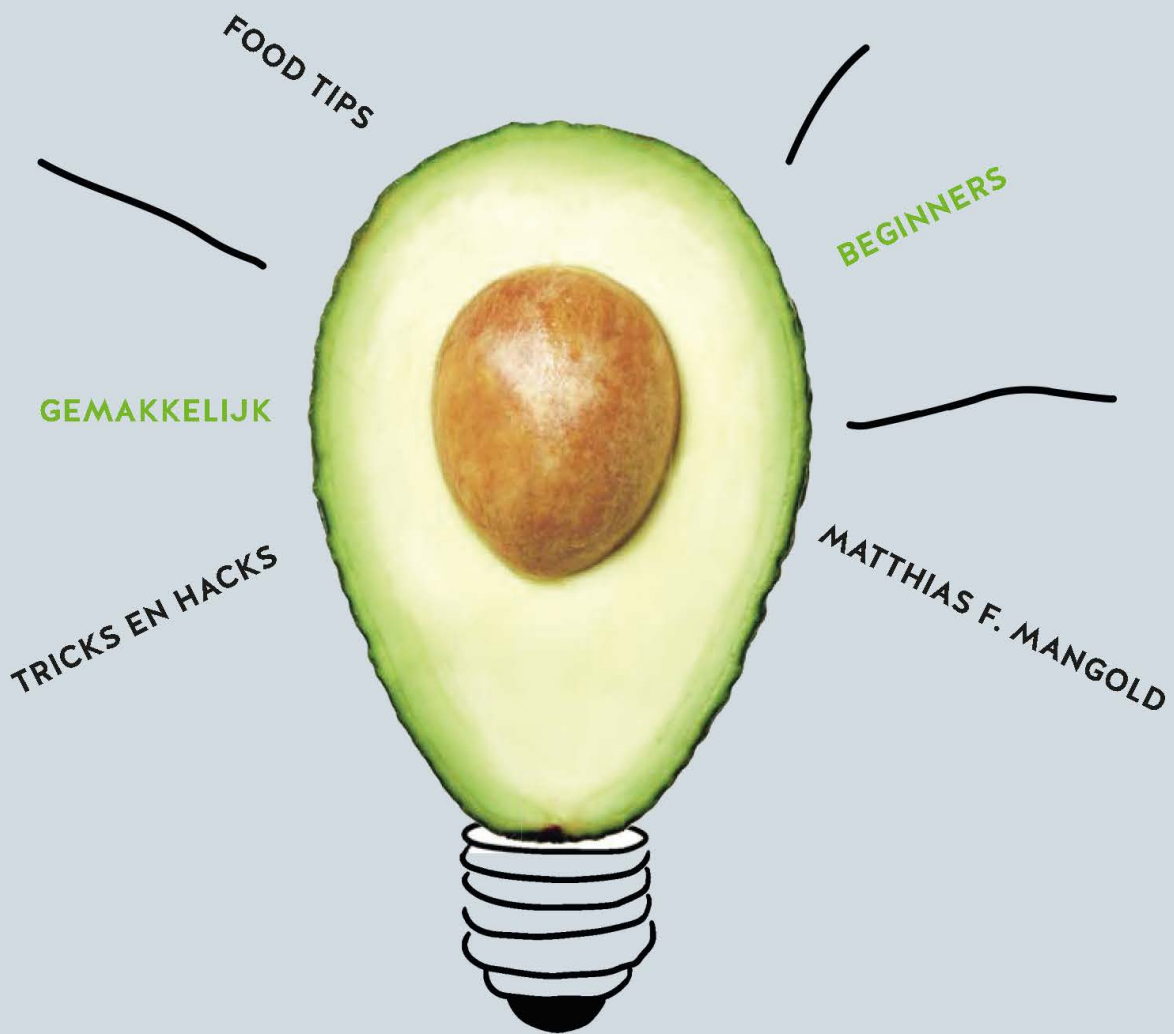


BASIC COOKBOOK



VOOR IEDEREEN
DIE OVERHEERLIJKE GERECHTEN
OP TAFEL WIL ZETTEN

INHOUD



-
- 6** PRINCIPE VAN DIT BOEK__ *aan de slag*
 - 7** TIME-LAPSE__ *kookvideo's*
 - 10** TIPS & TRUCS__ *hacks voor foodies*
 - 329** HAPPY END__ *geslaagd*
 - 332** REGISTER
 - 336** COLOFON
-

