

A close-up photograph of a hand holding a cross-section of a red onion. The onion's layers are clearly visible, showing a pattern of concentric rings in shades of purple and white. In the background, a person's face is blurred, looking towards the camera. The text "DE MAN DIE KOKEN KAN" is superimposed on the onion's layers.

DE MAN
DIE KOKEN KAN



DE MAN DIE KOKEN KAN

RECEPTEN VOOR THUIS VAN DÉ MAN ACHTER HET FORNUIS

WALTER LUITWIELER

AERIAL MEDIA COMPANY

VOOR MIJN BENDE VAN DRIE. OMDAT HET MOOIESTE IN MIJN LEVEN IN DRIEVOUD KWAM.

COLOFON

Wil je meer recepten van mij zien of mijn dagelijks gezwets volgen? Dan kan dat op:
www.demandiekokenkan.nl
Twitter: @mandiekokenkan
Instagram: Demandiekokenkan
Facebook: http://facebook.com/demandiekokenkan/

ISBN 978-94-026-0174-9
NUR 440
© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel
1^{ste} druk

© 2017 Tekst: Walter Luitwieler
© 2017 Fotografie rechten: Walter Luitwieler
© 2017 Fotografie auteur en sfeerbeelden: Jordi Huisman
Omslagontwerp: Teo van Gerwen Design
Omslagfoto: Walter Luitwieler
Vormgeving: Teo van Gerwen Design

www.aerialmediacom.nl
www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl.

Aerial Media Company bv
Postbus 6088, 4000 HB Tiel

Met dank aan Cook & Co: winkels en webwinkel (www.cookandco.nl).
Citaten uit songteksten en boeken:
“You dont have to eat less, you just have to eat right” is de ondertitel van het boek *My Healthy Appetite: You don’t have to eat less; You just have to eat right* van Hasna Gourani .
“Ik krijg m’n hoofd niet uit mijn handen” en “De mist is opgetrokken” zijn regels uit *Geen hemelen beloven* en *Kom nog even niet naar hier* van Acda en de Munnik.
“But if you never try you’ll never know Just what you’re worth” is een regel uit het nummer *Fix you* van Coldplay
“You are only confined by the walls you build yourself” – Andrew Murphy .
“What is depression like? he asked. It’s like drowning. Except you can see everyone around you breathing.” – Kyran Byrne.

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 fotokopie-en, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurs-wet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

INHOUD

10	INTRO
15	De man die koken kan
21	Uitleg bij mijn recepten
22	De bereidingstijd
22	Lees een recept van te voren goed door
22	Vorbereiding scheelt tijd
23	Waar staat het aantal calorieën?
23	Kookgerei enzo
24	Oventijden
25	Ingrediënten en hoeveelheden
25	Rijst, pasta, (zoete) aardappels, meel en brood
25	Vlees, gevogelte, eieren en vis
26	Groenten en fruit
26	Kaas, vegetarisch of niet?
26	Kruiden en specerijen
27	Olijfolie, boter, zout en peper
27	Ready, steady, cook, maar toch nog even dit.

31	ONTBIJTRECEPTEN VOOR ALLE DAGEN VAN DE WEEK
33	Volkoren noten-rozijnenbrood van mijn moeder
34	Banaanpannenkoeken met pindakaas-honingsaus
37	De granola van de man
38	De man zijn overnight oats
41	Pansandwich met spek, ei en cheddar
42	Luchtige volkorenpannenkoeken
45	Ontbijtsorbet met haverhout
46	Granolashake of smoothiebowl
49	Haverpap met fruit en noten

51	AVONDMAALTJIDEN VOOR ALLE DAGEN VAN DE WEEK
53	Basis pasta of pizzasaus
54	Pasta met harissaballetjes in gevulde basispastasaus



57	Romige maïssoep met kokos, knolselderij en spekjes
58	Frittata op drie manieren
60	Snelle babi pangang met speklappen en doperwtentriest
63	Snelle doperwtensoepp met pompoen en rookworst
64	Volkoren panpizza's met snelle pizzasaus
67	Bloemkoolpuree met gepaneerde kippendijfilet uit de oven en gebakken paddenstoelen
71	Volkorenpide met tonijnvulling
73	Gegrilde zoete aardappelsalade met bieten, tofu en chorizo
74	Slabakjes met couscous en groentecurry met garnalen
76	Kip tandoorisoep
79	Zelfgemaakte tortilla's
80	Tortilla's met varkenshaas, pindasaus en krokante salade
84	Falafel uit de oven
87	Mijn versie van shakshuka
88	Gado gado met gerookte forel en zoete pindasaus met kokos
91	Ratatouille met gegrilde groenten en kapucijners
92	Pastasaus met tonijn, appel, garnalen en broccoliroosjes 85
95	Zelfgemaakte volkorenflatbreads
98	Flatbreads met geitenkaas met honing en pistachenoten en frisse salade
101	Flatbreads met rosbief, salade en mosterd-mierikswortelsaus
102	Snelle tomatenbroccolisoepp met ballen
104	Ovenrisotto met wortel, snoeptomaten, crème fraîche en gebakken scholfilet
107	Zoete aardappelschotel met passata en hüttenkäse
111	Viskoekjes met mangochutney of met zoete chilisaus
112	Pasta pangrattato met Italiaanse ham, knoflookolie en groenten
114	MAALTIJDEN, DESSERTS EN GEBAK VOOR DE BIJZONDERE MOMENTEN
121	Heerlijk gevulde bierblik burgers
124	Vier kazen pasta uit de oven met gekruide kip en rucola
127	Empanadas gevuld met kip, gehakt en groenten
129	Spareribs uit de oven met appelstroopglacering
133	Vier lekkere dips voor bijvoorbeeld flatbreads
133	Zoete aardappelhumus
134	Hüttenkäse dip
134	Kwarkdip met pistache en honing
134	Guacahumus
139	Tortilla's met ceviche van zalmfilet, avocadosaus en ananassalade



141	Feestelijke meatloaf in bladerdeeg met champignonroomsaus
144	Rotolo met kip, parmaham en ricotta
147	Mijn ultieme nachoschotel met cheddarsaus
151	Krokant buikspek met tortilla's, BBQ-saus en salade
153	Kleurrijke salade met kip, groene asperges, krokante broodjes en mangodressing
157	Overheerlijke triple meat spaghetti uit de oven 1
159	Krokante varkenshaas met frisse salade van appel en avocado
163	Taco's met gegrilde eend, knapperige salade en zoetzure chilisaus en smokey frambozen-saus
165	Pulled pork uit de oven met heerlijke BBQ-saus

169	DESSERTS EN GEBAK
170	No bake peanutbutter-jelly-chocolatecake
173	Chocoladecrumble met fruit
174	Croissant en rozijnenbroodpudding met banaan, chocolade en pecannoten
176	Zoete flammkuchen in drie variaties
179	Appelkoeken met crumble en karamel
181	Oreoscharrelaars met romige Oreosaus en gesmolten Nutella
184	Toblerone cheesecake
187	No bake frambozen vruchtenmoussetaart
190	Hummingbirdtulband met mango
193	Mijn favoriete appeltaart met peccannotendeeg, amandelspijs en blauwe bessen
195	Ijs zonder ijsmachine in drie goddelijke varianten
195	Chocolade en karamelcashewnoten ijs
196	Amaretto cantuccini-ijs
196	Bounty-ijs

201	DANKWOORD
205	INDEX



INTRO

Toen ik drie jaar geleden begon met bloggen had ik nooit kunnen bedenken dat ik, als man thuis achter het fornuis, nog eens een echt kookboek uit zou brengen. Maar hier ligt het dan. Een heus *Man die koken kan kookboek*. Ik ben ongelooflijk trots op dit resultaat dat hier voor je ligt. Voor mij is het een droom die uitkomt. Dit boek heb ik geschreven met maar één doel. Ik wil jou, als lezer, laten genieten van lekkere en verse recepten voor alle dagen en (bijzondere) momenten van de week. Daarmee hoop ik je een praktisch boek te bieden dat je keer op keer uit de kast zal trekken. Niet bedoeld als vulling voor de kast, wel als vulling voor je innerlijke mens.

