

De Standaard



CULINAIR

Fricassee is niet passé

Fricassee is romig. Fricassee is zacht. En er lijkt altijd genoeg te zijn voor extra gasten. Het is ultiem troosteten dat, vooral in onzekere tijden, altijd van harte welkom is.

Door **Johanna Goyvaerts**

Foto's **Eefje De Coninck & Senne Van der Ven**

Zaterdag 18 december 2021 om 3.25 uur



‘Ik eet vanavond mee. Oké?’

‘Tuurlijk, schat. Kom maar af!’

Ik wens iedereen in 2022 vrienden als Pieter en Sophie toe. Vrienden bij wie je jezelf schaamteloos kunt uitnodigen met een kort bericht. Een traditie die ontstond tijdens de eerste lockdown. Sophie was mijn knuffelcontact en zo kwam het dat ik geregeld samen met haar, Pieter en hun zoon aan tafel zat. Ook kerst vierden we dat jaar samen. Met rodewijnfondue. Het is doorgaans Pieter die dan kookt: hachis parmentier, witloofrolletjes met ham en kaas, stoofvlees met zelfgebakken frieten of vol-au-vent. Het repertoire van mijn grootmoeder telde niet half zoveel Vlaamse klassiekers als dat van hem. De eerste keer dat ik – ondertussen alweer zo’n vijftien jaar geleden – bij hen aanschoof, herinner ik me als gisteren. Pieter had coq au vin gemaakt. Ik weet nog dat ik toen dacht: gezegend zijn de vrouwen van wie de man zo lekker koken kan.

Een van de gerechten die het voorbije jaar op tafel kwam, was kalfsfricassee. Meestal begint Pieter pas te koken wanneer Sophie en ik al aan het aperitief zitten. Om dan niet veel later een grote pot dampende verrukkelijkheid op tafel te zetten. Het recept voor de fricassee blijkt afkomstig van zijn moeder. Het staat sierlijk

neergeschreven in het ondertussen beduimelde kookschriftje dat ze vroeger, als pasgetrouwde vrouw, bijhield. Pieter maakt het nog altijd op dezelfde manier klaar, al zette hij het in de loop der jaren hier en daar wat naar zijn hand. Wat wel onveranderd bleef: de citroenschil die erin gaat. Die deed zijn moeder er ook al bij. Best vooruitstrevend voor een gezin uit de stille Kempen aan het begin van de jaren 80. Zijn vader was er zo verkikkerd op dat hij het kleinood altijd mee oppeuzelde. En ook ik moet beamen: citroenschil geeft aan het romige kalfsvlees een fris-kruidige bitterheid die niet te versmaden is.

‘Ah, kalfsblanquette bedoel je?’

Wanneer ik thuis voor mijn boekenkast sta, in een poging te achterhalen wat de culinaire canon over fricassee te vertellen heeft, ben ik teleurgesteld. Het woord is in bijna geen enkel boek te vinden. Over blanquette daarentegen bestaan er hele hoofdstukken. Tot mijn verbazing heeft ook mijn collega en lekkerbek Barbara Serulus nog nooit van fricassee gehoord. Als ik haar uitleg hoe het gemaakt wordt, antwoordt ze: ‘Ah, kalfsblanquette bedoel je? Ja natuurlijk, dat ken ik.’ Maar hoewel beide gerechten een overmaat aan zachte romigheid gemeen hebben, zijn ze toch niet helemaal hetzelfde. Bij blanquette wordt het vlees niet gebakken, het suddert op een laag vuurtje gaar in bouillon net onder het kookpunt. Het vlees voor fricassee wordt wel eerst aangebakken (volgens de regels van de kunst zonder te bruinen) en pas daarna gaat de bouillon erbij. Een ander verschil zit in de saus. Bij fricassee wordt het vlees voor het bakken met bloem bestoven, waardoor de bouillon tijdens het koken lichtjes bindt. De saus van blanquette wordt dan weer gemaakt door de bouillon pas helemaal op het einde te binden met een roux.



Eigenlijk is fricassee geen gerecht, maar een bereidingswijze. Hij kan met kip, konijn, lamsvlees, vis, schaaldieren of alleen groenten gemaakt worden. Vroeger gingen er dikwijls ook duif, lever of niertjes in. Maar de kooktechniek – die ergens tussen sauteren en stoven inzit – blijft altijd dezelfde. Het vlees, de vis of groenten worden eerst lichtjes gebakken en daarna verder gegaard in wat bouillon, al dan niet verrijkt met een geut wijn. Buiten de scheut room die er op het einde bij gaat, is er verder niet veel aan. Ideale gemakskost dus. En de chique Franse naam, die krijg je er zomaar bij.

Om tot slot nog even terug te komen op het begin. Jezelf uitnodigen aan andermans tafel, ik kan het iedereen aanraden. Voor wie nog op zoek is naar een goed voornemen: zet dat gerust op je lijstje. Er is niets mis mee. Zolang je op gepaste tijden zelf ook iets kookt. En je kunt klein beginnen. Onlangs vertelde iemand mijn zus hoe leuk ze het vindt wanneer ze van haar een bericht krijgt: 'Ik kom straks koffiedrinken. Oké?' Het zit dus blijkbaar in de familie: af en toe wat tijd ontfutselen aan de mensen die je graag ziet. Ook al past er geen strik rond, een mooier cadeau bestaat er niet.

6 VUISTREGELS VOOR COMFORTABELE FRICASSEE

Begin een half uur op voorhand

Niet met koken, wel met het vlees uit de koelkast te halen. Zo kan het rustig op kamertemperatuur komen en schrikt het niet als het straks de pan in gaat. Doe je dat niet, dan is het contrast tussen warm en koud te groot en bestaat de kans dat het vlees taai wordt.

