

Inhoud

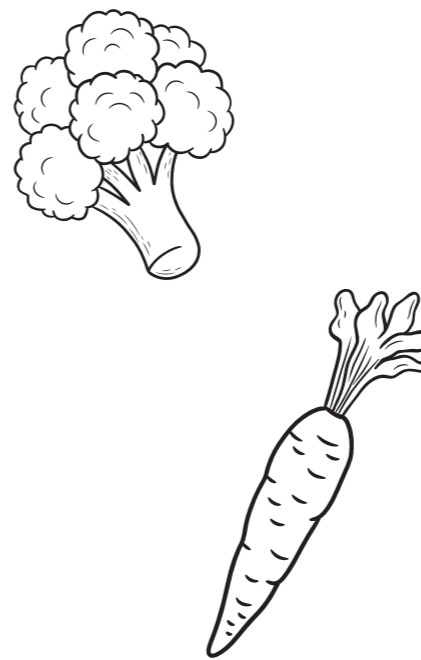
Voorwoord.....	9
Voor je begint.....	10

Kip

Bami goreng.....	16
Bang bang kip.....	18
Caesarsalade.....	20
Coq au vin.....	23
Dürüm kip kebab.....	24
Enchilada's.....	26
Kantonese kip.....	28
Groene curry.....	31
Gyros.....	32
Kip katsu curry.....	34
Kip piri piri.....	37
Kip siam.....	38
Kip tandoori.....	41
Kung Pao kip.....	42
Pindasoep.....	45
Tabouleh.....	46
Kip tajine.....	48
Vol au vent.....	50
Cheese buldak.....	53
Ajam roedjak.....	54

Vis

Caponata.....	58
Hokkien noedels.....	60
Chowder.....	63
Fish and chips.....	64
Vis Florentine.....	66



Vis serenata.....	68
Zalm teriyaki.....	71
Kedgeree.....	72
Laksa.....	74
Latkes.....	76
Pasta salmone.....	79
Pad Thai.....	80
Paella.....	83
Salade niçoise.....	85
Moqueca.....	86
Tostada met tonijn.....	89
Poké bowl.....	90
Fish pie.....	93

Vlees

Beef stroganoff.....	97
Biefstuk chimichurri.....	98
Bo luc lac.....	101
Bobotie.....	103
Chili con carne.....	104
Cottage pie.....	107
Flammkuchen.....	108
Goulash.....	111
Jägerschnitzel.....	112
Köfte.....	114
Moussaka.....	117
Quiche Lorraine.....	118
Spaghetti carbonara.....	121
Tagliata.....	122



Lasagnette.....	125
Zürcher Geschnetzeltes.....	127
Zweedse gehaktballetjes.....	128
Yakisoba.....	131

Vega

Buddha Bowl.....	134
Dahl.....	137
Pita falafel.....	138
Gado gado.....	143
Käsespätzle.....	144
Massaman curry.....	147
Melanzane alla parmigiana.....	148
Okonomiyaki.....	151
Paneer tikka masala.....	152
Pasta pesto.....	155
Roti.....	156
Sajoer lodeh.....	159
Shakshuka.....	160
Spanakopita.....	163
Taco's.....	164
Uiensoep.....	167
Nacho-ovenshotel.....	168
Marokkaanse couscous.....	171
Mac and cheese.....	172
Dankwoord.....	177
Gerechten per land.....	178
Register.....	183



Voorwoord

Voor je ligt alweer mijn derde kookboek, *Makkelijke wereldgerechten*. Vanaf het moment dat ik op mezelf woonde, maakte ik deze recepten regelmatig. Het Hollandse agy'tje kende ik inmiddels wel en het was tijd om mijn culinaire horizon te verbreden. De pakjes en zakjes leken uitkomst te bieden, maar al snel ging ik experimenteren. Ik ontdekte dat het helemaal niet zo moeilijk was om zelf wereldgerechten te maken. In de meeste supermarkten vind je tegenwoordig een breed assortiment ingrediënten uit alle wereldstreken.