In het eerste deel van dit boek vind je twee soorten recepten. Ten eerste een aantal heerlijke ontbijtrecepten om je ontbijtritueel wat inspiratie te geven. In de tweede plaats bied ik je recepten voor de avondmaaltijd die naar mijn idee geschikt zijn voor alle dagen van de week. Dat zijn recepten die ik ook doordeweeks kook als ik uit mijn werk kom of wanneer er “gewoon” maar wel lekker gegeten mag worden. Bij deze recepten maak ik gebruik van hoeveelheden groenten, pasta, rijst en aardappelen en vlees en vis die ik normaal vind voor een doordeweekse maaltijd.

Het tweede deel van dit boek bevat de recepten voor die momenten dat je wil uitpakken op kookgebied. Het zijn uitbundige en schandalig lekkere recepten voor feesten, sociale of juist onsociale gelegenheden. Wanneer je wat wilt vieren of juist wat troost kan gebruiken.



Wanneer je een lekker stuk gebak, een rijke pasta of een mooi stuk vlees op tafel wilt zetten. Gerechten waarbij alleen genieten telt. Het mag voor zich spreken dat dit recepten zijn die meer tijd kosten in de bereiding en die je, als je buikomvang je lief is, niet elke dag moet eten. Ik heb bij deze recepten maar één regel gehad. Dat ze een grote geniet-factor hebben. Meer niet.

Dit boek is niet geschreven door een opgeleide chef-kok maar door iemand die zijn liefde voor lekker eten wil delen. Die begrijpt hoe het is als je na een dag werken nog moet beginnen met koken. Die weet hoe het is als er nog duizend en één dingen liggen maar er ook nog 'even' gegeten moet worden. Als er kinderen om je heen springen en je toch een voedzame en lekkere maaltijd op tafel wil zetten.

Mijn recepten bevatten geen moeilijke termen of begrippen want ik heb er immers ook niet voor geleerd. Ik schrijf gewoonweg op wat en hoe je iets moet doen om lekker eten op tafel te zetten. Ik ben van mening, dat als ik het kan, jij het ook kan! Uiteindelijk hoop ik dat je met dit boek één ding gaat doen: Genieten van lekker eten. *Kookon!*



DE MAN DIE KOKEN KAN

Voor dat ik overstap naar de recepten vind ik het leuk om wat te vertellen over mezelf. Je hebt de stap genomen dit boek open te slaan en hopelijk te kopen en dus vind je het misschien ook leuk om te lezen hoe de man die eerst niets koken kon, de man die koken kan is geworden. En hoe ik aan deze naam (met een dikke knipoog) gekomen ben.

“You dont have to eat less, you just have to eat right.”

– Hasna Gourani.

Eten is al zolang als ik mij herinner een rode draad in mijn leven. Ik heb er een haat – liefde verhouding mee. Want aan de ene kant ben ik gek op lekker eten maar aan de andere kant heeft dat mij als kind letterlijk gevormd. Rond was vanaf mijn kleutertijd mijn vorm. Eten vond ik niet alleen verschrikkelijk lekker, het werd ook een manier om emoties te verwerken. Ik haatte wat eten met mij deed maar ik hield van de troost die het mij gaf. Het is voor velen een bekende vicieuze cirkel. Het duurde even maar het kwam goed. Met groeispurten, afvallen en veel meer bewegen kreeg ik rond de puberteit langzamerhand mijn gewicht onder controle.

Toen ik ging samenwonen met mijn vriendin (inmiddels mijn heldin) kon ik voor het eerst in mijn leven elke dag zelf bepalen wat ik mocht eten. Echt koken kon ik echter niet. Rijst, aardappels of pasta koken, dat ging wel. Kant en klare sauzen opwarmen en pakjes en zakjes open scheuren ging mij ook goed af. Maar ik wist weinig van verse ingrediënten en voeding af. Ik herinner me nog de keer dat ik een stooflap bakte omdat het zo’n machtig groot stuk vlees was. Het was natuurlijk niet

weg te kauwen. Dat dus. Zo’n thuiskok. Dan moet je je voorstellen dat je als lekkerbek op jezelf woont en elke dag kan en mag eten wat je wil. Ik was als een kind in een snoepwinkel. Letterlijk. Ik kwam in no-time kilo’s aan. Ik zag in de spiegel en aan mijn broekmaat letterlijk welke kant ik op ging. Ik besloot dat ik meer wilde weten over koken en verse voeding. Ook wilde ik meer balans vinden in mijn voedingspatroon.

Ik begon kookboeken te lezen en kookprogramma’s te kijken. Jamie Oliver werd vanaf dat moment mijn kookheld en is nog steeds één van mijn grootste inspiratiebronnen op kookgebied. Ik ging koken met echt verse ingrediënten. Door eten aan te laten branden, soms een maaltijd weg te gooien en af en toe opnieuw te beginnen leerde ik stapsgewijs nieuwe dingen koken. Het werd voor mij een combinatie van vers koken, de keuze in wat ik at en dronk, en meer bewegen. Dit leidde tot een nieuwe balans. Het werd geen vechtscheiding, toch besloten de kilo’s en ik dat het beter was elkaar niet meer te zien.

In 2009, 2011 en 2013 werd ik pappa. Mijn bende van drie werd geboren. Thuis had ik de keuken steeds meer overgenomen. Ik nam de rol op me van de man en pappa achter het fornuis. Ik haalde veel voldoening en plezier uit het klaarmaken van eten. Ik verslond kookboeken en tijdschriften en probeerde recepten zo goed mogelijk na te maken. Dat kwam goed uit, want mijn heldin boeide het hele koken eigenlijk niet zo. We grappen er wel eens over dat ik “de man die koken kan” ben en zij “de vrouw die niet koken wou”. Foto’s van mijn creaties deelde ik online en ik kreeg daar vanuit mijn vriendenkring leuke reacties op. Er werd regelmatig gevraagd om de recepten. Ook merkte ik hoeveel voldoening het gaf als ik andere mensen blij kon maken met eten. Soms genoot ik nog meer van de voldane gezichten aan tafel dan van het eten zelf. Dat is nog steeds mijn doel met koken. Ik voelde me ontzettend rijk met mijn bende van drie en zoveel geluk om mij heen. Wat kon mij nou gebeuren?

“What is depression like? he asked. It’s like drowning. Except you can see everyone around you breathing.”

– Kyran Byrne.

