



365

DAGEN KOKEN

MET DE SEIZOENEN MEE

365 recepten
met kook- én
vegatips!

FRANCESCA
KOOKT

“Wat zou je nou echt graag nog eens willen maken, na bijna 10 jaar foodbloggen, boeken en Eetkalenders schrijven?”

Het was deze vraag die maar doordreunde in mijn hoofd en eigenlijk wist ik het antwoord al. Ik wilde een kookboek maken waar je iedere dag van het jaar plezier aan kunt beleven. Met recepten en inspiratie voor ieder seizoen, zowel doordeweeks als in het weekend. En zo geschiedde, want voor je ligt mijn grootste trots na 10 jaar Francesca Kookt.

Barstensvol met 365 recepten waarin je echt met de seizoenen meekookt. Maar ook met recepten die je het hele jaar door wel zou willen eten én mijn favoriete comfort-food voor ieder moment van de week. Ik selecteerde de beste recepten van mijn blog, herontdekte mijn receptarchieven en heb bijna een half jaar nieuwe recepten gekookt en geproefd, samen met mijn gezin, familie, vrienden en burens.

Dit is een kookboek waarvan ik hoop dat het écht jouw werkboek wordt. Een boek dat je in je keuken bewaart, waar je notities in maakt en vooral heel veel vlekken. Want de allermooiste kookboeken horen vlekken te hebben door het vele gebruik. Ik smul van het idee dat jij hier straks heel veel inspiratie uithaalt. En dat je daadwerkelijk gaat smullen, samen met je gezin, familie en vrienden (en ach, misschien ook wel de burens) van alle gerechten.

Eet lekker, liefs Francesca

*Heb je iets gekookt uit
365 Dagen Koken?
Deel het op social media
met #365dagenkoken en
#francescakookt. Dat vind ik
geweldig om te zien!*



Inhoudsopgave

Hoe 365 Dagen Koken? 8

Lente 10

Zomer 88

Herfst 166

Winter 242

Hele jaar 318

Receptenindex 396

Ingrediëntenindex 410

De lente ontwaakt zodra de bloesem verschijnt aan de takken. Langzaam wordt het in de ochtenden vroeger licht en onze behoefte om naar buiten te gaan zodra de zonnestralen verschijnen, wordt met de dag groter. We verlangen naar asperges, frisse lentegroenten en rabarber. Aardse ingrediënten verlaten schoorvoetend het podium, lichte smaken komen daarvoor in de plaats. Wat zal de eerste dag zijn dat we in de lentezon weer buiten in de tuin of op ons terras mogen eten? Misschien is het voorjaar wel mijn meest favoriete seizoen van het jaar. Het moment waarop de aarde weer in bloei staat en ikzelf ook. Bladerend door dit eerste hoofdstuk word ik gegrepen door de heldere kleuren en proef ik de lente. Laat je meevoeren door de eerste salades van het jaar, vrolijke pastagerechten, de lekkerste lente curry's, af en toe een soepje of stampot voor koudere dagen en meer.

Lente



Ingrediënten (4 personen)

- 300 gr grote garnalen, gepeld en schoon-gemaakt
- bakolijfolie
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 Spaanse peper, fijngehakt
- 1 limoen
- 300 gr quinoa
- circa 600 ml visbouillon
- 1 courgette, in blokjes
- 600 gr broccoli, in kleine roosjes
- zout
- olijfolie extra vergine

1. Meng de garnalen met een scheut bakolijfolie, de knoflook, Spaanse peper en rasp van 1 limoen. Laat 10 minuten staan.
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking (totaal circa 15 minuten), maar gebruik in plaats van water visbouillon. Roer de blokjes courgette na 8 minuten erdoor. Laat rustig pruttelen tot al het vocht is verdampt en roer regelmatig.
3. Verhit een hapjespan en roerbak de garnalen een paar minuten in 2 el bakolijfolie. Schep uit de pan en houd warm.
4. Voeg de roosjes broccoli toe samen met een snuf zout en roerbak circa 8 minuten tot ze beetbaar zijn en net bruine randjes krijgen. Roer de broccoli en garnalen door de quinoa met een scheutje olijfolie extra vergine en limoensap.
5. Proef en voeg naar smaak zout en eventueel extra limoensap toe.

.....
In plaats van zout kun je ook smaak
geven met vissaus.

Salade met knoflookgarnalen en broccoli



30 MINUTEN

*Liever vegan?
Vervang de boter door een
plantaardige boter of scheut
olijfolie en gebruik plantaardige
tortellini of een andere pastasoort.*

Tortellini met gesmoorde wortel en doperwten

1. Verhit een hapjes- of koekenpan en smelt hier de boter in. Fruit de sjalot een paar minuten met een snuf zout.
2. Roer de plakjes wortel erdoor samen met het (gerookt) paprikapoeder. Laat circa 10 minuten smoren met de deksel op de pan terwijl je af en toe roert.
3. Als de wortel net zacht wordt, roer je de doperwten, fijngehakte dille en citroenrasp erdoor. Laat nog circa 5 minuten smoren (verse doperwten kunnen wat langer nodig hebben). Proef tussentijds en breng naar wens verder op smaak met peper en zout.
4. Kook ondertussen de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af, maar bewaar wel een kopje kookvocht.
5. Schep de tortellini door je groenten samen met de grof gehakte basilicum. Voeg 1 - 3 el kookvocht toe om de pasta smeùiger te krijgen en schep dit goed erdoor.
6. Proef op het laatst nog een keer en breng naar eigen wens verder op smaak met zout, peper en citroensap.



Ingrediënten (4 personen)

- 25 gr boter
- 1 sjalot, gesnipperd
- zout
- 300 gr wortel of winterpeen, geschild en in dunne plakjes
- 1 tl (gerookt) paprikapoeder
- 200 gr doperwten (vers of diepvries)
- 5 gr verse dille, blaadjes fijngehakt
- rasp en sap van 1 citroen
- zwarte peper
- 500 gr tortellini met vulling naar keuze (ik koos voor ricotta met citroen)
- 5 gr verse basilicum, blaadjes grof gehakt



 30 MINUTEN

Ingrediënten (4 personen)

- 2 el maizena
- 2 el water
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 300 gr rundvleesreepjes
- 50 ml sojasaus
- 2 cm verse gember, fijngehakt
- zwarte peper
- 3 teentjes knoflook, in plakjes
- zonnebloemolie
- 750 gr broccoli, in roosjes
- 200 gr wortel, in plakjes of reepjes
- serveer erbij: witte of zilervliesrijst

Gewokte broccoli met rundvleesreepjes

1. Meng 1 el maizena, 1 el water, de fijngehakte knoflook en rundvleesreepjes in een kom. Meng in een andere kom de sojasaus, gember, 1 el maizena, 1 el water en een snuf zwarte peper.
2. Zet een wok op het vuur en bak de plakjes knoflook goudbruin aan in 2 el zonnebloemolie. Schep uit de pan en bak daarna de rundvleesreepjes rondom bruin aan. Schep deze ook uit de pan.
3. Voeg de broccoli en wortel toe en wok 5 minuten op hoog vuur. Schep het sojasausmengsel erbij, zet het vuur lager en laat nog 5 minuten pruttelen, terwijl je af en toe roert, tot de broccoli beetgaar is. Meng de knoflook en rundvleesreepjes erdoor, verwarm en proef. Breng eventueel extra op smaak met sojasaus.
4. Serveer met witte of zilervliesrijst.

Lekker met geroosterde sesamzaadjes en/of ringetjes lente-ui als topping.

's Ochtends vroeg de tuindeur openzetten om de koelte binnen te laten, in afwachting van de zonnestralen die de dag verwarmen. Ontbijten, lunchen en dineren in de buitenlucht, je kunt mij niet blijer maken. Zomerfruit zoals kersen en bramen die hun intrede doen en frisse, lichte gerechten waarmee de dagen worden gevuld. De ene dag kies ik voor simpele groentegerechten die snel klaar zijn, vooral als de temperaturen tropisch worden, andere dagen kook ik buiten op mijn barbecue. In dit hoofdstuk vind je een keur aan recepten voor de zomerdagen. Salades en groenten voeren de boventoon, maar ook gerechten die je net zo makkelijk in je keuken, in de oven als op de barbecue kunt bereiden. Maar ook makkelijke pastagerechten, de eerste mosselen en pizzavariaties vind je hier. Geniet ervan in de avondzon, met je familie en vrienden en laat de smaken van de zomer je een instant vakantiegevoel geven.

Zomer



Zwoele smaken van de zomer

Aalbessen (NL)
Aardbeien (NL)
Abrikoos (B)
Andijvie (NL)
Blauwe bessen (NL)
Bleekselderij (NL)
Bloemkool (NL)
Bramen (NL)
Broccoli (NL)
Courgette (NL)
Doperwten (NL)
Eekhoorntjesbrood (NL)
Frambozen (NL)
IJsbergsla (NL)
Kapucijners (NL)
Kersen (NL)

Knolraap (NL)
Komkommer (NL)
Koolrabi (NL)
Kousenband (NL)
Kropsla (NL)
Kruisbessen (NL)
Lamsoren (NL)
Nectarine (B)
Paprika (NL)
Perzik (B)
Peulen (NL)
Postelein (NL)
Pruim (NL)
Radicchio (NL)
Radijsjes (NL)
Roma tomaat (NL)

Romaine sla (NL)
Snijbiet (NL)
Snijbonen (NL)
Sperziebonen (NL)
Spinazie (NL)
Spitskool (NL)
Sugar snaps (NL)
Suikermais (NL)
Tuinbonen (NL)
Venkel (NL)
Vijg (B)
Watermeloen (B)
Zeekraal (NL)
Zwarte bessen (NL)

NL = uit Nederland

B = uit het buitenland

*In deze seizoenskalender zijn mijn persoonlijke zomerfavorieten opgenomen.
Daarnaast heb ik de kennisbanken van Veggipedia en Verse Oogst geraadpleegd.
Kijk op pagina 319 voor een overzicht van jaarrond verkrijgbare ingrediënten uit binnen- en buitenland.*

*Liever vega(n)?
Combineer de spaghetti al limone
dan met gegrilde courgette en
groene asperges en voeg naar
smaak ook wat Spaanse peper toe.*

Spaghetti 'al limone' met grote garnalen

1. Kook de spaghetti beetgaar in een pan met ruim kokend, gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af in een vergiet, maar bewaar een kopje kookvocht.
2. Schenk ondertussen het citroensap in een bakje en klop de olijfolie extra vergine in een dun straaltje erdoor met een garde.
3. Bak de knoflook in de kookpan van de spaghetti op laag vuur in 1 el bakolijfolie met een snufje zout. Verwarm het olie-citroenmengsel mee. Schep de spaghetti erdoor samen met een flinke snuf zwarte peper en driekwart van de peterselie.
4. Tegelijkertijd verhit je een grillpan op hoog vuur. Meng de grote garnalen met een dun laagje bakolijfolie en bestrooi met zout. Gril ze daarna in 2 - 4 minuten om en om tot ze net roze zijn. Grillen op de barbecue is ook een optie trouwens. Bestrooi daarna met peper.
5. Serveer de spaghetti samen met de garnalen. Garneer met de overgebleven peterselie, wat geraspte citroen en een snufje peper.



Ingrediënten (4 personen)

- 400 gr spaghetti
- zout
- 2 citroenen, van 1 citroen de rasp en sap van beide
- 75 ml olijfolie extra vergine
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- bakolijfolie
- zwarte peper
- 10 gr platte peterselie, fijngehakt
- 8 - 12 grote garnalen
(2 - 3 per persoon)

Extra groenten erbij? Kies dan voor courgette, groene asperges, doperwten of een spinaziesalade.

Taquitos met tomatensalsa

WEEKEND
RECEPT



40 MINUTEN

Ingrediënten (4 personen)

- 2 rode uien, gesnipperd
- 1 rode paprika, in reepjes
- zonnebloemolie
- 1 tl suiker
- 1 zoete aardappel, in kleine blokjes
- 1 tl curry madras specerijen
- zwarte peper
- zout
- 8 el plantaardige yoghurt
- 1 tl sriracha
- 8 mini tortilla wraps
- 2 tomaten, zonder pitjes en in kleine blokjes
- 5 gr koriander, fijngehakt
- ½ Spaanse peper, fijngehakt
- sap van 1 limoen

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Verhit een koekenpan en bak 1 rode ui en de paprika circa 5 minuten in 2 el zonnebloemolie. Roer de suiker erdoor en laat 10 minuten op laag vuur pruttelen. Voeg eventueel 1 el water toe.
3. Verhit ondertussen een hapjespan en bak de zoete aardappel in 2 el zonnebloemolie bruin. Voeg de curry madras toe en bak even mee. Breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de yoghurt met de sriracha. Voeg de helft toe aan de zoete aardappel samen met de gebakken ui en paprika. Beleg hiermee de kleine wraps en rol ze op. Leg op een bakplaat en bak 10 minuten in de oven.
5. Maak een salsa van de tomaten, de tweede rode ui, koriander, Spaanse peper, limoensap en zout.
6. Serveer de taquitos met de tomatensalsa en de Sriracha-yoghurt.





Mango couscous met pittige gehaktballetjes

1. Kneed het gehakt met de ui, eieren, peterselie, koriander, chili, snuf zout en de paneermeel in een grote kom. Draai kleine gehaktballetjes met vochtige handen.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er 2 el olijfolie extra vergine door.
3. Verhit een braadpan en laat er een klontje boter in smelten. Braad de gehaktballetjes rondom bruin aan. Schenk het hete water erbij (tot een derde van de ingrediënten) en laat nog 10 - 15 minuten pruttelen. Keer de balletjes geregeld om.
4. Verhit een hapjespan en fruit de ui 1 minuut in 2 el bakolijfolie met een snuf zout. Schep de paprika, spitskool en komijn erdoor en bak nog 5 minuten.
5. Roer de couscous los met een vork en schep door de groenten. Breng op smaak met mangochutney, koriander, cashewnoten, peper en eventueel zout.

Ingrediënten (4 personen)

- 400 gr gehakt, naar keuze
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eieren, losgeklopt
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl chilipoeder
- zout
- 100 gr paneermeel
- 300 gr couscous
- olijfolie extra vergine
- boter
- 200 ml heet water
- 1 rode ui, gesnipperd
- bakolijfolie
- 1 rode paprika, zaadlijst verwijderd en in stukjes
- 1 spitskool, grof gehakt
- 2 tl komijnpoeder
- 175 gr mangochutney (bijvoorbeeld van Patak's)
- 10 gr koriander, blaadjes grof gehakt
- 30 gr cashewnoten, geroosterd
- zwarte peper

Van nature begin ik vanaf begin september al te verlangen naar de herfst. En zodra de verschillende tinten rood, oranje en bruin verschijnen in de natuur voel ik me direct thuis. Genietend van de herfstzon terwijl ik buiten wandel met een shawl om tegen de eerste kou, thuiskomen en de kaarsjes aansteken, met een deken op de bank terwijl er kruidige geuren uit mijn keuken komen. Ik verlang weer naar pompoen, knolselderij, paddenstoelen en kool. Mijn kinderen worden wild van mandarijntjes en samen bakken we appeltaart. Ook is er vanaf nu altijd weer soep, iets wat we de hele dag door kunnen eten. Daar mag je dus zeker recepten voor verwachten in dit herfsthoofdstuk. Maar ook stamppotten, snelle stoofschotels, kruidige gerechten met herfstgroenten, verwarmende salades, risotto's en snelle curry's voor drukke dagen. Kom, we gaan samen de herfst proeven.

Herfst



Ingrediënten (4 personen)

- 2 l kippenbouillon (van Smaakt, Fundo of Kleinste Soepfabriek)
- 300 gr kipfilet
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl geraspte knoflook
- 2 baby paksoi, in de lengte in kwarten gesneden (met kontje eraan)
- 200 gr koningsoesterzwammen, in dikke plakken (of gewone oesterzwammen)
- zonnebloemolie
- zout
- 150 gr noedels (bijvoorbeeld soba)
- 150 gr maiskorrels uit blik
- 2 el witte miso (shiro miso)
- zwarte peper
- sojasaus
- 2 stengels lente-ui, in dunne ringetjes
- optioneel: 1 Spaanse peper, in ringetjes

1. Schenk de kippenbouillon in een soeppan en voeg de kipfilet, gember en knoflook toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat 20 minuten pruttelen.
2. Kwast ondertussen de groenten in met wat zonnebloemolie en bestrooi licht met zout. Grill ze in een grillpan beetgaar. Dek daarna af met aluminiumfolie. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel na met koud water.
3. Haal de kip uit de pan, laat iets afkoelen en pluis daarna met twee vorken in reepjes. Schep terug in de pan samen met de mais en verwarm op laag vuur.
4. Schep een soeplepel bouillon uit de pan in een kommetje en roer hier de miso door tot het opgelost is. Roer dit daarna door de noedelsoep heen. Laat nu niet meer koken. Proef en voeg eventueel nog peper of sojasaus toe naar smaak.
5. Serveer de noedelsoep in kommen. Leg wat noedels onderop, schenk de soep erover en garneer met paksoi, oesterzwammen, lente-ui en optioneel ringetjes peper.

Miso noedelsoep met kip en oesterzwammen

 30 MINUTEN



Miso is een Japanse smaakmaker die een unieke umamismaak aan je gerecht geeft. Het is een pasta die gemaakt wordt van gefermenteerde sojabonen, zout en rijst of gerst. Eruit laten kan, voeg dan nog wat sojasaus of vissaus toe op het einde.



Quiche met pastinaak, pompoen en noten

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een quichevorm in.
2. Verhit een hapjespan en fruit de ui in 2 el bakolijfolie. Voeg de pastinaak en winterwortel toe en bak 8 minuten op middelhoog vuur. Roer de laatste 2 minuten de noten, mosterd en tijm erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
3. Klop de crème fraîche en eieren los met een snuf zout en peper.
4. Leg het taartdeeg in de quichevorm en druk de zijkanten goed aan. Prik met een vork gaatjes in het deeg en strooi een dun laagje paneermeel op de bodem. Schep de groenten in de vorm, verdeel gelijkmatig en schenk het crème fraîche-mengsel erover. Strooi als laatste de pecannoten erover.
5. Bak circa 35 - 45 minuten in de oven tot de bovenkant bruin is en de zijkanten er goed gaar uitzien. Serveer de quiche in punten, optioneel met een simpele, frisse salade.

Deze quiche is perfect om je restjes noten eens mee op te maken. Want voor de gemengde noten maakt het niet uit welke noten je gebruikt.



20 + 45 MINUTEN OVEN

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui, gesnipperd
- bakolijfolie
- 400 gr pastinaak, in blokjes
- 400 gr winterwortel, in blokjes
- 100 gr gemengde noten, fijn gemalen
- 1 volle el grove mosterd
- 1 el tijm, fijn gehakt
- zout
- zwarte peper
- 200 gr crème fraîche
- 5 eieren
- 1 rol koelvers taartdeeg voor quiche/hartige taart
- 4 el paneermeel
- 2 el pecannoten, grof gehakt, of amandelschaafsel
- serveer met: frisse salade

Ingrediënten (4 personen)

- 2 flespompoenen
- bakolijsolie
- 200 gr bladspinazie, grof gehakt
- 10 takjes bladpeterselie, grof gehakt
- 200 gr feta, in blokjes
- 150 gr Griekse yoghurt
- 400 gr kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 1 Spaanse peper, zonder zaadlijsten, fijngehakt
- zwarte peper
- zout
- 70 gr rucola
- olijfolie extra vergine
- 30 gr walnoten, geroosterd en grof gehakt
- serveer erbij: knapperig brood

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakblik met bakpapier.
2. Halveer de flespompoenen in de lengte en schep de pitten en draden eruit met een lepel. Snijd het vruchtvlees kruiselings in, bestrijk met 3 el bakolijsolie en leg ze met de snijkant naar boven op het bakpapier. Rooster 40 - 45 minuten in de oven tot het vruchtvlees zacht is.
3. Meng de spinazie, peterselie, feta, yoghurt, kikkererwten en Spaanse peper in een kom en breng op smaak met peper en zout.
4. Haal de pompoenen uit de oven en schep een deel van het vruchtvlees eruit, zodat er een kuiltje ontstaat. Snijd het vruchtvlees fijn en meng met het yoghurtmengsel. Vul de pompoenen hiermee en bak nog 15 minuten in de oven.
5. Serveer met rucola, die je even aanmaakt met olijfolie extra vergine en bestrooit met walnoten.

Gevulde pompoen met spinazie en kikkererwten



20 + 60 MINUTEN OVEN



Aardse smaken van de winter

Aardpeer (NL)
Bloedsinaasappel (B)
Boerenkool (NL)
Goudreinet appel (NL)
Knolselderij (NL)
Koolraap (NL)
Mandarijn (B)
Mineola (B)
Pastinaak (NL)
Peer (NL)
Pompoen (NL)

Radicchio (NL)
Savooiekool (NL)
Schorseneren (NL)
Sharonfruit (B)
Spitskool (NL)
Spruitjes (NL)
Stoofpeer (NL)
Truffel (B)
Veldsla (NL)
Zuurkool (NL)

NL = uit Nederland
B = uit het buitenland

*In deze seizoenskalender zijn mijn persoonlijke winterfavorieten opgenomen.
Daarnaast heb ik de kennisbanken van Veggipedia en Verse Oogst geraadpleegd.
Kijk op pagina 319 voor een overzicht van jaarrond verkrijgbare ingrediënten uit binnen- en buitenland.*

Naast rijst en salade serveer ik graag zuur en sambal van Madame Jeanette bij dit gerecht. Het 'zuur van komkommer' vind je op francescakookt.nl.

WEEKEND
RECEPT

Rundvlees met aubergine in masala



Ingrediënten (4 personen)

1. Verhit een grote braadpan en fruit de ui en knoflook in 2 el zonnebloemolie. Verkruimel de maggiblokjes erboven en voeg de masala, zwarte peper, pimentbolletjes en 1 el water toe. Bak dit nog een paar minuten.
 2. Voeg het vlees toe aan het mengsel en schroei op hoog vuur dicht. Roer de aubergine en tomaat erdoor en bak 2 minuten mee.
 3. Schenk heet water erbij tot het gerecht voor de helft onder water staat. Roer de laurierblaadjes erdoor en laat 1,5 - 2 uur op laag vuur stoven met de deksel iets schuin op de pan. Als het vlees helemaal zacht is, is het gerecht klaar.
 4. Proef tussentijds de saus en voeg extra peper en zout toe naar smaak. Voeg eventueel aan het einde een egaal mengsel van 1 el maizena en 1 el koud water toe om de saus iets te binden. Laat daarna nog 5 minuten pruttelen.
 5. Serveer met witte rijst, salade en eventueel zuur en sambal van Madame Jeanette.
- 1 grote of 2 kleine uien, gesnipperd
 - 6 teentjes knoflook, fijngehakt
 - zonnebloemolie
 - 2 kleine, vierkante maggiblokjes (of vervang door zout)
 - 1,5 el Surinaamse masala specerijen
 - ½ tl gemalen zwarte peper
 - 4 pimentbolletjes of ½ tl pimentpoeder
 - 750 gr runderribblappen, op kamertemperatuur en in kleine blokjes
 - 2 aubergines, in grove stukken
 - 1 tomaat, in kleine stukjes
 - 200 ml heet water
 - 2 laurierblaadjes
 - optioneel: maizena
 - serveer erbij: witte rijst en een salade van ijsbergsla, wortelrasp, maiskorrels en tomaat



Knolselderijgratin met bieslook en walnoten

 20 + 45 MINUTEN OVEN

.....
Bij dit gerecht kun je ook nog een stukje vlees serveren, maar als vegetarisch hoofdgerecht met brood en salade is het al smullen geblazen.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 knolselderij
- boter of olijfolie
- 250 ml slagroom
- 3 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 1 groentebouillonblokje
- 10 gr verse bieslook, fijngehakt
- zwarte peper
- zout
- 175 gr Gruyère, geraspt
- 100 gr Cheddar, geraspt
- 2 el walnoten, ongebrand en ongezoeten
- serveer erbij: (zuurdesem) brood en een frisse, groene salade met olijfolie extra vergine en azijn

1. Schil de knolselderij en snijd deze daarna in 4 kwarten. Snijd iedere kwart in dunne plakken.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een rechthoekige ovenschaal licht in met boter of olie.
3. Verhit de slagroom tot het kookpunt en zet daarna het vuur uit. Voeg de plakjes knoflook toe en laat 10 minuten staan.
4. Kook de plakken knolselderij 5 minuten voor in een pan met ruim kokend water en het bouillonblokje. Giet daarna af en spoel de plakken na met koud water. Laat uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
5. Roer de bieslook door de slagroom en breng op smaak met zout en peper.
6. Schenk een klein laagje van de slagroom op de bodem van de ovenschaal en bouw op met lagen knolselderij, geraspte kaas (meng die eerst even door elkaar) en slagroom. Verdeel de plakjes knoflook gelijkmatig tussen de knolselderij. Eindig met een royale hoeveelheid geraspte kaas en strooi daar de walnoten over.
7. Zet de schaal 40 - 45 minuten in de oven of tot de bovenkant goudbruin is en bubbelt.

*Kies in dit seizoen voor kabeljauw,
heek, zeeduivel of zeewolf als stevige
witvis. En minder snijwerk?
Kies dan voor voorgesneden
hutspotgroenten uit het koelvak.*

Gebakken hutspot met witvis en mosterdsaus

1. Verhit een hapjespan, smelt hierin een klont boter en voeg een scheutje bakolijsfolie toe. Bak de krieltjes bruin en schep daarna de wortel en ui erdoor. Bak 5 minuten mee. Draai het vuur naar middellaag en laat zeker nog 15 minuten rustig bakken. Zo krijgt je hutspot een zoet-kruidige smaak. Schep af en toe om en breng op smaak met peper en zout.
2. Dep de vis droog. Strooi 50 gr bloem in een diep bord, haal de vis erdoor en klop overtollig bloem af. Bestrooi beide zijden met peper en zout. Verhit een koekenpan, smelt een klont boter hierin en voeg een scheutje bakolijsfolie toe. Bak de vis rondom bruin in circa 4 minuten per kant. Schep uit de pan en dek af met aluminiumfolie.
3. Smelt in dezelfde pan 25 gr boter op middelhoog vuur. Voeg al roerende 1 el bloem toe en bak gaar. Schenk in delen de melk erbij terwijl je klopt met een garde en laat pruttelen tot de gewenste dikte. Roer de mosterd erdoor naar smaak en breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer de vis met de hutspot en een lepel mosterdsaus.



Ingrediënten (4 personen)

- 75 gr boter
- bakolijsfolie
- 600 gr geschilde kleine krieltjes (voorgekookt)
- 600 gr winterwortel, grof geraspt
- 400 gr ui, in halve ringen
- witte peper
- zout
- 600 gr (4 filets) stevige witvis (naar keuze)
- 75 gr bloem
- 250 ml melk
- 2 - 4 tl grove mosterd

Puur comfortfood waar ik van de eerste tot de laatste hap van geniet, dat eet ik het liefst het hele jaar door! Niet iedere dag natuurlijk, want vaak zijn dit ook de gerechten die calorierijker zijn. Wat prima is, zolang de boel maar een beetje in balans blijft gedurende de week. Zo vind ik het heerlijk om een bord spaghetti bolognese te eten met heel veel Parmezaanse kaas, en wie weet schep ik dan nog wel een tweede keer op. Maar de volgende dag roerbak ik dan weer wat groenten of maak een plantaardige traybake. Of we eten de verrukkelijke kip siam met alleen witte rijst, omdat ik weet dat de volkoren vezels de volgende dag wel weer aan bod komen. Zo geniet je van comfortfood zonder de balans te verliezen en eet je het hele jaar door de allerlekkerste gerechten, zowel doordeweeks als in het weekend. Met de juiste balans hoef je je nooit schuldig te voelen. Zeker niet over eten, want daarvan mag je echt genieten. En als er iets is wat we gaan doen in dit laatste hoofdstuk, is het wel genieten.

Hele jaar

A woman with dark, wavy hair, wearing a black dress with a vibrant red and orange floral pattern and a black belt, is smiling at the camera. She is in a kitchen, holding a small glass bowl of salad in her right hand and a large white pot with a metal spoon in her left. The background shows a dining table, a colorful abstract painting, and a modern lamp.



Ingrediënten (4 personen)

- 120 ml water
- 2 el sojasaus
- 2 el oestersaus
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 tl maizena
- zwarte peper
- suiker
- chilipoeder
- 400 gr kipfilet, in blokjes
- 1 el bloem
- zout
- zonnebloemolie
- 100 gr cashewnoten, ongebrand en ongezoeten
- 1 ui, in grove stukken
- 2 paprika's (rood en geel), in dunne repen
- 4 stengels lente-ui (zowel wit als groen), in grove stukken
- optioneel: 1 Spaanse peper, in ringetjes
- serveer erbij: witte rijst

Kip siam met paprika en cashewnoten

1. Klop het water met de sojasaus, oestersaus, knoflook, maizena en naar smaak een snufje zwarte peper, snufje suiker en chili door elkaar in een kommetje. Laat even staan.
2. Meng de blokjes kipfilet met de bloem en een snufje zout in een kom.
3. Verhit een wok en schenk een laag zonnebloemolie erin. Wok de cashewnoten een paar minuten op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en schep uit de pan.
4. Voeg de kip toe aan de olie en bak bruin en gaar in circa 8 minuten, zet eventueel het vuur iets hoger. Schep daarna uit de pan.
5. Zet het vuur iets lager en wok de ui, paprika, lente-ui en peper een paar minuten. Schenk de saus in de pan, verwarm en laat iets indikken. Roer de kip en cashewnoten erdoor en verwarm. Breng eventueel extra op smaak met peper.

Dit gerecht kun je ook met kippendijen maken. Maar doordat je de kipfilet eigenlijk frituurt in de olie, wordt deze wel heel mals.

Ingrediënten (4 personen)

- 25 gr pijnboompitten
- 25 gr Parmezaanse kaas, geraspt + extra
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 45 gr basilicum, alleen de blaadjes
- 100 ml olijfolie extra vergine
- zout
- zwarte peper
- 300 gr spaghetti
- 200 gr sperziebonen, gebroken
- 200 gr vastkokende aardappel, geschild en in kleine blokjes
- citroensap naar smaak

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder vet tot ze goudbruin zijn, schep regelmatig om en laat daarna afkoelen.
2. Maal de pijnboompitten samen met de 25 gr Parmezaanse kaas en knoflook fijn in een hakmolen of keukenmachine. Voeg de basilicum en helft van de olijfolie extra vergine toe en maal verder. Schenk de resterende olijfolie erbij terwijl de machine draait. Breng goed op smaak met zout en peper.
3. Kook ondertussen de spaghetti beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de laatste 7 minuten de sperziebonen en kleine blokjes aardappel mee. Giet daarna af, maar bewaar een kopje kookvocht.
4. Schep de pesto door de spaghetti en voeg eventueel kookvocht toe voor een smeùige saus. Proef en breng naar wens verder op smaak met zout, peper en een kneepje citroensap. Serveer met extra geraspte Parmezaanse kaas.

.....

In de authentieke spaghetti alla Genovese zit niet alleen pesto, maar ook aardappel en sperziebonen. Een zalige combinatie!



Spaghetti alla Genovese



30 MINUTEN

Roti met masala kip en toespijs

 1 DAG



Ingrediënten (4 personen)

- 500 gr kruimige aardappels, geschild en gehalveerd
- 14 teentjes knoflook (ja, écht zoveel)
- zout
- 1 tl komijnzaad, heel
- ½ + 1 tl pimentpoeder
- ½ + ½ + ½ tl komijnpoeder
- 500 gr zelfrijzend bakmeel
- 300 ml lauw water
- 25 gr zonnebloemolie + extra
- 3 uien
- 1,5 el + 1 tl + 2 tl Surinaamse masala specerijen
- 1 tl korianderpoeder
- 1 + 1 tl kurkuma
- 2 stukken gember van 2 cm
- 6 kleine, vierkante maggiblokjes
- zwarte peper
- 1 kg kipdrumsticks
- 500 gr vastkokende aardappels, geschild en in grove blokjes
- 250 gr kousenband, in stukjes
- 1 el tomatenpuree
- 400 gr pompoen, in kleine blokjes
- citroensap
- bloem
- 4 el ghee

Voor het zelf maken van roti(vellen) moet je wat tijd uittrekken, wat geweldig is om in het weekend te doen. Maak dan gelijk extra, zodat je die kunt invriezen. Voor doordeweeks kun je ook kant-en-klare rotivellen kopen bij de toko.

Ingrediëntenindex

In deze index staan de hoofdingrediënten per recept. Standaard ingrediënten (zie pagina 8), kruiden, citrusvruchten, noten, pitten, algemene zuivelproducten en ingrediënten voor garnering en bijgerechten zijn niet opgenomen.

Aardappel

14, 16, 24, 27, 31, 33, 44, 46, 52, 57,
66, 67, 80, 83, 93, 138, 144, 150,
155, 169, 176, 182, 186, 205, 232,
237, 240, 244, 245, 249, 255, 256,
260, 262, 263, 272, 277, 279, 280,
287, 290, 295, 298, 301, 302, 304,
308, 310, 315, 328, 330, 331, 337,
342, 354, 366, 384, 392

Ananas

63, 236, 238, 308, 339

Andijvie

291, 301

Ansjovis

99, 159, 164

Appel

26, 253, 277, 290, 391

Aubergine

116, 134, 137, 161, 163, 185, 203,
225, 257, 263, 327

Avocado

15, 25, 26, 54, 55, 64, 67, 80, 97, 98,
108, 109, 123, 127, 140, 149, 156,
188, 206, 297, 352

Bamboescheuten

323

Biet

96, 176, 244, 324

Bimi

42, 111, 216, 250, 270, 307

Bleekselderij

37, 41, 181, 184, 196, 207, 229, 251,
252, 292, 325, 344, 353, 361, 375,
389

Bloemkool

71, 85, 120, 138, 140, 155, 158, 189,
208, 254, 261, 281

Boerenkool

247, 288, 293, 298, 315

Broccoli

20, 22, 45, 57, 58, 65, 67, 72, 79, 80,
86, 107, 129, 136, 160, 179, 240,
303, 328, 341, 344, 355, 371, 377

Brood

17, 38, 104, 107, 141, 146, 193, 235,
237, 258, 266, 278, 284, 288, 289,
300, 309, 310, 379

Bulgur

62, 129, 284, 321

Burrata

127

Champignons

17, 157, 172, 173, 223, 273, 289,
303, 314, 323, 371, 378

Cherrytomaten

12, 15, 16, 23, 25, 28, 30, 33, 62, 73,
83, 84, 91, 93, 99, 101, 105, 106,
118, 128, 131, 134, 142, 147, 149,
150, 151, 154, 156, 163, 164, 175,
182, 217, 267, 272, 279, 285, 286,
300, 321, 330, 346, 368, 380, 386

Chorizo

53, 150, 175, 196, 233, 286, 334

Citroengras/Sereh

270, 307, 390

Cottage cheese

54

Courgette

20, 40, 41, 47, 49, 84, 96, 111, 119,
122, 125, 134, 137, 148, 151, 212,
214, 229, 312, 354, 368, 375, 376

Couscous

19, 72, 100, 110, 114, 123, 151, 160,
225, 259, 376

Cranberry's

255, 295, 311

Currypasta

39, 220, 228, 234, 367

Doperwten

13, 17, 21, 39, 40, 41, 43, 51, 52, 60,
70, 82, 151, 154, 183, 246, 329, 331,
332, 336, 356

Eieren

14, 17, 31, 51, 52, 54, 164, 187, 189,
306, 323, 324, 336, 358, 363, 387,
390

Feta

59, 64, 100, 118, 121, 136, 151, 163,
207, 210, 235, 255, 272, 311

Forel

115

#365dagenkoken

Inspiratie voor elke dag van het jaar, met liefde voor het seizoen

Na vijf Eetkalenders, honderden weekmenu's, duizenden recepten en o-zo-veel vragen via haar social-mediakanalen weet ze het zeker: iedere dag bedenken wat je 's avonds weer gaat eten, is een van de grootste uitdagingen binnen het Nederlandse gezin.

Francesca van Berk, beter bekend als Francesca Kookt, schiet te hulp om elke dag heerlijk, vers en met het seizoen mee te koken. Haar nieuwste kookboek 365 Dagen Koken is Francesca ten voeten uit: de liefde en zorg waarmee de 365 verrassende en verrukkelijke recepten zijn samengesteld, spat van de pagina's af.

In 365 Dagen Koken neemt Francesca Kookt haar lezers mee aan de hand van de seizoenen. Bewust, gevarieerd en lekker eten begint nu eenmaal met kennis van de seizoensingrediënten. Ieder hoofdstuk begint met een kalender zodat de ingrediënten passend bij lente, zomer, herfst en winter goed op het netvlies staan. Per seizoen vind je 73 afwisselende recepten voor het avondeten. En als toegift is er nog een vijfde hoofdstuk met 73 comfortfoodgerechten die je het hele jaar door graag eet: lievelingsgerechten van jong en oud.

Het kookboek zit boordevol handige tips & tricks. Recepten die geschikt zijn voor het weekend, op of bij de barbecue of het kerstdiner, herken je aan een speciaal icoontje. Voorafgaand aan de recepten deelt Francesca haar beste kooktips en heel fijn en handig: achter in het boek vind je als thuishok twee indexen. Eentje waarmee je kunt zoeken op receptcategorie, in de andere kun je zoeken op ingrediënt. Ook vind je bij bijna elk gerecht een kook- of variatietip. Bijvoorbeeld hoe je gemakkelijk van bepaalde gerechten een vegavariant kunt maken. Daardoor is bijna 50% van de recepten vegetarisch of veganistisch.

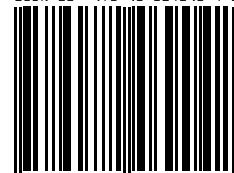
Francesca is pas tevreden als het gezin lekker samen aan tafel geniet. 365 Dagen Koken is de kroon op haar werk en bundelt naast haar succesgerechten van de afgelopen 10 jaar ook heel veel nieuwe recepten.

Eet lekker!



FRANCESCAKOOKT.NL

ISBN-13: 978-90-824690-4-2



9 789082 469042