





50
FAMILIE-
RECEPTEN
inclusief handige
kookwijzen-
tips

DE TAFEL VAN
LORENTIA

VOOR ELK KOOKMOMENT VAN DE WEEK

Lorentia Veppi

Lannoo

inhoud



Voorwoord

10

RECEPTEN

HARTIG

Tzatziki!

12

Egg muffins met cottagecheese

14

Köfte

16

Pasta met polpette en tomatensaus

18

Gnocchi di patate wanneer je tijd hebt

22

Easy creamy gnocchi met gorgonzola

24

Easy creamy gnocchi met pesto en room

26

Luiewijventaco's

28

Pita perfect

30

Sofficini

34

Honey glazed salmon

38

Luiewijvenpasta met spek en mascarpone

44

Italiaanse brodo met tortellini, ei en kaas

48

Flammkuchen

50

Pasta aglio e olio

52

Homemade burgers op Lorentia's wijze

54

De kijk-eens-hoe-gezond-ik-ben-paprika's

56

Parmigiana di melanzane

58

Quiche met geitenkaas, rode ui en spek

62

Luiewijvenvariant: de ik-doe-alles-in-één-kom-quiche

66

Mamma mia minestrone

68

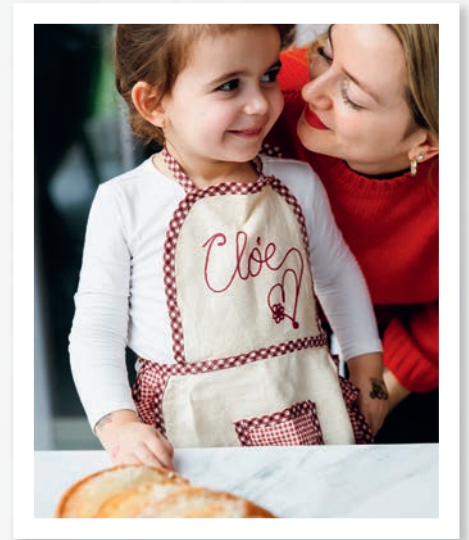
Spaghetti bolognese

70

Lasagne al ragù

72

74



Scampi meets tagliatelle	76
Lasagne in een wit jasje met bechamelsaus, spinazie en gehakt	78
Everzwijnragout	82
Veenbessensaus	85
Knolselderpuree	86
Gefrituurde bloemkool	88
Frisse venkelsalade met sinaasappel	90
Gevulde kippenrolletjes	92
Chicken parmigiana	94
Penne met bospaddenstoelen	96
Rigatoni met broccoli, salsiccia en 'nduja	98
Makkelijke groene curry	100
Gevulde conchiglie 2 ways	104
Creamy lemon linguine	108
Gehaktbrood met mortadella, provolone en spek	110
Macaroni pasta al forno	114
Stoofvlees met bruin tafelbier	116
Gevulde aubergines	118

ZOET

Luiewijvenvariant van kaneelrolletjes	120
Kaneelrollen wanneer je tijd hebt	122
De ik-moet-van-mijn-bananen-af-cake	124
Zondags gebak: biscuittaart met mascarpone en rood fruit	130
Chocolate overdose cake	132
Basisrecept cupcakes	136
Botercrème met witte chocolade	140
Brownies	142
Oma's petit-beurretaart met chocolade	144
Chocomisu	146
	150
Nawoord	152
Index	154

