koken met

Heeren XVII

22 voedzame gerechten om de winter door te komen

Colofon

Uw PromoCie “Louis Gierton”

Etienne Pors	Digitalisator, fijnproever, creatief talent en filmlijmer
Ben Boerkamp	Indesigner, culinair chef en bedenker in algemene zin

Druk

Drukker	Prijsprinter
Verschijning	Éénmalig
Oplage	130+

Contactgegevens Heeren XVII

Adres	Forum (gebouw 102) Kamer 0029 Droevendaalsesteeg 2 6708 PB Wageningen
Spreekuur	Dinsdag en donderdag van 13:00 tot 13:30
Telefoon	0317-484192
E-mail bestuur	heeren.xvii@wur.nl
E-mail PromoCie	promocie.hxvii@wur.nl
Website	www.heeren17.nl
Rekeningnummer	NL 60 ABNA 0430 2841 21

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt een uniek exemplaar van hét Heeren XVII kookboek “HXVII comfortabel culinair”. Na zes jaar uit het vorige kookboek gekookt te hebben zijn de Heeren toe aan nieuwe recepten, immers; verandering van spijs doet eten!

De Techneut kenmerkt zich over het algemeen door de ongelimiteerde fascinatie voor landbouwtechniek, hoog koffieverbruik en bodemloze bierconsumptie. Wat niet veel mensen weten is dat er ook een onverwacht culinaire kant schuilt achter dit nuchtere imago. Het leek ons dan ook mooi om deze kookkunsten vast te leggen en te delen met de rest van de wereld. Zo kunnen de medetechneuten, studenten, familie en vrienden inspiratie opdoen om zelf ook eens wat anders te koken. Want zoals gebleken is blijft het bij HeerenXVII zeker niet bij een stamppotje of AVG’tje. Duik in het HeerenXVII kookboek en ontdek mooie gerechten uit de verschillende wereldkeukens of juist geheel uit eigen inspiratie van de techneuten.
Alle gerechten in dit kookboek zijn gemaakt door eigen leden van HeerenXVII. Dit was een van de vele strenge eisen van Uwe PromoCie waar de gerechten aan moesten voldoen. Er werd een reis uitgestippeld langs alle deelnemende keukens en we zijn overal gastvrij ontvangen. Eenmaal ter plaatse waren wij getuige van bijzondere kooktechnieken, gezellige sfeer en ongekend fanatisme. Allemaal ingrediënten die je letterlijk en figuurlijk terug kunt proeven in de gerechten die in dit boek gebundeld zijn.
Tot slot willen we graag iedereen bedanken die samen met ons dit mooie kookboek mogelijk hebben gemaakt: Alle leden van HeerenXVII die ons thuis hebben verwelkomd en voor ons hebben gekookt, het bestuur voor de ondersteuning en motivatie, Anne Corine Visser voor de fotobewerking en iedereen die verder heeft bijgedragen aan dit machtige kookboek!
Tot slot wensen wij jullie heel veel lees, kook en proef plezier! Leef! Dan rest ons niets anders te zeggen:
Nem toch!

Uwe PromoCie,

Louis Gierton
Ben Boerkamp & Etienne Pors

Inhoudsopgave

Lunch

Koen's tunamelt 8
Broodje "kippen op stok" 10
Kaas-spekbrood 12
Broodje Guus 14
Drents-Brabantse mosterdsoep
met turbobrood 16

Diner

Tempel BBQ festijn 20
Pasta van Michiel 22
Pasta kip pesto à la Kanariepietjes 24
Spinazie à la crème 26
BKO (bloemkoolovenschotel) 28
Luxe diner Huize Veld 30
G'woon Bak BAMI 32
een Petertje 34

Diner (vervolg)

Dides donderse burito bowl 36
Rösti ovenschotel 38
Mixed grill wok van het kasteel 40
Dikke unit van Tebo 42
Langstudeer stoofpot 45

Specials

Frikandel speciaal by Jowi 50
Dutch mule cocktail (HXVII twist) 52
Eveliens brownies 54
Hete kip special 56

Content

Behind the scenes 58
Promocie proeft 60
Vlees 61

Lekker Lunchen

Koen's tunamelt

Koen van Dijck

20 minuten

Wageningen

1455 Kcal

oven

Ingredienten (1p)

- steenoven baguette
- ½ Grunneger siepel
- 5 plakjes cheddar
- rood pepertje naar smaak
- jalapeño
- ½ zakje veldsla
- mayonaise naar smaak
- extra vierge olijfolie
- 1,5 blikje (225 gr.) tonijn

Zo stelt de techneut het samen

1. Snipper de ui.
2. Hak de pepers fijn, verwijder de pitjes pitjes als je niet van pittig houdt, of wil dat Ellis te rood wordt.
3. Giet de tonijn af en doe deze samen met de ui en pepers samen in een kom om te mengen.
4. Hak de Jalapeños fijn en voeg deze ook toe aan de kom.
5. Voeg peper en zout toe naar smaak.
6. Rooster ondertussen de broodjes, snijd ze eerst door in de lengte en haal de bovenkant leeg en smikkel dit op.
7. Voeg mayo ruim toe aan het mengsel in de kom, en doe er een scheutje olijfolie in.
8. Als de broodjes lekker zijn geroosterd, smeer het mengsel ruim uit. Er is genoeg.
9. Beleg ze daarover met plakjes cheddar.
10. Doe de broodjes terug in de oven totdat de kaas gesmolten is.
11. Haal ze uit de oven en beleg de onderste helft met veldsla.
12. Klap 'm dicht.

