JIGAL KRANT

Omelet met kalfsham en tuinkers

Als je er een strikt kosjer eetpatroon op nahoudt, dan begint iedere maaltijd met de keuze tussen óf melk óf vlees (of geen van beide). 's Ochtends vroeg is die keus snel gemaakt. Er bestaan genoeg internationale ontbijtklassiekers – *eggs Benedict,* uitsmijter, tosti, *full English breakfast* – waarin vlees onmisbaar is, maar dat betreft vrijwel altijd varkensvlees. Dat is sowieso verboden, hoeveel zuivel je er ook voor opgeeft. Melkkost dus, ook al omdat orthodoxe Joden die niet de mazzel hebben Nederlands staatsburger te zijn na het nuttigen van vlees zes uur lang geen zuivel mogen. Dat betekent in de praktijk dat de eerstvolgende maaltijd waarbij weer melkproducten geserveerd mogen worden het diner is. En tegen die tijd heb je nou juist zin in een goed stuk vlees. Ik gok dat in de ganse wereld geen kosjer hotel te vinden is dat zijn gasten trakteert op een vleeskostontbijtbuffet.

Nederjidden mogen een uurtje na het bittergarnituur (waarbij de tijd ingaat na de laatste hap, níét na de afsluitende zegenspreuk!) alweer aan de kaasfondue. De keuze voor hun ontbijt heeft dus geen consequenties voor de lunch. Maar er zijn wezenlijkere redenen om met melkkost te ontbijten. De gemiddelde Brit zal het pertinent met me oneens zijn, maar ik vind vlees niet iets voor op de nuchtere maag. Zoals je de dag ook niet start met een pint bier (hoor ik daar opnieuw Britten protesteren?). Ook onze smaakpapillen moeten 's ochtends op gang komen en zijn daarom het best gediend met boter, kaas, eieren en aanverwanten.

Er is één onmiskenbare uitzondering: het antikaterontbijt. Wie sjikker naar bed gaat, wordt wakker als bloeddorstige carnivoor. Of het daadwerkelijk ontnuchtert weet ik niet, maar je lichaam weet doorgaans instinctief wat goed voor je is en na een met drank doordrenkte avond hunkert het naar dierlijke vetten.

Met de meest alcoholische week van het jaar voor de deur, lijkt dit me het uitgelezen moment voor een recept voor een vleeskostontbijtje. Eentje bovendien dat in een handomdraai gemaakt is. Want uitgebreid kokkerellen is het laatste waar je met je katterige kop trek in hebt. ■

1 persoon

- 3 eieren
- 80 g kalfsham (niet te mager)
- 1 el Franse mosterd
- 1 el fijngesneden bieslook
- 1 el tuinkers
- flinke klont sjmalts of royale scheut olijfolie
- zout
- peper

Bereiding

- Kluts de eieren in een kom met een snuf zout, versgemalen peper, bieslook, mosterd en een klein scheutje water.
- Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg sjmalts of olijfolie toe en vervolgens het eimengsel. Wip gedurende een halve minuut de randen van de omelet omhoog en laat het nog vloeibare beslag daarin lopen. Draai het vuur laag. De bovenzijde van de omelet moet nu nog een beetje vloeibaar zijn.
- Beleg de helft van de omelet met de kalfsham en de tuinkers en klap hem dubbel. Dien meteen op met warme toast.

recepten@niw.nl

7711_recept.indd 1 19-12-16 14:24