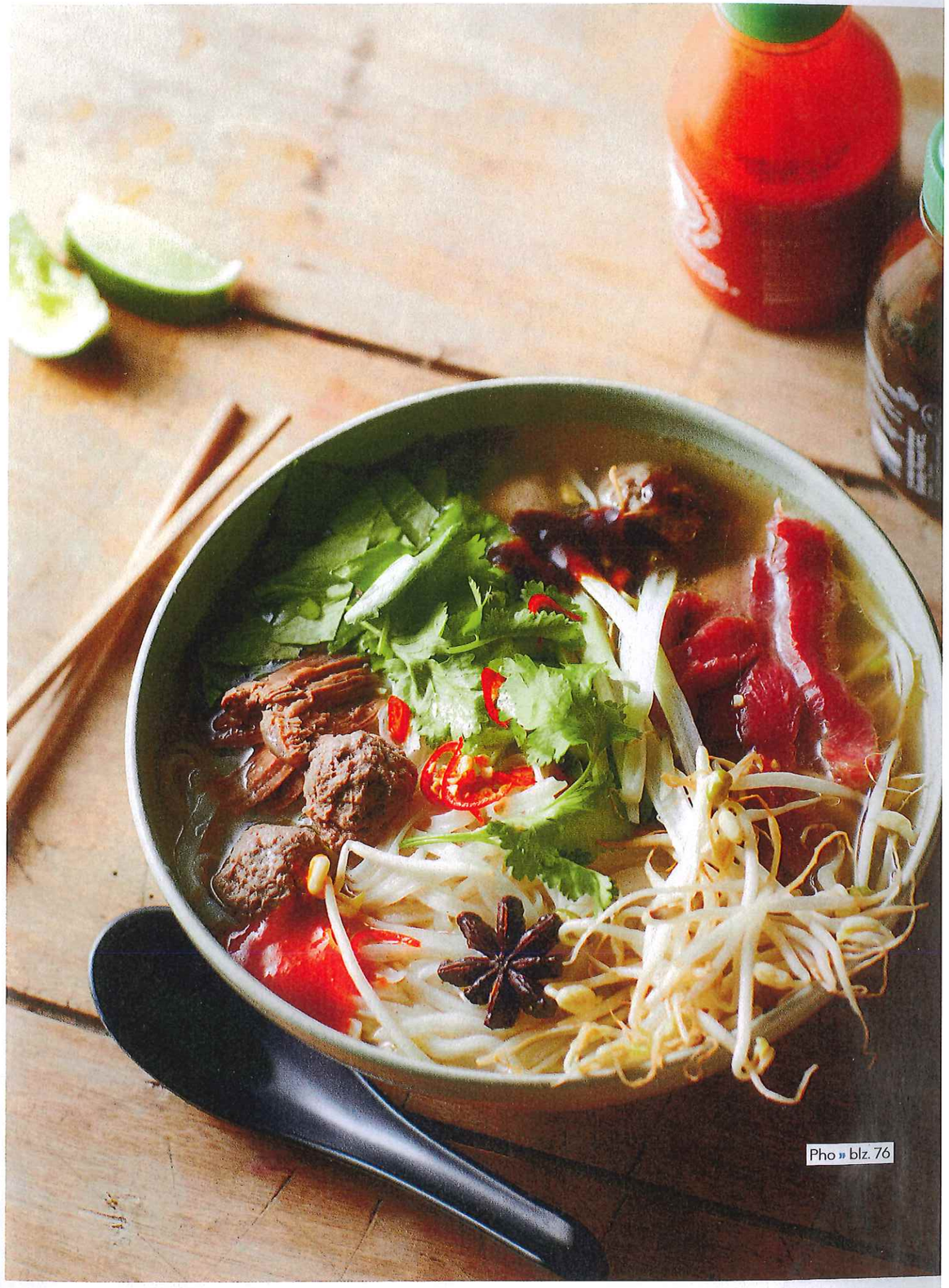
Fruit platter met bananentosti » blz. 76

Ontbijt wereldwijd

om je dag extra goed te beginnen

De belangrijkste maaltijd van de dag? Het ontbijt natuurlijk! In haar boek 'Ontbijt' neemt Mara Grimm je mee op een wereldreis vol hartige en zoete ochtendreceptjes.