Dit zegt Louis:

Dit maritieme pareltje mag niet ontbreken in de hedendaagse studentenkeuken. Dit culinaire meesterwerk betovert de zintuigen met zijn harmonieuze balans van umami-tonen en de romige textuur van de gesmolten kaas. Een waarlijk exquisiet genot voor fijnproevers die op zoek zijn naar een gastronomische ervaring van ongekende weelde.

Broodje “kippen op stok”

Geert van Maldegem

15 minuten

Wageningen

1153 Kcal

oven

Ingredienten (1p)

- steenoven baguette
- 2 puntpaprika’s
- half zakje veldsla
- 1 Grunneger siepel
- bakje Boursin
- ½ zak culinea kipdöner (Lidl)
- optioneel: jalapeños

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de paprika’s in grove stukken en doe er lekker olijfolie, peper en zout overheen.
2. Snipper de ui grof.
3. Zet 2 koekenpannen met olie op het vuur.
4. Snijd de broodjes aan één kant half door en haal de bovenkant leeg en smikkel dit lekker op.
5. Grill de broodjes kort in de oven.
6. Grill in 1 pan de paprika en in de andere pan de ui.
7. Als de paprika een mooi kleurtje heeft en nog niet slap is, is ie goed.
8. Als de ui gefruit is, voeg dan de kip toe aan die pan.
9. Smeer de Boursin royaal uit over de onderkant van het broodje.
10. Leg de ui en kip daar overheen.
11. Maak een dakpan of potdeksel laag van paprika daar overheen.
12. Vul het uitgeholde gedeelte met veldsla.
13. Klap ‘m dicht.

Dit zegt Louis:

Deze kip is zeker niet voor niks op stok gejaagd! Dit smakelijke stukje gevogelte ligt lekker op z’n bedje van sla onder z’n dakje van paprika. De optionele jalapeños geven het geheel een mondig accent, wat de Boursin nog enigszins probeert te blussen.

Kaas-spekbrood

Jelle van Iersel

45 minuten (30 oven)

Nederland

575 Kcal

oven

Ingredienten (1p)

- 500 gr. bloem
- 200 ml melk
- 200 ml water
- 100 gr. kaas
- pakje ontbijtspek
- 20 gr. suiker
- 14 gr. gist
- Worcestersaus
- zonnebloemolie

Zo stelt de techneut het samen

1. Gooi alle ingrediënten bij elkaar in de beslagkom. Kneed ze tot een geheel. Zorg er ook voor dat de plakken kaas en spek goed in kleine stukjes gemalen, getrokken en gekneed worden.
2. Scheidt het geheel in twee delen. Maak de delen langwerpig en leg ze naast elkaar op de bakplaat met bakpapier.
3. Eventueel kan een beetje zonnebloemolie over de broden worden gesprenkeld voor een extra lekker korstje.
4. Laat de broden een uurtje rijzen en laat ze daarna in de oven op 200°C in +- 30 minuten mooi bruin bakken.

Dit zegt Louis:

Dit machtig lekkere brood is ideaal voor de grote honger. Een beetje extra kaas erover maakt het nog lekkerder.

Broodje Guus

Evan Ackermans

20 minuten

Bourgondië

2250 Kcal

frituurpan en oven

Ingredienten (1p)

- 1 grote ciabatta
- 2 Mora Carrero rijplaten
- 12 plakken geschaafde kaas
- 3 à 4 eieren
- veldsla
- truffelmayonaise
- Hela curry
- 1 tomaat
- pot augurken
- satéprikkers
- Croma bakboter

Zo stelt de techneut het samen

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius.
2. Zet de frituur op 180.
3. Schaaf de kaas indien nodig.
4. Snijd de ciabatta in de lengte door.
5. Doe de Croma bakboter in de pan.
6. Bak de eieren als spiegelei, niet te hard.
7. Bak in 7 minuten de ciabatta in de oven.
8. Doe de rijplaten 3,5 minuut in de frituur.
9. Vouw de ciabatta open en beleg met de kaas.
10. Leg de rijplaten bovenop de laag kaas.
11. Leg de eieren bovenop de rijplaten.
12. Besmeer de bovenkant van het broodje met truffelmayo.
13. Doe de curry over het ei. Niet zuinig zijn met saus, want zonder smering loopt alles naar de tering.
14. Doe de augurken en de veldsla er overheen.
15. Doe de bovenkant er bovenop. Steek aan weerskanten op 1/4e een satéprikker erin en snijd het broodje middendoor.

Dit zegt Louis:

Allemachtig, wat een banger. Deze calorieknaller stelt uw maag-darmstelsel op de proef. Bij dit recept hoeft u niet te kiezen tussen kwaliteit of kwantiteit.

Drents-Brabantse mosterdsoep met turbobrood

Promocie “Louis Gierton” (Ben en Etienne)

60 minuten

710 Kcal

oven en staafmixer

Ingredienten (4p)

- 2 preis
- 1 stokbrood
- 300 gr. spekkies
- bol mozzarella
- potje crème fraîche
- potje scherpe grove mosterd
- roomboter
- 100 gr. parmezaanse kaas
- 2 tenen knoflook
- blokje kippenbouillon

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de prei in ringen naar smaak.
2. Zet een soeppan op het vuur en bak de prei in een klontje boter glazig. De Carglass moet er jaloers op zijn.
3. Voeg 4 eetlepels mosterd toe. Goed roeren en daarna het vuur halfgas zetten.
4. Voeg 800 ml water toe en een kippen bouillonblokje. Laat het ongeveer 20 minuten koken.
5. Snijd het stokbrood in brede schuine schijven.
6. Bak ondertussen de spekjes uit.
7. Besmeer de stokbroodjes met de boter.
8. Snijd de knoflookteentjes fijn en verdeel over de met boter besmeerde broodjes.
9. Bestrooi de broodjes met kruiden naar keuze (aanraders zijn: tijm, basilicum en peterselie).
10. Snijd of scheur de bol mozzarella in kleine stukjes.
11. Strooi de mozzarella en parmezaanse kaas over de strokbroodjes zodat je in de oven een mooie kaaslaag krijgt.
12. Zet de broodjes kort in de oven tot de kaas is gesmolten. Vergeet het er dan niet uit te halen.
13. Hak de soep fijn met de staafmixer. Proef het even, voeg eventueel extra mosterd toe. Voeg de crème fraîche toe, en frees de soep nog een keer.
14. Breng het opnieuw aan de kook, voeg het spek toe.
15. De soep is klaar. Serveertip: een lenteuitje en Hertog Jan.

