



Inhoud

- 4 Hoe gebruik je dit boek?
- 6 Aan de slag
- 8 Veilig in de keuken

Fruit en groenten

- 10 Alles over fruit
- 12 Fruitsmoothies
- 14 Exotische fruitspiesjes
- 16 Gemengde fruitcoupes
- 18 Knapperige fruitmuesli
- 20 Alles over groenten
- 22 Dipsausjes en salsas
- 24 Salades
- 26 Tomatensaus
- 28 Pizza
- 30 Groentewok
- 32 Tomatentaartjes
- 34 Geroosterde groenten

Zuivelproducten en eieren

- 36 Alles over zuivel

- 38 Pannenkoeken
- 40 Roomijs
- 42 Quesadilla's
- 44 Fetapasteitjes
- 46 Alles over eieren
- 48 Quiche
- 50 Omelet

Pasta en aardappelen

- 52 Alles over pasta
- 54 Eenvoudige pastasauzen
- 56 Pastasoep
- 58 Lasagne
- 60 Huisgemaakte pasta
- 62 Noedels op Thaise wijze
- 64 Alles over aardappelen
- 66 Ovengebakken aardappelen
- 68 Aardappelsalades
- 70 Huisgemaakte ovenfrietjes

Vlees en vis

- 72 Alles over vlees
- 74 Chili con carne
- 76 Hamburgers
- 78 Kebabspiesjes
- 80 Ovenkip
- 82 Geglaceerde ribbetjes
- 84 Alles over vis
- 86 Vispakketjes
- 88 Garnalen met kokos
- 90 Vissticks

Rijst en bonen

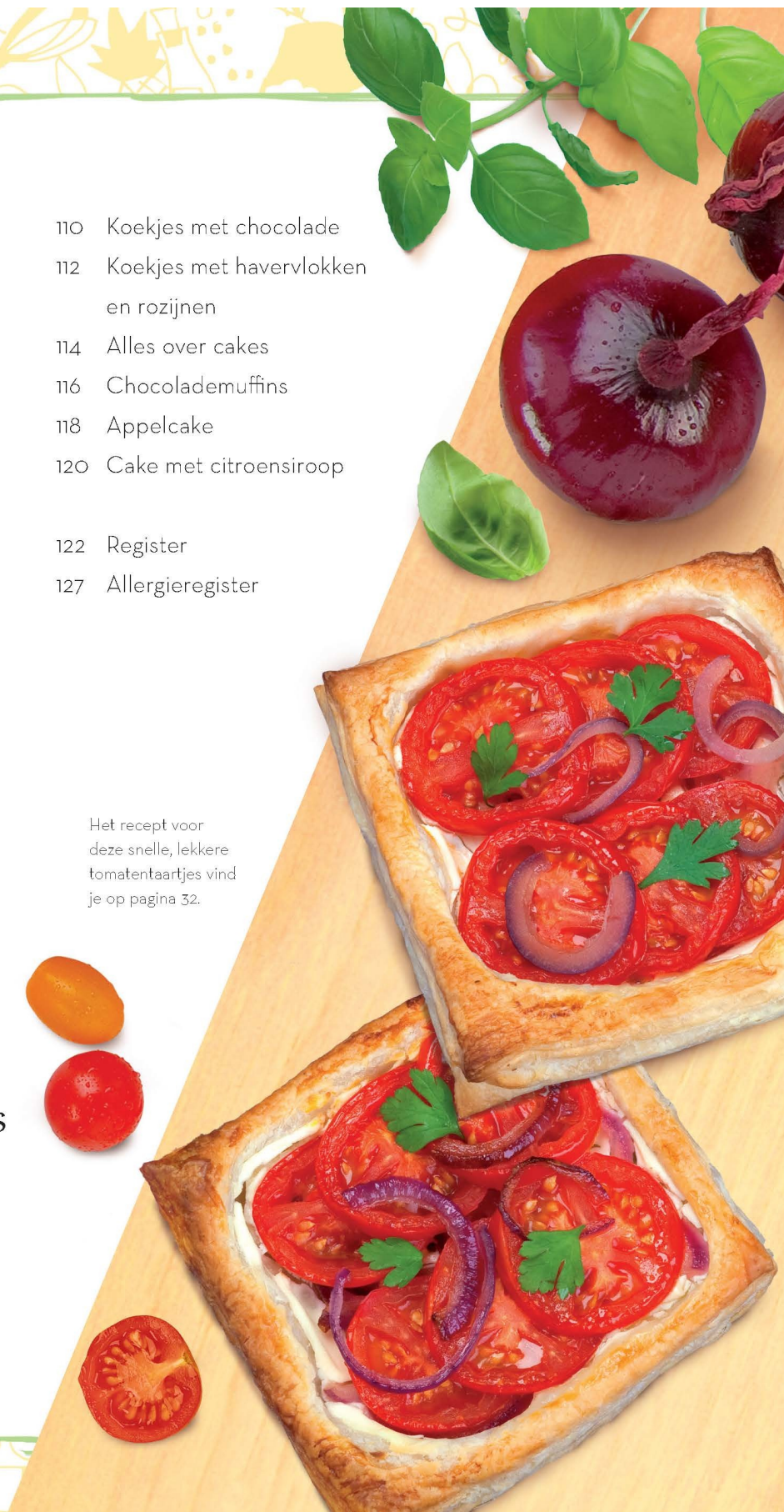
- 92 Alles over rijst
- 94 Gebakken rijst
- 96 Paella
- 98 Alles over bonen
- 100 Pikante linzen
- 102 Lamstajine
- 104 Nacho's