In 2013 kwam er een omslagpunt in mijn leven. Ik raakte in een depressie. Het was niet dat ik er zomaar in stond of in viel. Het was een proces dat in circa 8 maanden tot uitbarsting kwam. Grotendeels kwam het door een nieuwe baan waar ik niet blij van werd en die teveel van mij eiste. Opeens zat ik ziek thuis. Ik had te lang mijn kop in het zand gestoken en alle waarschuwingen genegeerd. Alle seinen op rood en toch doorrijden. Dan ontspoor je. Ik zat thuis letterlijk naar de muren te staren en was tegelijkertijd ook op zoek naar mezelf. Ik had in mijn carrière alleen maar omhoog gekeken. En al had ik naar mijn idee dan het gewenste succes op de werkvloer, ik haalde er niet het geluk uit waar ik op had gehoopt.

“Ik krijg m’n hoofd niet uit mijn handen, Iedereen, kom kijken naar de man die het verloor. [..]M’n ogen niet van de muur af, Iedereen, kom kijken naar de man die het niet zag, [..]Pak m’n hand, draai m’n hoofd, Want zelf kan ik het niet meer.”

– Thomas Acda

Toen ik thuis naar de muren zat te staren, moest ik dingen doen waar ik energie van kreeg en blij van werd. Lastig als je echt nergens zin in hebt. In bed kruipen, waar ik wel zin in had, was echter geen optie met een druk gezinsleven. Overdag verloor ik mijzelf in de sportschool. Al was mijn hoofd dan ziek, ik kon mijn lichaam wel zo gezond mogelijk maken. Ik luisterde veel muziek, dacht na over het leven als geheel en ik zocht afleiding in koken. Ook al had ik zelf geen trek, er moest toch gegeten worden. Ik wilde nuttig bezig zijn met iets dat ik leuk vond en afleiding gaf van mijn gedachten. Ik besloot dat ik de lekkerste recepten die ik maakte voortaan wilde delen in een foodblog. Naast de recepten schreef ik ook over mijn leven en over de zaken die mij boeiden en verbaasden.

Ook kreeg ik de kans om kookboekrecensies te gaan schrijven voor een boekenwebsite. Deze kon ik daarna weer op mijn eigen blog plaatsen. Mijn blog werd daarmee een soort dagboek van mijn leven als man achter het fornuis. Ik stelde me open op en schreef veel van mij af. Het werd mijn redelijk anonieme uitlaatklep waar ik mijn gedachten kon ordenen en anderen hopelijk blij kon maken met lekkere recepten. Koken, schrijven en bewegen werden daarmee sleutels tot mijn herstel.

“De mist is opgetrokken. De velden zijn weer schoon. Ik weet het, het heeft lang geduurd. Maar zo ben ik het gewoon.”

– Thomas Acda

Na enkele maanden thuis zitten, ging ik voorzichtig weer aan het werk in een minder zware functie. Stap voor stap kwam ik uit de put die depressie heette. Ik vond het bloggen inmiddels zo leuk dat ik besloot te blijven schrijven en koken. Ik wilde het wel wat professioneler aanpakken. Misschien zou dat wel weer tot iets nieuws kunnen leiden. Mijn blog verdiende een nieuwe naam. Foodblogger Pauline Weuring gaf als tip dat ik iets moest doen met het woord “man” in de naam van mijn blog. Ik bleek namelijk één van de weinige mannelijke foodbloggers te zijn. Daar stond ik dan in de keuken een exotisch exemplaar te wezen. En dat terwijl er toch zo veel mannelijke topkoks zijn. Ik bedacht dat ik vast niet de enige man thuis achter het fornuis was. Wij thuis kokende mannen verdienden toch ook een stem in blogland? Zo werd de titel van mijn blog www.demandiekokenkan.nl geboren. Met een knipoog naar het idee dat mannen niet zouden kunnen koken.

“You are only confined by the walls you build yourself”.

– Andrew Murphy.

In het begin plaatste ik vooral mijn favoriete recepten van anderen. Hoewel ik het best spannend vond, begon ik daarna met het aanpassen van bestaande recepten en het maken van eigen recepten. Zitten, nadenken en een eerste idee van een recept uitschrijven. Daarna koken en

al kokende aanpassingen doen om tenslotte het recept verder uit te werken voor de blog. Het werd, en is, inmiddels een vaste routine. Mijn blog werd geleidelijk een bescheiden succes. De bezoekersaantallen liepen langzaam op. Er volgde een item in het tv-programma *Man bijt hond*, een interview in *Metro* en ik mocht door mijn kookboekrecensies ook enkele auteurs interviewen en boekpresentaties bijwonen. Zelfs mijn kookheld Jamie Oliver mocht ik live zien koken en kort ontmoeten. Allemaal leuke en bijzondere ervaringen. Het werd mij duidelijk dat het tijd werd om naar mijn hart te luisteren. Ik wilde kijken of ik mijn huidige werk niet kon gaan combineren met iets met koken. Nee, had ik, ja kon ik krijgen.

“But if you never try you’ll never know just what you’re worth”.

– Coldplay

De zomer van 2016 gebeurde iets wat ik niet had durven dromen. Ik stuurde een open sollicitatie voor redactiewerk naar uitgeverijen. Hoewel ik in mijn “dagbaan” op mijn plek zat wilde ik weten of ik er nog iets naast kon gaan doen met schrijven of koken. Peter en Hans van Aerial Media Company reageerden met een wedervraag. Of ik wel eens aan een eigen kookboek had gedacht. Gedacht zeker. Later wellicht, als ik groot zou zijn. Deze sprong in het diepe voelde nu eigenlijk als een waarvoor ik nog ergens een extra zwemdiploma moest halen. Ik ben immers maar een hobbykok. Zit er iemand te wachten op nog een blogger die zich in het schrijversvak stort? Ik wist en weet het niet. Maar je kunt beter spijt hebben van de dingen die je doet, dan van de dingen die je niet hebt gedaan. En zodoende ligt hier het werk dat jij als lezer in handen hebt. “Mijn” eerste kookboek. “De man die koken kan” is een achtbaan waarvan ik soms niet kan zien wat er bij de volgende bocht wacht. Wat een rit is het tot nu toe. Maar genoeg over mij. Tijd voor jou om de keuken in te duiken. *Kookon!*

**UITLEG BIJ
MIJN RECEPTEN**



DE BEREIDINGSTIJD

Ik vermeld geen bereidingstijd in mijn recepten, omdat iedereen in een ander tempo werkt. Wat ik in een half uur kan, doe jij misschien in 10 minuten of andersom. Ik ga er vanuit dat mijn maaltijden voor alle dagen van de week allemaal binnen een redelijke tijd en veelal ook nog na een werkdag te bereiden zijn. Nee, het gaat niet zo snel als een pakje open scheuren. Maar, kom op! Het doel is vers koken en dat heeft tijd en liefde nodig. Op basis van je eigen keukenkunsten en de vermelde bak- en oventijden kun je goed inschatten hoe lang je ongeveer met een recept bezig zult zijn.