Dit zegt ChatGPT:

Drents-Brabantse mosterdsoep, een lekkernij zo fijn,
Met turbobrood, vers en knapperig, zal het altijd zijn.
In elke hap proef je de zonneschijn.
Net als in Panama, waar Louis Gierton vanaf nu zal zijn.

Dikke diners

Tempel BBQ festijn

De Tempel (Dirk en Rutger)

½ dag

Buitenkeuken

2100 Kcal

BBQ

Ingredienten (4p)

- Houtskool en briketten
- bakje Valblanc roomkaas
- Laguiole broodmes
- 1 ciabatta
- 1 normale baguette
- 1 ananas
- 1 rundvleesslaatje
- Sauzen naar smaak
- 4 gekruide varkenslapjes
- 4 smokey worsten
- 4 procureurlapjes
- 4 gekruide BBQ speklapjes

Zo stelt de techneut het samen

1. Vul een kom met 250 ml koud water en zet deze in de koelkast.
2. Vul de Weber met 3 aanmaakblokjes van gemiddeld formaat. Voeg houtskool en briketten toe in verhouding 160-40
3. Steek de BBBQ aan, bij voorkeur met een aansteker.
4. Verwijder de klimopplant niet van de BBQ
5. Haal na een halfuur het kommetje koud water uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen. Voeg vervolgens de aromatic wood chips toe aan het water.
6. Vet het BBQ rooster in met extra vierge olijfolie.
7. Voeg de aromatic wood chips toe aan de hete kolen.
8. Grill de varkenslapjes. Zet na de varkenslapjes de BBQ waterpas voor de volgende stap.
9. Bak de ciabatta af en snijd deze in plakjes, louter op lustrum broodplank.
10. Grill de smokey worstjes.
11. Voeg nog meer rookhout toe en grill de procureurlapjes.
12. Blijf itereren vanaf stap 8. Eet smakelijk!

Dit zegt Louis:

Deze mannen hebben de kunst van het bbq-en duidelijk onder controle. Veel vlees afgewisseld met een lekker stokbroodje zorgen voor een goede bodem voor als je nog een kan moet trekken.
Tip: vraag bij de action naar het A-merk aanmaakblokjes

Pasta van Michiel

Rijnveste 122 (Daan, Gijs, Jacob, Niek, Martinus en Sake)

50 minuten

Eigenaardige keuken

632 Kcal

grote pan

Ingredienten (9p)

- 1 kilo pasta naar keuze
- 4 groene appels
- 5 courgettes
- 4 rode uien van Grunn klei
- 400 gr. achterham
- 200 gr. crème fraîche
- 2 eetleppels kerriepoeder
- 4 runderboullionblokjes
- sweet chili saus
- hits

Zo stelt de techneut het samen

1. Knip de ham in stukjes en snijd de ui fijn.
2. Snijd de courgette in kleine blokjes.
3. Doe de bakboter in de pan en fruit de ui.
4. Doe 2 eetlepels kerrie in de pan.
5. Doe de courgette er na 5 minuten bij.
6.Voeg 0,6 L water en de 4 boullionblokjes toe.
7. Kook de pasta al dente.
8. Kook het spul 8 minuten, misschien iets langer want veel.
9. Schil ondertussen de appels. Niet te snel, want dan gaan ze karamelliseren. Verwijder het klokhuis.
10. Giet het spul en de pasta allebei af.
11. Stamp het mengsel met de stamper en voeg ondertussen de crème fraîche toe.
12. Voeg de appel, ham en chilisaus toe.

Dit zegt Louis:

Pasta, maar dan een keer anders. Mario kan wel inpakken met z'n standaard tomatensaus. De verassende combinatie van smaken zorgt voor een heerlijke pastasaus zoals deze nog nooit eerder vertoond is. Amuse suggestie: Kipcorn uit de spetterpan.

Pasta kip pesto à la Kanariepietjes

Annemie, Brenda, Marjon en Maud

35 minuten

Kanarische eilanden

1056 Kcal

wokpan

Ingredienten (4p)

- 400 gr. tagliatelle
- potje rode pesto
- bakje garlan
- 500 gr. kippendij
- 2 zelfgerooide uien
- 1 paprika
- bakje champignons
- pot zongedroogde tomaat
- 400 gr. spinazie
- 2 tenen knoflook
- kipkruiden

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de kip in blokjes. Snijd de groente in kleine blokjes.
2. Snijd de ui in 1/6e ringen.
3. Kruid de kip en bak de kip in een wokpan.
4. Kook de pasta volgens de verpakking.
5. Snoep van de paprika.
6. Wanneer de kip bijna gaar is de ui en knoflook erbij.
7. Als alles lekker geprutteld heeft paprika en champignons toevoegen.
8. Roomkaas en pesto mogen erbij.
9. Voeg langzaam de spinazie toe en laat het slinken.
10. Giet de pasta af en voeg een beetje olie van de zongedroogde tomaatjes toe #savetheturtles.
11. Voeg op het laatst de zongedroogde tomaat toe.
12. Schenk een glas wijn in.