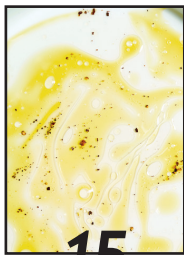
ZO DOE JE HET

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|-------------------|
| 14 | _SALADEDRESSING | 174 | _GEHAKTSAUS |
| 20 | _PESTO | 182 | _VLEESFOND |
| 26 | _GROENTE-ANTIPASTI | 188 | _STEAK |
| 32 | _CROSTINI | 194 | _SCHNITZEL |
| 40 | _BOUILLON | 202 | _KOTELETTEN |
| 46 | _CRÈMESOEP | 208 | _GESCHNETZELTES |
| 52 | _GROENTESOEP | 214 | _GOULASH |
| 58 | _GRATIN | 220 | _BRAADSTUK |
| 64 | _GNOCCHI | 228 | _ROLLADE |
| 70 | _PASTADEEG | 234 | _OP LAGE |
| 78 | _PIZZA | | TEMPERATUUR GAREN |
| 84 | _OMELET | 240 | _GEHAKTBALLEN |
| 90 | _PANNENKOEKEN | 246 | _GRILLSPIESJES |
| 96 | _SPÄTZLE | 254 | _GEBRADEN KIP |
| 102 | _RISOTTO | 260 | _HELE VIS |
| 108 | _COUSCOUS | 266 | _VISFILET |
| 116 | _PUFFERS | 274 | _GARNALEN & CO |
| 122 | _GEBAKKEN AARDAPPELS | 280 | _SCHELLEN |
| 128 | _QUICHE | 286 | _INKTVIS |
| 136 | _WOKKEN | 294 | _MOUSSE |
| 142 | _STOOFPOT | 300 | _PANNA COTTA |
| 148 | _CURRY | 306 | _ROOMIJS |
| 156 | _ASPERGES | 312 | _SIROOP |
| 162 | _LINZEN, BONEN, ERWTEN | 318 | _MUFFINS |
| 168 | _PASTA MET SAUS | | |

DE BELANGRIJKSTE KOOKPRINCIPES

→ BASISRECEPT → BEGRIJPEN → VARIËREN →

AAN DE SLAG



15



21



27



33



41



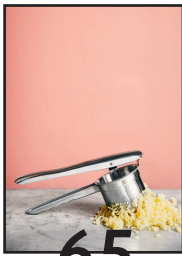
47



53



59



65



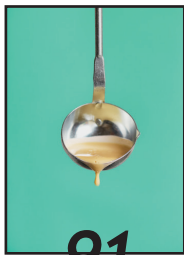
71



79



85



91



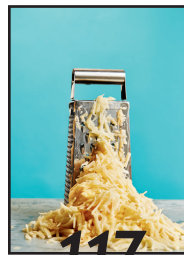
97



103



109



117



123



129



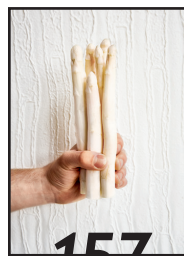
137



143



149



157



163

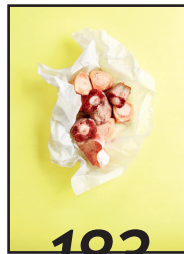
KIJK & KOOK!



169



175



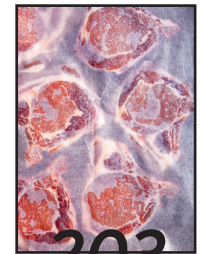
183



189



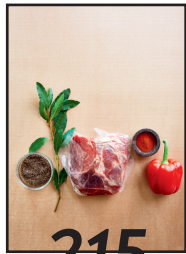
195



203



209



215



221



229



235



241



247



255



261



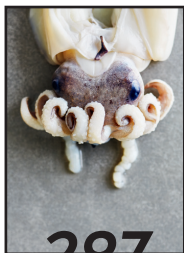
267



275



281



287



295



301



307



313



319

PRINCIPE BEGRIJPEN, ZELF DOEN.

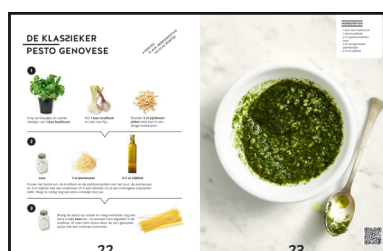
HOEKIG VAN BUITEN LEKKER VAN BINNEN



BEGREPEN? AAN DE SLAG DAN!