LEES EEN RECEPT VAN TE VOREN GOED DOOR

Ga je een recept maken? Eerst applaus dat je de stap neemt. Hulde, buiging, fanfare en zo. Hier is één van mijn belangrijkste tips: Lees een recept goed door. Het is niet handig te beginnen met koken en halverwege het recept er achter te komen dat het recept dan nog vier uur in de oven moet terwijl je al een tafel vol hongerige personen hebt zitten. Als het je wel een keer overkomt, schaam je niet, mij is het ook wel eens gebeurd. Maar, een gewaarschuwd mens telt voor twee

VOORBEREIDING SCHEELT TIJD

Als ik kook zet ik van te voren alle ingrediënten en kookgerei klaar. Het is niet handig tijdens het koken op zoek te moeten naar het volgende ingrediënt of één of ander kruid. En dat terwijl ondertussen in de koekenpan iets van goudbruin naar zwart verandert. Of dat het aluminiumfolie net op blijkt te zijn als je de ovenschaal moet afdekken. Kortom, eerst alles pakken, dan aan de slag. Als ik kook pak ik vooraf alle ingrediënten en kookgerei er vast bij. Het is niet handig tijdens het koken op zoek te moeten naar het volgende ingrediënt of één of ander kruid. En dat terwijl ondertussen iets van goudbruin naar zwart verandert. Of het aluminiumfolie net op is als je de ovenschaal moet afdekken. Dus, eerst alles pakken, dan aan de slag.

WAAR STAAT HET AANTAL CALORIEËN?

Bij mijn recepten staan geen calorieën of voedingswaarde vermeld. Ik heb hier lang over nagedacht. Uiteindelijk heb ik besloten het niet te doen, omdat dit geen dieetboek is. Niet iedereen is geïnteresseerd in de precieze voedingswaarden van de gerechten. Voor de avondmaaltijden in het hoofdstuk Avondmaaltijden voor alle dagen van de week ben ik uitgegaan van hoeveelheden aardappels, pasta en rijst, groenten en vlees en vis die redelijk normaal en gangbaar zijn voor een volwassene. Ik ben geen voedingsdeskundige en heb hier dan ook gewoon mijn boerenverstand gebruikt. En ik ga er vanuit, dat als je wel geïnteresseerd bent in een voedingswaarde, je dit waarschijnlijk al vaker zelf berekent. Mocht je het echt willen weten, dan kun je een van de gratis apps hiervoor downloaden en het gemakkelijk zelf uitrekenen.

KOOKGEREI ENZO

Voor koken heb je meer nodig dan een snijplank en een koekenpan. Ik maak vaak gebruik van een keukenmachine of staafmixer. Natuurlijk snap ik dat je niet speciaal voor dit boek een dergelijk apparaat wil aanschaffen. Het maakt het koken wel sneller en gemakkelijker. Ga je koken zonder deze apparaten, houd er dan rekening mee dat de bereidingstijd van de recepten zal oplopen omdat je zelf zal moeten kneden, raspen of fijnhakken. Bij sommige recepten weet ik geen andere bereidingswijze dan met behulp van een keukenmachine of staafmixer. Maar waar ik een handmatige methode ken, zal ik die benoemen.

In elk recept zet ik onder “nog meer nodig”, de keukenspullen die je nodig hebt. Die lijst is niet compleet voor elk recept, omdat ik lange lijsten wil voorkomen. Een steelpan of koekenpan, dunschiller of grillpan benoem ik. Van sommige echte basisdingen, zoals een pan om pasta of rijst te koken, snijplank, mes, mengkom of maatbeker ga ik er van uit dat je die in huis hebt.

OVENTIJDEN

Een oven is een prachtig apparaat. Mijn oven is een van de belangrijkste items in mijn keuken. Elke oven is wel verschillend. Ik vermeld de oven-temperatuur voor elektrische en heteluchtovens. Bedenk echter dat elke oven afwijkingen heeft wat betreft temperatuur en daarmee samenhangend de bereidingstijd. Als mijn recept een oventijd van 45 minuten aangeeft, dan kan dat bij jouw oven korter of langer zijn. Zie de oventijden vooral als een richtlijn maar laat je hierdoor niet afschrikken. Je krijgt in de recepten aanwijzingen waar je op moet letten om te bepalen of iets gereed is. Als je ziet staan “verwarm de oven voor”, dan ga ik er vanuit dat je een rooster of bakplaat standaard mee verwarmd. Bij sommige recepten zeg ik expliciet dat je een bakplaat mee moet verwarmen omdat je iets op de hete bakplaat zelf zal bakken en niet in een braadslede of springvorm.

INGREDIËNTEN EN HOEVEELHEDEN

RIJST, PASTA, (ZOETE) AARDAPPELS, MEEL EN BROOD

In het verleden dacht ik nooit na over een keuze in soorten pasta of rijst. Witte pasta, witte rijst en gewone aardappels waren de standaard. Ik ben daar wel wat van terug gekomen. Het is algemeen bekend dat de volkorenvarianten gezonder zijn, meer voedingsstoffen bevatten en je langer een vol gevoel geven.

Ik kies voor de avondmaaltijden uit het hoofdstuk Avondmaaltijden voor alle dagen van de week grotendeels voor volkorenvarianten. In plaats van witte rijst gebruik ik dan zilvervliesrijst. In sommige recepten, zoals die voor de bijzondere momenten, kies ik bewust voor een niet-volkoren variant omdat ik van mening ben dat het de smaak van een recept ten goede komt. Uiteindelijk is de keuze aan jou welk product je gebruikt. Ik ga in mijn recepten voor de avondmaaltijden uit het hoofdstuk Avondmaaltijden voor alle dagen van de week uit van circa 75 gram ongekookte pasta of rijst per persoon en 150 tot 200 gram ongekookte (zoete) aardappels.

VLEES, GEVOGELTE, EIEREN EN VIS

Van al deze producten hebben de biologische varianten of scharrelvarianten mijn voorkeur. Voor vis geldt dat vis met een MSC keurmerk mijn voorkeur heeft of het duidelijk moet zijn dat het op een verantwoorde manier is gevangen. Wat vlees betreft heb ik met eigen ogen mogen zien hoe sommige diersoorten leven in de bio-industrie. Het heeft mij zeker bewuster gemaakt wat voor leven deze dieren hebben. Ik probeer daar rekening mee te houden met de aanschaf van vlees, kip, eieren en vis.

Tegelijkertijd zou ik hypocriet zijn als ik zeg dat er bij ons nooit een stukje vlees uit de bio-industrie op tafel komt. Omdat het niet altijd duidelijk op de verpakking staat bijvoorbeeld. Toch proberen wij de consumptie van vlees bij ons thuis te matigen, bewust te kiezen in het soort vlees en zeker niet elke dag vlees te eten. Voor de avondmaaltijden uit

het hoofdstuk Avondmaaltijden voor alle dagen van de week gebruik ik circa 100 gram rauw vlees of rauwe vis en ongeveer 120 gram rauwe kip per persoon.

GROENTEN EN FRUIT

Mijn stelregel is dat ik in mijn recepten verse groenten en fruit gebruik of de diepvriesvarianten. Vergelijk maar eens de smaak van doperwten of wortels uit pot met verse groenten en die uit de diepvries. Enkele producten koop ik wel in blik of pot, zoals gepelde tomaten, soms mais uit blik, gegrilde paprika's, augurken en bonen. De verse groenten en fruit in mijn recepten zijn altijd van te voren gewassen (indien nodig). Champignons of paddenstoelen borstel ik schoon, al kun je ze ook wassen. Als ik uien of knoflook vermeld dan zijn deze altijd gepeld tenzij het anders wordt aangegeven.