-kaasa wijn!!!
 -pasta
 -nootjes
 X slagroom







DEEL 01

HARTIG

TZATSIKI! • EGG MUFFINS MET COTTAGECHEESE • KÖFTE • PASTA MET POLPETTE (ITALIAANSE GEHAKTBALLEN) EN TOMATENSAUS • GNOCCHI DI PATATE WANNEER JE TIJD HEBT • EASY CREAMY GNOCCHI MET GORGONZOLA • EASY CREAMY GNOCCHI MET PESTO EN ROOM • LUIEWIJVENTACO'S • PITA PERFECT • SOFFICINI • HONEY GLAZED SALMON • LUIEWIJVENPASTA MET SPEK EN MASCARPONE • ITALIAANSE BRODO MET TORTELLINI, EI EN KAAS: FLAMMKUCHEN • PASTA AGLIO E OLIO • HOMEMADE BURGERS OP LORENTIA'S WIJZE • DE KIJK-EENS-HOE-GEZOND-IK-BEN-PAPRIKA'S • PARMIGIANA • QUICHE MET GEITENKAAS, RODE UI EN SPEK • LUIEWIJVENVARIANT: DE IK-DOE-ALLES-IN-ÉÉN-KOM-QUICHE • MAMMA MIA MINESTRONE • SPAGHETTI BOLOGNESE • LASAGNE • SCAMPI MEETS TAGLIATELLE • LASAGNE IN EEN WIT JASJE MET BECHAMELSAUS, SPINAZIE EN GEHAKT • EVERZWIJNRAGOUT • VEENBESSENSAUS • KNOLSELDERPUREE • GEFRITUURDE BLOEMKOOL • FRISSE VENKELSALADE MET SINAASAPPEL • GEVULDE KIPPENROLLETJES • CHICKEN PARMIGIANA • PENNE MET BOSPADDENSTOELEN • RIGATONI MET BROCCOLI, SALSICCIA EN 'NDUJA • MAKKELIJKE GROENE CURRY • GEVULDE CONCHIGLIE 2 WAYS • CREAMY LEMON LINGUINE • GEHAKTBROOD (POLPETTONE) MET MORTADELLA, PROVOLONE EN SPEK • MACARONI PASTA AL FORNO • STOOFFVLEES MET BRUIN TAFELBIER • GEVULDE AUBERGINES

TZATZIKI!

INGREDIËNTEN

1 komkommer
500 g volle Griekse yoghurt
4 teentjes knoflook
peper en zout
dille (optioneel)
olijfolie

MATERIAAL

schone theedoek
fijne rasp
knoflookpers
dunschiller
zeef

Waar mijn peuter niet zonder ketchup kan, zou ik niet zonder tzatziki kunnen. Als liefhebber van knoflook is het voor mij de ultieme knoflook'saus'. De combinatie van frisheid en de pittige kick van knoflook maakt van tzatziki een absolute favoriet. Tzatziki is veelzijdig en past overal bij: als bijgerecht bij een barbecue, als dip op een tapasplank of gewoon heerlijk in een pitabroodje. Wat mij betreft is het altijd een schot in de roos. En zoals je van mij gewend bent: eenvoudig en snel te maken!

BEREIDING

1. Voorbereiden van de komkommer

Schil de komkommer en rasp hem fijn.

2. Vocht verwijderen

Leg een schone theedoek in een zeef en schep de geraspte komkommer erin. Knijp de theedoek stevig uit om zoveel mogelijk vocht uit de komkommer te verwijderen.

3. De basis mengen

Doe de yoghurt in een ruime kom en voeg de uitgelekte geraspte komkommer toe.

4. Knoflook toevoegen

Pers de knoflook fijn met een knoflookpers en meng dit door het geheel.

5. Op smaak brengen

Breng de tzatziki op smaak met peper en zout naar wens. Voeg eventueel wat verse dille toe voor een extra kruidige twist.

6. Afwerken

Besprenkel de tzatziki met een scheutje olijfolie voor een mooie finishing touch.

Serveer meteen of laat de smaken in de koelkast even intrekken voor een nog beter resultaat. Smakelijk!





EGG MUFFINS MET COTTAGECHEESE



INGREDIËNTEN

Voor 6 personen (12 muffins)

6 eieren
400 g cottagecheese
peper en zout
lookpoeder
olijfolie of boter
250 g spekreepjes
6 kerstomaatjes (gehalveerd)
verse basilicumblaadjes
200 g fetakaas

MATERIAAL

cupcakevorm (12 stuks)

Vroeger begon ik mijn ochtend met een kom fruit, yoghurt en havermout. Lekker, maar helaas... mijn lichaam was daar minder blij mee. Vaak voelde ik me de rest van de ochtend opgeblazen. Tot ik op een dag ergens op het internet las dat een warm ontbijt beter zou zijn voor je darmen. Of dat écht waar is? Geen idee. Maar sinds ik het heb geprobeerd, eet ik bijna elke ochtend een omelet met steeds weer andere groenten. En wat denk je? Ik voel me stukken beter! En laten we eerlijk zijn: een warm eitje in de ochtend smaakt toch altijd heerlijk? Dat kleine beetje extra moeite is het meer dan waard! Dit is ook een heel leuke toevoeging aan je brunchbuffet.

