



deuken van
Sofie



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS



Inhoud

SOFIE CREATIEF MET RESTJES

- 11 Soep met toast en camembert
- 13 Gebakken rijst met ei en chipolata
- 15 Brochette van scampi's
en kerstomaten met champignons
- 17 Omelet met bouletten,
knolselder en plattekaas
- 19 Kipsalade 'royal'
- 20 Bouillabaisse van mosselen
en rode poot
- 23 Vleespastei
- 25 Loempia's
- 29 Taboulé met gefrituurde groenten
- 31 Steak met saké, prinsessenboontjes
en algen
- 33 Zalm 'en croûte'
- 35 Witlofsoep met rookworst
- 36 Hete bliksem
- 41 Stampot met spruitjes en spek
- 42 Soufflé van knolselder

SOFIE GOES CLASSIC

- 46 Paling in 't groen
- 49 Tournedos met garnituur Richelieu
- 51 Bouletten met gruyère en puree
- 53 Cordon bleu met wortelen en confituur
- 55 Mosselen met frieten
- 56 Kaaskroketten
- 59 Sole meunière met bladspinazie
en natuuraardappelen
- 61 Kwartel met druiven en krielaardappelen
- 65 Tournedos Rossini
- 67 Konijn met pruimen
- 68 Witlof met hesp in de oven
- 71 Stoofpotje van everzwijn met bosbessen
en pommes duchesse
- 73 Varkenskotelet met rode kool
- 75 Bloemkoolgratin met boerenworst

SOFIE MET EEN KORSTJE

- 78 Aardbeiencroûte
- 81 Chocolademousse met notenkoekjes
en sinaasappel
- 83 Kaastaart met compote
van appel en frambozen
- 85 Pot pourire
- 87 Appelflap met ijskoffie
- 89 Wafels met ananas en mango
- 90 Frangipanetaart met peren
- 93 Eclairs
- 97 Tiramisu met exotisch fruit
- 99 Chocoladebrownie 'full option'
- 101 Rocky road met witte chocolade
- 103 Mokkaart
- 105 Pompoen cupcakes
- 106 Speculaas met glazuur
- 109 Clafoutis met veenbessen



SOFIE LET OP HAAR LIJN

- 113..... Inktvis in papillot met venkel
- 115..... Gestoomde groenten met zureroomdressing en Schotse wilde zalm
- 117..... Gazpacho van watermeloen met geitenkaas
- 119..... Kabeljauwfilet met spitskool
- 121..... Gevulde courgette met kalkoen
- 122..... Salade met heilbot
- 125..... Linzensoep
- 129..... Groentelasagne
- 131..... Dorade in de oven
- 132..... Gebakken pladijs met aardpeer en schorseneren
- 135..... Taartje van tofu
- 137..... Knolselderpuree met zeewolf
- 139..... Bulgur met roerbakgroenten
- 141..... Vegetarische moussaka
- 143..... Rodebietensoep



SOFIE GAAT VREEMD

- 147..... Thaise rode curry met kip
- 149..... Gevulde ravioli's van scampi
- 150..... Chili con carne especial
- 153..... Couscous met kippenbouten
- 155..... Pizza quattro stagioni
- 158..... Wrap met köfte
- 161..... Pad thai
- 163..... Hamburger met blauwe kaas en uienconfituur
- 165..... Piccata al limone
- 167..... Gravad lax (rauwe zalm) met rode biet
- 169..... Bigos
- 171..... Pasta all'amatriciana
- 173..... Tortellini in brodo
- 175..... Pasta met meatballs
- 177..... Full English breakfast
- 179..... Babi pangang



DE BASIS

- 182..... Confituur
- 183..... Rodebessengelei
- 184..... Groentebouillon
- 185..... Kippenbouillon
- 186..... Visbouillon
- 187..... Bruine fond



WELKOM IN MIJN KEUKEN!