Ik heb voor de avondmaaltijden uit het hoofdstuk Avondmaaltijden voor alle dagen van de week per maaltijd minimaal 200 gram groenten per persoon aangehouden. Dat is best veel, al is het minder dan de dagelijkse hoeveelheid die aangeraden wordt voor een volwassene, namelijk 250 gram groenten. Ik neem echter aan dat je niet alleen bij de avondmaaltijd groenten eet. Zit een recept ruim onder de 800 gram voor 4 personen? Dan raad ik in die recepten aan, extra groenten te serveren bij de maaltijd.

KAAS, VEGETARISCH OF NIET?

Ik beschouw recepten met kaas maar zonder vis en vlees in dit boek vegetarisch. Maar strikt genomen zijn niet alle kazen ook echt vegetarisch. Dit komt omdat bij het maken van sommige kazen dierlijk stremsel wordt gebruikt uit de lebmagen van kalveren. De ene vegetariër gaat hier gemakkelijker mee om dan de andere. Het is aan jou de keuze de recepten dan wel of niet vegetarisch te beschouwen. Sommige kazen zijn overigens al wel geheel vegetarisch te verkrijgen. Op internet zijn dan ook diverse lijsten met vegetarische kazen te vinden die je eventueel als vervanger kan gebruiken. Maar voor dit boek weet je dus hoe je mijn vegetarische recepten moet zien.

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Ik ben gek op verse kruiden en ik zou gek zijn als ik niet zou zeggen dat

die altijd mijn voorkeur hebben. Maar verse kruiden zijn prijzig, zeker als je maar een beetje nodig hebt. Bovendien zijn ze lastiger te bewaren. Je moet ze planten en levend houden, drogen of invriezen. Daarom maak ik in mijn recepten vaak gebruik van gedroogde kruiden en specerijen. Het is gewoon makkelijker om die op voorraad te hebben, omdat je die lang kunt bewaren. Als ik in een recept specifiek verse kruiden benoem, gebruik ze dan wel. Dan heb ik daar bewust voor gekozen. Uiteraard kan je in alle recepten ook verse kruiden gebruiken als dat je voorkeur heeft.

OLIJFOLIE, BOTER, ZOUT EN PEPER

Voor het bakken gebruik ik milde olijfolie. In salades of koude recepten gebruik ik ook milde of extra vierge olijfolie. Hangt een beetje van mijn bui af. Voel je vrij om zelf de soort olie te kiezen die jij lekker vindt. In mijn recepten staat er altijd gewoon "olijfolie." Boter is trouwens bij mij altijd roomboter. Zout is fijn zeezout. Bij peper gebruik ik verse peper uit een molen tenzij ik expliciet zwarte gemalen peper in poedervorm noem.

READY, STEADY, COOK, MAAR TOCH NOG EVEN DIT.

Ik maak in mijn boek gebruik van standaardmaten. Dat zijn eetlepels, theelepels en alles wat daar tussen zit. Het zijn niet de gewone lepels die je standaard in de keukenlade hebt liggen. Ik gebruik van die bosjes met lepeltjes met de opdruk van tablespoon en teaspoon of een afkoring zoals tbs of tsp. Als je uit kookboeken kookt is mijn advies een setje of twee van deze genormaliseerde lepels aan te schaffen. Ze zijn reuze handig en je hebt altijd de juiste maat. Alle maten in dit boek zijn afgestreken lepels tenzij anders wordt aangegeven.

Alle recepten in dit boek, behalve het gebak en de desserts zijn voor 4 personen tenzij het in het recept anders wordt vermeld.

In dit boek staat dit icon voor recepten zonder vis of vlees.





A photograph of two men in a kitchen. The man on the right is smiling and looking towards the man on the left. Both are wearing light-colored shirts and have a red towel draped over their shoulders. The kitchen counter in the foreground has various items including a jar, a bowl, and some vegetables. A window in the background shows a bright outdoor scene.

ONTBIJTRECEPTEN

VOOR ALLE DAGEN

VAN DE WEEK



VOLKOREN NOTEN-ROZIJNENBROOD VAN MIJN MOEDER



Het originele recept van dit noten-rozijnenbrood maakt mijn moeder al mijn hele leven. Het is een heerlijk brood waar je van blijft eten. Een aangepaste versie van het recept van mijn moeder staat op mijn blog. Als eerbetoon aan haar wilde ik in dit boek een andere versie plaatsen, met opnieuw een eigen twist. Deze variant bevat minder suiker, meer vezels, en havermout. Op deze manier is het en lekker en vult het ook een tijdje. Het brood is heerlijk als ontbijt, lunch of tussendoortje. Het is een paar dagen houdbaar, maar geloof me, het gaat je niet lukken dit zolang te bewaren.

DE HOW TO:

Vet een cakevorm in met wat boter. Verwarm de oven voor op 150 graden (140 graden bij heteluchtoven). Meng het meel, bakpoeder, havermout, suiker en een flinke snuf zout door elkaar. Voeg nu het ei, pindakaas en melk toe en mix door het beslag tot het één geheel is (dit zal binnen 1 minuut gepiept zijn). Het deeg zal lijken op dikke kauwgum. Dit is normaal. Hak de chocolade in stukjes. Roer met een spatel of lepel de rozijnen, chocolade en de noten door het beslag. Doe het beslag in de ingevette cakevorm, strijk glad en zet het circa 1 uur en 10 minuten in de voorverwarmde oven of tot een satéprikker er schoon uitkomt als je deze er in het midden in steekt.

Haal het brood uit de oven, laat 10 minuten afkoelen en haal het daarna voorzichtig uit de vorm. Laat verder afkoelen. Eet lauw of op kamertemperatuur.

Het brood is circa 3 dagen houdbaar als je het in aluminiumfolie bewaart maar beter is het om het brood in te vriezen. Dan verliest het overigens wel wat knapperigheid. Eet het dus zo vers mogelijk.

TIP: Erg lekker met een lik roomboter of pindakaas.

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 1 BROOD:

boter (om in te vetten)
450 g volkorenmeel
1 zakje bakpoeder (15 g)
50 g havermout
100 g rietsuiker (zoetekauwen gebruiken 150 g)
flinke snuf zout
1 groot ei
1 eetlepel pindakaas zonder stukjes noot
300 ml halfvolle melk
50 g pure chocolade (70% cacao)
100 g rozijnen
100 g gemengde ongezouten noten

NOG MEER NODIG:

cakevorm
mixer
satéprikker

BANAANPANNENKOEKEN MET PINDAKAAS-HONINGS AUS



Pannenkoeken als ontbijt. De persoon die dat heeft bedacht is geniaal. Ik vind het zo'n lekkere manier om de dag te starten. Ze zijn enorm simpel om te maken. Het beslag is enkel een kwestie van pureren. Voor het bakken is een beetje geduld nodig. Bij het bakken van de eerste pannenkoek moet je even zoeken naar het juiste moment van omdraaien. Daarna is het easy peasy. Met de pindakaas-honingsaus en bijvoorbeeld wat noten erbij, is dit een ontbijt dat je motor direct lekker laat lopen.

