

## inhoud

|                      |     |
|----------------------|-----|
| inleiding            | 6   |
| voorgerechten        | 14  |
| kip                  | 50  |
| rund- & varkensvlees | 82  |
| vis & zeevruchten    | 120 |
| vegetarisch          | 152 |
| salades              | 182 |
| bijgerechten         | 210 |
| nagerechten          | 242 |
| register             | 284 |





# kippenvleugeltjes met sticky saus

zie voor variaties blz. 43

Knapperige kippenvleugeltjes met een pittige, sticky saus vormen een heerlijk begin van de maaltijd.

voor de kippenvleugeltjes

1,5 kg kippenvleugeltjes

2 el bakpoeder

$\frac{3}{4}$  tl zout

$\frac{1}{2}$  tl peper

voor de saus

3 el versgeraspte gember

2 el zoete chilisaus (zie blz. 9)

2 el honing

4 el bruine suiker

5 el sojasaus

1 el vissaus

geraspte schil en sap van 1 limoen

1 stengel citroengras, buitenste bladeren  
verwijderd en binnenste gehakt

1 tl plantaardige olie

$\frac{1}{4}$  tl zout

$\frac{1}{2}$  tl versgemalen zwarte peper

2 lente-uien, in dunne ringetjes, voor erbij

Verwarm de oven voor op 120 °C en leg een rooster op een grote bakplaat.

Halveer de vleugels bij het gewricht. Dep ze droog met keukenpapier, doe ze in een grote kom en voeg het bakpoeder, het zout en de peper toe. Meng goed.

Leg de kippenvleugeltjes in een enkele laag op het rooster, met het vel naar boven. Zet ze 30 minuten helemaal onder in de oven. Verhoog na 30 minuten de oventemperatuur naar 220 °C, draai het rooster (voorkant naar achteren) en zet het iets hoger nog 25-30 minuten in de oven, tot de kip goudbruin en knapperig is. Haal ze eruit en laat ze voor het serveren iets afkoelen.



Doe alle ingrediënten voor de saus in een pan en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 5-10 minuten zacht koken, tot hij ingedikt en kleverig is. Haal de pan van het vuur.

Doe de kippenvleugeltjes in een grote kom en schenk de saus er voorzichtig over. Schep de vleugeltjes voorzichtig om, bestrooi ze met de lente-ui en serveer ze meteen.

*Voor 4 personen*

# vegetarische pompoencurry

zie voor variaties blz. 176

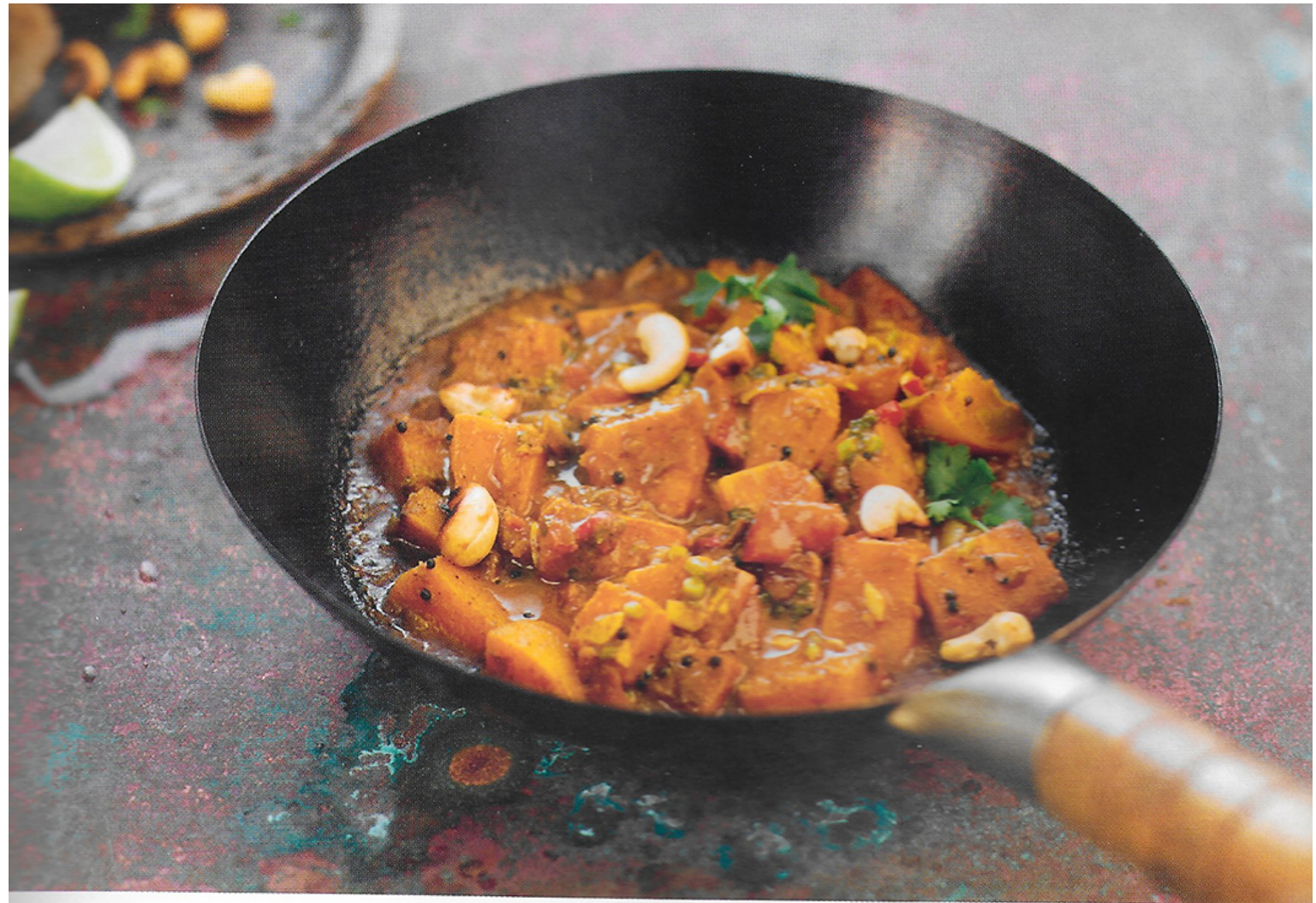
Door de pompoen eerst te roosteren wordt de smaak van deze curry extra intens.

