

UIT PAULINE'S KEUKEN

UIT PAULINE'S KEUKEN

LIVE, LOVE, EAT!

PAULINE WEURING

INHOUD

WOORD VOORAF 006

OVER MIJ 008

HANDIG VOORAF 010

ONTBIJT 015

LUNCH 037

DINER 071

NAGERECHTEN 131

BIJ DE KOFFIE 157

BIJ DE BORREL 181

KARAMEL MAKEN 196

BROODDEEG MAKEN 198

SPECIAL THANKS TO 204

RECEPTENINDEX 206

Eerste druk februari 2015

Tweede druk april 2015

© 2015 Pauline Weuring

Omslagontwerp Diewertje van Wering
Vormgeving binnenwerk Diewertje van Wering
Fotografie Daniëlle Verkuijl – Goudse fotografie
Lithografie Bert van der Horst, BFC, Amersfoort
Styling Annika Weuring

www.prometheusbakker.nl

ISBN 978 90 351 4311 1

WOORD VOORAF



Het begon weer te kriebelen. Zou het maken van kookboeken verslavend zijn? 'Een tweede kookboek, Yay or Nay?' schreef ik op Facebook. Eigenlijk wist ik het wel. Het aantal yays was dan ook enkel een bevestiging van mijn kriebels.

Na het succesvolle *Het voedselzandloper-kookboek* wilde ik een echt *Uit Pauline's keuken*-boek maken. Een kookboek dat mijn levensmotto 'Live, love, eat!' uitademt. Met tal van gezonde recepten die voedselzandloperproof zijn. Maar ook recepten die dat niet zijn, maar zeker wel de moeite waard. Soms moet je gewoon even zondigen. En als je dat doet,

doe het dan meteen goed. Ik geloof in een goede balans. Als je doordeweeks gezond eet, mag je in het weekend best genieten van een lekker snackje of een taartje bij de koffie. Ik doe dat zelf ook. Dit boek is meer dan alleen een receptenboek. Een keukentafelboek, dat op de rand van de tafel ligt. Dat je er altijd weer bij kunt pakken, als je het even niet meer weet. Ik geef je tips over de

basisvoorraad die je in huis moet hebben en hoe je een dinnerparty zonder stress geeft. Ook staat het vol met persoonlijke verhaaltjes. Als je even geen zin hebt om te koken, valt er in ieder geval nog wat te lezen.

Ik zie dit boek als een bekroning op mijn werk. Dit jaar blog ik namelijk 5 jaar. Mijn zusje Annika bracht mij destijds op het idee om een foodblog te beginnen. Ik vond het een briljant plan en ben meteen aan de slag gegaan. Als ik iets wil, doe ik het meteen! Al 5 jaar lang deel ik iedere dag recepten en foodinspiratie met jullie. Inmiddels staan er honderden recepten online en mag ik dagelijks tienduizenden leukerbekken op mijn site ontvangen. Dat is best een hele zaal vol mensen. Ik vind het te gek dat ik jullie daarmee kan inspireren.

Dat is ook wat ik met dit boek wil doen, inspireren. Niets fijner dan een zondagmiddag met een kookboek op de bank. Om daarna de keuken in te duiken, en met een handvol ingrediënten wat lekkers te maken. Het moet vooral niet te ingewikkeld zijn. Eerlijk is eerlijk, uren in de keuken staan voor een lekker maaltje is soms wel fijn. Maar dat wil je ook niet iedere dag. De recepten zijn dus lekker basic en toegankelijk. Soms gezond, soms minder gezond, maar wel altijd lekker.

*Heel veel kookplezier.
Liefs, Pauline*

OVER MIJ



De liefde voor lekkers zit er van kinds af aan al in. Ik kan een boek vullen met kinderfoto's van mij met een zelfgemaakte taart of koekjes. Als mijn ouders weg waren geweest, troffen ze bij thuiskomst vaak een ontplofte keuken aan. Dan had ik weer geëxperimenteerd met een nieuw recept. Soms pakte dat goed uit, maar soms ook minder... Ik kan me nog

heel goed een zwarte plaat verbrand eiwitschuim herinneren, met een blauwe keuken als gevolg. Ik moest en zou de hotelschool doen. Eens per twee weken hadden we kookles en ik vond dat fantastisch. Daar is de basis gelegd. Toch ben ik verder gaan studeren en heb ik daarna nog marketing gedaan. En eigenlijk komen die twee werelden nu heel mooi samen in mijn blog.

Ik denk in eten! In bed bedenk ik wat ik de volgende dag ga maken. Dat gaat helemaal niet volgens een planning. Ik kijk wat er in de koelkast ligt en ga daarmee aan de slag. Als we uit eten zijn, kan ik haast letterlijk het eten van het bord van mijn burens afkijken. I know, het is alles behalve fatsoenlijk, maar food leidt mij gewoon af. Mijn vakantiefoto's bestaan enkel nog uit foodfoto's. En aan mijn vrienden vraag ik na hun reizen altijd als eerste 'Wat heb je gegeten?' in plaats van 'Hoe was je vakantie?'

