



Kijk ook op
www.ploegsma.nl
www.kokenmetkarin.nl



ISBN 978 90 216 7670 8 / NUR 216

© Tekst en illustraties: Karin Luiten / Koken met Karin 2016

Vormgeving: Freddy Vermeulen

© Deze uitgave: Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam 2016

Alle rechten voorbehouden



Uitgeverij Ploegsma drukt haar boeken op papier met het
FSC-keurmerk. Zo helpen we waardevolle oerbossen te behouden.

EERST EVEN DIT

Vóór het koken
altijd eerst
handen wassen



Wel zo fris!

Recept eerst even lezen
= handig

Zet
2 uur
in de
oven

oeps

Honger!
Honger!



De recepten zijn voor
4 personen



... maar pas het gerust
aan voor kleine of
juist grote eters.

Pas een beetje op
met scherpe messen

dah!



Met een
dunschiller &
keukenschaar kom
je ook een heel eind.

Zet de oven vast
aan om voor te
verwarmen
dan kun je dat alvast niet
meer vergeten



(De hetelucht stand
werkt het beste)

Fornuizen & ovens
& pannen & ovenschalen
zijn **HEET**

tuurlijk

kom
maar
op!



HOELANG duurt
dat koken nou?



In de pan/oven =
het eten wordt
gaar zonder dat je
wat hoeft te doen



Wachten=
rizen of marineren
of opstijven. Zelf
kun je intussen even
wat anders gaan doen.

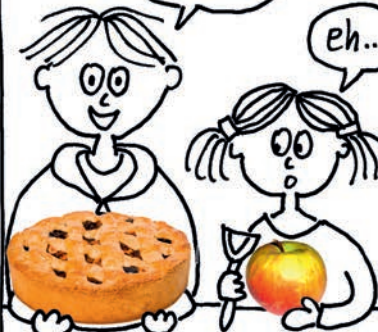


Maken=
aan de slag!
snijden, kneden,
roeren enzovoorts

MAAR: de ene kok
is sneller dan de
andere

TADAA!

eh...



En hoe vaker je kookt,
hoe makkelijker &
sneller het gaat

Onmisbaar:

weegschaal

maatbeker
voor vloeistof

soms
ook in
gram-
men
voor
rijst
en bloem
en zo

kan
ook
digitaal



ONTHOU:

En oh ja:



= **Grote Mensen**
Tip om het
gerecht een
beetje anders
te maken, nog
lekkerder.
Probeer het
maar eens!

Heel belangrijk:
af & toe proeven

en snoepen!

YES!

