

Inhoud

Voorwoord.....	9
Voor je begint.....	10

Hoofdstuk 1 - Malse kippetjes

Kip Hawaiï.....	14
Krokante kipschnitzel.....	16
Kip parmezaan.....	18
Kippensoep.....	21
Colakip.....	22
Surinaamse bami.....	24
Zelfgemaakte kip-kebabschotel.....	26
Club sandwich.....	29
Taco's met kipgehakt.....	30
Chicken tenders.....	32
Kip in pestoroomsaus.....	35
Kipschotel met prei en champignons.....	36
Kip pilav.....	38
Jambalaya.....	40
Noedels met kip, groenten en zoete chilisaus.....	43
Pasta alfredo met kip en broccoli.....	44
Burrito met kip.....	46
Kipcurry met sperziebonen.....	48
Kip tikka masala.....	51
Nachoschotel met kip.....	52
Paella met kip, chorizo en garnalen.....	54
Kip pangang.....	57

Hoofdstuk 2 - Vlot met vis

Sushi.....	62
Visbordje met toast.....	64
Franse vissoep.....	66
Oosterse roerbak met tonijn.....	69
Zalm met krokant broodkruimkorstje.....	70

Zalm-capresebroodjes.....	72
Vispannetje.....	74
Thaise viskoekjes.....	77
Duivels lekker garnalenpannetje.....	78
Linguine met pittige tomatensaus en tonijn.....	80
Tagliatelle met wittewijnsaus en zalm.....	82
Mosselpannetje met bier en groenten.....	85
Gegratineerde mosselen van het bakblik.....	86
Kibbeling.....	89
Vis in zoetzure saus.....	91
Zalmlasagne.....	92
Taco's met krokante garnalen.....	95

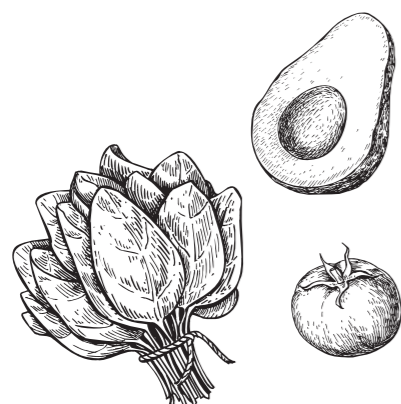
Hoofdstuk 3 - Vleesverwenerij

Belgisch stoofvlees met een Limburgse twist.....	98
Rendang.....	100
Pizza van het bakblik.....	102
Macaroni met gehakt en groenten.....	105
Bifteki met feta en ovengroenten.....	106
Pastasalade met broodcroutons.....	108
Spareribs (fall of the bone tender) met barbecuesaus en koolsalade.....	111
Zigeunerpannetje met schnitzelreepjes.....	115
Roerbakbiefstuk met broccoli en oestersaus.....	116
Meatball spaghetti.....	118
Beef stroganoff met tagliatelle.....	121
Gehakt wellington.....	122
Varkenshaas in champignonroomsaus.....	125
Lasagne bolognese met bechamelsaus.....	127

Babi ketjap.....	130
Pastaschotel met broccoli, bacon en kaassaus.....	132
Witlofschotel met gehakt, spekjes en roomsaus.....	134
Enchilada's met gehakt en groenten.....	137
Varkenshaassaté met satésaus.....	138
Spaghetti carbonara met chorizo.....	141

Hoofdstuk 4 - Vers & vega

Noedelsoep met shiitake en paksoi.....	144
Pizza quattro formaggi.....	146
Pasta alla Norma.....	148
Tagliatelle met roomsaus.....	151
Spinazietaart met geitenkaas.....	152
Plaattaart met falafelballetjes.....	155
Traybake met halloumi.....	156
Gebakken rijst met veel groenten.....	159
Duitse reibekuchen.....	160
Loaded nacho's.....	163
Mihoen goreng.....	164
Ratatouille.....	167
Verse tomatensoep met kaastosti-soldaatjes.....	168
Tomatenrisotto met burrata.....	171
Cannelloni met spinazie en ricotta.....	172
Tjap tjoy.....	175
Dankwoord.....	177
Register.....	178
Zoek het gerecht dat vandaag bij je past.....	184





Voorwoord

Gefeliciteerd! Je hebt alweer het tweede kookboek in handen van KeukenLiefde. Een boek vol heerlijke familiegerechten.