De keuken van Sofie, dat is de plek waar ik de afgelopen maanden met hart en ziel mijn favoriete gerechten klaargemaakt heb. Waar ik, met mijn bol buikje, gemerkt heb dat mijn smaak- en reukzin tien keer zo scherp werden.

Het gebruik van verse kruiden, het bedenken van gezonde en voedzame, maar altijd heel smaakvolle gerechten: dat is echt mijn ding.

Gerechten waar je geen uren in de keuken voor hoeft te staan, maar waar je onmiddellijk van kan genieten.

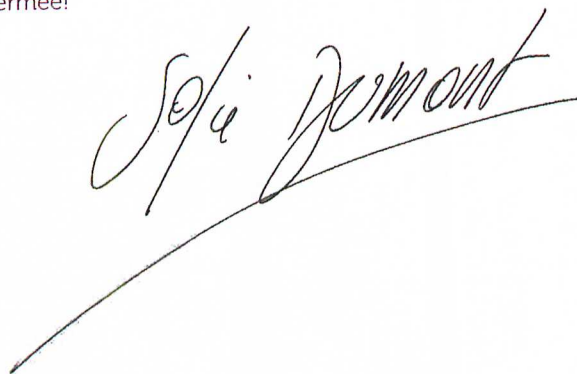
Ik deed dit in het gezellige eetkamertje naast mijn keuken, misschien eten jullie ze aan een lange tafel met de kinderen, je geliefde, je vrienden of wie weet tijdens een sfeervol etentje.

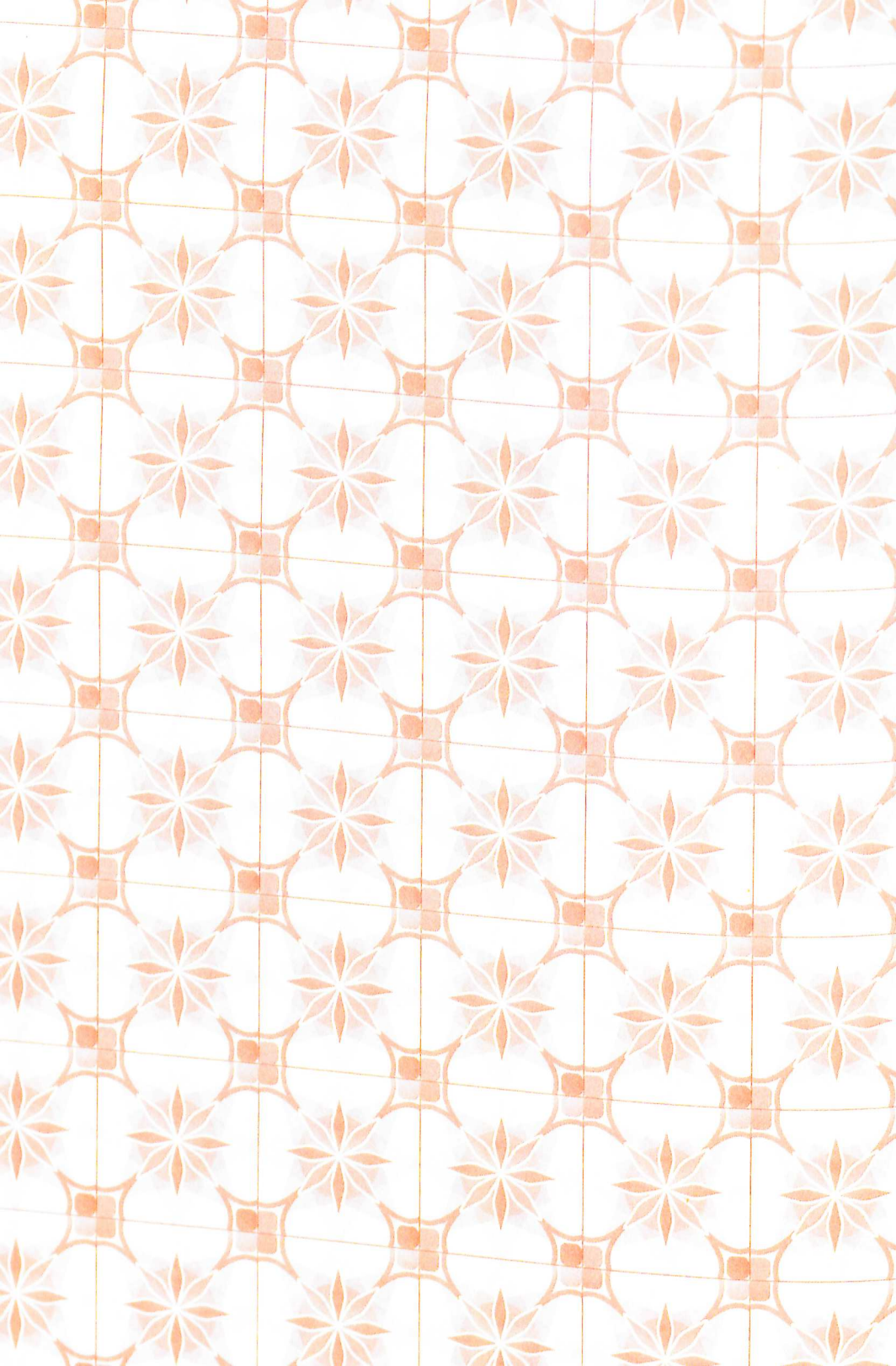
Dat jullie mijn programma gesmaakt hebben, doet mij veel deugd.