Dat ik er wat mee moest doen was wel duidelijk. Mijn zusje Annika volgde veel beautyblogs en zij bracht mij op het idee om een foodblog te beginnen. Ik maakte een gratis account aan op Blogspot, dat ik later veranderde in Wordpress. Als ik iets in mijn hoofd heb, moet het direct en ik ging meteen aan de slag. Nooit geweten dat het zo'n succes zou worden. Er zit wel een groot verschil in de blogs van toen en nu. Het fotograferen heb ik mijzelf aangeleerd en van een compact camera ben ik overgestapt op een spiegelreflex. De eerste foto's zijn dan ook verschrikkelijk, maar ach, ook dat heeft wel weer zijn charme.

Het geheim zit hem in de fun die ik erin heb. Ik ben nooit begonnen met het idee dat het iets groots zou gaan worden. Ik ben begonnen omdat ik het leuk vind, omdat ik er mijn creativiteit in kwijt kan en omdat ik nu geen uitgewerkte recepten naar vrienden hoeft te mailen. 'Kijk maar op mijn blog, daar vind je het!'

Mensen vragen mij vaak of mijn ideeën nooit op zijn. Het antwoord daarop is: nee! Sterker nog, mijn 'to cook-lijstje' wordt iedere dag langer. Ik haal mijn inspiratie overal vandaan: van Pinterest, maar ook uit reizen of van de menukaarten van leuke resto's. Ik kan een avond vullen met het bekijken van de kaart van verschillende restaurants. Rare hobby, ik weet het.

Inmiddels zijn we 5 jaar verder en is dit het tweede kookboek dat ik heb gemaakt. Het is te gek dat ik dit mag doen en ik heb er nog iedere dag plezier in. Ik hoop dat jij net zo veel plezier zult hebben met dit boek als ik had tijdens het maken.

PS Wil je meer behind the scenes zien, volg mij dan ook hier:



@paulineskeuken



@paulineskeuken



@uitpaulineskeuken



@uitpaulineskeuken



@uitpaulineskeuken

HANDIG VOORAF

Dit is handig om even door te lezen, voordat je de keuken in duikt.

- 1 tl = 5 ml
- 1 el = 15 ml
- De eieren in mijn recepten zijn large (maat L).
- Ik gebruik altijd extra vergine olijfolie.
- De ovenstand in mijn recepten is hetelucht. De oventemperatuur is een richtlijn; iedere oven is anders en jij kent jouw oven zelf het beste. Gebruik je een elektrische oven, verhoog de temperatuur dan met 10 procent.
- Ik koop altijd scharrelvlees en het liefst bio.
- Kijk voordat je vis koopt even op goedevis.nl of het visje duurzaam gevangen is.
- Recepten met  -icoontje zijn vegetarisch.
- Recepten met  -icoontje zijn voedselzandloperproof of gemakkelijk voedselzandloperproof te maken.
- In ieder geval voedselzandloperproof:
 - stevia en dadels als zoetmiddel;
 - amandel-, boekweit-, haver- en kokosmeel ter vervanging van bloem;
 - plantaardige room en melksoorten ter vervanging van zuivel;
 - kipgehakt ter vervanging van rundergehakt;
 - paneren met panko achterwege laten;
 - quinoa ter vervanging van rijst.

HET GROTE VERVANGLIJSTJE:

- Tarwebloem kun je 1:1 vervangen door speltbloem.
- In de meeste recepten kun je tarwebloem vervangen door amandel-, boekweit-, haver- of kokosmeel. Alleen is de verhouding en de structuur wel anders. Experimenteer er lekker mee.
- Suiker kun je vervangen door kokosbloesemsuiker, stevia, agavesiroop, maple syrup of honing. Hoeveelheden naar wens.
- Paprika kun je vervangen door courgette en courgette door aubergine, eigenlijk kun je bijna iedere groentesoort gebruiken in een recept.
- Voor fruit geldt hetzelfde. Gebruik in de winter vooral ook diepvriesfruit.
- Kokosolie kun je vervangen door een neutrale olijfolie of zonnebloemolie en omgekeerd.
- Geitenkaas kun je vervangen door feta of een pittige beleggen kaas en omgekeerd.
- Zure room kun je vervangen door kwark, dat is voedselzandloperproof.
- Melk kun je vervangen door sojamelk of amandelmelk.





DREAM BIG!