Toen ik met Anja, onze uitgever, sprak over een tweede kookboek, heb ik een tijdje nagedacht over welke soort recepten ik wilde maken. Het antwoord kwam uiteindelijk vanzelf. Als je een gezin hebt waarvoor je elke dag moet koken, kun je niet altijd iedereen blij maken. Wat de een niet lekker vindt, daar is de ander juist dol op, en omgekeerd. Maar soms zit er een gerecht bij waarvan iedereen roept: 'Dit mag je vaker maken!' Zo'n gerecht wordt dan direct genoteerd op onze lijst 'familiegerecht'.

Deze familiegerechten zijn heel uiteenlopend. Ze variëren van makkelijke eenpansgerechten als jambalaya, kip in pesto-roomsaus of rendang, tot verleidelijke ovenschotels als lasagne bolognese met bechamelsaus. Of van gerechten om samen te delen als sushi of chicken tenders tot een echt familiegerecht dat van generatie op generatie is doorgegeven: Duitse reibekuchen. Maar ook heerlijke weekendgerechten als onze geliefde kip-kebabschotel of zelfgemaakte pizza. Omdat wij een voorliefde hebben voor de Italiaanse keuken vind je ook behoorlijk wat Italiaanse recepten in dit boek, waaronder heerlijke pasta's, lasagne, cannelloni en risotto.

Ik houd niet van al te veel poespas of ingewikkeld gedoe en daarom zijn de meeste gerechten in dit boek (net zoals in het eerste boek) makkelijk om te maken. Bij veel recepten staan handige bereidings- en variatietips. Daarmee hoop ik je te inspireren om een eigen stempel te drukken op de recepten of ze aan te passen aan je eigen smaak. Met dit boek heb je een verzameling in handen van al onze favoriete familiegerechten. Ik hoop dat je er net zoveel kook- en smulplezier aan beleeft als wij.

Liefs, Annemiek

Voor je begint

Ik zie het al, je staat te popelen van ongeduld om de keuken in te gaan. Maar voor je aan de slag gaat, wil ik je graag wat vertellen over de ingrediënten die ik gebruik, enkele onmisbare keukenspullen en dingen die in je keukenkastje niet mogen ontbreken.

ALTIJD IN HUIS

Ingrediënten

- Olie om in te bakken of frituren, bijvoorbeeld zonnebloemolie, arachideolie of olijfolie (geen extra vierge)
- Ongezouten roomboter (voor het maken van roux voor gebonden sauzen of het verrijken van sauzen)
- Tarwe- of patentbloem (voor het maken van roux voor gebonden sauzen)
- Maizena (met water aangelengd tot een papje voor het binden van sauzen)
- Extra vierge olijfolie (voor koude bereiding zoals dressings en salades)
- Witte en donkere balsamicoazijn (voor dressings en als smaakmaker in sauzen)
- Suiker (als smaakmaker in sauzen)
- Vloeibare bakboter (spat minder dan olie, bakt mooi goudbruin en geeft een lekkere smaak)
- Zeezout en zwarte peper uit de molen (onmisbare smaakmakers)
- Keukenzout (voor het kookwater)

Keukenspullen

- Aluminiumfolie
- Vershoudfolie
- Bakpapier
- Keukenpapier
- Zeef en/of vergiet
- Garde
- Keukenmachine met hakmes en deeghaak (voor het fijnmalen van ingrediënten en voor het kneden van deeg)
- Foodprocessor of blender (voor het pureren van soep of sauzen)

SMAAKMAKERS

Bouillonblokjes

Voor sommige gerechten gebruik ik een bouillonblokjes als smaakmaker. Gebruik je liever minder of helemaal geen zout? In de supermarkt, natuurwinkel of online vind je tegenwoordig goede bouillonblokjes met minder of helemaal geen zout. Wil je helemaal geen bouillonblokjes gebruiken, dan geven kruiden als lavas en laurierblad ook een kruidige smaak aan gerechten. Probeer het maar eens!

Zout

- Keukenzout gebruik ik nooit als smaakmaker voor gerechten, alleen voor in het kookwater van bijvoorbeeld aardappels of groenten
- Als smaakmakers gebruik ik zeezout en zwarte peper uit de molen

Aziatische en oosterse ingrediënten

Voor sommige Aziatische en oosterse gerechten heb je ingrediënten nodig als verse gemberwortel, kurkuma, salamblad, kemirintoten of chilipepers. Vaak hoeft je niet alles te gebruiken in een recept. Ingrediënten die over zijn, kun je prima invriezen. Zo heb je de volgende keer alles bij de hand. Gemberwortel en kurkuma kun je bevroren raspen en direct toevoegen aan een gerecht. Kemirintoten kun je direct uit de diepvries gebruiken en chilipepers kun je bevroren fijnhakken.