Sommige wereldgerechten in dit boek zijn inmiddels zo ingeburgerd dat je ze misschien wel wekelijks op tafel zet. Ik denk aan Indonesische bami goreng, Thaise kip siam, Italiaanse lasagnette of een Mexicaanse nacho-ovenshotel. Deze recepten mochten dan ook niet ontbreken in dit boek. Andere wereldgerechten ken je misschien nog niet, zoals Braziliaanse moqueca, Japanse katsu curry of Indiase dahl.

Bekend of minder bekend, alle wereldgerechten in dit boek zijn makkelijk om te maken en geschikt om van maandag tot en met zondag op tafel te zetten. Omdat makkelijk en lekker voor mij altijd de uitgangspunten zijn, zijn niet alle wereldgerechten in dit boek per se authentiek. Soms heb ik recepten vereenvoudigd, vegetarisch gemaakt of aangepast naar eigen smaak. En soms is een wereldgerecht gebaseerd op het bekende pakje dat ik vroeger zo lekker vond.

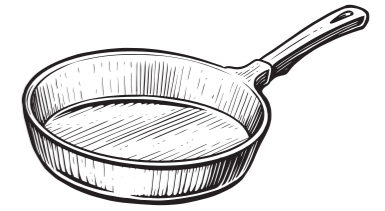
Net zoals in mijn vorige kookboeken zijn de recepten in dit boek onderverdeeld in vier hoofdstukken: kip, vis, vlees en vega. Zo is er voor ieder wat wils. Achter in het boek kun je ook zoeken op ingrediënt, land of werelddeel. Ook deel ik veel variatietips bij de recepten.

Sta je al te popelen om aan de slag te gaan? Lees eerst nog even het hoofdstuk 'Voor je begint' op blz. 10. Hier deel ik al mijn keukengeheimen zodat je goed voorbereid bent. Zo kan het eigenlijk niet mislukken.

Ik hoop dat je net zoveel plezier beleeft aan dit boek als ik had bij het maken ervan. Ik wens je alvast veel smakelijk kook- en smulplezier!

Liefs, Annemiek

Voor je begint



Voor je aan de slag gaat, deel ik hier graag een paar belangrijke keukengeheimen, tips en tricks met je. Een goede voorbereiding is immers het halve werk!

Eerst lezen

Lees voor je begint met koken altijd het recept een keer door. Zo voorkom je dat je halverwege voor verrassingen komt te staan.

Voor 4 personen

Alle gerechten in dit boek zijn voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.

Ingrediënten om altijd in huis te hebben

- Olie om in te bakken of frituren, bijvoorbeeld zonnebloemolie, arachideolie, wokolie 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 salade)
- Sesamolie (smaakmaker voor koude en warme bereiding, je hebt er maar weinig van nodig)
- 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 bouillonblokje gebruiken, dan geven kruiden als lavas en laurierblad ook een kruidige smaak aan gerechten. Probeer het maar eens! Je kunt bouillon natuurlijk ook zelf maken. Op Keukenliefde.nl vind je lekkere basisrecepten voor zelfgemaakte groente-, kippen- of runderbouillon.

Zout

- Keukenzout gebruik ik nooit als smaakmaker voor ingrediënten, alleen voor in het kookwater van bijvoorbeeld aardappels, rijst, pasta of groenten.
- Als smaakmakers tijdens en na bereiding gebruik ik zeezout en zwarte peper uit de molen, tenzij anders aangegeven.

Aziatische en Oosterse ingrediënten

Voor sommige Aziatische en Oosterse gerechten heb je ingrediënten nodig als verse gemberwortel, kurkuma, kemirnoten 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. Kemirnoten 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 in je 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 of 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 wel wat 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 of kookroom light bevatten iets minder vet dan slagroom en zijn daarom een gezondere keuze.

Maizena

Maizena is altijd handig om in huis te hebben om sauzen, stoofgerechten of soepen die te dun zijn mee te binden. Volg de gebruiksaanwijzing op het pak.