DE HOW TO:

Breek de banaan in tweeën. Pureer deze met het meel, bakpoeder, ei, kaneel, havermout (of mijn granola) en de melk in een maatbeker. Begin met 3 eetlepels meel. Het beslag moet lijken op yoghurt. Te dun? Voeg dan eventueel wat meel toe. Pureer opnieuw. Je beslag is klaar.

Zet een koekenpan op laag vuur en laat echt even goed opwarmen. Giet met de maatbeker eerst een klein beetje van het beslag in de koekenpan voor één pannenkoek met een doorsnede van circa 10 cm en laat rustig bakken. Draai de pannenkoek voorzichtig om als de bovenkant bijna droog is en de onderzijde goudbruin. Is de pannenkoek donkerbruin? Zet dan het vuur bij de volgende pannenkoeken iets lager. De truc zit hem in de controle van de hitte. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant ook goudbruin en leg op een bord. Herhaal nu met circa drie pannenkoeken tegelijk in de pan.

Doe de pindakaas, honing en een ½ eetlepel water voor de pindakaas-honingsaus in een bakje en roer om. Warm 20 à 30 seconden op in de magnetron op 650 Watt. Roer door en serveer met de pannenkoekjes en bijvoorbeeld met een handje noten.

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 1 PERSOON:

1 rijpe middelgrote banaan
3 à 4 eetlepels volkorenmeel
en eventueel wat extra
½ theelepel bakpoeder
1 middelgroot ei
snufje kaneel
2 eetlepels havermout of 2
eetlepels van mijn granola
van bladzijde 37
50 ml halfvolle melk

VOOR DE PINDAKAAS-HONINGS AUS:

1 eetlepel pindakaas met of
zonder stukjes noot
1 eetlepel honing

NOG MEER NODIG:

staafmixer





DE GRANOLA VAN DE MAN



Granola vind ik een heerlijk ontbijt. Het werd hoog tijd dat ik een eigen versie maakte. Door lekkere specerijen toe te voegen krijgt deze versie een heerlijke eigen smaak en geur. Ik gebruik niet zo heel veel honing maar net genoeg om het een hint van zoet te geven. Een smaakvol ontbijt met een licht geroosterde smaak waar je ook weer lekkere andere dingen mee kan maken (zie de overnight oats op bladzijde 38, de granolashake op bladzijde 48 of mijn banaanpannenkoeken op bladzijde 34). Deze hoeveelheid is genoeg voor ongeveer 14 porties zodat je meteen een bak vol hebt en voor een paar dagen klaar bent.

DE HOW TO:

Verwarm de oven voor op 170 graden (160 graden heteluchtoven).

Doe de havermout met de cacao, kaneel, gember, snufje zout en noten in een braadslede. Roer goed door.

Doe de zonnebloemolie met het vanille-extract, pindakaas en de honing in een steelpan, roer door met een garde en verwarm tot het mengsel gaat bruisen aan de zijanten. Meng dit hete mengsel met een garde goed door de havermout. Zet de braadslede gedurende 20 minuten in de oven of tot de havermout licht goudbruin is en roer na 10 minuten het hele mengsel om. Haal de schaal uit de oven. Roer nog een keer om en laat afkoelen.

Snijd de gedroogde vruchtjes in stukjes. Meng hierna de rozijnen en gedroogde vruchten door de granola en je bent klaar. Bewaar de granola in een luchtdichte pot. Serveer in porties van circa 50 gram en voor grote eters wat meer. Serveer met (soja-, amandel-, kokos- of gewone) melk, eventueel honing, kwark en gesneden fruit.

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 14 PORTIES:

500 g havermout
1 flinke eetlepel cacao
½ theelepel kaneel
½ theelepel gemberpoeder
snuf zout
200 g ongezouten notenmix
of diverse noten en zaden
25 ml zonnebloemolie
1 theelepel vanille-extract
2 eetlepels pindakaas zonder
stukjes noot
6 eetlepels honing
50 g rozijnen
1 hand gedroogd fruit

NOG MEER NODIG:

braadslede

DE MAN ZIJN OVERNIGHT OATS



Overnight oats is het ideale ontbijt voor mensen die te lui of te druk zijn om in de ochtend een ontbijt te maken. Het is in feite niet meer dan geweekte havermout, die je in bijvoorbeeld appelsap of (soja)melk of een combinatie daarvan een nachtje in de koelkast laat staan. De volgende ochtend meng je er yoghurt/kwark of (soja)melk en fruit door en klaar ben je. Hier zijn mijn drie favoriete versies.

DE HOW TO:

ALLEMAAL VOOR ÉÉN PERSOON:

MET DE GRANOLA VAN BLADZIJDE 37

Doe een portie (50 gram) van de granola een avond van tevoren in een kom en doe er net zoveel melk bij dat het mengsel bijna onder staat. Rasp er met grove rasp een halve appel of peer bij, roer om en laat een nacht afgedekt in de koelkast staan. Meng er de volgende ochtend een scheutje melk en een handje vers fruit (mango, banaan, blauwe bessen, druiven, peer, appel, allemaal heerlijk) door en je bent klaar. Ook erg lekker met een beetje honing.

LOS UIT DE POLS

Meng 40 gram havermout met een handje studentenhaver of in stukjes gesneden, gedroogd fruit. Schenk er half appelsap en half melk bij tot de havermout net onder staat. Dek af en laat een nachtje in de koelkast staan. Meng er volgende ochtend een flinke eetlepel magere Franse kwark en een klein scheutje melk door om het los te roeren. Voeg gesneden vers fruit toe en eventueel noten. Roer om en geniet. Wederom lekker met honing of pindakaas.

MET DADELS, BANAAN EN PURE CHOCOLADE

Doe 40 gram havermout met 2 in stukjes gesneden (medjoul) dadels in een kom. Giet er zoveel melk bij zodat de havermout net onder staat. Dek af en laat een nacht in de koelkast staan. Roer er de volgende ochtend een scheutje melk of kwark door. Roer een halve banaan in plakjes, gemengde noten en 2 fijngehakte blokjes pure chocolade door het mengsel en geniet.



FLATBREADS MET GEITENKAAS MET HONING EN PISTACHENOTEN EN FRISSE SALADE



Ik vind het leuk je wat extra ideeën te geven om te laten zien hoeveel je met flatbreads kunt doen. Daarom nog twee heerlijke recepten voor belegde flatbreads. Ten eerste een heerlijke variant met zoete geitenkaas, pistachenoten en een lekkere knapperige salade met appel, courgette en rauwe spinazie.

Als tweede een variant met een heerlijke salade met feta, bleekselderij en zoetzure augurkjes. Tel hierbij een lekker sausje van honingmosterd en mierikswortel en malse plakjes rosbief op en je hebt een heerlijke maaltijd op tafel. Beide varianten zijn heerlijk als lunch of diner. Serveer je ze als diner, dan kunnen ze nog extra (gestoomde of gekookte) groenten gebruiken.

DE HOW TO:

Maak eerst de salade. Verwijder de zaadlijst van de paprika en snijd de paprika (of een rode geschilde biet) in dunne reepjes. Snijd de ongeschilde appel in plakjes en, verwijder het klokhuis uit de plakjes, snijd de plakjes in dunne lucifers en besprenkel ze met citroensap. Hussel de appel door elkaar. Halveer de cherrytomaten en snijd de courgette in plakjes van circa ½ cm dikte en halveer deze plakjes. Meng de paprika of biet met de appel, tomaten en courgette in een kom met de rauwe spinazie. Snijd als laatste de lente-uien in ringetjes en voeg toe.