Koekjes en cakes

- 106 Alles over koekjes
- 108 Mueslirepen met
chocolade

- 110 Koekjes met chocolade
- 112 Koekjes met havervlokken
en rozijnen
- 114 Alles over cakes
- 116 Chocolademuffins
- 118 Appelcake
- 120 Cake met citroensiroop
- 122 Register
- 127 Allergieregister

Het recept voor
deze snelle, lekkere
tomatentaartjes vind
je op pagina 32.



Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die zijn eerste stappen in de keuken zet. Het staat boordevol lekkere recepten, die duidelijk en eenvoudig worden uitgelegd. Op de eerste bladzijden lees je hoe je dit boek het best kunt gebruiken en krijg je alvast enkele basistips. Zo kun je meteen aan de slag!

Elk hoofdstuk begint met een inleiding van twee bladzijden met handige tips bij de recepten uit dat hoofdstuk.

Stapsgewijze instructies leggen specifieke bereidingsmethodes uit voor de recepten in elk hoofdstuk.



Hier vind je handige tips om de gerechten uit dit hoofdstuk voor te bereiden en af te werken.

Notenallergie

Noten worden meestal aangeduid als facultatief ('naar smaak') in de ingrediëntenlijst. Hetzelfde geldt voor andere voedingsstoffen die misschien niet geschikt zijn voor iemand met een notenallergie.

Hier worden alle ingrediënten en benodigdheden opgesomd. Je vindt hier terug voor hoeveel personen het recept bedoeld is en je krijgt informatie over allergieën.

De inleiding vertelt je meer over het recept zelf. Soms krijg je hier ook informatie over allergieën.

Cake met citroensiroop

Ingrediënten:
3 citroenen
175 g zachte boter, margarine of olieboter
175 g suiker
3 middelgrote eieren
175 g chocolade glazuur bakpoeder
105 g fijn maaismeel (polenta)
3 eetlepels kristalvloeier

Deze cake wordt overgoten met citroensiroop zodat hij kleverig wordt. Het recept bevat maaismeel (polenta), dit recept ook aanpassen voor een chocoladecake met chocoladeglazuur. Beide cakes zijn tarwe- en glutenvrij, en je kunt zelfs een variant zonder zuivelproducten maken.

Goed voor 1 cake

1 Verwarm de oven voor (180°C/350°F). Leg een stuk bakpapier in de cakevorm.

2 Rasp de schil van de citroenen op de fijne zijde van de rasp. Doe de geraspte schil in een grote kom.

3 Snyf de citroenen in tweeën en pers ze uit. Doe het sap in een maatbeker en zet opzij.

4 Doe de boter of margarine, suiker en geraspte citroenschil in een mengpel. Meng alles snel tot een luchtig mengsel.

5 Breuk eieren ei in een kom en kloof het met een voel. Doe het toe aan de grote kom en roer goed om. Doe hetzelfde met de andere eieren. Kloof het mengsel na elk ei goed om.

6 Voeg het bakpoeder, maaismeel en 1 eetlepel citroensiroop toe. Meng alle ingrediënten voorzichtig met een vork of lepel.

7 Schraap het mengsel in een cakevorm en strijk de bovenzijde glad. Laat 10 minuten bakken.

8 Pak de maatbeker met het citroensap, voeg de kristalvloeier toe en meng dit tot je een korrelig siroop krijgt.

9 Haal de cake uit de oven wanneer hij klompig is en bruin kleurt. Dit doet niet heel veel, dan zit je nog nog 5 minuten in de oven.

10 Roer de siroop om en giet hem over de cake. Laat de cake afkoelen in de cakevorm. Haal de cake uit de vorm zodra hij is afgekoeld.

Chocoladecake
Vervang de citroenen en kristalvloeier door 40 g cacaopoeder en 1 theelepel vanille-extract.

Chocoladeglazuur
Je hebt nodig: 100 g pure (of zuivelvrij) chocolade, 75 g Boter of margarine (of olieboter) en 75 g poedersuiker. Breid de chocolade in stukken. Doe de stukken in een hittebestendige kom met de boter of margarine. Voeg stap 2 en 3 op kleine afstanden toe en het mengsel te smelten. Zelf Laat de cake helemaal afkoelen en bestrijk de bovenzijde met een laagje glazuur.

Deze stappen laten je zien wat je moet doen.

Deze kadertjes bevatten suggesties om het hoofdrecept aan te passen, om ingrediënten weg te laten, of om gewoon eens iets anders uit te proberen.