Dit zegt Louis:

Pasta pesto is zo studentikoos als het gaat worden. Van dit gerecht gaan je vleugeltjes sneller fladderen. De Kanariepietjes weten met hun efficiënte kooktechnieken zoveel mogelijk smaak uit de ingrediënten in het gerecht te brengen.

Spinazie à la crème

33e Almanakcommissie (Gijs, Marlie, Petra, Stan en Sverre)

35 minuten

Limburg

1028 Kcal

wokpan

Ingredienten (7p)

- 3 uien uit Sluis (Slùs)
- 1,5 kg gehakt
- 1,5 zak penne
- 1,5 kg spinazie à la crème
- 300 gr. garlan

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de ui fijn.
2. Bak het gehakt rul.
3. Doe de spinazie in de pan, warm op tot het warm is.
4. Voeg kruiden toe aan het gehakt.
5. Kook de pasta volgens verpakking.
6. Voeg de ui toe aan het gehakt.
7. Voeg de garlan toe aan de spinazie en roer deze er goed doorheen.
8. Voeg het gehakt- uimengsel toe aan de spinazie.
9. Laat de opzichter controleren of alles goed gaat.
10. Giet de pasta af.

Dit zegt Louis:

Soms smaakt het beter dan Nikon kan vastleggen. Dat gaat hier zeker op. Quick and dirty, maar zeker niet dirty. Hou je net als de Almanakcommissie niet van werk maar wel van schransen? Twijfel niet langer!

BKO, de siloschotel

De zaak (Bas, Ben en Boudewijn)

60 minuten (30 oven)

Costa de la Coliflor

1030 Kcal

oven

Ingredienten (8p)

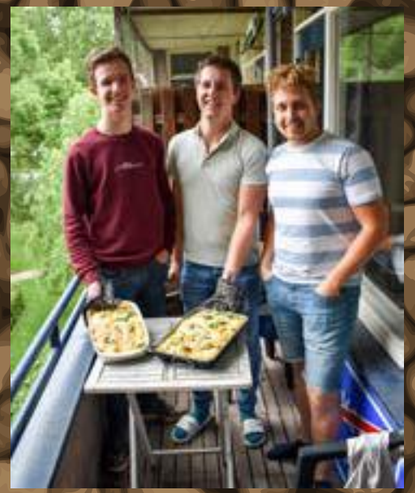
- 1 KG H.O.H. gehakt
- 400 gr. spekkies
- 1800 gr. aardappelschijfjes
- 4 grote uien uit Middenmeer
- 2 bloemkolen
- 1 prei
- 3 eieren
- 400 gr. geraspte kaas
- 1 kuipje crème fraîche
- 5 grote knoflooktenen
- gas uit Groningen
- basilicum en laurierblaadjes

Zo stelt de techneut het samen

1. Zet de playlist aan (scan de QR code), en snijd de ui in kleine stukjes.
2. Fruit de bloemkool en zet de waterkoker aan, vul deze met water wanneer voorverwarmd.
3. Fruit de ui en de knoflook in de koekenpan.
4. Voeg de spekjes en gehakt toe aan de ui en knoflook.
5. Been de bloemkool uit en kook daarna de bloemkool.
6. Voeg twee eetlepels ketjap, één blokje runderbouillon, laurierblaadjes en zout en peper toe aan het gehakt.
7. Vet twee grote sleufsilo's in en verwarm de oven op 200 ° C
8. Vul de sleufsilo's met een laag aardappelschijfjes, daarover het gehaktmengsel, en daarover preischijfjes.
9. Giet de bloemkool af en voeg het toe aan de sleufsilo's
10. Doe de eieren in een kom (kapot). Voeg de crème fraiche, 2 el mosterd, peper en zout toe. Ook kerrie. Meng.
11. Verdeel de rest van de piepers over de bloemkool en besmeur daarna met het sausmengels.
12. Kletst 'm in de oven. Niet vergeten eruit te halen, als de kaas gesmolten is.

Dit zegt Louis:

Op deze signature dish zal je moeder trots zijn, er zit namelijk veel groente in. Desalniettemin kun je een heleboek gehakt en spekkies onder de aardappelschijfjes verstoppen. Hij smikkelt heerlijk weg.



Luxe diner Huize Veld

Huize Veld (Jelle, Thomas en Wout)

60 minuten

Ede-West

831 Kcal

oven

Ingredienten (5p)

- 900 gr. groene asperges
- 6 mooie biefstukjes
- 3 teentjes knoflook
- 3 sjalotjes
- 2 pak hasselback aardappels
- 400 gr. champignons
- 500 ml slagroom
- croma bakboter

Zo stelt de techneut het samen

1. Zet de asperges met de kont een halfuur in het water.
2. Snijd de champignons in stukjes.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Bereid de aardappelen volgens recept op de verpakking.
5. Pleur de slagroom en champignons in een pannetje op het vuur, gooi er een paar naast.
6. Blijf mooi roeren en voeg een beetje peper toe.
7. Snipper de sjalotjes en de knoflook.
8. Smelt wat bakboter in een grote koekenpan en fruit de ui en de knoflook.
9. Voeg de groene asperges toe en grill deze mee.
10. Dep de biefstuk droog met 4-laags toiletpapier.
11. Voeg wat paneermeel toe aan het slagroom-champignon-pannetje om het te binden.
12. Bak de biefstuk in Croma bakboter.
13. Draai de biefstuk met een mes en strooi er peper en zout over.
14. Proef even of de asperges al goed zijn.
15. Haal de biefstuk uit de pan en wikkel hem in aluminium-folie en laat hem even rusten.
16. Haal de aardappels uit de oven.
17. Maak een mooi bordje op.