Verse tuinkruiden

Ik ben dol op verse kruiden. Ze zijn een smakelijke toevoeging aan elk gerecht. Kruiden als peterselie, dille, bieslook, tijm, rozemarijn, salie en basilicum knip ik 's zomers vers uit de moestuin. In de winter kun je potjes met kruiden bij het keukenraam zetten. Harde kruiden als tijm, rozemarijn en laurierblad zijn heel geschikt om mee te stoven en zo hun aroma af te geven. Zachte, verse kruiden als peterselie, bieslook, basilicum en koriander voeg je pas op het laatste moment toe, dan behouden ze hun kleur en smaak. Strooi gehakte, verse kruiden vlak voor serveren over gerechten voor de finishing touch.

Knoflook

Knoflook is gezond en een geweldige smaakmaker. Ik gebruik het graag. Helaas gaat je adem er minder fris van ruiken. Laat het daarom gerust achterwege als je na het eten nog een afspraak hebt. Ook zonder knoflookteentje smaken de gerechten uit dit boek heerlijk!

Room

Met room bedoel ik kookroom of verse, ongeslagen slagroom. Ze kunnen allebei. Kookroom bevat iets minder vet. Slagroom is iets goedkoper. Aan jou de keus.

OP SMAAK BRENGEN

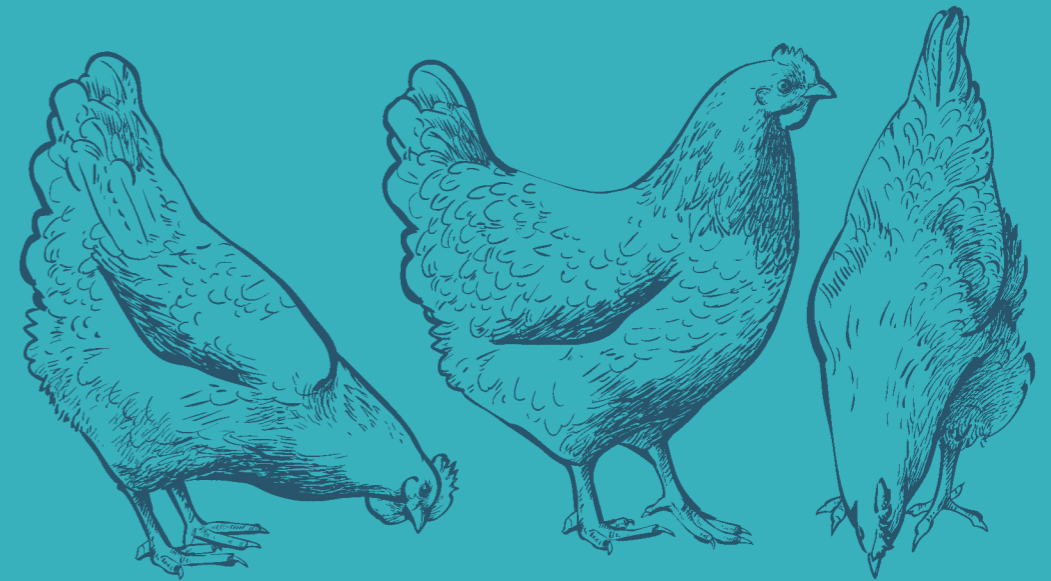
Gerechten breng je met kruiden, zout en peper al tijdens het koken op smaak en dus niet alleen achteraf. Door lagen tijdens het koken op smaak te brengen ontstaat het smakelijkste resultaat.

OVEN

Waar ik in dit kookboek een ovenstand noem, bedoel ik altijd de conventionele stand met onder- en bovenwarmte. Bedoel ik een andere stand, dan geef ik dat duidelijk aan.



HOOFDSTUK 1



Malse kippetjes

Kip Hawaï

Ingrediënten

- 300 g basmatirijst (pandanrijst kan ook)
- 500 g kippendijfilet, in stukjes
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl gemberpoeder
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 3 knoflooktenen, uitgeperst
- 1 prei, schoongemaakt en in halve ringen gesneden
- 2 paprika's, zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden
- 1 blikje tomatenpuree à 70 gram
- 1 blikje ananasstukjes op siroop à 227 gram (zie de tip!)
- 4 el zoete chilisaus
- 1 el ketjap manis
- 1 el milde azijn (of citroensap)
- Olijfolie om in te bakken

Optioneel voor garnering

- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 2 handjes cashewnoten, licht geroosterd in droge koekenpan en grof gehakt

Nodig

- Kookpan
- Grote hapjespan of koekenpan



Als ik Ella-Marie vraag wat ze 's avonds wil eten luidt haar antwoordt dikwijls: 'Kip Hawaï'. Dat eet ze vaak bij opa en oma en het is een van haar lievelingsgerechten. Ik snap wel waarom. Malse stukjes kip in zoetzure saus met sappige stukjes ananas, geserveerd met witte rijst. Wie wordt daar nu niet blij van! Heb je wat over? Kip Hawaï is goed in te vriezen.