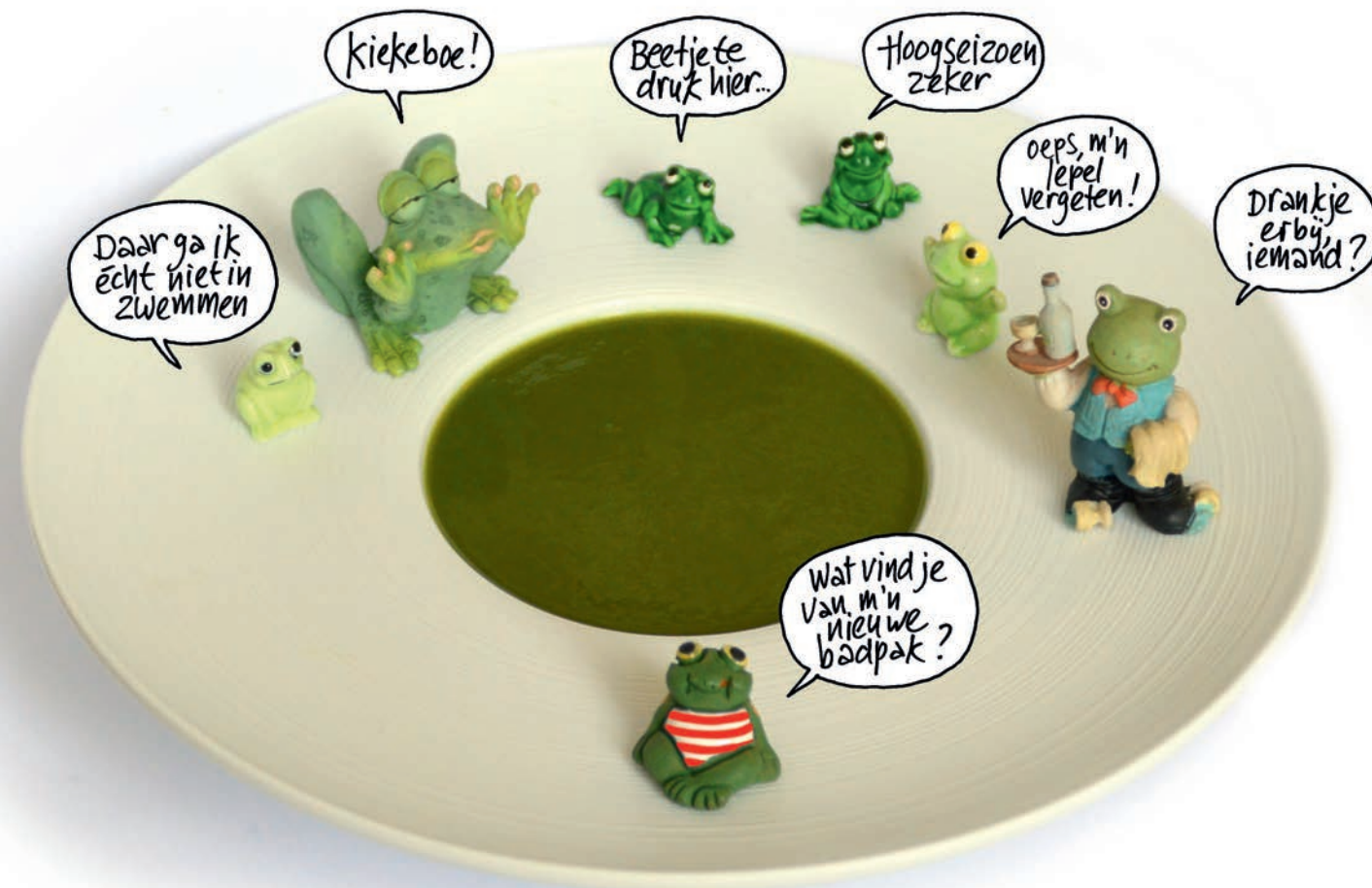
check! check!



Wie kookt hoeft
nooit af te wassen

chips





KikkerSoep

Het ziet er bedrieglijk echt uit, deze kikkerSoep, zeker als je er wat Speelgoedkikkertjes bij serveert. Wedden dat niemand kan raden wat er echt in zit? Waterkers is een soort rare sla met veel steeltjes.

Maken: 15 minuten
In de pan: 5+5 minuten
(Vegetarisch)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 3 bosjes/zakjes waterkers (225 g totaal)
- * 500 g kruimige aardappels
- * 1 liter water
- * 1 ui
- * 1 knoflookteen
- * 2 groentebouillonblokjes
- * 1 volle eetl boter

