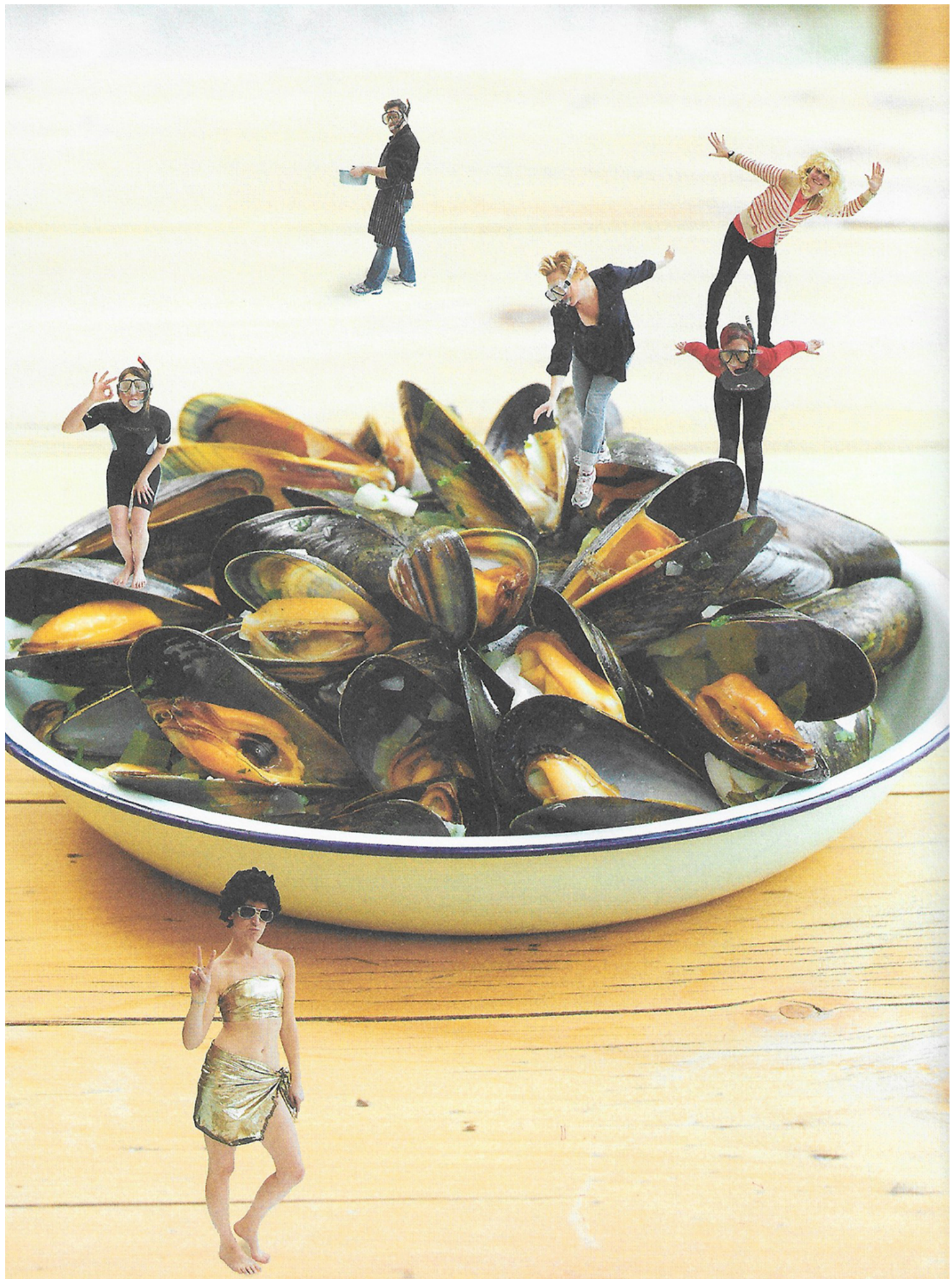


# Inhoud

Inleiding .....	7
Snelle eenpansdiners.....	8
Langzame stoofgerechten .....	20
Curry's.....	36
Stoofpotten.....	48
Symbolen & voedingsinfo.....	61
Register .....	62



# Moules marinières

VOOR 2 PERSONEN • VOORBEREIDING: 25 MIN. • BEREIDING: 20 MIN. • TV GV

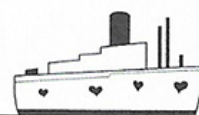
Als u denkt dat 2 kilo mosselen veel is, vergist u zich! Nadat u de slechte exemplaren heeft weggegooid en de goede tijdens het eten uit de schelp haalt, heeft u precies genoeg. Serveer ze met een salade en brood, of met gekookte nieuwe aardappels.