Bereiding

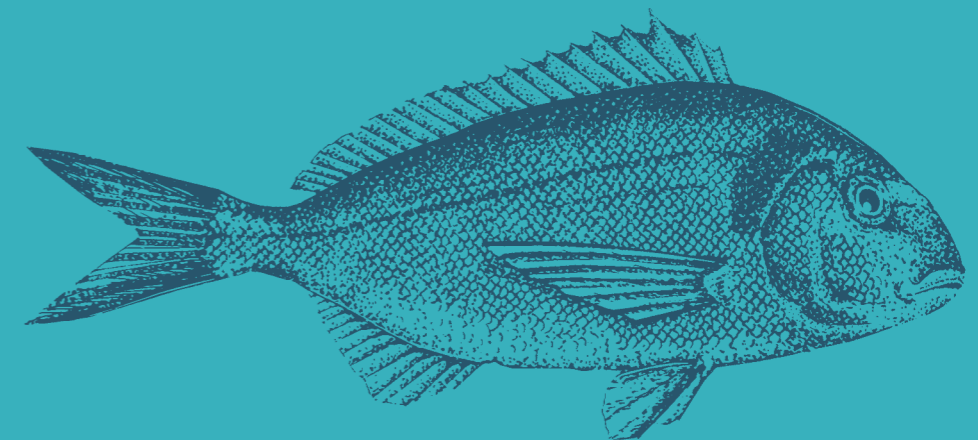
1. Kook de rijst gaar volgens de omschrijving op het pak.
2. Bestrooi de kippendijfilet met het kerrie- en gember poeder en zout en peper uit de molen.
3. Verhit een grote koekenpan met een scheutje olie. Bak de kip op middelhoog vuur rondom tot het vlees begint te kleuren, het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.
4. Voeg de ui en knoflook toe en bak mee tot de ui zacht is. Voeg de prei en paprika toe en bak 1 minuut mee.
5. Roer de tomatenpuree, siroop uit het blikje ananas, chilisaus, ketjap en azijn door elkaar en voeg toe aan de kip. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Voeg de ananas toe. Laat de saus 5 tot 8 minuten zachtjes pruttelen tot de kip gaar is. Als de saus te dik is, kun je een scheutje water toevoegen. Wil je de saus meer zoetzuur maken, voeg dan wat extra chilisaus (of suiker) en/of azijn toe.
6. Schep de rijst en kip-hawaïsaus op borden en bestrooi met de lente-ui en cashewnoten.

TIP

In plaats van een blikje ananas kun je ook verse ananas gebruiken. Bewaar dan het vocht dat vrijkomt tijdens het snijden en voeg deze toe aan de saus zoals hiernaast staat omschreven.



HOOFDSTUK 2



Vlot met vis





Mosselpannetje met bier en groenten

Ingrediënten

- 4 kilo mosselen (kies het liefst jumbo- of goudmerk-mosselen, die zijn lekker groot en vlezig; bestel ze bij je visboer)
- 1 ui, gepeld en in halve ringen
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 2 bospeentjes, geschild en in plakjes
- 1 prei, schoongemaakt en in ringen
- Bosje bladselderij, fijngehakt
- Bosje peterselie, fijngehakt
- 1 flesje Belgisch bier
- Ongezouten roomboter

Mosselsausje

- 4 el mayonaise
- 2 el Griekse yoghurt
- 1-2 el (naar smaak) (dijon) mosterd
- Gedroogde dille en peterselie

Nodig

- 2 grote mosselpannen of 4 eenpersoonspannetjes

Niks gezelliger dan een mosselavondje thuis met familie of vrienden. De pannen op tafel en smikkelen maar! Ik kook de mosselen graag in een lekker biertje. Welk biertje maakt niet zoveel uit, mijn stelregel: als hij lekker is om te drinken, is hij lekker om mee te koken! Serveer met knapperig stokbrood (om in het goddelijke kookvocht te dopen), frietjes en natuurlijk een zelfgemaakt mosselsausje.