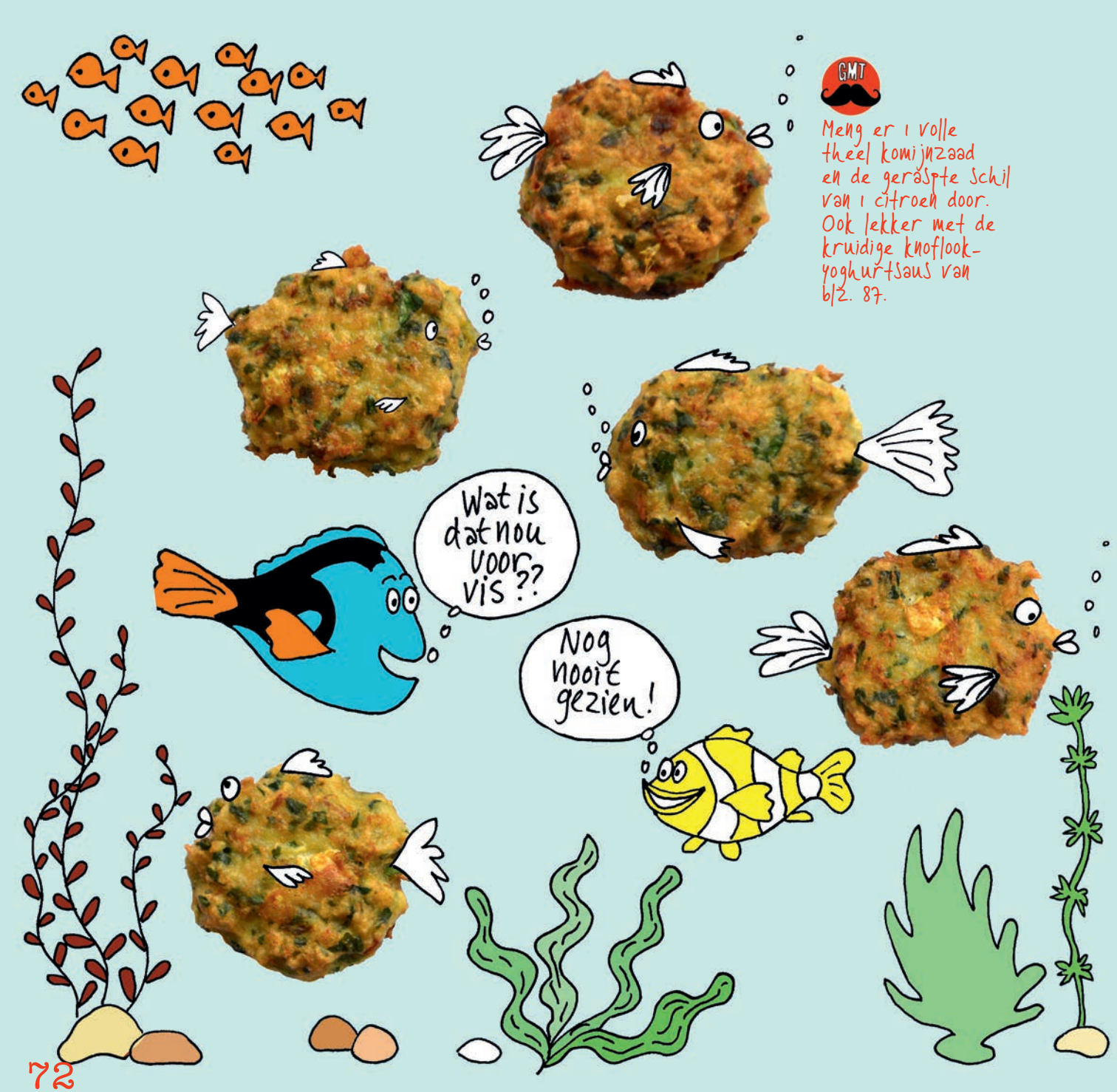
SPECIALE SPULLEN:

blender (of staafmixer)

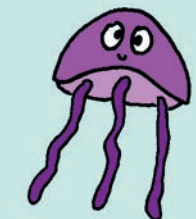
1. Verwijder de schil van de ui. Snij de ui in kleine stukjes.
2. Pel de knoflook en snij hem in plakjes.
3. Verhit de boter in een (soep)pan met dikke bodem. Bak de ui en de knoflook op laag vuur 5 minuten tot ze zacht zijn.
4. Breng alvast 1 liter water aan de kook in de waterkoker of fluitketel (dan is de soep sneller klaar).
5. Schil de aardappels, snij ze in blokjes en spoel af in een vergiet onder de kraan.
6. Giet het kokende water in de soeppan. Doe de aardappelblokjes en de bouillonblokjes erbij.
7. Laat met deksel op de pan zachtjes 5 minuten sudderen.
8. Doe daarna de waterkers erbij, één zak/bos tegelijk, en duw met een pollepel onder water. Het lijkt eerst heel veel, maar het slinkt snel in het hete water.
9. Laat weer met deksel op de pan 5 minuten sudderen. Prik in de aardappelblokjes: als ze helemaal zacht zijn, is het klaar.
10. Pureer de soep (pas op, heet!). In de blender gaat dat het makkelijkst, en anders met de staafmixer.
11. Peper en zout is waarschijnlijk niet nodig, maar proef even voor de zekerheid.



Ook lekker met pastinaak in plaats van aardappel.



Oosterse viskoekjes



Voor deze smeuïge viskoekjes kun je allerlei soorten witte visfilet gebruiken (zonder graatjes). Laat vis uit de diepvries wel eerst ontdooien. Lekker met sla erbij. Of tussen een broodje, als een hamburger.