Wereldgerechten met kip



4 PERSONEN
15 MINUTEN
MARINEREN
+ 20 MINUTEN
BEREIDING



Bami goreng

Ingrediënten

- 400 g mienestjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 knoflooktenen, uitgeperst
- 100 g bacon (plakjes vleeswaren), fijngesneden
- 2 tl sambal manis of badjak
- 1 1/2 kippenbouillonblokje, verkruimeld
- 600 g fijngesneden bami- of nasigroenten
- 4 eieren
- 250 g pindasaus
- Zonnebloem- of arachideolie

Kip

- 4 kipdijfilets
- 3 el ketjap manis
- 1 knoflookteen, uitgeperst
- 2 cm geraspte gemberwortel*

*Gemberwortel kun je lang bewaren in de diepvries. De volgende keer rasp je (bevroren en met schil) wat je nodig hebt.

Bereiding

1. Doe de kipdijfilets in een kom met de overige ingrediënten voor de kip. Roer door en dek de kom af. Zet minimaal 15 minuten (tot maximaal een nacht) in de koelkast om te marineren.
2. Verhit een koekenpan met een scheutje zonnebloemolie en bak de kip op middelhoog vuur tot hij gaar en goudbruin is. Doe een deksel op de pan en houd warm.
3. Kook de mie beetgaar volgens de omschrijving op het pak. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Doe terug in de pan met een scheutje zonnebloemolie om te voorkomen dat de mie gaat plakken.
4. Verhit een grote wok met een scheutje zonnebloemolie en bak de ui, knoflook, bacon, sambal en het bouillonblokje tot de ui zacht is.
5. Voeg de gesneden groenten en een half koffiekopje water toe en roerbak een paar minuten tot de groente wat zachter zijn en het vocht bijna verdampt is.
6. Voeg de mie toe en hussel om. Warm goed door. Doe een deksel op de pan en houd warm.
7. Verhit een koekenpan met een scheutje zonnebloemolie en bak de eieren. Verwarm de pindasaus.
8. Serveer de bami goreng met de kip, gebakken eieren en pindasaus. Ook lekker met kroepoek, komkommer of augurk, gefrituurde uitjes of seroendeng.



TIP

In plaats van gebakken eieren kun je de eieren ook door de bami mengen. Je hebt dan genoeg aan 3 eieren. Klop de eieren los. Schuif na stap 5 de ingrediënten in de wok opzij zodat er ruimte ontstaat. Voeg het ei toe en roer tot roerei. Meng alles door elkaar en ga verder met stap 6.

Wereldgerechten
vega





Gado gado

Ingrediënten

- 200 g sperziebonen, schoon-
gemaakt en in stukjes gesneden
- 200 g wortel, geschild en in
plakjes
- 350 g basmatirijst
- 4 eieren
- 400 g (ketjap) tempeh, in
blokjes gesneden
- 1 komkommer, in dunne plakjes
- 200 g spitskool, fijngesneden
- 200 g taugé, gewassen
- Zonnebloemolie

Pindasaus

- 150 g pindakaas
- 2 el ketjap manis
- 1 tl sambal manis
- 1 limoen, alleen het sap

Garneren met

- Gefrituurde uitjes
- Geroosterde pinda's,
grof gehakt
- Cassave kroepoek

Bereiding

1. Kook of stoom de sperziebonen en de wortel tot ze beetbaar zijn. Kook de rijst volgens de omschrijving op het pak. Kook de eieren in 8 minuten hard. Pel en halveer ze en dek af.
2. Bak de tempeh in een beetje zonnebloemolie goudbruin en knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier. Bestrooi met een beetje zout.
3. Verwarm voor de pindasaus de pindakaas, ketjap en sambal al roerend in een pannetje en voeg zoveel water toe tot je de gewenste sausdikte hebt. Voeg het limoensap naar smaak toe.
4. Schep wat rijst op een bord en verdeel de groenten, de tempeh en het ei erover. Schep er wat pindasaus over en bestrooi met gebakken uitjes, pinda's en cassave.