Dit zegt Louis:

Voor de techneut met de volle portemonnee, of medewerker van de Jumbo, heeft huize Veld een culinair hoogstandje in petto. Dit Michelinrestaurant is bijzonder gesitueerd in een woonwijk ergens in "Ede".

G'woon Bak BAMI

Cars en Luuk

60 minuten

Rotterdam

969 Kcal

wokpan

Ingredienten (4p)

- 800 gr. kippendij
- 1200 gr. roerbak groentemix
- mie, niet volkoren
- bami goreng boemboe speciaal
- gebakken uitjes

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de kippendij in blokjes.
2. Verwarm de oven voor.
3. Bak de kip in bakboter.
4. Luister goed naar de gado-gado verpakking voor de hoeveelheid water, ook al is 't tegen je instinct.
5. Doe een beetje ketjap op gevoel bij de kip. Een beetje van jezelf en een beetje van ketjap.
6. Voeg de boemboe speciaal kruiden toe aan de kip en meng goed.
7. Voeg de groente toe aan de kip en roer goed.
8. Breng water aan de kook en kook de mie volgens verpakking.
9. Breng een klein pannetje water voor de saus aan de kook.
10. Voeg boemboe gado gado goed toe en blijf roeren. Hij wordt vanzelf dikker.
11. Als de saus mooi begint te borrelen mag ie op een laag pitje.
12. Smijt een sliert mie tegen de muur. Blijft ie hangen?
-Ja?: alles uit.
-Nee?: eem wachten.
13. Doe de mie en kip/groente in 1 pan en meng.
14. Als de saus de structuur van jongveemest heeft is ie goed.

Dit zegt Louis:

Heb je zin in Boemboe-achtig eten, maar ben je geen panda? Luuk en Cars got your back. Sommige kooktechnieken lijken ze geleerd te hebben van de primaten, maar dat mag de smaak niet drukken. Heb ie mien mie ook zien? Hij plakt aan de muur.

een Petertje

Rijnveste 88 (Luuk, Peter, Renko, Gijs, Bart en Stan)

30 minuten

Het beloofde land

1729 Kcal

oven

Ingredienten (8p)

- 2 paprika's
- 2 uien
- kalfsragout
- 200 gr. gerookte spekjes
- 8 XXL schnitzels (250 grams)
- 1350 gr. aardappelstukjes
- 800 gr. roerbakgroenten
- 400 gr. geraspte kaas
- Verstegen aardappelkruiden

Zo stelt de techneut het samen

1. Snijd de ui en paprika lekker grof.
2. Doe de spekjes en de aardappel partjes in de pan.
3. Voeg een beetje bakboter toe.
4. Strooi er Verstegen aardappel kruiden overheen.
5. Verwarm de oven voor op 200 graden.
6. Doe een goeie scheut bakboter in een andere pan en bak daarin de schnitzels.
7. Voeg de ui, paprika en roerbakgroente toe aan de pan met spekjes aardappels.
8. Nu wordt het moeilijk om alles om te draaien, dat hoort zo.
9. Als de schnitzels mooi bruin en krokant zijn, leg ze dan op wat bakpapier op een bakplaat of in een ovenschaal. Doe er een goede flats ragout overheen en daarna een flinke bult kaas.
10. Zet het geheel in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.

Dit zegt Louis:

Louis had nog nooit een bodem gelegd met belegde stelconplaten, maar kan dat iedereen nu zeker aanraden. Met honderd meter van dit gerecht kun je de hele week onafgebroken in de woeste doorbrengen. Dit gerecht is de beeltenis van het ideale huwelijk tussen schnitzel en kaas.

Dides donderse burito bowl

Dide van Teeffelen

40 minuten

Mexico

574 Kcal

wokpan

Ingredienten (6p)

- 200 gr. kipfilet
- 1 ui
- 100 gr. rijst
- 200 ml tomatenblokjes
- 200 gr. zwarte bonen
- 250 ml bouillon
- zakje geraspte kaas
- zure room
- guacamole

Zo stelt de techneut het samen

1. Snij de ui en fruit deze aan.
2. Snij de kip en voeg deze toe. Naar smaak peper zout en kruiden toevoegen.
3. Schuif de kip naar de zijkant van de pan, voeg de rijst toe en bak dit aan.
4. Voeg de tomatenblokjes, zwarte bonen en bouillon toe.
5. Laat het geheel 20 minuten koken tot de rijst gaar is.
6. Roer de geraspte kaas er doorheen.
7. Klaar! Serveer met nacho's, zure room en guacamole.

Dit zegt Louis:

Bij menig techneut is dit gerecht al jaren een groot succes wanneer Dide het klaarmaakt. Deze voedzame bodem zorgt ervoor dat meters bier bij de woeste keurig opgestapeld kunnen worden in de maag.
Nu ze aan het eind van haar studietijd kwam was het een mooi moment om dit beroemde brouwsel te vereeuwigen in dit dikke kookboek!

