

## INHOUD

INLEIDING 6

ONTBIJT 12

**SMAAKMAKERS & SNACKS 26**

SOEPEN 40

VEGETARISCH 54

VIS & VLEES 74

ZOETIGHEID 94

DRANKJES 108

**HUIDVERZORGING 120**

REGISTER 126



VOOR 2 PERSONEN



## GEROOKTE-MAKREELCONGEE MET KURKUMA

Congee is gewoon rijst die veel langer heeft gekookt dan gebruikelijk, zodat hij heel zacht wordt. Congee is hetzelfde als risotto, maar dan uit Azië, en wordt als hartige pap bij het ontbijt gegeten.

- 2 eetlepels sesamolie
- 25 g verse gemberwortel, geschild en in dunne schijfjes
- 3 teentjes knoflook, in dunne schijfjes
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 200 g kortkorrelige rijst, goed gewassen
- 4 gedroogde shiitakes, in warm water geweekt
- 4,5 dl kippen- of visbouillon
- 4,5 dl water
- 4 eetlepels lichte sojasaus

### Voor erbij

- 1 eetlepel azijn, voor het pocheren
- 2 eieren
- 2 grote gerookte-makreelfilets, op kamertemperatuur
- 1 sjalot, in dunne ringen
- 1 radijs, in dunne schijfjes
- enkele takjes citroenverbena (of wat korianderblaadjes)

Verhit 1 eetlepel sesamolie in een pan op matig vuur en bak de gember en knoflook. Ze mogen niet te veel kleuren, dus bak ze tot ze geurig en iets zachter zijn. Voeg de kurkuma toe en meng alles goed.

Doe de rijst en shiitakes in de pan en roer alles heel goed door elkaar. De shiitakes geven dit gerecht een ondertoon van umami.

Schenk de bouillon en het water erbij en kook alles ongeveer 1 uur op laag vuur, of tot de rijst zacht en papachtig wordt met nog redelijk wat vloeistof in de pan. Wordt de congee dus te droog, voeg dan meer water of bouillon toe, tot de consistentie weer is zoals die hoort te zijn. Voeg de sojasaus en de resterende sesamolie toe aan de gare rijst.

Pocheer intussen de eieren. Breng een pan water op hoog vuur aan de kook en voeg de azijn toe. Breek het ei in een klein schaalpje of kopje en laat het voorzichtig in het water glijden. Pocheer het 6 minuten. Haal het er dan met een schuimspaan uit en laat het uitlekken op keukenpapier.

Verdeel de rijst over twee kommen en leg op elke portie wat stukjes makreel en een gepocheerd ei. Garneer met de sjalot, radijs en citroenverbena.





VOOR 2 PERSONEN



## KOKOS-KIPPENSOEP MET KURKUMA EN BOERENKOOL

Het zoete van het kokos past heel goed bij kurkuma; het gebruik van kokoswater in plaats van kokosmelk zorgt voor een lichte, verse en gezonde soep die lichaam en geest verwarmt.

---

1 eetlepel kokosolie  
1 kleine ui, gesnipperd  
2 dl kokoswater  
2 dl hete kippenbouillon  
1 theelepel versgeraspte kurkuma  
of kurkumapoeder  
¼ theelepel versgemalen zwarte  
peper  
100 g boerenkool, stelen  
verwijderd en blad gesneden  
1 baby-little gem, gehalveerd  
1 eetlepel olijfolie  
restje geroosterde kip van 100 g  
kneepje citroensap, naar smaak  
(eventueel)  
zeezoutvlokken

Smelt de helft van de kokosolie in een pan met dikke bodem en bak de ui op matig vuur in 8-10 minuten zacht. Voeg het kokoswater, de kippenbouillon, kurkuma en zwarte peper toe. Zet het vuur heel laag.

Verwarm de resterende kokosolie in een koekenpan of wok en bak de boerenkool met een flinke snuf zeezout in een paar minuten zacht.

Zet een grillpan op hoog vuur. Bestrijk de helften little gem met de olijfolie en gril ze 2-3 minuten aan beide zijden.

Schep de boerenkool, sla en kip in kommen en schenk de hete kokos-kippenbouillon erover. Proef en voeg zo nodig citroensap toe. Serveer direct.



VOOR 1 PERSOON



## KURKUMACHAMPAGNE

Dit is een variant op een klassieke cocktail die dankzij de kurkuma een prachtige gouden tint heeft. Je hoeft de cocktail niet te schudden – je kunt alles direct in het glas doen.

---

1 suikerklontje  
1 theelepel kurkumasap (uit verse kurkumawortel)  
2 scheutjes Angostura-bitter  
1 eetlepel cognac  
kneepje citroensap  
champagne, om aan te vullen  
goudbes of reepje citroenschil,  
voor de garnering

Leg het suikerklontje in een champagneflûte en voeg een voor een de overige ingrediënten toe.

Garneer het glas met een goudbes of een reepje citroenschil en geniet van de champagne.

VOOR 1 PERSOON



## KURKUMA MET PASSIEVRUCHT

Deze verfrissende cocktail smaakt heerlijk in de buitenlucht op een zwoele zomeravond.

---

50 ml gin  
25 ml passievrucht-mangopuree  
20 ml suikersiroop  
1 eetlepel kurkumasap (uit verse kurkumawortel)  
kneepje citroensap  
partje passievrucht en limoen,  
voor de garnering

Doe de gin, vruchtenpuree, suikersiroop, het kurkumasap en citroensap in een cocktailshaker. Schud alles ongeveer 20 seconden door elkaar.

Zeef de cocktail in een glas vol ijs, garneer hem met een partje passievrucht en limoen en geniet ervan.