Ik leef mijn droom. Ik geniet van ieder recept dat ik maak en van iedere letter die ik schrijf. Een oud-collega zei altijd: 'Als je doet wat je leuk vindt, hoeft je nooit meer te werken.' En hij heeft zo gelijk. Eigenlijk is het een baan die ik zelf gecreëerd heb. Toen ik begon met mijn blog, was er online nog niet veel over eten te vinden. Tuurlijk, er waren wel receptensites, maar niet in de vorm van een persoonlijke blog. Nooit gedacht dat dit mijn fulltime job zou worden. Ik heb er keihard aan gewerkt en altijd doorgezet. Het maakt mij blij. Zo blij dat wanneer ik op vakantie ben, ik het koken mis. Ik neem altijd een notitieboekje mee waar ik mijn ideeën in opschrijf. Zo is ook dit idee ontstaan. In Zuid-Spanje, Sevilla om precies te zijn. Ik maakte een grove schets, maar liet het idee vervolgens weer varen. Toch kwam het iedere keer bovendrijven en besloot ik ervoor te gaan! En kijk nu eens, mijn tweede boek ligt in de winkel. Sterker nog, je hebt het in je handen.

Waar komt dat toch vandaan?
Dat vraagt mijn moeder zich nog iedere dag of: Mijn moeder is niet echt een keukenprinses, sorry mam. Het is iets wat ik mezelf heb aangeleerd. Als kind haalde ik al alles uit de kast om een taart te maken. Soms met groot succes en soms met minder. Ook bakte ik vaak koekjes met mijn oma. Uit eten gaan heb ik altijd leuk gevonden en kookprogramma's, Ready Steady Cook, kijk ik al vanaf mijn twaalfde. Die liefde voor koken en lekker eten zit dus echt in mijn bloed en ik ben bang dat die nooit meer weggaat.



Mijn perfecte weekend heeft drie elementen. Lieve mensen, lekker eten en leuke dingen. Ik ga bijna iedere week wel ergens eten. Of ik kook thuis voor vrienden, dat is iets waar ik ook enorm van kan genieten. Ook houd ik ervan om leuke dingen te doen. Ik ben een stadsmens en ga altijd op zoek naar leuke hotspots. Maar ook kleine plaatsjes bezoeken met leuke winkeltjes en lunchtentjes vind ik leuk. Ik ben helemaal in mijn element op een homemade-markt zoals de Neighbourfood Market. Ik heb ambacht heel hoog zitten en heb een zwak voor dingen die zelfgemaakt zijn. Meestal scharrel ik wat rond en neem ik lekker brood, kaas en olijven mee voor thuis. Ook iets wat bij mijn perfecte weekend hoort: een borrelplank vol lekkers.



HOE ZIET MIJN DAG ERUIT?

Gelukkig is de term blogger steeds meer ingeburgerd. Eerst werd ik regelmatig raar aangekeken als ik vertelde dat ik foodblogger ben. 'Wat doe jij dan zoal? Hoe verdien je je geld? En eet je al dat eten echt zelf op?' Eigenlijk is geen dag hetzelfde. Ik begin de dag vaak rond 9 uur; I know, not so early bird. Terwijl ik mijn ontbijtje eet, check ik mijn socialmedia-accounts en lees ik de comments op mijn blog. Vervolgens lees en beantwoord ik mijn mail. Hoe het dan gaat, wisselt per dag. Soms zit ik een hele dag achter mijn MacBook te typen. Ik werk recepten, reviews en hotspots uit. Ik bewerk de foto's en importeer deze. Een andere dag ben ik met YouTube bezig. Videoconcepten bedenken, opnemen en editen. Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur. Met pr-agency's, met mijn mediabureau of ik bezoek een event. En eigenlijk gaat dit zeven dagen per week zo door. Er gaat geen dag voorbij dat ik niet aan mijn blog werk. Soms heel minimaal, door enkel een receptje te fotograferen of iets te delen op Facebook. Maar altijd wel iets. En weet je, ik vind het heerlijk.



ONTBIJT

's Avonds in bed verheug ik mij op de volgende dag. Niet omdat de wekker dan afgaat, maar wel omdat ik mag ontbijten. Ik ben al meer dan een jaar verslaafd aan Griekse yoghurt met muesli. Behalve in het weekend, want dan pak ik lekker uit.

Heb je 's ochtends weinig tijd? Zet je ontbijtje dan de avond van tevoren alvast klaar. Desnoods stop je het in een potje, dan kan je het makkelijk meenemen naar je werk.



CAPRESE-EITJES UIT DE OVEN

Stiekem ben ik zelf helemaal niet zo dol op eieren. Maar zo af en toe vind ik een eitje uit de oven wel lekker. Ik heb alleen één regel: er moet kaas op zitten. Want alles is nou eenmaal beter met kaas.

Bereidingstijd: 15 minuten

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vet een kleine ovenschaal in met wat olijfolie.

Breek de eitjes in het schaaltje en breng ze op smaak met wat peper en zout.

Snijd de cherrytomaatjes doormidden en verdeel ze over de eieren.

Scheur de mozzarella in stukken en leg deze op de eieren.

Bak de eitjes in ongeveer 10–12 minuten gaar. Ze zijn klaar als het eiwit gestold is. Het lekkerste is als de dooier nog een beetje zacht is.

Garneer met wat verse basilicum.

Ingrediënten voor 1 persoon

- 2 eieren
- 2 cherrytomaatjes
- Halve bol mozzarella
- Takje verse basilicum
- Peper en zout
- Olijfolie