HET PRINCIPE VAN DIT BOEK

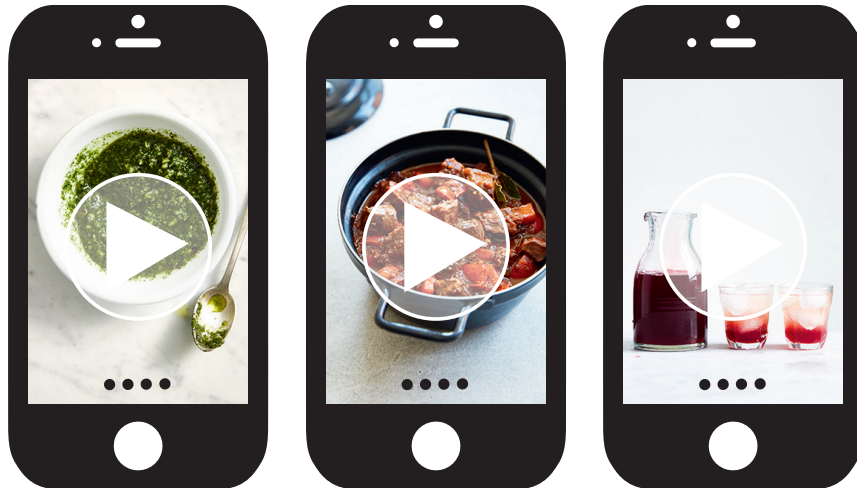
→ DE BASIS → DE KLASSIEKER → HET EXPERIMENT



IN DE HOOFDROL: iedereen die durft. Ook jij – en dan met name als het je eerste keer is en je het idee hebt dat je zelfs theewater nog laat aanbranden. Het goede nieuws: yes, you can! We leggen alles precies uit, laten de poespas achterwege en concentreren ons op de essentie. Bij elk basisrecept wordt eerst het onderliggende principe toegelicht, waardoor duidelijk wordt waar het om draait. Daarna volgt als voorbeeld een eenvoudige (maar lekkere) klassieker waarmee je

de basis kunt uitproberen. En wanneer je het eenmaal hebt begrepen gaan we in sneltreinvaart door naar de experimenten, waarbij je naar hartenlust kunt variëren, en je alle vrijheid hebt om je uit te sloven en te proberen indruk op je gasten te maken. Begin rustig en ontdek hoe makkelijk koken eigenlijk is. De echte kunst begint pas wanneer je voldoende zelfvertrouwen hebt, en dat is precies waar we samen naartoe gaan werken.

Scan mij!



TIME-LAPSE KOOKVIDEO'S

10 KOOKTRUCS 4 YOU 4 FREE!

www.lsamsterdam.nl/basic-cookbook



'KAN JIJ KOKEN?'
'ALS IN: ALLES
DOOR ELKAAR ROEREN?'

GA TOCH KOKEN!



TIPS & TRUCS

HACKS VOOR FOODIES



UI FIJNHAKKEN



PAPRIKA IN REEPJES SNIJDEN



TOMAAT PELLEN



TOMAAT IN BLOKJES SNIJDEN



GEMBER FIJNSNIJDEN



BLEEKSELDERIJ SNIJDEN

**SNIJDEN,
HAKKEN,
KNIPPEN!**



BROCCOLI IN ROOSJES SNIJDEN



PAKSOI SNIJDEN



BOONTJES DOPPEN



POMPOEN SNIJDEN



PREI SNIJDEN



ASPERGES SCHILLEN

IK KRIJG JE WEL KLEIN EN FIJN!

TIPS & TRUCS

HACKS VOOR FOODIES



SELDERIJKNOL SNIJDEN



CHAMPIGNONS SNIJDEN



ROZEMARIJN FIJNHAKKEN



KORIANDER FIJNHAKKEN



RODE PEPER SNIJDEN



WORTEL JULIENNE SNIJDEN

**AAN DE SLAG
MET DE SCHERPE
MESSEN!**



VANILLESTOKJE UITSCHRAPEN



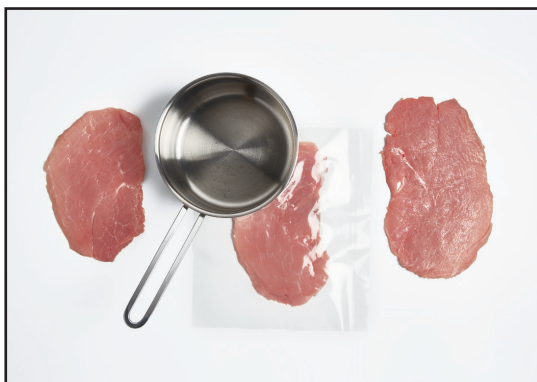
ANANAS OPDELEN



SPEK IN BLOKJES SNIJDEN



VLEES IN REEPJES SNIJDEN



SCHNITZEL PLATSLAAN



SCHNITZEL PANEREN

TOT ZOVER ALLES DUIDELIJK?