Vergeet het maagdelijke wit

Liefst een gietijzeren exemplaar. Zo brandt het vlees minder snel aan en kan het rustig sudderen. Volgens het klassieke recept wordt het niet bruin gebakken, zodat het gerecht een maagdelijk witte kleur behoudt. Vergeet die regel gerust, door het vlees een goudbruin korstje te geven, wint de fricassee aan smaak.



Haal de ketjap boven

Een van de aanpassingen die Pieter aan het recept van zijn moeder deed, is wat ketjap toevoegen aan het gehakt voor de balletjes. Klinkt gek, maar dat is het niet. Ketjap wordt hier in plaats van zout gebruikt. Wie dit Indonesische sausje niet in huis heeft, kan eventueel ook wat sojasaus gebruiken.



Kijk niet op een champignon meer of minder

In andere recepten voor kalfsfricassee gaan dikwijls ook een worteltje, wat prei of selder en natuurlijk zilveruitjes. Maar omdat dit een versie is die snel op tafel staat, volstaan champignons. Wie tien minuten extra tijd heeft, kan die ook eerst aanbakken met wat sjalot en een teen knoflook. Schep alles daarna uit de pot, bak vervolgens het vlees, maak de rest van de fricassee en voeg pas helemaal op het einde de champignons weer toe zodat ze knapperig blijven.



Vergeet de citroen niet

Citroenschil is in deze fricassee het geheime ingrediënt. Schil de citroen gerust grof, het deert niet wanneer er nog wat van het bittere witte laagje aan hangt. Wie het graag zuur heeft, kan de citroen – net zoals Pieter soms doet – ook gewoon in partjes snijden en die er in hun geheel bijdoen. En vergeet niet om op het einde alles op te frissen met een flinke kneep vers citroensap.



Binden met bloem is voldoende

Er gaan maar een beetje bouillon en een glas witte wijn in de fricassee. Daarom volstaat het om de saus te binden door het vlees in bloem te wentelen. Wie toch meer binding wil, kan op het einde ook nog altijd een beetje maizena toevoegen. Of ga te werk als een echte chef en maak een liaison, een mengsel van eigeel en room dat een fluweelzachte binding geeft. Let er dan wel op dat de saus niet meer kookt, anders stolt het eigeel en schift de saus.

RECEPT

FRICASSEE OP PIETERS WIJZE

Ingrediënten (voor 6 eetlustigen)

800 g kalfsstoofvlees (van de borst, hals of schouder), in hapgrote stukjes

700 g gemengd gehakt (kalf/varken)

500 g Parijse champignons

300 ml groentebouillon

120 ml witte wijn

100 ml room

1 ei

3 el paneermeel

5 el bloem

1 tl sambal oelek (optioneel)

1 el ketjap (sojasaus kan ook)

1 el worcestersaus

1 citroen, schil + een kneep sap voor de afwerking

10-tal takjes verse tijm, gehakt

2 blaadjes laurier

1 klont boter

Flink wat zwarte peper van de molen

Bereiding

1. Haal het stoofvlees een halfuurtje op voorhand uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen.

2. Doe het gehakt in een grote kom. Voeg het ei, paneermeel, de ketjap en sambal toe en geef alles enkele stevige draaien van de pepermolen. Prak met een vork door elkaar tot het gehakt droog genoeg is om balletjes van te kunnen rollen. Voeg indien nodig nog een extra lepeltje paneermeel toe.

3. Doe de bloem in een ander kommetje en kruid royaal met zwarte peper. Wentel hier deel per deel het stoofvlees onder, zodat elk stukje bedekt is met een laagje bloem en leg op een bord. Snijd de champignons alvast in 4 of 8 stukken (afhankelijk van de grootte).
4. Smelt een klontje boter in een grote kookpot met stevige bodem op een matig vuur. Bak hierin het stoofvlees een 5-tal minuten, tot het hier en daar goudbruin begint te kleuren. Doe er de citroenschil, champignons, tijm en laurier bij. Geef alles nog een extra draai van de pepermolen. Roer om en stoof nog enkele minuten verder. Blus met de groentebouillon en roer met een houten lepel de aanbaksels los.
5. Rol nu balletjes van het gehakt en voeg toe aan de pot. Giet de witte wijn erbij, zet het deksel erop en laat op een laag vuurtje 25 minuten heel zachtjes pruttelen. Roer pas heel voorzichtig om wanneer de balletjes er niet meer roze uitzien (zodat ze niet breken). Maak terwijl het vlees opstaat de puree (zie recept). Stoof het vlees indien nodig nog 10 minuten extra zonder deksel zodat de wijn wat verdampt.
6. Werk de fricassee tot slot af met de room en naar smaak met de worcestersaus en een flinke kneep vers citroensap.

RECEPT

AARDAPPELPUREE

Ingrediënten

1,5 kg aardappelen (bloemig)

75 g boter

1 scheut melk

Nootmuskaat

Zwarte peper van de molen & zout

Ook nodig: pureestamper & propere keukenhanddoek

Bereiding

Schil de aardappelen. Snijd in stukken en kook gaar in water met een flinke snuf zout in. Giet af en stamp fijn met de boter en melk. Kruid naar smaak met nootmuskaat, peper en zout. Dek de kookpot af met een propere keukenhanddoek en zet het deksel er weer op zodat de puree warm en smeug blijft.

KAN OOK

De fricassee is natuurlijk ook lekker met rijst, gnocchi, gekookte aardappelen of kroketten.

Verschenen op zaterdag 18 december 2021



Lees de volledige
krant

([https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?
utm_campaign=digitalekrant&utm_source=standaard&utm_medium=brooklyn-artikels](https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?utm_campaign=digitalekrant&utm_source=standaard&utm_medium=brooklyn-artikels))