Rösti ovenschotel

Heeren XVII bestuur 2023-I (Brenda, Cars, Luuk, Marjon en Rutger)

80 minuten (30 oven)

Rhône

1113 Kcal

oven

Ingredienten (12p)

- 4 winterpenen
- 4 grote uien
- 2 kg gehakt
- 600 gr. spekkies
- 3 kg sperziebonen
- 3 kg rösti (los, geen schijven)
- 500 gr. kaas

Zo stelt de techneut het samen

1. Snipper de ui en snijd de wortel in kleine stukjes.
2. Doe de spekjes in de pan en knijp de zakjes uit.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Als het vet een beetje uit de spekjes is, en je voor het eerst zin krijgt om er een uit de pan te bietsen, dan mag het gehakt erbij.
5. Verwarm de oven van de buren ook even voor.
6. Kluts alle eieren.
7. Als het gehakt rul gebakken is, voeg dan de ui toe.
8. Voeg daarna de wortel toe.
9. Doe het deksel op de pan.
10. Kruid met peper, zout, paprika poeder, knoflookpoeder, chilivlokken naar smaak.
11. Proef. Beleef.
12. Stop alles in een ovenschaal.
13. Verdeel de rösti er overheen.
14. Strooi de kaas er overheen.
15. Pleurt alles in den oven.

Dit zegt bestuur:

- Kosten en moeite gespaard.

- Heeren XVII is niet aansprakelijk voor anti-aanbaklagen.

- Zet de pepermolen in de kruipversnelling.

Dit zegt Louis:

De principes gaan snel overboord, al na een halfuurtje werden er tóch röstischijven bovenop de ovenschotel aangetroffen. Het smaakt er echter zeker niet minder om!

Mixed grill wok van het kasteel

Het Kasteel (Etienne, Joost en Rick)

55 minuten

Kasteel

1714 Kcal

wokpan

Ingredienten (4p)

- +- 1 kg. kip varken en rund
- 2 à 3 nestjes fijne mie
- 400 gr. Thaise roerb. groente
- 400 gr. Chin. roerb. groente
- 100 ml. marinade:
  5 el. olijfolie, scheutje maggie, 10 el. sojasaus, 5 el. ketjap, snufje chilipoeder, 2 teentjes knoflook
- 150 ml. woksaus:
  100 ml. sojasaus, 4 cm gember, 2 pepers, 2 el. mirin, 8 el. honing, 4 el. bruine suiker, 2 el. sesamzaad, Snuf peper, 2 tl. citroensap, 5 el. water 2 tl. maizena, 6 tenen knoflook

Zo stelt de techneut het samen

1. Doe alle ingrediënten van de marinade in een kom en meng deze goed.
2. Snijd al het vlees in kleine stukken.
3. Doe al het vlees in de marinade voor zo lang als je geduld hebt.
4. Zet een pan kokend water aan.
5. Doe alle ingrediënten van de woksaus in een kom en meng goed. Breng de woksaus in een pannetje aan de kook voor 4 minuten.
6. Breng water aan de kook en kook de mie volgens de verpakking. Voeg na het afgieten een beetje olijfolie toe zodat het niet aan elkaar plakt.
7. Maak een papje van de maizena en een beetje water en voeg dit toe aan de woksaus na het koken, meng goed.
8. Doe al het gemarineerde vlees in een hete wokpan.
9. Als het vlees gaar is voeg dan de groente toe aan de wokpan.
10. Giet de mie af.
11. Voeg de woksaus toe aan de wokpan.

Dit zegt Louis:

Op het kasteel hebben ze een heuse Peecon Biga staan. Dat is nodig voor deze bijzondere twist op de traditionele wok. Maar liefst 3 verschillende dieren komen hier door het aziatische wokpaleis gerend. Louis is blij verrast met deze smaaksensatie, waar zou dit idee toch vandaan komen…?

Dikke unit van Tebo

Teun Bout

Ingredienten (4p)

- 1 kg varkensgehakt van MTS Van Heugten
- 300 gr. rundergehakt
- pakje ontbijtspek
- 500 gr. vleestomaten
- krop ijsbergsla
- 2 siepels
- vloeibare bakboter
- Heinz american burger sauce
- broodjes naar keuze
- doos eieren
- hamburgerkruiden
- 2 beschuitjes (1 ui = 1 beschuit)
- smeltkaas
- patat
- patatkruiden

60 minuten

kantine van TeBo's trekkerpaleis

2206 Kcal

frituurpan en hef-truck met lepels

Zo stelt de techneut het samen

(Voor)bereiding:

1. Snijd de uien in halve ringen.
2. Pak een steelpan en houten spateltje (krast niet zo over de bodem).
3. Doe genoeg boter in de pan.
4. Fruit de ui in de boter.
5. Doe het varkens- en rundergehakt in een mengkom.
6. Kruid het gehakt naar smaak en voeg 2 eieren toe.
7. Verkruimel de beschuitjes over het gehakt.
8. Kneed het gehakt tot een mooi egaal mengsel. Proef af en toe even.
9. Maak een mooie hamburger van het gehakt.
10. Als de ui goed is haal 'm van het vuur.
11. Zet vier koekenpannen op middelhoog vuur. Doe er veel boter in.
12. Doe de hamburgers in twee van de vier pannen.

Zo stelt de techneut het samen

13. Gebruik de lepels van de heftruck om een beetje na te drukken in de pan. Doe een deksel over de hamburger.
14. Draai de hamburgers om in de pan.
15. Pluk de blaadjes van de krop sla.
16. Zet de frituur op 180 graden.
17. Zet de andere 2 pannen aan met boter zodat ze kunnen opwarmen.
18. Draai de hamburgers nog één keer.
19. Bak ondertussen de spek.
20. Bak de friet.

Broodje bouwen:

1. Snij de broodjes open, haal de bovenkant eraf.
2. Onderop het broodje goed wat hamburgersaus, verdeel zoals maïs op de kuil. Hakken niet smeren.
3. Doe de ui over de saus.
4. Friet ligt in `t vet, hamburgers bijna klaar, dus eieren bakken.
5. Hamburgers nog één keer omdraaien.
6. Leg op elke hamburger een plakje smeltkaas en laat even smelten.
7. Doe de eieren bovenop de ui.
8. Daar bovenop blaadje sla.
9. Daar bovenop spek.
10. Haal de friet uit het vet en doe er patates en frites kruiden op.
11. Leg de burger bovenop het spek.
12. Leg daar wat tomaatjes bovenop.
13. Klaar! Serveer met friet.

Dit zegt Louis:

Sjeeuuu. Deze plakt vijf minuten in de mond, en vijf jaar aan de pens. Gemengd is hij wel. Een betere versie van de lasagnekuil bestaat bij niet, bij elke hap krijg je een gemengd rantsoen binnen. Uw promocie gaat liever langs de grote T dan langs de gele M!

Langstudeer stoofpot

Rijnveste 82 (Bram, Cars, Koen, Lars, Maud en Sander)

Ingredienten (8p)

- 2 kg runderlappen
- 5 uien
- groot bakje champignons
- 3 winterpenen
- 5 tomaten
- 5 tenen knoflook
- 5 plakken ontbijtkoek
- roomboter
- meel
- blikje tomatenpuree
- 1 potje zilveruitje
- laurierblaadjes en kruidnagel
- tijm
- mosterd
- 3 bouillonblokjes
- 2 flessen donker bier of rode wijn

200 minuten (150 passief)

de grens tussen de beschaafde wereld en Nederland

656 Kcal

Grote stoof/braadpan

Zo stelt de techneut het samen

1. Maak de keuze of je bier of wijn wil drinken(de andere gebruik je dus voor het recept)
2. Snij het rundvlees in stukjes van ongeveer 4x4 cm.
3. Doe een goede plak roomboter in de pan.
4. Paneer het vlees in de bloem. Voeg peper en zout toe naar smaak.
5. Bak het vlees bruin op hoog vuur (bak het eventueel een meerdere rondes zodat de hitte goed in de pan kan blijven). Snij ondertussen de wortels aan dobbelsteentjes en de ui in kwart ringen. Snij ook naar smaak een paar teentjes knoflook klein.
6. Haal het vlees uit de pan, leg het even op een bord en fruit de ui, wortel en knoflook in het vet van het vlees.
7. Laat de bouillonblokjes oplossen in 1 liter heet water.
8. Snij de tomaten en champignons.
9. Voeg als de ui glazig is de tomatenpuree toe en bak dit kort mee.

vervolg

10. Voeg vervolgens het vlees weer toe. Zet het vuur lager en blus de pan af met 500 ml wijn of bier. Voeg de tomaat en champignons toe. Schraap de aangebakken (lees niet aangebrande) delen los van de bodem(niet weg doen, dit brengt smaak!).
11. Rits de tijm van de takjes. Steek de kruidnagels door de laurierblaadjes. Voeg alles toe aan de pan.
12. Giet de bouillon erbij. Giet niet alles (in één keer) erbij, dan kan het te dun worden. Voeg zilveruitjes en mosterd naar smaak toe.
13. Laat het drie uur stoven op laag vuur en deksel op de pan. Kijk uit dat het niet droogkookt of aanbakt, dus roer regelmatig. Voeg na ongeveer 2 uur de ontbijtkoek toe tot de juiste consistentie bereikt wordt, speel met de bouillon (en dekselpositie) om de viscositeit te beïnvloeden.
14. Het stoofvlees is optimaal als het in draadjes uit elkaar valt. Eet smakelijk! Serveertip: Aardappelsalade/patat, rode wijn, rode kool en een stroopwafel tiramisu achteraf.

Dit zegt Louis:

Langstuderen weet Louis alles van. Dat is een stuk aangenamer met deze thesismotivatie in een potje, die erg lekker is. Neem hier lekker de tijd voor, bijvoorbeeld als je het thesishok even beu bent. Dit is uitstekend te combineren met een bakje koffie tussendoor, en natuurlijk een lekker biertje of wijntje om alvast aan de smaken te wennen.

Slimme specials

Frikandel speciaal by Jowi

Jowi van Heugten

10 minuten

Benelux

522 Kcal

frituurpan

Ingredienten (1p)

- ½ ui
- 1 frikandel (Kern)
- mayo uit pot (Calvé)
- curry (Hela!)
- na woeste: Stroh80

Zo stelt de techneut het samen

1. Druk met dezelfde knop de balkonlampen en de frituurpan aan (zie foto).
2. Pak een biertje en neem een paar slokjes, bied ook aan aan medefrituurders.
3. Verzamel ingredienten en ouwehoer wat in de woonkamer.
4. Doe de dellekes in het vet en schud in het begin een paar keer met het mandje. Anders krijg je streepjes.
5. Snijd de ui in stukjes van 3mm. Hoe korter hoe beter. Fijne uitjes glijen lekker naar binnen. Neem nog een paar slokjes bier, en dan zijn de dellekes klaar.
6. Haal de frikandellen eruit en bietje schudden.
7. Snijd met het mes ongeveer 3,5 mm van de bodem af door, zo recht mogelijk. Beter te ondiep dan te diep. D'r in en de rest scheurt wel. Hilti snijbeweging.
8. Uitjes erin met de vingertoppen, net zoals bij t vrouwke. Fijngesneden uitjes kun je goed verdelen.
9. T'is net beton, onderaan grind, dikke beton, en afstrijken met gietvloer.
10. Voeg calvé mayo toe. Over de lengte van het mes en afstrijken over de rand.
11. Curry.
12. Hou 'm vast en schuif 'm naar binnen.

Dit zegt Louis:

Louis kan deze vertolking van het toch al bestaande concept wel waarderen. Er is blijkbaar heel veel winst te behalen in de juiste combinatie van drank en spijs. Volgens JvH is het nodig om eerst de slokdarm te ontsmetten voor consumptie van deze culinaire cilinder, Uwe Promocie heeft echter een week nodig gehad om de smaakpappillen terug te laten groeien.

Dutch mule cocktail (HXVII twist)

Aline en Sophie

5 minuten

Tropicana

414 Kcal

maak het jezelf makkelijk: limoenpers

Ingredienten (1p)

- Angostura (Gall & Gall)
- halve/hele limoen
- 50 cl jenever (Hooghoudt)
- ijsblokjes
- half flesje Bundaberg
- borrelplank naar smaak

Bonus fact: Van het dopje kun je een schaap maken! Na een hele zomer aan cocktails heb je je eigen kudde bij elkaar gespaard.

Zo stelt de techneut het samen

1. Doe een beetje ijs in het glas.
2. Meet de jenever af in een Jägermeister glas.
3. Rol de limoen en snijd deze doormidden.
4. Pers de halve limoen in het glas.
5. Voeg de kruidenbitter toe.
6. Voeg de ginger beer toe.
7. Snijd een limoen in partjes.
8. Voeg een partje limoen toe.

Dit zegt Louis:

Deze alcoholische medley drinkt lekker weg. Het frisse van de limoen gaat de strijd aan met de Bundaberg. Strijdtoneel: je tong. Dit tweekamp wordt echter in toom gehouden door het bittere van Ango en het scherpe van Hugo Hooghoudt. De Heeren XVII twist is de draai van wodka in het orgineel naar jenever in deze variant.

Eveliens brownies

Evelien Looijen

55 minuten (40 oven)

Brabant

398 Kcal

bakblik, mixer, oven
en weegschaal

Ingredienten (9p)

- pak Dr. Oetker brownies
- Jumbo karamelsaus
- 200 gr. witte chocolade
- 200 gr. pure chocolade
- 120 gr. walnoten
- Jumbo margarine
- 100 ml. water

Zo stelt de techneut het samen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Weeg 50 gram boter af.
3. Doe de boter in de beslagkom en mix het zacht en romig met een mixer.
4. Voeg de browniemix en het water toe en meng alles met de mixer op de laagste stand goed door elkaar.
5. Snijd de pure chocoladereep in kleine stukjes en voeg deze toe aan het beslag.
6. Snijd de witte chocoladereep in kleine stukjes en houd deze apart.
7. Doe boter aan de binnenkant van het bakblik, dan blijft het bakpapier mooi plakken.
8. Doe ongeveer de helft van het beslag in het bakblik. Niet te veel, want de rest heb je later nodig.
9. Maak er een mooi laagje van en doe er alle witte chocolade overheen.
10. Hak de walnoten fijn en voeg deze toe naar smaak.
11. De karamelsaus gaat van het hart. Voeg deze dan ook toe naar smaak. Smeer alles uit tot een mooi vlakke laag, waterpas met een klein afschot in de laatste centimeter naar de rand.
12. Doe de rest van het beslag er overheen.
13. Pleurt 'm 40 min in de oven.
14. Smullen maar!

Dit zegt Louis:

Dit heerlijke nagerecht staat garant voor minutenlang smulplezier. Het smeert het laatste gaatje in de maag mooi dicht. Louis' leidraad: Gebruik voldoende karamel, de tanden moeten niet drooglopen natuurlijk! Extra lekker met een bolletje ijs.

Hete kip special

Grandfetaria Noord-West

20 minuten

Noord-West

487 Kcal

bakplaat of koekenpan, frituurpan

Ingredienten (4p)

- 2 paprika's
- 2 rode uien
- 200 gr. champignons
- 500 gr. kip
- chilisaus
- brander mayonaise
- 100 gr. ijsbergsla
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- 500 gr. friet

Zo stelt de techneut het samen

1. Snij de kip in reepjes en marineer naar smaak
2. Zet de frituurpan aan
3. Bak de kip op een bakplaat of in de pan. Snij ondertussen de paprika, rode ui en champignons op gewenst formaat.
4. Voeg de groenten toe als de kip gaar is. (Tip: een beetje water toevoegen en een deksel erop doen zorgt ervoor dat de kip en groenten gestoomd worden en sneller klaar zijn.)
5. Schenk chilisaus naar smaak over de kip en groenten tijdens het bakken
6. Bereid de friet volgens instructies op de zak.
7. Snij de ijsbergsla, tomaat en komkommer in stukken
8. Leg de friet onder op het bord of plank, doe de sla tomaat en komkommer erbovenop.
9. Leg het kip/groentemengsel bovenop en garneer met brander mayonaise en chilisaus naar smaak.
10. Voila, Hete kip special! Eet smakelijk!

Dit zegt Louis:

Dé stamsnackbar van HeerenXVII mocht niet ontbreken uit dit literaire culinaire werk. Speciaal voor dit mooie boek was Noord-West bereid om hun heerlijke hete kip special te bereiden! Na de borrel is er niets lekkerder dan een goede hap en daar weten ze bij Noord-West alles van. Dankzij dit recept kunnen jullie thuis ook een goede bodem in elkaar zetten voor een avondje woeste!

Behind the scenes

Louis Gierton ging tot grote hoogtes om de techneut van onafhankelijk culinair advies te kunnen voorzien. Dit boek is slechts de kroon op de grote hoeveelheid omgezette koolhydraten. Achter de schermen is er vanalles gebeurd. Trefwoorden: Keuren, schrijven, proeven, connecten, bier halen, moeilijk kijken, makkelijk praten.

Promocie proeft

Vlees

Deze eitwitrijke beelden wilden we jullie ook niet onthouden