Foto's: Saskia van Osnabrugge



Pho » blz. 76

UIT SPANJE

Chocolademelk met churros

2 pers. • 15 min.

• 200 g pure chocolade (de beste die je kunt vinden, met een cacaopercentage van minimaal 80%) • 1½ el maïszetmeel • 500 ml volle melk • suiker • zout • 12 churros

1 Breek de chocolade in kleine stukjes.
2 Los de maïzena op in een klein beetje van de melk. Verhit de rest van de melk in een pan tot tegen het kookpunt en haal van het vuur.
3 Roer er de chocolade en de opgeloste maïzena door. Blijf roeren tot de chocolade opgelost en lobbig is.
4 Roer naar smaak wat suiker en – zeer lekker – een snuifje zout door de chocolademelk. Serveer met de churros.

Zelf churros maken? Surf voor het recept naar www.libelle-lekker.be/churros

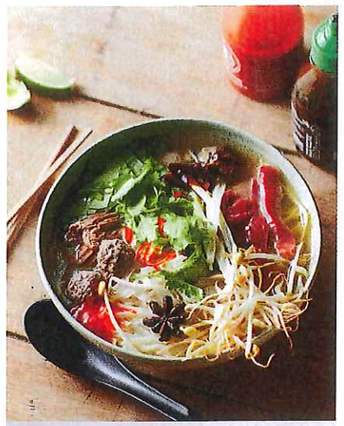
UIT NEDERLAND

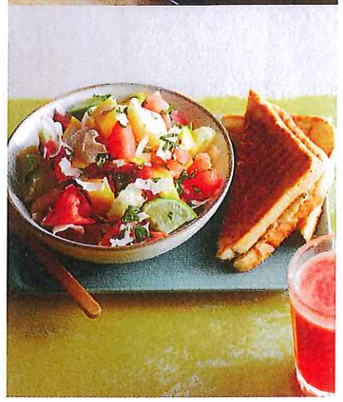
Een uitsmijter zoals hij hoort

1 pers. • 15 min.

• 2 sneetjes casinobrood • 2 eieren • 2 grote plakken kaas • 2 plakken achterham • 1 el boter • zout en peper

1 Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
2 Zodra de boter stopt met bruisen, voeg je de eieren toe. Bak ze ongeveer 3 minuten, tot het ei bijna is gestold.
3 Leg de twee plakken kaas op de eieren en doe een deksel op de pan. Zodra de kaas is gesmolten, zijn de eieren klaar.
4 Rooster ondertussen de boterhammen en besmeer met boter.
5 Leg de ham op de boterham en daarop de eieren met de kaas. Kruid met met zout en peper en strooi er eventueel nog wat bieslook overheen.





UIT AZIË
Fruit platter met bananentosti
1 pers. • 15 min.

- 2 sneetjes wit casinobrood
- 1 banaan • ¼ watermeloen
- ½ mango • ¼ ananas
- 1 limoen, sap en zeste
- 50 g gedroogde kokos
- boter • zout en peper

1 Smeer de boterhammen aan beide kanten in met boter.
2 Prak de banaan met wat zout en peper en verdeel over de boterhammen. Bak de tosti in een pan.
3 Maak ondertussen met de staafmixer sap van de helft van de watermeloen.
4 De andere helft meng je met de mango, ananas, gedroogde kokos en limoenzeste. Serveer met extra limoensap.

UIT VIETNAM
Pho
4 pers. • 3.30 uur + nacht afkoelen

- 1,5 kg runderschenkel
- 500 g stoofvlees • ¼ rettich, in blokjes (daikon) • 1 witte ui
- 50 g gember, geschild en in stukjes • 10 g steranijs • 1 kaneelstokje • 25 g suiker • 15 g zout

Voor de afwerking • 60 g rijstnoedels 3 mm plat, geweekt in koud water • 120 g entrecote, in dunne reepjes • 40 g sojascheuten
- 2 Thaise chili's, fijngesneden
- 40 g witte ui, dungesneden
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 8 takjes koriander, gesneden
- 12 blaadjes ngo gai (Vietnamees kruid), gesneden (oosterse supermarkt, of vervangen door wat korianderblaadjes) • 1 limoen, in partjes • nuoc mam (vissaus)
- hoisinsaus • sriracha (chilisaus)

