

# 2025

# DAGELIJKSE

met Jeroen Meus


# KOST





**01**  
**2025**

**GROENTEN**



aardappelen, aardpeer, knolselder, koolraap, paddenstoelen,  
pastinaak, pompoen, prei, rapen, rammenas, rode biet,  
rodekool, savooikool, schorseneren, spruiten, uien, veldsla,  
witloof, witte kool, wortelen

**FRUIT**

ananas, appels, bananen, mandarijnen, mango's, peren,  
pompelmoezen, sinaasappelen

200 g sushirijst  
1 norivel  
2 eidooiers  
1 el ingelegde gember  
1 toefje wasabi  
1/2 chilipeper  
300 ml arachideolie  
1 limoen  
3 el sushiazijn  
1 komkommer  
1 scheutje vissaus  
400 g zwaardvisfilet  
panko  
ponzu  
olijfolie  
peper en zout



JANUARI  
WOENSDAG

1

4 PERSONEN

**TATAKI VAN ZWAARDVIS  
MET KROKETJE VAN  
SUSHIRIJST**

Spoel de rijst onder koud water en doe in een pot. Voeg er dubbel zoveel water aan toe met een snuif zout en kook de rijst gaar.

Zet een pan en een grillpan op het vuur en laat ze warm worden. Rooster het norivel krokant in de droge pan.

Doe de eidooiers in een maatbeker en voeg de ingelegde gember, de wasabi, wat zout en een scheutje water toe. Zet de mixer erin.

Snijd de chilipeper en de geroosterde nori fijn en voeg toe; houd wat van de fijngesneden nori apart voor de afwerking. Voeg de olie in een fijne straal al mixend toe tot je een gebonden mayonaise hebt. Pers er het sap van de limoen bij en mix opnieuw. Schep de mayonaise in een knijpflesje.

Doe de gare rijst in een schaalte en voeg 1 el sushiazijn en een snuif zout toe. Dek de rijst af met folie en laat afkoelen in de koelkast.

Verwijder de zaadlijsten van de komkommer en snijd in fijne julienne. Doe er de vissaus en 2 el sushiazijn bij.

Kruid de zwaardvis met peper en zout en besprenkel met olijfolie. Leg de vis vervolgens in de hete grillpan en gril kort aan beide kanten.

Laat een scheut olie heet worden en doe wat panko in een kommetje. Rol balletjes van de afgekoelde rijst en haal ze door de panko. Leg ze vervolgens in de hete olie en laat goudbruin bakken.

Doe wat ponzu in een kommetje en snijd dunne plakjes van de gegrilde zwaardvis. Verdeel de plakjes vis over een bord en bestrijk met wat ponzu. Smit er enkele dotjes mayonaise bij.

Laat de rijstkroketjes even uitlekken op keukenpapier en schik bij de vis. Leg er ten slotte wat komkommersalade op en werk af met de rest van de krokante nori.

2 uien  
2 teentjes knoflook  
1,5 kg voorgesneden  
soepgroenten  
2 l water  
2 blikken  
tomatenroomsoep  
2 kippendijen  
3 tomaten  
400 g gemengd gehakt  
1 ei  
2 el paneermeel  
enkele takjes tijm  
enkele blaadjes laurier  
olijfolie  
peper en zout



JANUARI  
DONDERDAG

2

4 PERSONEN

## MAALTIJDSOEP MET KIP EN BALLETTJES

## MAALTIJDSOEP MET KIP EN BALLETTJES

Verwarm een scheut olijfolie in een soepketel. Snipper de uien. Plet de knoflook met een mes. Stoof de uien met de knoflook. Doe er de voorgesneden soepgroenten bij en laat even meestoven. Giet het water en de blikken tomatenroomsoep bij de groenten. Breng aan de kook. Leg er de kippendijen in.

Snijd de tomaten in blokjes en doe ze bij de soep. Voeg er tijm, laurier, peper en zout aan toe. Laat 30 min garen op een laag vuur onder een deksel.

Meng intussen het gehakt met het ei en het paneermeel. Rol er balletjes van. Laat ze garen in de soep.

Haal de kippendijen uit de soep. Verwijder het vel en pluk het vlees van de botten. Leg de stukjes kip weer in de soep en serveer.

1 bosje radijzen  
1 krop eikenbladsla  
1 el grove mosterd  
of mierikswortelpasta  
1 el honing  
1/2 bosje dille  
200 g verse geitenkaas  
1 limoen  
enkele sprieten  
bieslook  
300 g verse zalmfilet  
1/2 wit brood  
(niet gesneden)  
wittewijnazijn  
walnotenolie  
room  
olijfolie  
peper en grof zout



JANUARI  
VRIJDAG

3

4 PERSONEN

## CROQUE MET VERSE ZALM EN GEITENKAAS

Spoel de radijzen. Snijd de onderkant en het meeste loof eraf, maar laat 1 cm zitten. Maak de eikenbladsla schoon. Snijd de radijzen doormidden en doe ze bij de sla.

Meng de grove mosterd met de honing. Roer met de garde en giet er een scheutje azijn bij. Voeg een klein scheutje notenolie toe en wat fijne olijfolie. Spoel de dille en pluk de blaadjes los. Meng ze door de vinaigrette. Giet een scheutje room bij de geitenkaas en plet met een vork tot een smeùige crème. Rasp er een beetje limoenzeste bij. Snipper de bieslook en voeg toe. Proef en meng eventueel nog 1 tl grove mosterd of mierikswortelpasta door de crème.

Snijd de rauwe zalm met een vlijmscherp mes in dunne plakjes.

Snijd het brood in sneden van ongeveer 1 cm en smeer er een royale laag geitenkaas op. Leg er enkele plakjes zalm op en kruid met peper. Leg er een tweede snee brood op. Verhit het grill- of croquetoestel. Werk de salade af met wat peper en zout. Schep er een lepeltje van de honing-dillevinaigrette over en meng voorzichtig.

Bak de croques goudbruin en serveer met een torentje sla.





© 2024 Jeroen Meus, VRT 1 en Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

[www.dagelijksekost.be](http://www.dagelijksekost.be)

[www.vrtmax.be](http://www.vrtmax.be)

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland:

New Book Collective, Utrecht

[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Coverfoto: Marco Mertens

Fotografie binnenwerk en backcover: Herman Van Hoey / Verne ([www.verne.be](http://www.verne.be))

Vormgeving cover en binnenwerk: Leen Depooter - quod. voor de vorm. ([www.quod.be](http://www.quod.be))

Opmaak binnenwerk: 5NUL8 Grafische Producties

Food assistants: Vincent Tibau en Koen Tossyn

Foodstyling: Les Filles Rouges / Debby De Mangelaere ([www.lesfillesrouges.be](http://www.lesfillesrouges.be))

Eerste druk september 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op welke wijzen ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 4129 2

D/2024/0034/261

NUR 440