Een foto toont het afgewerkte gerecht.

Helemaal achter in het boek vind je een allergieregister. Daarin worden alle recepten met noten opgesomd. Je kunt er ook tarwe- of glutenvrije recepten in terugvinden, samen met varianten zonder zuivelproducten of eieren.



Aan de slag

Voor je aan de slag gaat, is het belangrijk dat je een paar basistechnieken onder de knie krijgt, zoals ingrediënten afwegen en het juiste keukengerei kiezen.



Een goed begin

Lees eerst het hele recept door: zo kun je meteen controleren of je alle ingrediënten en het benodigde keukengerei in huis hebt. Was je handen voordat je begint. En vergeet niet om na het koken de afwas te doen en de keuken weer op te ruimen!

De oven startklaar maken

Tenzij anders vermeld in het recept, moet je alles bereiden op het middelste niveau van de oven. Zet het ovenrooster dus al op het juiste niveau voordat je de oven aanzet.

Soms moet de bereidingstijd uit het recept wat worden aangepast aan het type oven dat je gebruikt. Gebruik je een heteluchtoven? Verkort dan de bereidingstijd of zet de temperatuur wat lager. Lees de handleiding van je oven voor meer informatie.



Gewicht en hoeveelheid



Elk recept vermeldt het juiste gewicht en de juiste hoeveelheid van de ingrediënten. Volg deze aanwijzingen in het hele recept. Kleine hoeveelheden moet je met een maatlepel meten. Het ingrediënt ligt dan gelijk met de bovenkant van de lepel. Heb je geen maatlepels, dan kun je ook gewone eetlepels gebruiken.

Aantal personen

Elk recept vermeldt voor hoeveel personen het bedoeld is of het aantal stuks. De meeste recepten in dit boek zijn voor 4 personen. Kook je voor 2 personen, dan halveer je de hoeveelheden. Kook je voor 8 personen, dan verdubbel je de hoeveelheden. Voor cakes en koekjes is het beter om het recept te volgen.

Een snufje zout

Een 'snufje' is de hoeveelheid die je tussen duim en wijsvinger kunt vasthouden.

In sommige recepten moet je een snufje zout toevoegen en in andere niet omdat bepaalde ingrediënten – zoals bouillonblokjes – al genoeg zout bevatten. Je kunt altijd nog wat zout toevoegen na het opdienen.

Aanpassen en vervangen

De meeste recepten in dit boek geven ook suggesties om het recept aan te passen. Als je een recept al vaker hebt gemaakt, kun je ook eigen ideeën toepassen. Het is echter beter om met bakrecepten niet te veel te experimenteren om te voorkomen dat het eindresultaat mislukt.





Veilig in de keuken

Houd je altijd aan deze veiligheidstips wanneer je aan de slag gaat!

Bescherm jezelf

Zowel het keukengerei als de gerechten kunnen erg heet worden. Draag daarom ovenwanten, vooral wanneer je iets in of uit de oven zet.



Hete kookpannen

Zorg ervoor dat de steel van een kookpan nooit uitsteekt over de randen van het fornuis. Draai de steel altijd langs de zijkant: zo voorkom je dat je de pan van het fornuis stoot.



Vraag hulp



Zorg er altijd voor dat je goed weet wat je doet wanneer je iets nieuws probeert of voor het eerst aan de slag gaat met bijvoorbeeld een blender.

Vraag eventueel aan iemand met kookervaring of hij/zij je wil helpen.

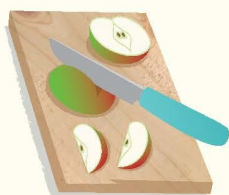
Blijf erbij

Heb je een pan op het fornuis gezet? Staat er een schaal in de oven? Blijf dan in de keuken! Vergeet ook niet om het fornuis of de oven uit te zetten zodra je klaar bent.

Let op bij het versnijden

Moet je ingrediënten versnijden? Gebruik dan een snijplank, om te voorkomen dat het ingrediënt wegglijdt.

Het recept vertelt je hoe je de ingrediënten veilig kunt versnijden.



Ruim op

Heb je gemorst op de vloer? Veeg dan alles meteen weg, om te voorkomen dat je uitglijdt. Probeer ook om de keuken netjes te houden: zo zie je beter wat je hebt gedaan en hoeft je achteraf minder op te ruimen.



Fruit en groenten

- 10 Alles over fruit
- 12 Fruitsmoothies
- 14 Exotische fruitspiesjes
- 16 Gemengde fruitcoupes
- 18 Knapperige fruitmuesli
- 20 Alles over groenten
- 22 Dipsausjes en salsa's



Tover straks lekkere klassiekers op tafel, zoals een groentewok of pizza.

- 24 Salades
- 26 Tomatensaus
- 28 Pizza
- 30 Groentewok
- 32 Tomatentaartjes
- 34 Geroosterde groenten



Leer alles over fruit en groenten en verwerk ze in een heerlijk gerecht.