

20 recepten

---

# SOUS-VIDE KOOKBOEK

---



Kip met asperges . . . . .	3
Nieuwe krieltjes . . . . .	5
Maïskolven . . . . .	7
Zoete aardappel met paprika . . . . .	8
Gevulde kip met spinazie . . . . .	10
Wortelgroenten met boter . . . . .	12
Lamskoteletjes met balsamicoazijn en basilicum . . . . .	15
Zalm met teriyaki-saus . . . . .	17
Varkenskar-bonades . . . . .	18
Kip met prosciutto . . . . .	20
Steak met knoflookboter . . . . .	23
Zalmfilet met citroen . . . . .	25
Lamsschouder . . . . .	26
Gegratineerde aardappelen met knoflook en rozemarijn . . . . .	29
Griekse hamburgers . . . . .	31
Rosbief met rozemarijn . . . . .	32
Tropische ananas . . . . .	35
Kruidige appels . . . . .	36
Chutney van perziken . . . . .	39
Gepocheerde peren . . . . .	40

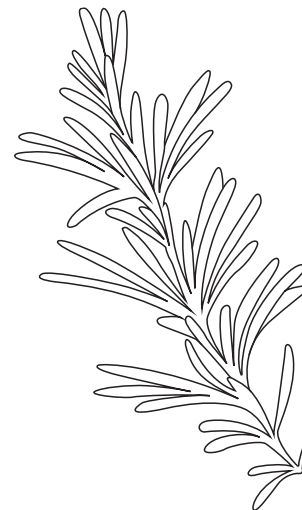
Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

2 grote kippenborsten  
(ontveld)  
50 g gezouten boter  
2 tl verse tijm  
2 tl verse rozemarijn  
6 teentjes knoflook,  
fijngenhakt  
2 tl olijfolie  
500 g asperges  
Zout en peper

# KIP MET ASPERGES

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 72 °C.
- › Meng in een grote kom de tijm, rozemarijn en fijngehakte knoflook.
- › Voeg een eetlepel olie en gesmolten boter toe en meng alles grondig.
- › Doe het mengsel in een grote plastic zak en voeg de kip toe.
- › Doe de asperges met de olie, zout en peper in een aparte zak.
- › Trek de zakken vacuüm en sluit ze.
- › Laat 1 uur koken en laat dan enkele minuten rusten voordat u het gerecht serveert.



Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

1 kg nieuwe krieltjes  
100 ml olijfolie  
2 tl mosterdzaadjes  
8 gepelde sjalotten  
5 takjes tijm  
1 bosje bieslook  
Zeezout

# NIEUWE KRIELTJES

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 90 °C.
- › Doe de krieltjes en sjalotten in een grote plastic zak.
- › Meng in een kom de olijfolie, fijngesneden tijm en bieslook, mosterdzaadjes en zout.
- › Giet dit in de zak met krieltjes en meng alles grondig.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken (of tot de krieltjes gaar zijn).
- › Serveer als hoofd- of bijgerecht.



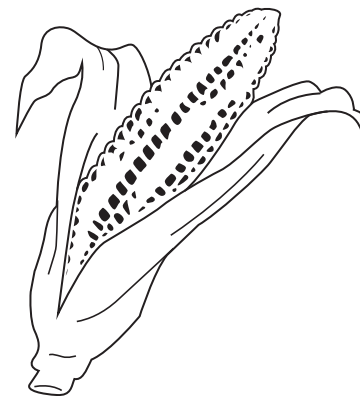
Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

4 maïskolven, beide  
uiteinden afgesneden  
2 el boter, plus extra  
boter op tafel  
Zout

# MAÏSKOLVEN

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 85 °C.
- › Doe de maïskolven, boter en zout in een grote plastic zak of in twee kleinere zakken.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Leg de zakken in het sous-vide-apparaat en laat alles 30 minuten koken.
- › Serveer desgewenst met extra boter.



Voor  
4 personen

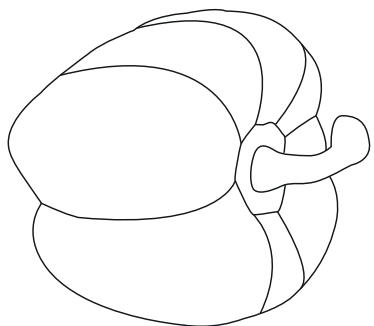
## INGREDIËNTEN

1 kg zoete aardappelen  
10 teentjes geroosterde  
knoflook  
100 g gezouten boter  
2 el gerookte paprika  
2 el fijngesneden tijm  
(gedroogd)  
50 ml ahornsiroop  
Zeezout

# ZOETE AARDAPPEL MET PAPRIKA

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 85 °C.
- › Schil de zoete aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze in een grote plastic zak.
- › Laat de boter in een kom zacht worden, voeg knoflook, paprika, tijm en ahornsiroop toe en breng op smaak met zout.
- › Giet het botermengsel in de zak met zoete aardappelen, sluit de zak en schud ermee om de inhoud grondig te mengen.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en serveer.