Bereiding

1. Roer de ingrediënten voor het mosselsausje door elkaar. Dek af en bewaar zolang in de koelkast.
2. Spoel de mosselen schoon met water en controleer ze. Geef de schelpen die openstaan een tik op het aanrecht, als ze niet sluiten gooi ze dan weg. Gooi kapotte schelpen ook weg.
3. Doe in elke pan een klontje roomboter en laat smelten. Verdeel de ui, knoflook, wortel, prei en kruiden over de pannen en bak 2 minuten al roerend op middelhoog vuur tot ze wat zachter zijn.
4. Verdeel de mosselen over de pannen en voeg aan elke pan een flinke scheut bier toe. Doe het deksel op de pan en breng de mosselen aan de kook. Schud de mosselen om de paar minuten een keertje om en kook verder tot alle schelpen openstaan. Geen zout toevoegen, het mosselvocht in de schelpen is al zilt genoeg.
5. Zet de mosselpannen op tafel en serveer met stokbrood, frietjes, salade en het mosselsausje.

HOOFDSTUK 3



Vleesverwennering

Rendang

Ingrediënten

- 2 kg runderriblap, op kamertemperatuur, in middelgrote blokken gesneden
- Zonnebloemolie
- Rendang boemboe (zie hiernaast)
- 800 ml kokosmelk
- 1 el tamarindepasta
- 100 g santen (in blokvorm), grof gehakt
- 1 el gula djawa (palmsuiker, eventueel vervangen door rietsuiker of bruine basterdsuiker)
- 3 salamblaadjes (laurierblad kan ook)

Boemboe

- 1 grote ui, gepeld en in vieren
- 4 knoflooktenen, gepeld
- 1-2 rode pepers (zie onderstaande tip)
- 10 kemirnoten*, in de oven op een bakblik op 200 °C in enkele minuten licht goudbruin roosteren (verkrijgbaar in toko of goed gesorteerde supermarkt, je kunt ze lang bewaren in de vriezer)
- 3 cm gemberwortel, geschild en grof gehakt (overige gemberwortel kun je bewaren in de vriezer)
- 2 cm laoswortel, geschild en grof gehakt (toko of goed

- gesorteerde supermarkt, je kunt ze bewaren in de vriezer)
- 1 stengel citroengras, buitenste harde blad verwijderd en fijngesneden
- 3 kruidnagels
- 2 el korianderpoeder
- 1/2 el kaneelpoeder
- 1 el kurkuma
- 1 el komijnpoeder

Nodig

- Keukenmachine met hakmes
- Grote braadpan met dikke bodem en deksel

*Kemirnoten nooit rauw eten, ze zijn dan licht giftig

Heb je genoten van het Belgisch stoofvlees? Dan ga je vast en zeker ook smullen van deze Indische rendang! De ingrediëntenlijst lijkt wat lang maar veel dingen kun je bewaren in de diepvries. Zo heb je de volgende keer als je het weer maakt (geloof me, het is verslavend!) het meeste al in huis. Lekker om te serveren met witte rijst, sajoerboontjes en kroepoek. Heb je rendang over? Dan bof je. De volgende dag smaakt de opgewarmde rendang ook heerlijk over versgebakken frietjes. Hebben je smaakpapillen wéér wat te vieren! Net als het Belgisch stoofvlees maak je de rendang het liefst al een dag van tevoren. Zo kom je niet in tijdnood en kunnen alle smaken zich rustig ontwikkelen.

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten voor de boemboe in de keukenmachine en mix tot een gladde pasta. Voeg indien nodig een scheutje koud water toe om de ingrediënten wat makkelijker fijn te malen en er een gladde pasta van te maken. Voeg een paar goede draaien zout uit de molen toe aan de boemboe.



TIP!

Voeg 1 Spaanse peper toe voor mild tot licht pittig, of 2 Spaanse pepers voor pittig.

2. Verhit de braadpan met een scheutje zonnebloemolie. Bestrooi het vlees met zout en peper en bak het op middelhoog vuur even aan in de pan tot het begint te kleuren. Bak niet te veel vlees tegelijk, anders gaat het smoren in plaats van bakken. Schep het vlees op een bord en zet opzij.
3. Voeg indien nodig een extra scheutje olie toe aan het bakvet in de pan en voeg de boemboe toe. Bak de boemboe al roerend op laag vuur tot hij begint te geuren en de pasta wat dikker wordt. Leg het vlees en de vrijgekomen vleessappen terug in de pan. Voeg de overige ingrediënten toe (je hoeft misschien niet alle kokosmelk te gebruiken, het vlees moet net onderstaan). Breng aan de kook en zet het vuur dan laag. Doe het deksel op de pan. Het vocht moet zachtjes pruttelen, maar mag niet meer koken. Gebruik een sudderplaatje als het toch gaat koken.
4. Stoof het vlees circa 3 tot 4 uur of tot het makkelijk uit elkaar valt als je erop drukt. Verwijder de salamblaadjes voor serveren.