Voor de bò viên (Vietnamese gehaktballetjes) • 500 g runderhals, gemalen • 5 g bakpoeder
- 30 ml nuoc mam (Vietnamese vissaus) • 5 g fijngehakte knoflook
- 1 kleine kl verse gember, geraspt
- 8 g suiker • ½ kl peper

1 Zet de schenkel en het stoofvlees in een grote pan onder in koud water, breng tegen de kook aan en schuim gedurende een uur af met een schuimspaan. Als er vrijwel geen schuim meer is kun je de rettich, de witte ui, de steranijs, het kaneelstokje en de gember toevoegen en zo de bouillon, want dat is het ondertussen, minimaal een uur zacht laten trekken.
2 Verwijder na een uur het stoofvlees uit de bouillon en bewaar, maar laat de rest rustig nog een uur trekken. Voeg vervolgens de suiker en het zout toe. Als de bouillon nog niet genoeg smaak heeft, laat je hem nog wat inkoken.
3 Doe het stoofvlees weer in de bouillon en laat afkoelen. Zeef de bouillon en zet een nacht in de koeling, zo kun je eventueel vet de volgende dag er makkelijk afscheppen.
4 Maak ondertussen de gehaktballetjes. Meng gehakt, bakpoeder, vissaus, knoflook, gember, suiker en peper en leg 2 tot 3 uur in de vriezer tot het bijna bevroren is. Verdeel het vlees in twee porties en maal elke portie met het stalen mes van de keukenmachine helemaal fijn. Meng de twee porties en zet weer een halfuur in de vriezer. Schep met een natte lepel een hoeveelheid gehakt in je hand en draai met twee natte (!) handen tot een balletje dat de grootte heeft van de helft van een pingpongbal. Dompel de balletjes in een pan lichtgezouten kokend water en wacht tot ze gaan drijven. Laat ze nog 3 minuten koken en haal ze dan met een schuimspaan eruit. Leg ze in ijswater en laat afkoelen.
5 Voor het serveren verwarm je de gehaktballetjes in de warme bouillon. Maak de noedels warm in kokend water en giet af. Verdeel de sojascheuten over vier kommen. Verdeel ook het stoofvlees, de gehaktballetjes, de ngo gai en de chili over de kommen en leg naast de sojascheuten. Schenk de hete bouillon erover. Leg het rauwe vlees op de sojascheuten. De noedels moeten net onderstaan, het rauwe vlees liever niet. Strooi de witte ui, lente-ui en koriander over de kommen en breng op smaak met wat vissaus. Serveer de soep met partjes limoen en bakjes hoisinsaus en sriracha.

UIT TURKIJE
Menemen
2 pers. • 15 min.

- 2 rijpe tomaten • 2 grote groene pepers of 1 groene paprika • 3 el olijfolie • 1 ui, gehakt • 2 teentjes knoflook, gehakt • klein handje gehakte peterselie • 4 eieren • ½ kl pul biber (rode pepervlokken) • zout en peper • olijfolie

Extra • simit (ringvormig brood met sesamzaadjes erop), komkommer, olijven, groene pepers

1 Dompel de tomaten onder in kokend water, verwijder het vel en snij in stukjes. Snij de pepers of paprika in smalle reepjes.
2 Verwarm de olijfolie in een pan en fruit daarin de ui en knoflook. Voeg de tomaten en paprika toe en bak 8 minuten of tot de groenten zacht zijn. Voeg pul biber, zout en peper toe.
3 Kluts de eieren in een schaal en voeg al roerend toe aan de groenten. Blijf roeren tot het ei net gestold is.
4 Werk af met peterselie en wat extra olijfolie en eet menemen uit de pan met stukken brood. Serveer met simit, olijven, kleine komkommers en pepers.

NOG MEER ONTBIJTIDEEËN?
'Ontbijt', door Mara Grimm. Uitg. Carrera Culinair, € 25.