|                                  |                                                       |                            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|
| 675 g (fles)pompoen, in blokjes  | 4 tl versgeraspte gember                              | 1 tl zout                  |
| 1 el olijfolie                   | 1 kleine rode chilipeper, zonder zaad en in ringetjes | 1 grote tomaat, gehakt     |
| zout en versgemalen zwarte peper | handvol koriander, stelen en blaadjes apart gehakt    | 60 ml water                |
| 85 g cashewnoten                 | ¼ tl scherp chilipoeder                               | 4 dl volvette kokosmelk    |
| voor de curry                    | 1 tl gemalen komijnzaad                               | 2 tl ahornsiroop           |
| 2 el plantaardige olie           | 1½ tl garam masala                                    | partjes limoen, voor erbij |
| 1 tl zwart mosterdzaad           | 1½ tl gemalen korianderzaad                           |                            |
| 1 rode ui, fijngehakt            | 1 tl kurkuma                                          |                            |
| 4 teentjes knoflook, fijngehakt  | 1 tl kaneel                                           |                            |

Verwarm de oven voor op 200 °C. Besprenkel de blokjes pompoen met de olijfolie en bestrooi ze met zout en zwarte peper; verdeel ze over een bakplaat en rooster ze circa 35 minuten. Haal ze uit de oven en zet apart.

Rooster in een kleine, droge koekenpan de cashewnoten ongeveer 5 minuten, tot ze rondom licht geroosterd zijn. Haal van het vuur en zet apart.

Maak de curry: doe de olie in een grote pan; zodra de olie heet is (maar niet rookt), voegt u het mosterdzaad toe. Roer goed en voeg zodra het mosterdzaad begint te poffen de ui toe. Bak de ui in 3-4 minuten zacht. Voeg de knoflook, gember, chilipeper en korianderstelen toe. Bak ze 3 minuten en roer regelmatig. Voeg de rest van de specerijen en het zout toe. Zet het



vuur laag en bak alles nog 2 minuten. Voeg de tomaat en het water toe en verwarm de curry 3-4 minuten op laag vuur. Doe de kokosmelk en pompoen erbij, dek de pan af en laat de curry 10 minuten zacht koken. Voeg de ahornsiroop en zout en peper naar smaak toe. Bestrooi met de korianderblaadjes en geroosterde cashewnoten en serveer, met de partjes limoen.

*Voor 4 personen*

# crème brûlée van kokos & kleefrijst

zie voor variaties blz. 272

Deze heerlijke crème brûlée op basis van kokosmelk is ook geschikt voor mensen met een zuivelintolerantie.

200 g kortkorrelige rijst  
2 el bruine suiker  
2,3 dl kokosmelk  
2,3 dl water

voor de custard  
4 eieren  
2,3 dl kokosmelk  
3 el suiker

plantaardige olie, voor het  
invetten  
4 el suiker, voor de afwerking

Vet 6 ramekins licht in met olie. Meng de rijst, suiker, kokosmelk en het water in een pan en verhit alles al roerend op laag vuur tot de suiker is opgelost. Breng aan de kook en laat de rijst in de onafgedekte pan 20 minuten koken, tot bijna alle vocht is opgenomen; roer af en toe. Verdeel het rijstmengsel over de ramekins. Klop in een kom de eieren, kokosmelk en suiker door elkaar en schenk dit mengsel op de rijst.

Zet de ramekins in een braadslede en schenk daar zo veel water in dat het tot halverwege de ramekins komt. Dek af met aluminiumfolie en bak de puddinkjes ongeveer 1 uur in de oven, tot de custard gaar is. Haal de ramekins uit het water, laat de custard afkoelen en zet in de koelkast.

Strooi de suiker gelijkmatig over de ramekins en karamelliseer hem onder een voorverwarmde grill. U kunt de suiker ook met een speciale brander karamelliseren. Zet ze tot gebruik in de koelkast.

*Voor 6 personen*