Doe de gedopte pistachenoten in een theedoek, vouw dicht en sla ze met een deegroller fijn. Het is lekker als er zowel fijne stukjes als grove stukjes tussen zitten. Doe de pistachenoten in een kom. Schep in een ander klein kommetje 3 à 4 eetlepels honing. Snijd de geitenkaas in circa 16 plakjes. Leg een plakje geitenkaas in de honing en draai het plakje om. Rol daarna door de pistachenoten zodat de plakjes aan beide kant bedekt zijn met nootjes. Herhaal met alle plakjes en leg ze op een bordje. Bestrooi met wat peper. Nootjes die over zijn, gooi je door de salade.

Maak nu de flatbreads volgens het recept op pagina 95 en houd ze warm onder een theedoek. Maak dan een dressing door de balsamicoazijn en honing stevig door elkaar te roeren en er een snuf chilipoeder doorheen te roeren.

Tijd om te serveren. Zet de flatbreads, geitenkaas, dressing en salade apart op tafel of maak de flatbreads al zelf op door er wat salade, geitenkaas en dressing op te doen. Serveer met de overgebleven salade en eventueel extra gekookte of gestoomde groenten.

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 8 STUKS (2 PER PERSOON):

1x het recept voor flatbreads
van pagina 95

VOOR DE SALADE:

1 gele paprika of 1 rode biet
1 appel
klein beetje citroensap
150 g cherrytomaten
½ courgette (circa 175 g)
100 g rauwe bladspinazie
2 lente-uien

VOOR DE GEITENKAAS MET PISTACHE:

95 g ongezouten en gedopte
pistachenoten
3 à 4 eetlepels honing
150 à 180 g geitenkaas in
staafvorm
peper

VOOR DE DRESSING:

1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels honing
chilipoeder (zoveel als je
durft)

NOG MEER NODIG:

theedoek en deegroller





FLATBREADS MET ROSBIEF, SALADE EN MOSTERD-MIERIKSWORTELSAUS

DE HOW TO:

Snijd de ui in zo dun mogelijke ringen en meng met de rodewijnazijn. Laat dit intrekken tot de salade klaar is. Snijd de tomaten in plakjes. Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd in plakjes. Snijd de augurken in blokjes. Doe de tomaten, bleekselderij en augurken met de veldsla in een kom en verkruimel de feta erover. Laat de uien uitlekken en voeg toe. Meng door elkaar.

Maak de flatbreads op pagina 95 en houd ze warm onder een theedoek.

Maak de saus door de honingmosterd te mengen met de mierikswortel. Bestrooi de plakjes rosbief met peper.

Serveer de flatbreads met de salade, rosbief en saus of beleg ze per stuk vooraf met de salade, 2 plakken rosbief en een beetje saus. Serveer met de overgebleven salade en eventueel extra gekookte of gestoomde groenten.

TIP: Ook lekker met parmaham, beenham of een andere gerookte ham.

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 8 STUKS (2 PER PERSOON):

1x het recept voor flatbreads van pagina 95

VOOR DE SALADE:

1 rode ui
1 theelepel rodewijnazijn
3 tomaten
2 stengels bleekselderij
60 g zoetzure augurken
75 g veldsla
60 g feta

VOOR HET VLEES:

16 plakken gesneden rosbief (circa 200 g)
Peper

VOOR DE SAUS:

3 eetlepels honingmosterd
3 theelepels mierikswortel (potje)

NOG MEER NODIG:

dunschiller

SNELLE TOMATENBROCCOLISOEP MET BALLEN

Eén van de eerste recepten die ik als kind maakte was zelfgemaakte tomatensoep. Deze was zo dik dat de lepel er letterlijk in kon blijven staan en ook veel te zout. Ik heb nog steeds respect voor mijn ouders die de soep dapper aten terwijl ik vol trots toekeek. Gelukkig veranderen de tijden en kan ik inmiddels een behoorlijke soep op tafel zetten. Deze tomatensoep met broccoli is een heerlijke snelle soep die je met weinig handelingen zo op tafel zet. En zoals het hoort bij een tomatensoep, heeft deze soep ook ballen.

DE HOW TO:

Snijd de ui in ringetjes. Snijd de knoflook in plakjes. Zet een grote pan op laag vuur en voeg een scheutje olijfolie toe. Doe de ui, knoflook en oregano in de pan en laat, onder af en toe roeren, bakken tot de uien zacht zijn. Snijd de stronk van de broccoli in plakjes en de rest in kleine roosjes. Zet, als de uien zacht zijn, het vuur hoger. Voeg dan de broccoli-roosjes en suiker toe. Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan en voeg de passata en 1 liter (liefst kokend) water toe. Breng de soep aan de kook en laat, met de deksel schuin op de pan, 10 minuten zachtjes koken. Ga ondertussen verder met de gehaktballetjes.

Hak een paar takjes peterselie inclusief de steeltjes fijn tot je circa een ½ eetlepel hebt. Maak de gehaktballetjes door het gehakt, paneermeel of verse broodkruimels, mosterdpoeder, zout, een snuf peper en de peterselie door elkaar te kneden en er kleine gehaktballetjes van te rollen.

Haal na 10 minuten de deksel van de pan, zet het vuur zacht en pureer de soep glad. Breek de pasta in kleine stukjes. Voeg de gehaktballen en de gebroken pasta toe aan de soep. Breng weer aan de kook en laat de soep zonder deksel nog 10 minuten zachtjes koken.

Proef de soep, en breng op smaak met zout en peper. Serveer de soep eventueel met stokbrood en kruidenboter.

WAT HEB JE NODIG:

- 1 witte ui
- 2 tenen knoflook
- olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 300 g broccoli
- 2 kippenbouillonblokjes
- 700 ml passata (gezeefde tomaten)
- 2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
- 40 tot 60 g volkorenspaghetti
- zout
- peper

VOOR DE GEHAKT-BALLETJES:

- ½ eetlepel verse peterselie
- 200 g mager rundergehakt
- 1 eetlepel paneermeel of verse broodkruimels
- ½ theelepel mosterdpoeder
- ½ theelepel zout
- peper

NOG MEER NODIG:

- grote pan met deksel
- staafmixer

OPTIONEEL:

- lekker bruin boerenbrood of bruin stokbrood
- kruidenboter



OVENRISOTTO MET WORTEL, SNOEPTOMATEN, CRÈME FRAÎCHE EN GEBAKKEN SCHOLFILET

Dit recept is een heerlijke manier om risotto, wat best een gedoe is om te maken, op een makkelijke manier te bereiden. Deze maak je, zoals de titel al weggeeft, in de oven. Voor dit gerecht gebruik ik snoeptomaten omdat deze zoeter zijn dan gewone cherrytomaten. Heb je die niet voorhanden dan kunnen cherrytomaten ook. Op het eind van dit recept bak je nog snel een lekkere scholfilet die je erbij serveert. Super simpel en snel klaar. Houd je niet van vis? Dan kun je de risotto vegetarisch eten of met een gebakken stukje vlees. Voeg voor de groentebalans wel extra groenten toe of maak een knapperige salade bij dit heerlijke gerecht.