Maken: 30 minuten

NODIG VOOR 16 STUKS:

- * 400 g witvis
- * 150 g (roze) garnalen
- * 4 lente-uitjes
- * 1 klein bosje verse koriander
- * 1 grote knoflookteen
- * 1 eetl Thaise vissaus
- * ½ theel sambal
- * 1 ei
- * 2 eetl maïzena
- * plantaardig olie om te frituren
- * Erbij: 1 citroen

SPECIALE SPULLEN:

keukenmachine, keukenpapier, grote koekenpan

1. Snij de vis en de lente-uitjes in stukken. Doe in de keukenmachine.
2. Pers met de knoflookpers de knoflook erboven fijn.
3. Doe ook de garnalen, koriander, vissaus, sambal, ei en maïzena erbij.
4. Duw een paar keer op de pulse-knop zodat alles gemalen wordt. Niet te lang achter elkaar malen, dan wordt het een taaie klont. Je mag nog best wat spikkels zien.
5. Maak er met vochtige handen 20 porties van, boetseer tot koekjes en bewaar naast elkaar op grote borden. Het mengsel hoeft niet zo stevig te zijn als gehakt, maar als het echt kleddernat is, roer er dan nog een lepel maïzena doorheen. Je kunt ze ook al vooraf maken en bewaren in de koelkast.
6. Doe zoveel olie in een grote koekenpan tot de hele bodem bedekt is met een laagje. Verhit 1 minuut op hoog vuur. Vind je dat eng? Schakel dan voor het bakken je ouders in, die mogen heus ook wel eens wat doen!
7. Zet het vuur ietsje lager en laat een stuk of 4-5 koekjes (hoeveel er in de pan passen zonder elkaar te raken) in de hete olie glijden. Duw met de spatel een beetje plat.
8. Bak 2 minuten, draai dan om met een spatel en bak ook de andere kant 2 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat even uitlekken op keukenpapier.
9. Serveer met partjes citroen om er aan tafel over uit te knijpen.

Zeg!
Kijk naar je eigen!



Bananenmuffins

Hele lekkere tussendoortjes voor bij de thee of voor mee naar school. En nog gezond ook. Bak ze in een vrolijke siliconenvorm (hartjes!), dan ziet het er meteen leuk uit.

Maken: 15 minuten

In de oven: 20 minuten

TIP Amandelmeel is te koop bij de natuurwinkel, maar je kunt ook zelf (witte of bruine) amandelen fijnmalen, in het speciale kleine bakje dat bij de staafmixer hoort, of in een grote keukenmachine.



NODIG VOOR 8 STUKS:

- * 1 beslist superrijpe banaan
- * 75 g frambozen (diepvries)
- * 150 g amandelmeel (= gemalen amandelen)
- * 50 g boter
- * 1 groot ei
- * 4 volle eetl vloeibare honing (knijpfles)
- * 2 theel bakpoeder

SPECIALE SPULLEN:

siliconen bakvorm (8 holtes/hartjes)



Voeg wat fijngeraspte schil van een sinaasappel of limoen toe aan het beslag.



met frambozen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt de boter (tip: voorzichtig ½ tot 1 minuut in de magnetron, zie blz. 93) en laat even afkoelen.
3. Breek de banaan in stukjes en doe in de keukenmachine of in de hoge kom die bij de staafmixer hoort.
4. Doe erbij: amandelmeel, ei, bakpoeder en de intussen afgekoelde boter.
5. Honing afmeten met een lepel wordt een hoop geklieder, geef gewoon drie flinke knepen met de honingknijpfles boven de kom, dat werkt ook.

6. Pureer alles tot een gladde smurrie.
7. Schep met een lepel de bevroren (ja, dat komt goed!) frambozen erdoor.
8. Verdeel het beslag eerlijk over de holtes van een siliconenvorm tot ze minstens voor de helft gevuld zijn. Niet te vol, dan lopen ze bij het bakken straks over.
9. Zet de vorm in de oven en bak de muffins ± 20 minuten tot ze goudbruin, gerezen en stevig zijn. Prik even met een satéprikker om te testen: die moet er droog uitkomen.

