

Buiten eten

met Pieter Kok

fotografie van David Loftus

**BUITEN IS HET
NIEUWE BINNEN**

bbq | camping | boot | picknick



INHOUD

VOORWOORD. 11
REGISTER. 164
DANKWOORD. 168
COLOFON. 172



bbq

014 - BASICS.

Spareribs in cola **17**
Kip rozemarijn met koolsla en couscous **18**
Makkelijke bierblik-kip **21**
Lamskoteletten Indian style **22**
Bavette met bearnaise **25**
Longhaas met pebre **29**
Buikspek met calvados **30**
De beste BBQ-hamburger
met Jack Daniel's-dip! **35**



Camping **040 - VAKANTIE.**

- Pasta carbonara **42**
- Fideua Catalan **45**
- Parelcouscous met kebab **46**
- Tortilla met kippendij **51**
- Pasta pesto **52**
- Chili con carne met guacamole
en nachos **55**
- Noedelsoep met oesterzwam **56**
- Smurvel met spinazie en tomaat **59**
- Shakshuka met venkel **60**
- Vignarola met artisjokken **63**



Boot **066 - ETEN OP REIS.**

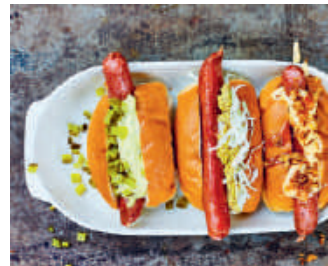
- Captain's dinner met tafelzuur **68**
- Breakfast of champions **71**
- Pan con tomate met ansjovis **72**
- Tuna melt-bagel **75**
- Risotto met porcini en
gerookte makreel **76**
- Zoete-aardappelrösti met chimichurri **81**
- Stoof van corned beef **82**
- Tomatensalade met chorizo
en geitenkaas **85**
- Naan met zalmspread **86**
- Rode curry calamaris **89**





090 - *Picknick* - XXL.

- Portable gebraden kip **94**
- Pittige picknickballetjes **97**
- Watermeloensalade met feta en munt **98**
- Vadouvan-regenboogwortels **101**
- Rillettes van makreel op toast **102**
- Pulled pork met eigengemaakte pickle **105**
- Hotdogs met drie toppings **109**
- Koolsla met munt en peterselie **110**
- Doperwten-peterselie-muntsoep **113**
- Zaanse parelgortsalade **114**
- Plaattaart met ricotta, groene asperges en parmaham **117**
- Courgettesoep met tomaten/munt-salsa **118**
- Geroosterde radijs met venkelcroustons **121**
- Tarte tatin van trostomaat met selderij **122**
- Gazpacho simple **125**




128 - *Meeneem* - TOETJES.

- Meloen met ijs **131**
- Financiers in siroop **134**
- Shortbread met lemoncurd **137**
- Chocolate chip cookies **138**
- Pavlova-taart om mee te nemen **141**
- Appelflap met spijs **142**
- Popcorn met karamel en chocola **145**
- Zandkoekjes van mijn tante **146**





150 - IN HET PARK.

Cocktails

- Bellini on the go **152**
- Manhattan on the go **152**
- Tequila sunrise **155**
- Bloody mary **156**
- Crushed ice margarita **160**
- Frambozenbubbel **160**





SAMEN ETEN

voor een gezonder en gelukkiger leven

Onderzoek van een grote keukenbouwer wees afgelopen jaar uit dat één procent van de Nederlanders nooit kookt, nóóit! Op Manhattan in New York worden appartementen gebouwd zónder keuken. Niet nodig, want je laat je maaltijd bezorgen of je eet buiten de deur. In 2016 gaven we in Nederland 1,6 miljard euro uit aan het thuis laten bezorgen van voedsel en in 2019 is dat bedrag gestegen tot rond de 2 miljard. Als we al in de keuken staan is dat het kortst van alle Europese landen om ons heen, met een gemiddelde van 18 minuten per dag. De onderzoeken struikelen over elkaar heen om te laten zien dat koken, eten en boodschappen doen nóg efficiënter kan.

In mijn ogen gaan we zonder diepgewortelde Nederlandse eet- en kookcultuur de verkeerde kant op. Met elkaar de tijd nemen om te koken en te eten zorgt immers voor een gelukkiger en gezonder leven. De sociale voordelen, het even doornemen van de dag of week met elkaar, zijn enorm belangrijk voor je geest. Daarnaast neem je als je samen eet meer de tijd voor de maaltijd, waardoor je spijsvertering niet in één keer een grote hoeveelheid eten te verwerken krijgt. Het contact dat je met je vrienden en familie maakt tijdens de maaltijd is van onschatbare waarde.