**OPMERKING:** U kunt indien gewenst de groenten in een pan goudbruin roosteren om kleur toe te voegen.



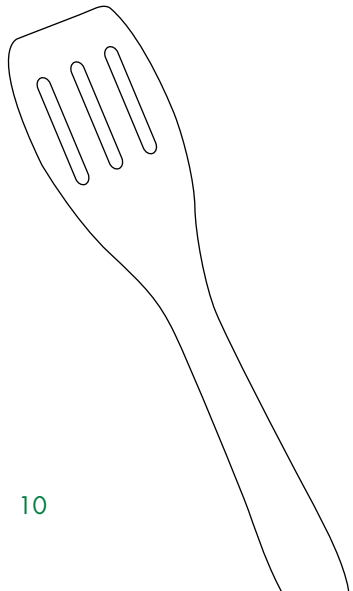
Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

2 grote kippenborsten  
2 teentjes knoflook,  
fijngehakt  
2 el olijfolie  
1 handje spinazie  
50 g roomkaas  
Touw

## GEVULDE KIP MET SPINAZIE

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 72 °C.
- › Snijd de kippenborsten enigszins open om een holte te maken voor de spinazie.
- › Meng in een grote kom de spinazie en roomkaas, en vul daar de kip mee.
- › Bind de kippenborsten met het touw samen om het spinaziemengsel in de kippenborst te houden.
- › Doe in elke plastic zak 1 geplet teentje knoflook en 2 el olijfolie.
- › Leg in elke plastic zak een kippenborst.
- › Doe de kippenborsten in twee plastic zakken en laat ze 1 uur koken.
- › Serveer met groene groenten, bijvoorbeeld broccoli.



## INGREDIËNTEN

1 middelgrote knolraap,  
geschild en in schijfjes van  
2,5 cm gesneden  
8 kleine wortels, geschild  
en in schijfjes  
van 2,5 cm gesneden  
1 middelgrote pastinaak,  
geschild en in schijfjes van  
2,5 cm gesneden  
8 sjalotten, gepeld  
3 middelgrote  
aardappelen  
4 teentjes  
knoflook, geplet  
4 takjes verse rozemarijn  
2 el extra vergine olijfolie  
2 el boter  
Zout en  
versgemalen peper

## WORTELGROENTEN MET BOTER

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 85 °C.
- › Schil alle groenten, snijd ze in schijfjes en verdeel ze over twee zakken.
- › Voeg 2 takjes rozemarijn, een eetlepel olijfolie en een eetlepel boter toe aan elke zak.
- › Breng elke zak op smaak met zout en peper (naar wens) en schud met de zak om alles grondig te mengen.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 3 uur koken of tot de groenten gaar zijn.

**OPMERKING:** U kunt de groenten een goudbruine kleur geven door ze 5 tot 10 minuten onder een hete grill te leggen.





Voor  
2 personen

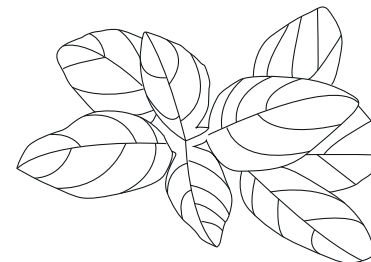
## INGREDIËNTEN

4 lamskoteletjes  
2 el balsamicoazijn  
2 teentjes knoflook,  
geplet  
Handje basilicumblaadjes,  
fijngesneden  
2 sjalotten, fijngesneden  
2 teentjes knoflook,  
fijngehakt  
1 el olijfolie

# LAMSKOTELETJES MET BALSAMICO- AZIJN EN BASILICUM

- › Verwarm het sous-vidé-apparaat voor tot 56 °C.
- › Combineer in een kom alle ingrediënten behalve de lamskoteletjes, en meng alles grondig.
- › Giet het mengsel in een grote plastic zak, voeg de lamskoteletjes toe en meng alles grondig.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 2 uur koken en laat dan even rusten voordat u het gerecht serveert.