Van harte bedankt hiervoor, lieve kijkers!

Het resultaat van de afleveringen is gebundeld in dit kookboek. Ik ben dan ook heel blij en trots om jullie dit boek voor te stellen.

Veel plezier ermee!

A handwritten signature in black ink that reads "Sofie Demont". The signature is written in a cursive style and is underlined with a long, sweeping horizontal line that extends to the left and then curves upwards at the end.





Soep met toast
en camembert

Gebakken rijst met ei en chipolata

Brochette van scampi's
en kerstomaten met champignons

Omelet met bouletten, knolselder en plattekaas

Kipsalade 'royal'

Bouillabaisse van mosselen en rode poot

Vleespastei

Loempia's

Taboulé met gefrituurde groenten

Steak met saké, prinsessenboontjes en algen

Zalm 'en croûte'

Witlofsoep met rookworst

Hete bliksem

Stamppot met spruitjes en spek

Soufflé van knolselder



SOEP MET TOAST EN CAMEMBERT

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

½ bussel jonge wortelen
½ selder
1 groene paprika
1 bakje champignons
1 rode ui
1 klontje boter
scheutje olijfolie
1 l kippenbouillon

8 kerstomaatjes
enkele blaadjes
citroenverbena
(of citroentijm
of citroenmelisse)
enkele blaadjes paarse
basilicum
spaghetti bolognaise

4 sneetjes stokbrood
1 sjalot
½ Camembert
peper en zout

BEREIDING

- * Maak de wortelen schoon. Neem enkele stengels van de selder en verwijder het overtollige loof. Schil de selderstengels en snij ze samen met de wortelen zodat ze in een eetlepel passen. Spoel ze goed af en laat uitlekken. Haal de stengel, de witte randen en de zaadjes uit de paprika, verdeel hem in vier en snij in kleine stukjes.
- * Verwijder de aarde van de champignons met een fijn borsteltje of met keukenpapier. Laat de voetjes eraan. Snij de te grote champignons in twee. Schil ten slotte de rode ui, snij hem eerst in twee en verdeel hem dan verder in zes gelijke stukken.
- * Laat een klontje boter smelten in een stoofpot. Doe er eerst de ui, dan de champignons en vervolgens de selder en wortelen bij. Voeg als laatste de paprika toe en laat alles enkele minuten aanstoven. Doe er dan nog een scheutje olijfolie bij als de groenten te droog zijn. Giet erna de kippenbouillon in de pot en laat het geheel 10 minuten koken tot de groenten beetbaar zijn.
- * Spoel ondertussen de kerstomaatjes en de verse kruiden en dep ze voorzichtig droog. Snij de citroenverbena (of citroentijm of citroenmelisse) en de helft van de basilicumblaadjes fijn. Doe de kruiden samen met de kerstomaatjes in de stoofpot. Voeg als laatste de restjes spaghetti toe en roer de soep nog eens goed. Laat heel even opkoken.
- * Snij het stokbrood in grove sneden en toast ze. Ciseleer (rol op als een sigaar en snij fijn) de rest van de paarse basilicum en hak ook de sjalot fijn. Vermeng dan de fijngehakte basilicum en sjalot met de Camembert en smeer dit mengsel op de toast. Werk af met peper en zout.



Camembert is genoemd naar het gelijknamige Franse dorpje.
Voor de vegetariërs: de kaas zelf is een hele goede vleesvervanger.



GEBAKKEN RIJST MET EI EN CHIPOLATA

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 ui
2 teentjes knoflook
1 prei
250 g snijbonen
1 stuk gember (1 op 1 cm)
3 eieren

1 el arachideolie
1 el oestersaus
600 g gekookte rijst
peper en zout

2 chipolata's
1 klontje boter

Voor de vinaigrette

6 takjes Chinese bieslook
enkele blaadjes honingsalie
2 el notenolie
sap van een ½ limoen

50 g rucola

BEREIDING

- * Hak de ui en de teentjes look fijn. Was de prei en de snijbonen en snij ze in fijne stukken. Schil de gember en snij zo fijn mogelijk. Klop de eieren los.
- * Doe de arachideolie in een grote kookpot en bak er de fijngesneden ui en look in. Voeg vervolgens de prei, snijbonen en gember toe. Als de groenten wat aangekleurd zijn, mogen de eieren bij in de pot. Roer goed om tot de eieren als kleine stukjes omelet tussen de groenten liggen. Deglaceer dan met oestersaus en roer goed door. Voeg de rijst eraan toe en werk af met peper en zout.
- * Kruid de chipolata's met peper. Laat het klontje boter smelten in de pan en bak de chipolata's.
- * Maak de vinaigrette: spoel de bieslook en dep die voorzichtig droog. Hak de bieslook samen met de blaadjes honingsalie fijn. Doe de fijngehakte kruiden in een kommetje. Voeg er een scheutje notenolie en het limoensap bij. Serveer de vinaigrette bij de rucola.



Was je net iets te enthousiast met de gember?
Een lepeltje honing of rietsuiker verzacht de smaak.



BROCHETTE VAN SCAMPI

VOOR 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

32 ongepelde scampi's,
black tiger, zonder
darmkanaal

12 brochettestokjes

1 ui

200 g champignon-
mengeling
(boschampignons, oester-
zwammen, shiitake enz.)

Voor de gekruide olie

12 kerstomaten

1 el arachideolie

peper en zout

1 teentje knoflook

Voor de vinaigrette

1 eigeel

1 el mosterd

200 ml plantaardige olie

azijn

water

1 botje tuinkers

1 botje waterkers

BEREIDING

- * Dompel de brochettestokjes 5 minuten onder in water, dan verbranden ze niet bij het grillen.
- * Leg de ongepelde scampi's per acht mooi gelijk onder elkaar op een snijplank. Steek er een brochettestokje door en 1 cm ernaast een tweede stokje. Zo blijven ze stevig zitten. Doe dit voor alle scampi's.
- * Snij de ui in vier gelijke delen en verwijder de voetjes van de champignons. Spies afwisselend een champignon, een kerstomaat en een stukje ui op een brochette. Maak zo vier brochettes met de groenten.
- * Neem een kommetje en doe er de arachideolie in. Kruid met voldoende peper en wat zout. Pers de look met een lookpers en voeg die bij de olie.
- * Bestrijk de groentebrochettes rijkelijk met de gekruide olie en leg ze met de ingestreken kant in de pan. Giet er de rest van de kruidenolie over en laat goed kleuren.
- * Zet een grillpan op het vuur en leg de scampibrochettes erin zodra de pan goed heet is. Draai de scampi's eenmaal om tot ze mooi gekleurd zijn.
- * Maak de vinaigrette: Doe bij het eigeel een lepel mosterd, zwarte peper en een snufje zout. Klop los en voeg straalsgewijs de plantaardige olie toe. Zet de pot op een keukenhanddoek om gemakkelijk te kloppen. Klop steeds in dezelfde richting. Voeg wat azijn en water toe naar smaak. Meng de tuin- en waterkers onder de vinaigrette.



Lookadem? Kauw op een paar blaadjes peterselie.
Om je handen lookvrij te maken, was je ze met een scrub van water en zout.



OMELET MET BOULETTEN, KNOLSELDER EN PLATTEKAAS

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

6 eieren
peper en zout
1 bosje peterselie
4 el volle plattekaas

½ knolselder
1 grote tomaat

1 klontje boter
4 bouletten

BEREIDING

- * Verwarm de oven voor op 190 °C.
- * Breek de eieren en kluts ze door elkaar. Kruid met peper en zout. Spoel de peterselie en hak de gekrulde blaadjes fijn. Meng die door de eieren. Voeg de plattekaas toe en klop alles los.
- * Verwijder de bruine schil van de knolselder. Snij de knolselder in blokjes en vervolgens in kleine stukjes. Snij ook de tomaat in blokjes.
- * Vet de ovenschaal in met boter. Snij de bouletten in stukken en leg ze in de ovenschaal, samen met de knolselder en tomaat. Overgiet alles met het eimengsel.
- * Zet de ovenschaal 35 minuten in de voorverwarmde oven.



Omelet in de oven wordt snel droog, maar met de plattekaas hou je alles lekker smeuijg. Je kunt zowat alles in een omelet gooien, maar snij de rauwe ingrediënten wel heel fijn. Hoe harder het ingrediënt, hoe kleinere stukjes je moet snijden. In plaats van bouletten kun je ook kip, gebrad enz. gebruiken, maar niet rauw!

BROOD & DEEGWAREN

aardappel: 23, 35, 36, 41, 46, 49, 51, 53, 55, 59, 61, 65, 67, 68, 71, 73, 75, 125, 177
aardappelzetmeel: 46
bladerdeeg: 23, 33, 87, 90, 184
bloem: 29, 36, 53, 56, 59, 65, 68, 75, 78, 85, 89, 90, 93, 97, 99, 103, 105, 106, 109, 155, 165, 173, 179, 184
brood: 11, 19, 35, 41, 65, 67, 117, 131, 143, 163, 171, 177
bulgur: 139
couscous: 29, 153
gist: 13, 31, 89, 109, 147, 155, 179
glasnoedels: 25, 161
linguine: 165
loempiavel: 25
maïzena: 42, 83, 93, 109, 179
paneermeel: 36, 51, 53, 56
pistolet: 163
rijst: 13, 31, 147, 179
tagliatelli: 149
volkorenrijst: 125, 132
wontonvel: 149
wrap: 158

FRUIT

aardbei: 78
abrikoos: 99, 117
ananas: 89
appel: 36, 73, 83, 87
banaan: 85
bosbes: 71
citroen: 19, 29, 46, 55, 56, 59, 78, 115, 117, 119, 122, 131, 143, 165
dadel: 99
framboos: 83
jeneverbes: 90
kiwi: 97
limoen: 13, 25, 31, 85, 122, 132, 161
mango: 89
pruim: 67, 169
rozijn: 153
sinaasappel: 53, 71, 81, 167
stoofpeer: 90
veenbes: 109
vijg: 99
watermeloen: 117

VIS, SCHAAL- EN WEEKDIEREN

heilbot: 122
kabeljauw: 119
paling: 46
pijlinktvis: 113
rode poon: 20
scampi: 15, 25, 149
tjergarnaal: 161
zalm: 33, 115, 143, 167
zalmeitjes: 143
zeewolf: 137
zwaardvis: 132

VLEES & GEVOGELTE

boerenworst: 75
boulet: 17, 51
chipolata: 13
everzwijnstoofvlees: 71
ganzenlever: 65
gehakt: 36, 51, 175
gekookte ham: 23, 53, 68, 155
kalfslapje: 165
kalkoengebraad: 121
kipfilet: 25, 147
konijnenbout: 67
kotelet: 73, 169
kwartel: 61
lamsgehakt: 23, 158
merguez worst: 150
pancetta: 171
rookworst: 35, 169
rundergehakt: 163
schapenrib: 150
smout: 73, 177
soepkip: 143, 173
spek: 41, 163, 177, 187
tournedos: 49, 65
varkenskotelet: 73
varkenslapje: 53, 179
varkensnier: 177

NOTEN, PEULVRUCHTEN & VLEESVERVANGERS

amandel: 81
hazelnoot: 87
kikkererwten: 129, 153
kokos: 97
macadamianoot: 101
pecannoot: 87
pijnboompit: 171
pindanoot: 25, 122, 161
rode boon: 150
splitlinzen: 1251
walnoot: 105
witte boon: 150, 177
quorn: 141
tofu: 25, 135

GROENTEN

artisjokhart: 29, 155
aubergine: 29, 113, 129, 141
avocado: 19, 150, 158
babymais: 25, 147
bloedzurkel: 117
bloemkool: 75, 141, 179
boschampignon: 15, 29, 169
broccoli: 115, 139
chilipeper: 125, 131, 147, 149, 150, 153, 158, 171
Chinese kool: 149, 161, 179
courgette: 25, 29, 121, 129, 135, 139, 147, 153
erwt: 29
jonge wortel: 11, 29, 53
kerstomaat: 11, 15, 20, 121, 135
kervel: 46
knolselder: 17, 42, 137
komkommer: 117, 119, 139
koolrabi: 119
kropsla: 119, 122
lente-ui: 51, 113, 121, 125, 132, 149, 161
mierikswortel: 167
oesterzwam: 15
olijf: 33, 132, 137, 155
paprika: 11, 113, 121, 129, 147, 150, 155, 175
Parijse champignon: 49, 139

Index

pastinaak: 42, 135
pompoen: 105
prei: 13, 25, 36, 113, 125, 139, 175, 184, 185, 186
prinsessenboon: 31
raap: 122, 125, 153
radijs: 51, 119
rammenas: 119
rode biet: 143, 167
rode kool: 73, 122
rode krulsla: 25
rode ui: 11, 19, 163, 175
rucola: 13, 20, 33, 129, 171
selder: 11, 20, 55, 65, 71, 117, 125, 143, 150, 173, 184, 185, 186, 187
shiitake: 15, 149
sjalot: 11, 25, 29, 41, 49, 71, 147, 173, 179
sla: 49, 121, 158, 163
sperzieboon: 147
spinazie: 46, 59, 122
spitskool: 119, 179
spruitje: 41
tomaat: 17, 29, 33, 49, 117, 129, 141, 155, 163, 171, 175, 177
tuinkers: 15
ui: 13, 15, 19, 20, 23, 33, 35, 36, 46, 51, 53, 55, 65, 67, 119, 121, 125, 131, 141, 143, 150, 153, 155, 158, 169, 171, 173, 179, 185, 186, 187
venkel: 20, 33, 113, 115, 117, 129, 132, 132, 143,
wakame: 31
warmoes: 35, 46, 59
waterkers: 15, 65
witlof: 35, 67, 68, 122
witte kool: 169
wortel: 20, 23, 53, 55, 65, 71, 125, 139, 143, 150, 153, 173, 179, 184, 185, 186, 187
zuurkool: 169