ALS ZE NOG MET HUN STAART ZWAAIEN, ZIJN ZE SUPERVERS...

DE KLASZIEKER

DORADE UIT DE OVEN

4 PORTIES
15 MIN. BEREIDINGSTIJD
20 MIN. GAREN
360 KCAL (PORTIE)

1



Verhit de oven tot **180 °C**.



Spoel **2 dorades (van ca. 800 g elk)** koud af en dep ze met keukenpapier droog. Kerf de vissen aan beide kanten driemaal diagonaal in.



Was **1 biologische limoen** en snijd hem in plakjes.

2



peper & zout



2 takjes rozemarijn en 2 takjes tijm



2 el olie

Breng de vissen van binnen en buiten op smaak met peper en zout en stop in de buikholte van elke dorade 1 takje rozemarijn, 1 takje tijm, en een paar schijfjes limoen. Vet een bakplaat in met olie, leg de dorades erop en sprenkel er de rest van de olie over.

3



ca. 20 min.

Zet de plaat met de vissen ca. 20 min. in het midden van de oven, tot het vlees wit en niet meer glazig is. Haal ze uit de oven en zet ze op tafel.



INGREDIËNTEN

- _ 2 dorades
(van ca. 800 g elk)
- _ 1 biologische limoen
- _ peper en zout
- _ 2 takjes rozemarijn
- _ 2 takjes tijm
- _ 2 el olie



HET EXPERIMENT

ZWARE JONGENS

GESCHIKTE VISSEN



FOREL



DORADE



RED SNAPPER

Zalmforel, zeebaars, forel of **dorade** zijn geschikt om in hun geheel te bereiden. Exemplaren van 800 g zijn perfect voor 2 personen; aan een vis van ca. 1,4 kg heb je voor 4 personen genoeg. Voor een groot diner zou je ook voor een **red snapper** van 2-3 kg kunnen kiezen. Het principe is hetzelfde, maar omdat de vis flink groter is moet hij ook langer in de oven.

FRIS EN FRUITIG



De natuurlijke partners van vis zijn citrusvruchten en kruiden zoals peterselie, rozemarijn en tijm. In plaats van citroen kun je ook grapefruit, limoen of halve kumquats gebruiken.

VAN DE GRILL



Forel roosteren gaat uitstekend in een speciaal visrooster. Spoel de vis goed af, dep hem droog en besprenkel hem met citroensap. Vul de buikholte met de geraspte schil van een biologische citroen, stukjes lente-ui en plakjes gember. Klem de vis in het rooster en vet hem rondom in met olie zodat het vel niet aan het rooster blijft plakken. Rooster de vis 10-15 min. op matig vuur en keer hem maar een keer om.



Iets bijzonders

/// Spectaculair om te zien, maar toch vrij simpel.



Voor vis in een zoutkorst vul je 1 grote **zalmforel** (ca. 1,5 kg) met je **favoriete kruiden** en maak je 3 kg **zout** aan met 2 **eiwitten** en 230 ml **water**. Spreid een derde deel van het zoutmengsel uit in een grote ovenschaal, leg de vis erop, dek hem af met de rest van het zout en druk stevig aan. Zet de ingepakte vis ca. 30 min. in de oven op 250 °C, open de deur ca. 10 sec., schakel de oven uit en laat de vis nog ongeveer 15 min. rusten. Sla de zoutkorst met een kleine hamer stuk, verwijder het vel en geef een kommetje gesmolten **boter** bij de vis.

KAN IK OOK →→→ VIS FILEREN



Prik de punt van je mes net achter de kop, langs de ruggengraat richting buik, haal het mes voorzichtig naar achteren en snijd de filet in zo groot mogelijk stukken los. Als je de filet verwijderd hebt trek je met mes en vork de kop en de volledige graat los, zodat je een filet met staart overhoudt.