2 kg **mosselen**  
2 el **olijfolie**  
50 g **boter**  
2 **banaansjalotten**, gepeld en fijngehakt  
2 stengels **bleekselderij**, fijngehakt  
2 teentjes **knoflook**, gepeld en fijngehakt  
grote handvol **bladpeterselie**, fijngehakt  
3 dl **droge witte wijn**  
**zout en versgemalen zwarte peper**

1. Boen de mosselen schoon onder stromend water en trek tegelijk de baarden eraf. De baard is... nou ja, een soort baard die opzij uit de schelp steekt. Trek hem er gewoon af en gooi mosselen weg die niet dichtgaan als u ermee op het aanrecht tikt.
2. Verhit de olijfolie en boter in een diepe pan of halfhoog vuur. Bak daarin de sjalotten, bleekselderij, knoflook en de helft van de peterselie 5-7 minuten, tot ze zacht zijn en geur afgeven. Breng op smaak met zout en peper (maar doe rustig met het zout, want de mosselen zijn al zout van zichzelf).
3. Zodra de groenten zacht en geurig zijn, schenkt u de wijn erbij en brengt die aan de kook. Doe de mosselen in de pan en leg direct het deksel erop. Kook ze 4-5 minuten en schud de pan ongeveer elke minuut. De mosselen op de bodem zullen sneller gaar zijn dan die bovenin, dus zorg dat u ze goed door de pan beweegt.
4. Schep alles goed om en voeg de rest van de peterselie toe. De mosselen zijn gaar als ze mooi openstaan. Exemplaren die dicht zijn gebleven, moet u weggooiden. Serveer direct.



# Betty's snelle rode garnalencurry



VOOR 2 PERSONEN • VOORBEREIDING: 10-15 MIN. • BEREIDING: 10 MIN. • ✓ TV GV ZV

Maak een snelle trip naar Thailand met deze eenvoudige curry.

- |   |  |
|---|--|
| 1 el <b>plantaardige olie</b>                                       | 3 <b>kaffir-limoenblaadjes</b> , in reepjes                    |
| 2 teentjes <b>knoflook</b> , gepeld en fijngehakt                   | 1 el <b>geroosterde ongezouten pinda's</b> , gestampt          |
| 1 el <b>Thaise rode currypasta</b>                                  | 300 g <b>grote garnalen</b> of <b>garnalenstaarten</b>         |
| 2 dl <b>kokosmelk</b>   | kneepje <b>limoensap</b>                                       |
| 2 tl <b>kristalsuiker</b>   | 1 grote <b>rode chilipeper</b> , in dunne reepjes of ringetjes |
| 2 tl <b>nam pla</b> (vissaus)                                       |  |
| stukje <b>gemberwortel</b> van 2 cm, geschild en in reepjes         |  |
| 12 <b>basilicumblaadjes</b> , plus een paar extra voor het garneren |  |

1. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook tot die net bruin begint te worden. Roer de currypasta erdoor tot de geur vrijkomt.
2. Schenk er 1 dl van de kokosmelk bij en breng hem aan de kook. Voeg 1 dl water toe en breng alles weer aan de kook. Schenk dan de rest van de kokosmelk erbij en breng weer aan de kook. Doe de suiker en nam pla erbij en roer beide er goed door.
3. Voeg na elkaar de gember, het basilicum, 2 kaffir-limoenblaadjes en de pinda's toe en roer goed na elk ingrediënt. Roer dan de garnalen erdoor. Ze zijn gaar als ze roze zijn; dat duurt hoogstens 2 minuten.
4. Doe het limoensap erbij en schep de curry in een schaal. Bestrooi met de chilipeper, het laatste kaffir-limoenblad en wat basilicumblaadjes en geef er jasmijnrijst bij.



TIPS

- \* Koop een goede currypasta! Kay beveelt het merk Mae Ploy aan (online en bij toko's te koop).
- \* Chilipepers kunt u goed invriezen, dus koop gewoon eens een grote voorraad. Hetzelfde geldt voor kaffir-limoenblaadjes: stop ze in een plasticzak en vries ze in. Kokosmelk kunt u invriezen in een ijsblokjesvorm.





# Kip met 100 teentjes knoflook

VOOR 6 PERSONEN • VOORBEREIDING: 10 MIN. • BEREIDING: 1 UUR EN 30 MIN. • ♥ ✓ TV GV ZV

Met deze stoofpot maakt u indruk terwijl hij toch erg simpel is; de knoflook wordt zacht en zoet en geeft een heerlijk volle smaak.

1 **kip** van 1-1,5 kg  
scheut **extra vergine olijfolie**  
100 teentjes **knoflook** (ca. 12 bollen)  
3 grote handenvol **tijm**  
2 dl **rodewijnazijn**  
**zeezout** en **versgemalen zwarte peper**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4.
2. Bestrijk de kip met olijfolie en wrijf hem royaal in zout en peper. Haal de teentjes knoflook los maar pel ze niet.
3. Vul de kip met de tijm en ongeveer 20 teentjes knoflook. Leg de rest van de teentjes in een ovenvaste braadpan en leg dan de kip op de knoflook. Schenk de azijn erbij.
4. Dek de pan af en laat de kip ongeveer 1 uur in de oven stoven. Vul de azijn zo nodig met water aan tot 2 dl, om te voorkomen dat de kip te droog wordt.
5. Verwijder het deksel en laat de kip in nog 30 minuten bruin worden.



TIPS

- \* Serveer met tagliatelle en een groene salade met balsamicodressing.
- \* Knijp de geroosterde knoflook uit het velletje en strijk hem met wat zout op brood: een heerlijke manier om overgebleven knoflook op te maken.