BEREIDING

1. Oven voorverwarmen

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtfunctie).

2. Eimengsel maken

Doe de eieren, cottagecheese, peper, zout en lookpoeder in een mengkom. Klop alles goed door elkaar tot een egaal mengsel.

3. Vormpjes vullen

Vet de cupcakevormpjes in met wat gesmolten boter of olijfolie en verdeel het eimengsel gelijkmatig over de vormpjes.

4. Toppings toevoegen

Verdeel het spek, de kerstomaatjes en de basilicum over de twaalf porties en verkruimel de feta eroverheen.

5. Bakken

Zet de vormpjes in de oven en bak ze 20-25 minuten, of tot de ei-muffins volledig gaar zijn (de gaartijd hangt af van de oven).

Deze hartige ei-muffins zijn niet alleen heerlijk, maar ook een feestje om te serveren bij een ontbijt of brunchbuffet! Smullen maar!

TIP

Heb je liever andere toppings?
Wissel af met kerstomaten, rode
ui en geraspte mozzarella!



KÖFTE

INGREDIËNTEN

Voor ongeveer 10 köftes

- 1 zoete puntpaprika
 - 1 rode ui
 - 2 teentjes knoflook
 - verse bladpeterselie
 - 500 g lamsgehakt (of ander gehakt naar keuze)
 - 2 theelepels tomatenpuree
 - 1 ei
 - peper en zout
 - köfte kruidenmengeling (in een pot te koop bij de Turkse winkel of online)
- Als je deze kruiden niet vindt, kun je je eigen kruidenmengeling maken: paprikapoeder, gedroogde koriander, komijn en kurkuma.

MATERIAAL

- hakmolen
- handschoenen

Gehakt is zonder twijfel een van mijn favoriete vleessoorten. Natuurlijk is een malse biefstuk heerlijk, maar gehakt? Dat kan ik werkelijk elke dag eten. Toch weet ik, net als veel mensen, dat dagelijks vlees eten niet ideaal is – niet voor het milieu, niet voor het dierenwelzijn, en ook niet voor de portemonnee. Daarom probeer ik tegenwoordig bewuster om te gaan met mijn vleesconsumptie.

Waar er vroeger thuis bijna elke dag vlees op tafel stond, kies ik nu regelmatig voor vegetarische alternatieven. Een paar dagen per week zonder vlees? Geen probleem! Maar als ik mezelf dan toch wil trakteren, grijp ik vaak naar gehakt. Of het nu kippen-, lams-, varkens- of rundergehakt is, ik word er telkens weer blij van. Met gehakt kun je namelijk eindeloos variëren!

Voor dit recept duiken we de Turkse keuken in met een klassieker: köfte, oftewel Turkse gehaktballetjes. Als inwoner van Genk heb ik het geluk omringd te zijn door een rijke mix van culturen. Op elke hoek van de straat vind je wel een Italiaanse, Poolse, Turkse, Marokkaanse of Griekse winkel. Wat een luxe, al die culinaire invloeden!

Dit recept is geïnspireerd door mijn Turkse vrienden, met een persoonlijke twist eraan toegevoegd. Tijd om aan de slag te gaan en te genieten van deze smaakvolle gehaktballetjes!

*ik word er telkens
weer blij van!*



BEREIDING

1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de ui, knoflook, puntpaprika en peterselie grof en doe ze in een hakmolen. Hak alles fijn.

Heb je geen hakmolen? Geen probleem! Snijd de ingrediënten dan zo fijn mogelijk met een scherp keukenmes.

2. Gehakt mengen

Doe het gehakt in een grote mengkom.

Voeg het ei toe, samen met de tomatenpuree en het fijngehakte groentemengsel.

Breng op smaak met peper, zout en een flinke snuf köftekruiden. Wees niet zuinig met de kruiden.

3. Köfte vormen

Gebruik je handen om alles goed te kneden tot een egaal mengsel. Hier komen de handschoenen van pas. Dit is het moment om lekker met je handen te werken!

Vorm het gehaktmengsel in 10 gelijke 'boomstammetjes'.

Je köfte zijn nu klaar om gebakken of gegrild te worden! Je kunt ze afdekken met folie en nog een halfuurtje laten rusten in de koelkast voor het bakken.

4. Köfte bakken

Verhit een scheutje olie in een grote pan op een middelhoog vuur. Zorg dat de pan goed heet is voordat je de köfte toevoegt; zo krijg je een mooie korst.

Leg de köfte voorzichtig in de pan. Bak ze ongeveer 2-3 minuten aan elke kant, tot ze een goudbruine kleur hebben. Let erop dat je ze niet te vaak omdraait, zodat ze mooi dichtschroeien en sappig blijven.

Zodra alle kanten een mooie korst hebben, zet je het vuur iets lager. Laat de köfte nog 5-7 minuten zachtjes bakken, zodat ze volledig gaar worden.

Snijd een köfte doormidden om te controleren of het gehakt volledig gaar is. Ze mogen niet meer roze zijn vanbinnen.

Haal de köfte uit de pan en serveer ze warm. Heerlijk om in de tzatziki te dippen (zie p.14).





PASTA MET POLPETTE & TOMATENSAUS

*Italiaanse
gehaktballen*

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

Polpette

1 ei
50 g paneermeel
75 g gemalen Parmezaanse kaas
peterselie
500 g gemengd gehakt (varkens- en rundergehakt)
peper en zout
lookpoeder

Saus

een scheut olijfolie
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1,5 liter passata (tomatensaus)
basilicum

Pasta

500 g pasta naar keuze (mijn favoriet is rigatoni)

MATERIAAL

handschoenen om het vlees te mengen

Dit gerecht is Paolo's absolute favoriet. Als ik hem vraag wat hij wil eten, zegt hij steevast dit. Het roept bij ons thuis veel nostalgie op: samen met familie genieten van een zondagse lunch, met een bord dampende pasta en polpette in een rijke saus. Om de saus nog vleziger te maken, voegen we vaak wat boerenworst of ribbetjes toe. Bij het eten houden we het vlees apart; we serveren het als tweede gang met een frisse salade en wat brood, zoals gebruikelijk is bij een traditionele Italiaanse middagmaaltijd. Mijn moeder bakte de gehaktballen eerst kort aan in de pan voordat ze de saus in gingen. Wij doen het anders: we laten de gehaktballen meteen garen in de saus. Het resultaat? Heerlijk zachte en sappige polpette die smelten op je tong.

BEREIDING

1. Polpette vormen

Doe alle ingrediënten voor de gehaktballen in een grote kom en meng ze goed met je handen. Rol het mengsel tot gelijke balletjes; de grootte kies je zelf. En voilà, klaar om te gebruiken!

2. Tomatensaus bereiden

Zet een ruime kookpot op een middelhoog vuur en verwarm een flinke scheut olijfolie. Voeg de fijngehakte ui en knoflook toe en laat de ui rustig glazig worden.

Giet vervolgens de passata erbij.

TIPS



Om een fles passata volledig leeg te maken, voeg je een klein scheutje water toe, schud je even goed en giet je dit bij de saus. Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak.

Wil je graag een vlezige saus? Voeg twee extra boerenworsten toe (gehalveerd) en een portie ribbetjes. Als je dit lang laat pruttelen (2 uur), krijg je een heerlijke, vlezige saus.

KANEELROLLETJES

luie wijvenvariant

INGREDIËNTEN

Voor ongeveer 12 rolletjes (kleiner dan als je ze vers maakt)

Deeg voor de kaneelrollen

2 blikken croissantdeeg voor 6 croissants (als het XL croissants zijn, is het nog beter)

Vulling

100 g ongezouten roomboter

120 g kandijnsuiker

30 g kristalsuiker

10 g kaneel

(Ben je fan van nootjes? Voeg ze dan toe aan de vulling.)

Topping

100 g roomkaas

35 ml slagroom (volle room, die kun je opkloppen)

60 g bloedsuiker

een scheutje vanille-extract (optioneel)

(Je kunt de roomkaas vervangen door mascarpone.)

Materiaal

ronde springvorm (Ø 20 cm). Heb je die niet, dan kun je de rolletjes ook gewoon op een bakplaat leggen. Maar in een springvorm rijzen ze mooi tegen elkaar en krijg je een smeugiger eindresultaat.
bakpapier
kwastje

Wanneer de dagen korter worden en de avonden donkerder, is niets zo heerlijk als de geur van kruidig gebak in huis. Kaneelrolletjes hebben die onweerstaanbare, warme geur van kaneel die je hart verwarmt en je meteen een gevoel van geborgenheid geeft. Het zijn van die lekkernijen waar je steeds opnieuw van wilt proeven. Comfortfood op z'n best! Stel je voor: met een kop thee of warme chocolademelk op de bank kruipen, lekker onder een dekentje, en dan genieten van deze zachte, zoete kaneelrolletjes. Ze zijn ook perfect om te serveren bij een ontbijt of brunch, een verrukkelijke verrassing voor iedereen aan tafel. Zo heerlijk, dat je dankbaar zult zijn voor deze luiewijvenvariant. ;-) Want ook als we niet veel tijd hebben, willen we na een drukke werkdag met dit lekkers neerploffen op de bank.

BEREIDING

1. Voorverwarmen en voorbereiden

Verwarm de oven voor op 185 °C (heteluchtfunctie).

Bekleed een springvorm met bakpapier. Vet de randen in met zonnebloemolie of boter.

2. Deeg en vulling voorbereiden

Leg het croissantdeeg op een groot vel bakpapier op het aanrecht.

Smelt de boter en meng deze daarna in een kommetje met de kandijnsuiker, kristalsuiker en kaneel. Smeer dit mengsel gelijkmatig over het deeg, bijvoorbeeld met de achterkant van een lepel.

3. Oprollen en snijden

Rol het deeg strak op in de breedte. Snijd de rol in gelijke plakjes, zodat je mooie ronde kaneelrolletjes krijgt.

4. Bakken

Plaats de kaneelrolletjes met de opengesneden kant naar boven



in de springvorm, zodat ze elkaar net raken.
Bak ze 20-25 minuten in de voorverwarmde oven,
tot ze goudbruin zijn. (De baktijd is afhankelijk van je oven.)
Let erop dat ze mooi goudbruin zijn.

5. Topping bereiden

Terwijl de rolletjes bakken, bereid je de topping. Doe de room-
kaas, slagroom en bloedsuiker in een mengkom. Klop dit met een
handmixer tot een luchtige, gladde massa. Voeg op het einde het
vanille-extract toe voor extra smaak.

Bewaar de topping afgedekt in de koelkast.

6. Afwerken

Haal de kaneelrolletjes uit de oven en laat ze 10 minuten afkoelen
in de springvorm. Verwijder vervolgens de springvorm en laat de
rolletjes verder afkoelen.

Bestrijk ze, terwijl ze nog lauwwarm zijn, royaal met de room-
kaastopping.



Serveer en geniet! Deze kaneelrolletjes smaken het lekkerst
wanneer ze nog lauwwarm zijn. Bewaar de rolletjes luchtdicht
maximaal 2 dagen. Smakelijk!

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Lorentia Veppi

FOTOGRAFIE: Dorothee Dubois (The Fresh Light)

VORMGEVING: Katrien Van De Steene (Whitespray)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
mama.baas@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Lorentia Veppi, Tielt, 2025

D/2025/45/82 – NUR 440

ISBN: 978 90 209 4224 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.