

inhoud

Inleiding	6
voorgerechten & snacks	14
stevige salades	64
smakelijke soepen	92
eenpansgerechten	122
pasteien & ovenschotels	164
rijst & pasta	206
zoetigheid	246
register	284





inleiding

We worden geboren met het dierlijke instinct om onszelf te voeden en die zoektocht naar voedsel gaat ons hele leven door. Naarmate we groeien, ontdekken we dat eten niet alleen brandstof is voor ons lichaam, maar ook voedsel voor de ziel. Heerlijk eten is een van de eenvoudige geneugten van het leven, of het nu om een gezellig en luidruchtig etentje met vrienden en familie gaat of om een picknick voor uzelf en uw geliefde, genietend van een heerlijk broodje in de zon.

Eten koken is een vaardigheid die we doorgeven aan onze (klein)kinderen. Er hangt veel af van het voedsel dat we eten – ons welzijn en energieniveau, onze vitaliteit en... liefde gaat door de maag. We hebben geen invloed op onze genen, maar door goed te eten zorgen we goed voor ons lichaam. In onze snelle wereld vol kant-en-klaarvoedsel is het belangrijk om de tijd te nemen om echte maaltijden te bereiden. Na een drukke werkdag vinden veel mensen het ontspannend om eten te koken. Stevige maaltijden zijn vaak bekende

Een scherp mes van goede kwaliteit is het belangrijkste gereedschap van elke kok.

gerechten en echt comfortfood en hoewel sommige recepten in dit boek nieuw zullen zijn, worden ze met wat experimenteren al snel een vertrouwd onderdeel van uw repertoire, zodat u zonder veel moeite een heerlijk stevig en gezond maal op tafel kunt zetten.

Keukengerei

De meeste gereedschappen heeft u waarschijnlijk al in huis, maar als u nieuwe hulpmiddelen moet aanschaffen, is het de moeite waard om in kwaliteit te investeren, want goede spullen werken beter en gaan langer mee.

Een goed, scherp mes is het belangrijkste gereedschap van elke kok. U heeft slechts twee soorten nodig: een groot koksmes voor het meeste snijwerk en een schilmes voor het fijnere werk. Een paletmes is een breed, plat mes met een ronde punt; het is ideaal voor het aanbrengen en uitstrijken van glazuur, bij het maken van taarten en voor het bakken van pannenkoeken of ander voedsel dat moet worden omgedraaid in de pan.

Een goede keukenweegschaal is onmisbaar voor het afwegen van ingrediënten, zodat u de juiste verhoudingen gebruikt in de

voorgerechten & snacks

Op de volgende bladzijden vindt u
recepten voor stevige snacks voor mannen.
Geschikt om de tijd tussen maaltijden te
overbruggen, of serveer ze als lunch,
voorgerecht, of onderdeel van een
maaltijd in tapasstijl.



paddenstoelen op toast

voor variaties zie blz. 45

Mosterd, knoflook en verse kruiden geven deze paddenstoelen een heerlijke smaak. Deze saus is niet alleen heerlijk op toast, maar ook perfect voor over de pasta.

4 sneden zuurdesembrood
2 el olijfolie
350 g gemengde paddenstoelen (zoals shiitake,
portobello en kastanjechampignons), gehakt
2 el crème fraîche

1 teentje knoflook, geperst
2 tl dijonmosterd
handvol verse peterselie, fijngehakt
blaadjes van 2 takjes verse dragon, fijngehakt
zout en versgemalen zwarte peper

Rooster de sneden zuurdesembrood en zet apart.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en roerbak de paddenstoelen met de crème fraîche, knoflook en mosterd in 3-5 minuten zacht, tot de saus is ingedikt. Roer de verse kruiden erdoor en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Schep de paddenstoelen op de sneden toast en serveer.

Voor 4 personen

Veg



noord-afrikaanse varkensburgers

voor variaties zie blz. 55

Een barbecue is niet compleet zonder zelfgemaakte burgers en deze varkensburgers worden extra bijzonder door de toevoeging van een aantal kruiden en specerijen. Ras el hanout wordt van origine vooral gecombineerd met lamsvlees en kip, maar het smaakt ook heerlijk met varkensvlees. Lekker in een pitabroodje met een frisse, zomerse salsa.

450 g varkensgehakt

2 el gehakte verse munt

2 el gehakte verse peterselie

2 tl komijnpoeder

1 tl ras el hanout

1 tl Zelfgemaakte harissa (zie blz. 29)

1 kleine ui, fijngenhakt

1 el olijfolie

zout en versgemalen zwarte peper

Doe het varkensgehakt in een kom met de kruiden, specerijen, harissa en ui en breng op smaak met zout en peper. Meng goed en verdeel in vier porties.

Vorm van elke portie een ronde, platte burger. Verhit de barbecue tot matig-hoog, bestrijk elke kant van de burgers licht met de olie en leg ze op de barbecue. Bak 5 minuten aan een kant, draai ze om en bak in nog 5-8 minuten gaar.

U kunt de burgers ook in de pan bakken: verhit de olie in een grote koekenpan op hoog vuur, bak de burgers 5 minuten aan de ene kant, draai ze om en bak in nog 5-8 minuten gaar.

Voor 4 personen

GV

rijst & pasta

Rijst en pasta zijn altijd populair en de meeste gerechten in dit hoofdstuk staan snel op tafel. U vindt recepten voor alle smaken en gelegenheden en veel van de recepten kunnen van tevoren worden klaargemaakt, zoals de Lamsgehaktballetjes met tomatensaus op blz. 217 en de Lasagne met rundvlees op blz. 225. Voor mannen die een drukke week voor de boeg hebben.



noedels met kip, chilipeper & gember

voor variaties zie blz. 231

Een gerecht voor de hele familie dat snel op tafel staat – ideaal voor doordeweeks.

3 el chilibonensaus (toban djan)	3 kipfilets, in blokjes	300 g broccoli, in kleine roosjes
4 el groentebouillon	2 cm verse gemberwortel, geraspt	6 lente-uien, in dunne ringetjes
1½ el sojasaus	1 rode chilipeper, zaadlijsten verwijderd en peper fijngehakt	
2 tl honing	2 teentjes knoflook, geperst	
150 g gedroogde eiernoedels		
2 el zonnebloemolie		

Meng in een kom de chilibonensaus, bouillon, sojasaus en honing en zet apart.

Breng een grote pan met water aan de kook en kook de noedels in ongeveer 3 minuten gaar. Laat goed uitlekken en zet apart.

Verhit terwijl de noedels koken de olie in een wok op hoog vuur, voeg de kip toe en roerbak in ongeveer 5 minuten net gaar. Voeg de gember, chilipeper, knoflook, broccoli en lente-ui toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg dan het chilibonensausmengsel toe en kook nog 2 minuten, of tot alles net gaar is. Proef, breng zo nodig opnieuw op smaak met zout en peper en serveer op een bedje van de noedels.

Voor 4 personen