

KEDA BLACK

1

BASISGERECHT

MEER
DAN 80
RECEPTEN

3

BONUSGERECHTEN

0

RESTJES



BECHT

Inhoud

INLEIDING 7

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? 8



POT-AU-FEU 10

Hachis parmentier
Gehaktballetjes
Thaise bouillon & noedels
Rundvlees-wortelsalade



GEBRADEN KIP 20

Bouillon
Noedels met bouillon
Bastilla met kip
Koude kip met green-goddessdressing



COLOMBO VAN KIP 30

Gebakken rijst
Fajita's
Samosa's met kip
Knapperige salade



GEVULD PARELHOEN 40

Burgers van de vulling
Clubsandwich
Parelhoen-selderijsoep
Parelhoen-selderijsalade



PULLED PORK 50

Taco's
Noedels met varkensvlees & peultjes
Roerbakschotel met varkensvlees & groenten
Bao's



RUNDEVLEESSTOOF 60

Pastasaus
Rundvleespastei
Polenta met rundvlees & tomaat
Chili con carne



GROENTECURRY 70

Groentecurrysoep
Samosa's met groente
Gebakken rijst met kip
Groentepastei



LAMSTAJINE 80

Wrap met lamsvlees
Bulgursalade



GEKONFIJT LAMSVLEES 88

Bastilla met lamsvlees
Shoarma met knapperige groenten
Lamsvlees met spinazie & fregola
Hartige taart



GROENTECOUSCOUS 98

Merguez-wraps
Bouillon met pasta
Groenteburgertjes
Quiche



VISSTOOPOTJE 108

Fishcakes
Parmentier met vis



RATATOUILLE 116

Shakshuka
Salmorejo (Spaanse soep)
Gevulde uien
Gesmoorde visfilets met groenten



CAPONATA 126

Belegde broodjes
Gevulde paprika's
Lunchtrommel
Kaviaar van caponata



ROUGAIL SAUCISSE 136

Stoofschotel met linzen
Saucijzenbroodjes



TOMATENSAUS 144

Lasagne
Pizza tomaat-mozzarella



BOLOGNESESAUS 152

Chili bolo
Moussaka
Empanada's
Pizza bolo



PIPERADE 162

Muhammara
Broodjes met geitenkaas & paprika



GROENE SHAKSHUKA 170

Pesto
Groene quiche



APPELS UIT DE OVEN 178

Appelcrumble
Sneeuwappels

RECEPTENREGISTER 186
INGREDIËNTENINDEX 188

Hoe gebruik je dit boek?

1 PRESENTATIE VAN DE RECEPTEN

Het hoofdrecept

Hoe je de restjes kunt verwerken

De titel van het gerecht + de bijbehorende bladzijde in het boek

Wat je moet bewaren voor het bonusgerecht

Het nummer van de bladzijde waar je het hoofdrecept kunt vinden

Een foto van de gerechten die je bereidt (de bonusgerechten) met de restjes van het hoofdrecept

3 HET HOOFDRECEPT

De titel van het gerecht

Het aantal personen en de bereidingstijd

Een lijst met de benodigde ingrediënten

De verschillende bereidingsstappen

Een foto van het uiteindelijke gerecht

Notities die je helpen om te anticiperen op de bereiding van de bonusgerechten

2 BOODSCHAPPENLIJSTJE IN ÉÉN OOGOPSLAG

Een bladzijde voor het hoofdrecept

Een bladzijde voor de bonusgerechten

Alle benodigde ingrediënten, ingedeeld per categorie

De titel van het recept

De lijstjes met de benodigde ingrediënten voor elk recept

Een foto van elk ingrediënt

4 BONUSGERECHTEN MET DE RESTJES

De bereidingstijd

Een foto van het uiteindelijke gerecht

De titel van het gerecht

Wat je (nog) moet doen

COLOMBO VAN KIP



MET DE RESTJES VAN DE COLOMBO VAN KIP
BEREID JE NAAR KEUZE:

1 GEBAKKEN
RIJST
blz. 36

met de restjes rijst



2 FAJITA'S
blz. 37

met de restjes kip



3 SAMOSA'S
MET KIP
blz. 38

met de restjes kip,
groenten en saus



4 KNAPPERIGE
SALADE
blz. 39

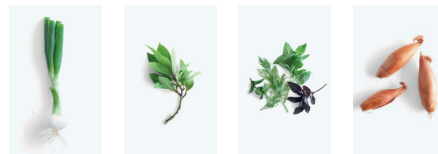
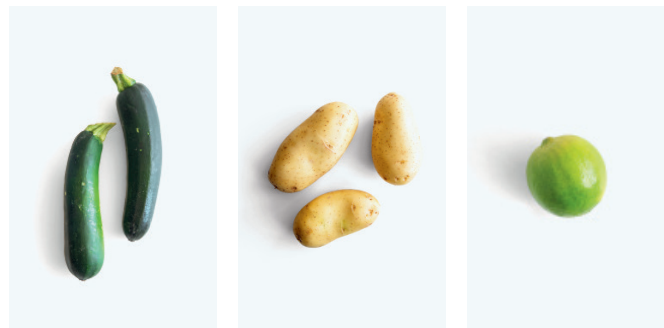
met de restjes kip



VOOR DE COLOMBO VAN KIP

FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 4 courgettes
- 2 kruimige aardappels
- 3 biologische limoenen
- 5 bosuien
- 2 laurierblaadjes
- handje bladpeterselie, bieslook, koriander
- 2 sjalotjes



SLAGER

- 8 kippendijen, doormidden gesneden op het gewricht



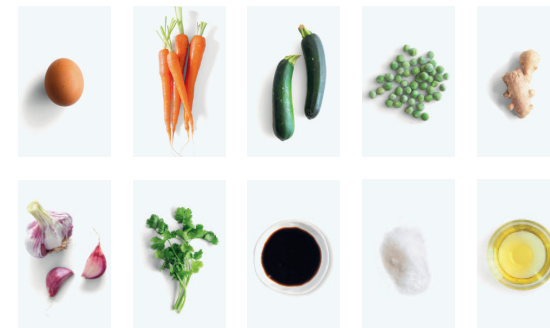
SUPERMARKT

- 500 g langkorrelige witte rijst
- 1 gekonfijte citroen
- Surinaamse sambal
- 1 groentebouillonblokje
- komijnzaad
- colombopoeder
- druivenpitolie
- + zout en peper



VOOR DE BONUSRECEPTEN

1

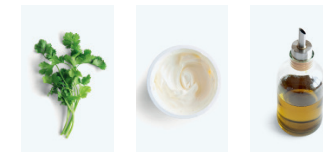
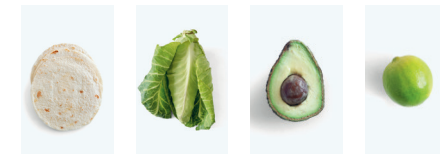


GEBAKKEN RIJST

- 2 eieren
- 2 wortels
- 1 courgette
- 150 g diepvriesdoperwten
- 2 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- handje korianderblaadjes
- sojasaus
- suiker
- olie

FAJITA'S

- tarwetortilla's
- ½ spitskool
- 2 avocado's
- biologische limoen
- handje korianderblaadjes
- crème fraîche
- olijfolie
- + zout en peper



2

3

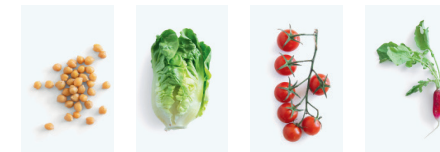
SAMOSA'S MET KIP

- 10 brick- of filo-deegvellen
- 3 el gezeefde tomaten (passata)
- olijfolie



KNAPPERIGE SALADE

- 200 g kikkererwten
- 1 krop bindsla
- 200 g kers-tomaatjes
- 10 radijsjes
- 1 kleine komkommer
- biologische citroen
- 1 teentje knoflook
- grove mosterd
- suiker
- olijfolie
- + zout en peper



4

Colombo van kip

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDEN: 20 MINUTEN

MARINEREN: 12 UUR

BEREIDEN: 40 MINUTEN

8 kippendijen, doormidden gesneden
op het gewricht
3 biologische limoenen
3 el + 1 tl druivenpitolie
5 bosuien
2 sjalotjes
¼ bosje bladpeterselie
½ bosje bieslook
4 courgettes
2 kruimige aardappels
2 laurierblaadjes
½ tl komijnzaad
½ tl Surinaamse sambal
3 el colombopoeder
1 groentebouillonblokje
500 g langkorrelige witte rijst
¼ bosje koriander
¼ gekonfijte citroen
zout en peper

Laat de kippendijen een dag van tevoren marinieren in een mengsel van het sap van 2 limoenen, 1 eetlepel olie en wat zout en peper. Meng alles met je handen. Zorg ervoor dat de kip goed bedekt is met het mengsel.

Hak 4 bosuien, de sjalotjes, peterselieblaadjes (houd wat apart voor de garnering) en de helft van de bieslook fijn en meng goed. Snijd de courgettes in blokjes. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Bak de kippendijen in 2 porties in een grote braadpan met 2 eetlepels olie goudbruin. Leg ze dan allemaal in de braadpan, voeg het uienmengsel toe en schep alles goed om. Voeg de laurierblaadjes, het komijnzaad, de sambal, courgettes, aardappels en het colombopoeder toe. Schenk er zoveel water bij tot alles net onderstaat, voeg het bouillonblokje toe en breng het geheel aan de kook. Laat met het deksel op de pan op laag vuur 30 minuten sudderen.

Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voor de saus: hak of pureer de overgebleven bosui en bieslook met de koriander en gekonfijte citroen fijn en roer er nog 1 theelepel olie en een beetje limoensap door (en eventueel naar smaak nog wat sambal).

Bestrooi de kippendijen voor het serveren met de resterende peterselie en geef de rijst en de frisse ui-koriandersaus er apart bij.

VOOR DE BONUSRECEPTEN

GEBAKKEN RIJST

blz. 36

Nodig: restjes afgekoelde rijst en (eventueel) kip, fijngehakt. 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.

FAJITA'S

blz. 37

Nodig: restjes kip, fijngehakt. 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.

SAMOSA'S MET KIP

blz. 38

Nodig: restjes kip, fijngehakt + restjes groenten, fijngehakt en saus. 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.

KNAPPERIGE SALADE

blz. 39

Nodig: restjes kip, in reepjes gesneden. 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.





GEBAKKEN RIJST

🕒 **Klaar in 15 minuten**

Verhit in een koekenpan op hoog vuur 3 eetlepels olie. Breek de 2 eieren boven de pan en roer alles 1 minuut goed door. Voeg 2 in blokjes gesneden wortels, 1 in blokjes gesneden courgette en 150 gram diepvriesdoperwten toe. Roer alles 2 minuten goed door. Schep de rijst en eventueel de restjes kip erdoor en laat alles al roerend zachtjes bakken tot de rijst goudbruin kleurt. Voeg tot slot 2 eetlepels water, 3 eetlepels sojasaus, 2 centimeter fijngehakte verse gember, 1 fijngehakt teentje knoflook en een snufje suiker toe. Roer alles nog eens goed door. Strooi voor het serveren wat korianderblaadjes erover.



FAJITA'S

🕒 **Klaar in 15 minuten**

Snijd de ½ spitskool in dunne reepjes en breng op smaak met het sap en de geraspte schil van ½ limoen, wat zout en peper, 2 theelepels olijfolie en een handje korianderblaadjes. Snijd 2 avocado's in plakjes, bestrooi ze met zout en sprenkel er wat limoensap over. Warm de restjes kip op en verdeel ze samen met de spitskool en avocado over de verwarmde tortilla's. Voeg tot slot aan elke tortilla 1 eetlepel crème fraîche toe.

Bonusgerecht nr. 3



SAMOSA'S MET KIP

 **Klaar in 1 uur**

Vermeng de restjes fijngehakte kip en groenten voor de vulling. Snijd de brick- of filodeegvellen doormidden en bestrijk ze met olie. Vouw elk ½ velletje in de lengterichting om, verdeel 2 eetlepels vulling op een uiteinde en vouw het hoekje er schuin overheen. Ga net zolang door met vouwen totdat je een driehoekje overhoudt en de hele reep deeg gebruikt is. Bak de samosa's 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven. Meng het restje ui-koriandersaus met 3 eetlepels gezeefde tomaten. Serveer de samosa's met de saus.

Bonusgerecht nr. 4



KNAPPERIGE SALADE

 **Klaar in 20 minuten**

Bak de kikkererwten goudbruin en knapperig in 2 eetlepels olijfolie. Meng in een kom 1 krop in reepjes gesneden bindsla, 200 gram gehalveerde kerstomaatjes, 10 in dunne plakjes gesneden radijs, 1 in blokjes gesneden komkommer en de restjes kip. Meng voor de dressing 2 theelepels citroensap, 1 teentje fijngehakte knoflook, 1 theelepel mosterd, een snufje suiker, 2 eetlepels olijfolie en wat zout en peper. Meng de salade met de dressing en strooi de knapperige kikkererwten erover.