**OPMERKING:** Als u de lamskoteletjes een goudbruine kleur wilt geven, leg ze dan 5 minuten onder een hete grill.



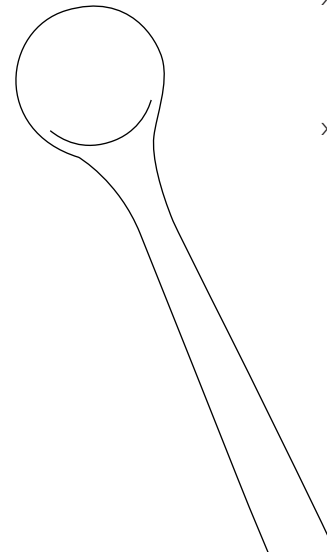
Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

60 ml donkere sojasaus  
3 el suiker  
¼ el gember  
1 teentje knoflook  
1 el sesamzaadjes  
4 el extra virgin olijfolie  
4 zalmfilets (elk 185 g)

# ZALM MET TERIYAKI-SAUS

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 52 °C.
- › Meng in een kom de sojasaus, suiker, knoflook (fijngemaakt), gember, sesamzaadjes en olijfolie.
- › Voeg de zalmfilets toe en bedek ze voorzichtig met de saus.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 30 minuten koken en maak vervolgens af door de zalm enkele minuten in een hete pan aan te braden.
- › Serveer met rijst of groene salade.



Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

2 grote  
varkenskarbonades  
Zout en peper  
Handje verse salie  
1 el olijfolie  
1 el boter

# VARKENSKAR- BONADES

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 71 °C.
- › Wrijf de varkenskarbonades in met de boter en leg de blaadjes salie op de karbonades.
- › Doe de karbonades in 2 kleine plastic zakken met olijfolie, zout en peper.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en serveer met groene groenten.

**OPMERKING:** Als u de lamskoteletjes een goudbruine kleur wilt geven, leg ze dan 5 minuten onder een hete grill.



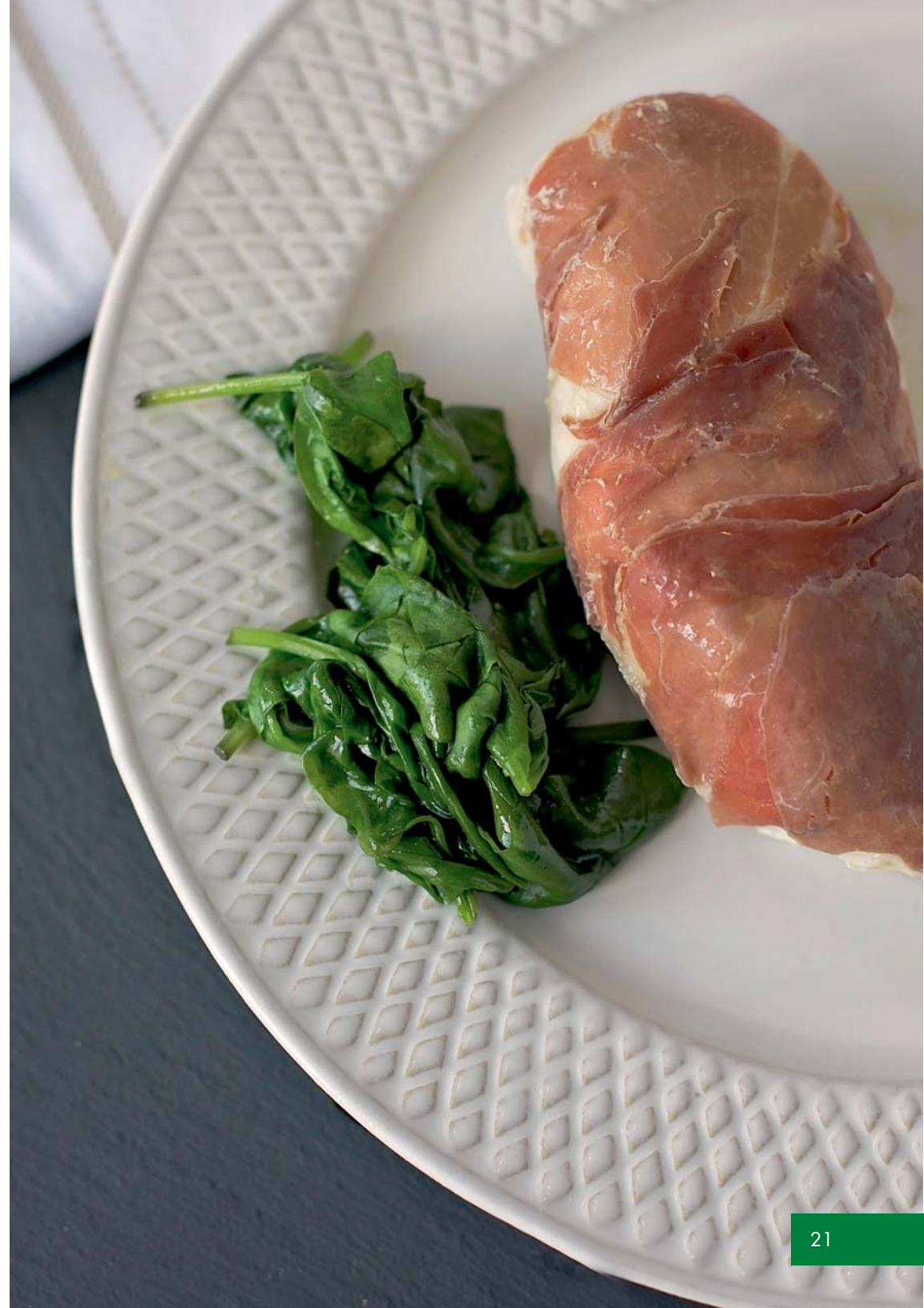
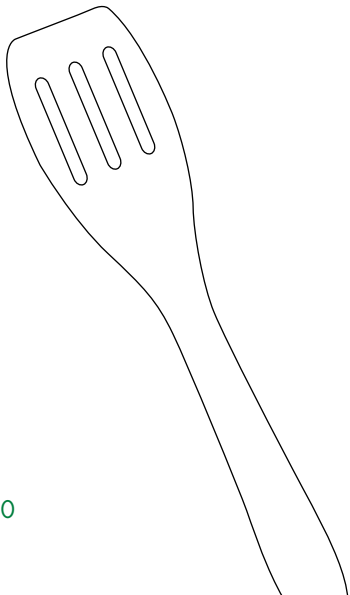
Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

2 kippenborsten van 170 g, ontveld en ontbeend  
Zout en zwarte peper  
2 plakken prosciutto  
2 el extra vergine olijfolie

# KIP MET PROSCIUTTO

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 72 °C.
- › Wikkel een plak prosciutto om elke kippenborst.
- › Leg de kippenborsten in twee aparte plastic zakken.
- › Voeg aan elke zak extra vergine olijfolie, zout en zwarte peper toe.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en laat dan 10 minuten rusten voordat u het gerecht serveert.



Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

2 grote entrecotes  
Zout  
Knoflookpoeder  
2 el boter  
2 teentjes knoflook,  
fijngemaakt  
Verse peterselie  
1-2 el olijfolie

# STEAK MET KNOFLOOKBOTER

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 55 °C.
- › Breng de steaks op smaak met zout en knoflookpoeder.
- › Doe ze in 2 plastic zakken met de helft van de boter, de teentjes knoflook en de olijfolie.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en laat dan enkele minuten rusten voordat u het gerecht serveert.

**OPMERKING:** Als u de steaks een goudbruine kleur wilt geven, leg ze dan 5 minuten onder een hete grill.



Voor  
2 personen

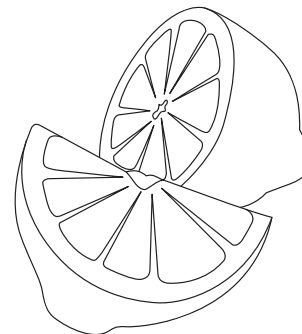
## INGREDIËNTEN

1 grote zalmfilet  
(met vel)  
50 g boter  
1 citroen  
Zee

# ZALMFILET MET CITROEN

- › Verwarm het Sous Vide-apparaat gedurende voor tot 52 °C.
- › Smelt de boter en doe ze in een grote plastic zak.
- › Leg de zalmfilet in de zak en bedek hem met de boter.
- › Snijd de citroen in schijfjes en leg deze boven op de zalm.
- › Breng op smaak met zeezout.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en serveer (verwijder eerst de citroen).