Dit boek is een handvat om van eten weer een evenement te maken om naar uit te kijken. En in dit specifieke geval zelfs van eten om mee naar buiten te nemen. Buiten maak je namelijk nog makkelijker de mooiste herinneringen en zul je van koken en eten weer het feest maken dat het verdient te zijn.

Als je nu denkt dat we bij ons thuis tijdens het eten altijd met een glimlach zalvend naar elkaar zitten te luisteren: dat klopt natuurlijk ook niet helemaal. Op zondagavond constateren dat de kinderen hun huiswerk niet goed geleerd hebben geeft heus even wrijving, maar we hebben wél de tijd om het erover te hebben en ondersteuning te geven, waar mogelijk. In een leven waar alle communicatie steeds sneller gaat en het verschil tussen reclame en vermaak steeds meer wegvalt, zou het juist een gezonde tegenbeweging moeten zijn de maaltijd te gebruiken om nader tot elkaar te komen. Dus weg die telefoon, uit die tv en praat met elkaar, daar knap je echt van op. Beloofd! Dan de administratie. Je bent zo lekker bezig, ik kan je nu net zo goed wat handvatten geven om met je inkoop- en weggooigedrag de wereld nog een stukje mooier te maken.

*‘Buiten maak je nog makkelijker
de mooiste herinneringen en zul
je van koken en eten weer het feest
maken dat het verdient te zijn.’*

Weet wat je eet. Zorg dat je bij je inkopen een bepaalde verantwoordelijkheid voelt. Als je vlees of vis eet, dien je in mijn ogen rekening te houden met hoe dat dier geleefd heeft en wat de vangst of slacht daarvan voor invloed heeft gehad op het voortbestaan van de soort. Vis met MSC-keurmerk voor wild gevangen vis en ASC-keurmerk voor gekweekte vis is een stap in de goede richting. Bij vlees ligt dat wat ingewikkelder. Biologisch vlees is een optie, maar de term biologisch geeft geen volledig inzicht in de leefomstandigheden, anders dan de regelgeving verplicht. Zelf kies ik er dan ook veelal voor mijn vlees bij een slager te kopen. Die kun je namelijk op de man of vrouw af vragen waar het vlees vandaan komt en in welke omstandigheden het dier geleefd heeft. Een lammetje hoeft bijvoorbeeld niet uit Nieuw-Zeeland te komen om lekker te zijn en rundvlees uit Argentinië zal na invriezen en een vlucht van 14 uur echt niet malser zijn dan van een mooie Nederlandse koe. Kortom, een slager, maar ook een visboer of groenteboer zal bij navraag altijd trots vertellen over het product dat hij of zij verkoopt. Is dat het niet het geval, dan weet je genoeg en kun je misschien beter een ander opzoeken.

Ook wil ik je vragen eten in de natuur serieus te nemen. Houd de plaatselijke regelgeving omtrent BBQ en picknick in de gaten en neem behalve de prachtige herinneringen aan een mooie avond ook je afval mee, zodat je de plek achterlaat zoals je hem vond (of netter).

Geniet van het leven en elkaar en kijk af en toe eens om je heen of je een ander helpen kunt.

Pieter Kok



FIDEUA

Catalan

Dit recept leerde ik op een camping aan de Middellandse Zee in Frankrijk, net op de grens met Spanje. Traditioneel wordt dit gerecht met de pasta fideo gemaakt, maar met in stukken gebroken spaghetti gaat het net zo goed. En schaam je niet voor de paellakruiden uit een zakje, zo doet half Catalonië dat ook.

 **4 PERSONEN**  **35 MINUTEN** 

Als je geen fideo kunt vinden (en die kans is best groot), breek dan spaghetti in stukjes van ongeveer 5 centimeter lang. Het makkelijkst doe je dat door de spaghetti in een grote kom te doen, er een theedoek overheen te leggen en met je handen eronder alles in stukken te breken. Maar... hoe onregelmatiger, hoe mooier!

Snijd de kippendijen op het dunne gedeelte doormidden en kruid ze met een beetje van de paellakruiden en eventueel met peper en zout. Zet een grote (paella)pan op het vuur met wat olijfolie en braad de kip aan. Als de kip goudbruin is, zet je het vuur laag en gaar je nog heel even door. Haal daarna de kip uit de pan en zet apart.