DE HOW TO:

Verwarm de oven voor op 180 graden (170 graden heteluchtoven). Snijd de wortel in blokjes, snipper de ui en snijd de knoflook in plakjes. Maak de bouillon door 1½ groentebouillonblokje op te lossen in 750 ml kokend water. Zorg dat de bouillon blijft koken.

Zet een diepe pan op middelhoog vuur en voeg 3 eetlepels olijfolie toe. Doe de ui, wortel en knoflook in de pan. Bak circa 3 minuten en roer regelmatig om. Voeg dan de dille en de rijst toe en roer stevig om.

Zodra de rijstkorrels glazig worden, voeg je de bouillon en tomaten toe. Breng de bouillon op een hoog vuur aan de kook. Giet daarna de gehele inhoud van de pan in de ovenschaal.

Verdeel de rijst gelijkmatig over de bodem en zet de schaal 30 minuten in de oven. Roer om na 15 minuten (ook goed in de hoeken van de ovenschaal). Let op dat de rijst niet droog kookt. Controleer dit na 25 minuten. Voeg dan indien nodig 50 ml lauw water toe en roer dit door de rijst. Rasp ondertussen de kaas.

Proef na 30 minuten of de risotto gaar is. Deze is gaar als de korrels nog wat bite hebben maar wel zacht zijn. Haal dan de schaal uit de oven. Nog niet gaar? Zet dan nog 5 minuten terug. En let wederom op dat hij niet droog kookt.

Als de risotto gaar is haal je de schaal uit de oven. Voeg het sap van de ½ citroen, de crème fraîche, en de geraspte kaas toe.

Druk een flink aantal van de tomaatjes stuk met een lepel. Roer de risotto goed door en →

WAT HEB JE NODIG:

300 g wortel
1 rode ui
1 teen knoflook
250 g snoeptomaten
1½ blokje groentebouillon
olijfolie
1 theelepel dille
300 g risottorijst
20 g geraspte kaas (grana padano)
sap van ½ citroen
125 ml crème fraîche
peper

VOOR DE VIS:

400 g scholfilet zonder huid
klontje boter
olijfolie
zout
citroensap van ¼ citroen
½ theelepel dille
peper

NOG MEER NODIG:

diepe pan
ovenschaal van circa
28 x 20 cm
grove of fijne rasp
koekenpan



laat 3 minuten rusten. Roer daarna nogmaals door en voeg eventueel peper toe.

Als de risotto staat te rusten is het tijd de vis te bakken. Zet een koekenpan op middel-hoog vuur. Dep de vis droog met een stuk keukenpapier. Doe een klontje boter en scheutje olijfolie in de koekenpan en wacht tot de boter niet meer bruist. Bestrooi de vis met wat zout en leg met de huidzijde (waar voorheen de huid zat) in de pan. Wacht tot de vis aan de bovenzijde bijna wit is, draai om en bak nog 30 seconden.

Knijp nu het sap van ¼ citroen in de pan en over de vis en strooi de dille er overheen. Haal de pan van het vuur en strooi als laatste wat peper over de vis. Serveer met de risotto.

TIP: Als je de risotto uit de oven haalt kun je, voordat deze moet rusten, 200 gram diepvriesdoperwten door het gerecht roeren voor extra groenten.

ZOETE AARDAPPELSCHOTEL MET PASSATA EN HÜTTENKÄSE



Ik moet bekennen, ik ben niet echt een aardappeleter. Zoete aardappels, die ik ooit voor het eerst at in Nieuw- Zeeland vind ik wel erg lekker. Daarom vind je in dit boek een paar recepten met deze oranje knol. Ik besloot de zoete aardappel, die geen aardappel is maar wel zo heet, eens in een aardappelschotel te verwerken. Het zoetige van de aardappel combineert geweldig met de tomatensaus en hüttenkäse. Door de laagjes lijkt het een beetje op lasagne. Het is belangrijk bij dit recept om de schijfjes zoete aardappel allemaal even dik te snijden zodat ze tegelijkertijd gaar zijn. Het komt niet op een millimeter meer of minder aan maar maak de verschillen niet te groot. Serveer deze lekkere schotel met een knapperige salade.

DE HOW TO:

Vul een grote pan voor de helft met water. Breng het water aan de kook. Schil de zoete aardappels tot je 1 kg geschilde zoete aardappels hebt. Snijd in plakjes van ½ cm dik. Doe de plakjes in het kokende water en laat ze 6 minuten koken. Giet de aardappels af en laat in een vergiet uitwasemen terwijl je verder gaat. Snipper de uien. Snijd de champignons in dunne plakjes.

Zet een koekenpan op laag vuur en voeg een scheut olijfolie toe. Doe nu de uien en champignons, 1 theelepel van de knoflookpoeder en een flinke snuf zout en peper in de pan en roer om. Bak de uien en champignons onder af en toe roeren in circa 10 minuten zacht. Haal daarna de pan van het vuur.

Verwarm de oven voor op 190 graden (180 graden heteluchtoven). Vet de ovenschaal in met wat olijfolie.

Doe de passata met de rodewijnazijn, de resterende ½ theelepel knoflookpoeder en de Italiaanse kruiden in een kom. Doe een heel klein scheutje water in de fles of het pak om de resterende passata los te krijgen, schud de fles/het pak en voeg bij de tomatensaus. Roer door.

Roer in een ander bakje de hüttenkäse en de salie door elkaar.

Tijd om de schaal te vullen. Begin met een laagje passata (1/3) en spreid dit uit over de bodem van de ovenschaal. Leg nu een laagje aardappels (1/3) in de schaal en druk zachtjes aan. →

WAT HEB JE NODIG:

VOOR 5 PERSONEN:

circa 1½ kg zoete aardappel
(1 kg geschild!)

2 witte uien

250 g champignons

olijfolie

1½ theelepel knoflookpoeder

zout

peper

700 ml passata

1½ eetlepel rodewijnazijn

1 theelepel Italiaanse kruiden

200 g hüttenkäse

1 grote theelepel gedroogde salie

1 bol (buffel)mozzarella of wat geraspte kaas

NOG MEER NODIG:

ovenschaal van circa 28 x 20 cm.



Verdeel de gebakken groenten over de aardappels en voeg een laagje (1/3) passata toe en smeer uit. Leg er een laagje aardappel op (1/3) en verdeel de hüttenkäse over de lasagne en daarna de resterende passata. Sluit af met het laatste laagje zoete aardappels. Druk heel lichtjes aan.

Bestrooi de bovenste laag met geraspte kaas of verdeel een bol, in plakjes gesneden, mozzarella over de schotel. Zet de schaal 30 minuten in de oven tot de saus bubbelt en de kaas mooi gesmolten is. Laat daarna 10 tot 15 minuten afkoelen voor je aanvalt. Serveer met een krokante salade voor wat crunch.

TIP: Bak gehakt of spek of kleine blokjes kip en wat rode peper mee met de uien voor een schotel met vlees en meer crunch.

TIP 2: Je kunt de aardappels en champignons en ui al eerder voorbereiden. Verhoog dan wel de tijd in de oven met circa 10 minuten.