**OPMERKING:** U kunt de zalm een goudbruine kleur geven door hem 3 tot 4 minuten onder een hete grill te leggen.



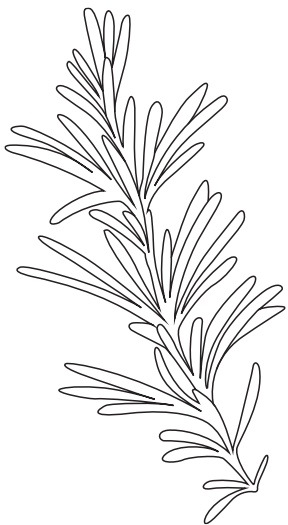
Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

800 g lamsschouder  
Zeezout en peper  
3 el olijfolie  
2 teentjes knoflook  
1 takje rozemarijn  
1 takje tijm

# LAMSSCHOUDER

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 83 °C.
- › Wrijf de lamsschouder in met zout en peper.
- › Doe de lamsschouder in een grote plastic zak en voeg de olie, tijm en rozemarijn toe.
- › Plet de teentjes knoflook en voeg ze toe aan de zak.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 8 uur koken en laat het vlees dan enkele minuten rusten.
- › Leg vervolgens de lamsschouder 10 minuten onder een hete grill tot de buitenkant krokant is.
- › Serveer met verse groenten en gebakken aardappelen.



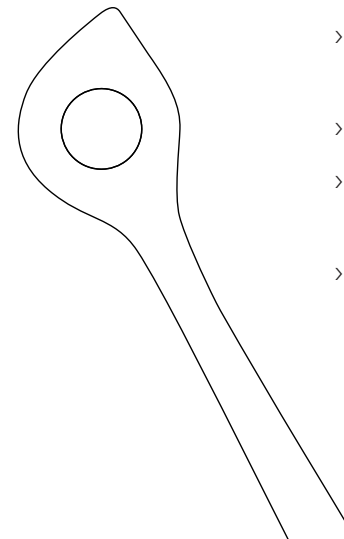
Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen  
5 teentjes knoflook  
3 takjes rozemarijn  
200 g ongezouten boter  
240 ml volle melk  
2 tl zeezout

# GEGRATINEERDE AARDAPPELEN MET KNOFLOOK EN ROZEMARIJN

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 90 °C.
- › Spoel de aardappelen schoon en schil ze. Snijd ze vervolgens in dunne schijfjes en doe ze in een grote plastic zak.
- › Pel de teentjes knoflook, plet ze en voeg ze toe aan de zak aardappelen.
- › Voeg daarna de rozemarijn, de boter, de melk en het zout toe.
- › Vacumeren en de zak sluiten.
- › Laat de aardappels koken tot ze gaar zijn (circa 1,5 uur).
- › Doe de aardappelen in een grote oven-schaal en zet ze 10 minuten onder een grill om de bovenkant goudbruin te laten worden.





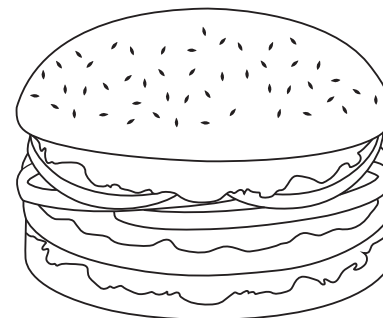
Voor 2-4  
personen

## INGREDIËNTEN

500 g lamsgehakt  
Versgemalen peper  
2 el dille  
Zeezout

# GRIEKSE HAMBURGERS

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 65 °C.
- › Meng alle ingrediënten in een kom.
- › Maak 6 hamburgers van het mengsel en doe deze in 3 plastic zakken.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en maak de hamburgers af door ze 5 minuten onder een hete grill te leggen.
- › Serveer met een broodje en koolsla.



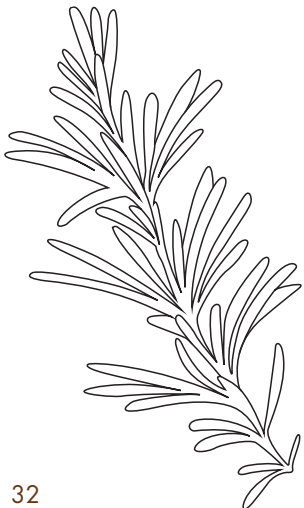
Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

1 groot stuk rundvlees  
(platte bil)  
2 el olijfolie  
Zee  
4 takjes rozemarijn

# ROSBIEF MET ROZEMARIJN

- › Verwarm het Sous Vide-apparaat gedurende voor tot 65 °C.
- › Leg het stuk rundvlees in een grote plastic zak.
- › Voeg olie toe en wrijf dit over het vlees.
- › Voeg zeezout toe en meng grondig.
- › Voeg de rozemarijn toe en sluit de zak.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 8 uur koken en dan enkele minuten rusten, en zet vervolgens het vlees gedurende 5 minuten onder een hete grill (tot de bovenkant knapperig is).
- › Serveer met verse groenten.



Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

1 grote ananas  
1 blikje kokosmelk  
40 ml limoen  
150 ml ananassap  
Crème fraîche

# TROPISCHE ANANAS

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 70 °C.
- › Snijd de ananas in partjes.
- › Meng in een grote kom het ananassap, de kokosmelk en het limoensap.
- › Giet dit in een grote plastic zak en voeg de ananaspertjes toe.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en serveer met crème fraîche.



Voor  
4 personen

## INGREDIËNTEN

4 grote moesappels  
Sap van 1 citroen  
80 g ongezouten boter  
2 dadels, zonder pit en  
fijngesneden  
1 el gemalen kaneel  
3 druppels vanille-essence  
Roomijs voor erbij

# KRUIDIGE APPELS

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 65 °C.
- › Schil de appels en verwijder de klokhuizen.
- › Besprenkel de appels met het citroensap.
- › Meng in een middelgrote kom de boter, suiker, dadels, kaneel en vanille.
- › Vul de appels met het mengsel en doe ze in aparte zakken.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 2 uur koken en serveer met roomijs.



Voor 2-4  
personen

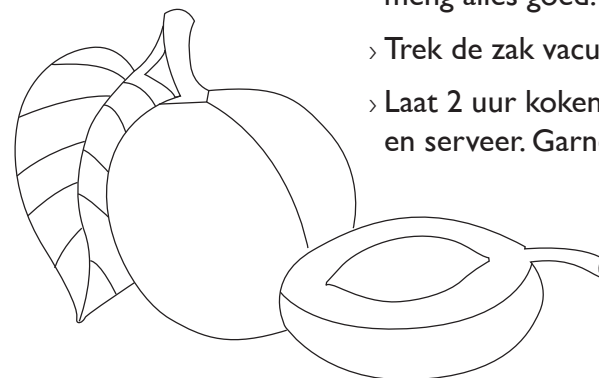


## INGREDIËNTEN

4 grote rijpe perziken  
1 teentje knoflook,  
fijngesneden  
2 el suiker  
50 ml water  
1 tl gember  
1 kleine witte ui,  
gesnipperd  
Handje basilicumblaadjes  
2 el wittewijnazijn  
1 limoen (alleen sap)  
1 tl kerriepoeder  
Zout en peper (naar  
wens)

## CHUTNEY VAN PERZIKEN

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 75 °C.
- › Snijd de perziken in kleine blokjes en verwijder de pitten.
- › Doe de fijngesneden ajuin, geplette knoflook, suiker, wittewijnazijn en het water in een grote plastic zak.
- › Voeg gember, limoensap, kerriepoeder, zout en peper toe en schud met de zak om alles te mengen.
- › Doe de stukjes perzik in de plastic zak en meng alles goed.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 2 uur koken, laat vervolgens afkoelen en serveer. Garneer met verse basilicum.



Voor  
2 personen

## INGREDIËNTEN

4 peren  
100 ml witte wijn  
100 ml water  
3 el ahornsiroop  
4 el suiker

# GEPOCHEERDE PEREN

- › Verwarm het sous-vide-apparaat voor tot 80 °C.
- › Schil de peren, verwijder de onderkant maar laat het steeltjes zitten.
- › Doe de peren in een grote plastic zak met alle vloeibare ingrediënten.
- › Bestrooi het geheel met suiker.
- › Trek de zak vacuüm en sluit hem.
- › Laat 1 uur koken en serveer warm.



# Foto's

p. 12: © Nomad\_Soul/www.fotolia.com

p. 23 : © Soyka/www.fotolia.com

p. 35: © Malyshchys Viktar/www.fotolia.com

p. 36: © Fischer Food Design/www.fotolia.com

p. 40: © volff/www.fotolia.com

CV.p.: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 21, 22, 24, 27,

28, 30, 33, 34, 37, 38, 41

© www.maryannemadden.com

## Opmerking:

De foto's in dit kookboek zijn bedoeld als voorbeelden en kunnen afwijken van uw resultaten, afhankelijk van de rijpheid of het type groente/fruit dat u hebt gebruikt.

KOMPERNASS HANDELS GMBH  
BURGSTRASSE 21  
DE-44867 BOCHUM  
DUITSLAND  
[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)