Snijd de ui, knoflook, chorizo, tomaten en paprika's in stukjes en bak alles in de pan waar de kip in gebakken is. Voeg de gamba's toe, en als die kleur krijgen kunnen de doperwten en pasta erbij. Strooi de paellakruiden erin, roer door en voeg het water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen. Doe de gebakken kip erbij, roer goed door en maak af met een schijfje citroen en een beetje gesneden bladpeterselie.

- 300 g spaghetti
- 4 kippendijfilets
- 1 el paellakruiden, plus iets extra voor de kip
- peper en zout
- olijfolie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 100 g verse chorizo (of een ander kruidig vers worstje)
- 2 vleestomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 200 g gamba's
- 200 g doperwten (diepvries is prima)
- 300 ml water
- 1 biologische citroen
- 20 g bladpeterselie





PAVLOVA-TAART

om mee te nemen

Je kunt de hoofdrolspelers – de pavlova, het fruit en de slagroom -- los meenemen naar de picknick. Het toetje daar opbouwen met de aanwezige kindjes (of volwassenen) is leuk om te doen en de smaak is geweldig!



6 PERSONEN



75 MINUTEN

Je begint met het roosteren van de hazelnoten. Verwarm de oven voor op 175 °C. Verdeel de hazelnoten op een bakblik en rooster ze in ongeveer 8 minuten tot ze iets kleur krijgen. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Verlaag de temperatuur van de oven nu naar 150 °C.

Klop de eiwitten met schone gardes en in een schone kom stijf. Let op, vet of eidooier zorgen ervoor dat dit niet lukt, dus die moeten er echt niet in zitten. Als het eiwit stijf is, voeg je, onder voortdurend kloppen, beetje bij beetje de suiker toe. Als het mengsel verdubbeld is in omvang neem je een beetje eiwit tussen je vingers om te kijken of alle suiker is opgelost. Voel je nog korrels, klop dan door! Verdeel nu het eiwit op bakpapier op een of twee bakblikken in drie cirkels van gelijke grootte tot je al het eiwit gebruikt hebt. Zet je bakblik(ken) in de oven. Na ongeveer een uur zijn de pavlova's klaar, hard vanbuiten en nog een beetje kleverig vanbinnen.

Klop in een grote kom de slagroom met de poedersuiker stijf tot de room mooi glad is en net niet meer vloeibaar. Snijd nu ook je fruit in hapklare stukken en verwijder eventuele pitten, kroontjes, enz. Smelt de chocola in een pannetje op laag vuur en giet de gesmolten chocola in een voorverwarmde thermosfles. Of neem de chocola gewoon koud mee en rasp de chocola ter plekke over de pavlova's.

Tijd om te bouwen! Leg de eerste pavlova-cirkel op een grote schaal of taartplateau. Schep er een laagje fruit en slagroom op. Leg de middelste pavlova erop en herhaal de vorige stappen. Eindig met een laag slagroom, fruit en chocola.

- 100 g hazelnoten zonder vliesje
- 8 eiwitten
- 400 g fijne kristalsuiker
- een snufje zout
- 750 ml verse slagroom
- 7 el poedersuiker
- rood en/of zacht fruit naar wens (mango, peer, aardbei, enz.)
- 40 g pure chocolade (70% vaste cacao-bestanddelen)

Extra benodigheden

- bakblik met bakpapier

ZON, ZOMER... *we gaan buiten eten!*

In *Buiten eten met Pieter Kok* ontdek je voor elk moment dat de zon buiten straalt een heerlijk gerecht om samen te eten. Van de lekkerste eenpansgerechten in een handomdraai en simpele snacks voor op de boot of camping, tot BBQ'en zonder zorgen en echte uitpak-picknicks in het park. Maak met *Buiten eten* van koken en eten weer het feest dat het verdient te zijn!

Pieter Kok is thuishok en radio-man, die van zijn hobby zijn missie maakt: samen eten als het ingrediënt voor een gelukkig leven.

'Pieter Kok ging volledig uit zijn kookplaat in zijn eerste boek en wat ziet dát er heerlijk uit!'

GERARD EKDOM

'Nu al zin in het voorjaar en de zomer. Gezellig buiten eten met deze heerlijke recepten van Pieter!'

QUINTY TRUSTFULL



9 789021 574653

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen