

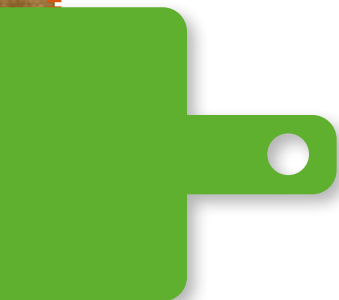
HET
Ketnet
STAP-VOOR-STAP
KOOKBOEK
MET HANNES



HET
Ketnet
STAP-
VOOR-
STAP
KOOKBOEK
MET HANNES



 LANNOO



Inhoud



Voorwoord	6
Inleiding	7

Hapjes en voorgerechten 8

Groenteloempia	10
Gerookte zalm met garnituur	12
Pompoensoep	14
Sushi	16



Lunchideetjes 18

Hartige bladerdeegwafeltjes	20
Tomaat-mozzarellacupcakes	22
Worstenbroodjes	24

Hoofdgerechten 26

Quiche met groene pesto	28
Zomerse pastasalade	30
Spaghetti bolognaise	32
Verse frietjes met mayonaise	34
Stoofvlees	36
Vissticks met wortelpuree en tartaar	38
Appelmoes met worst	40
Macaroni met ham en kaas	42
Balletjes in tomatensaus	44

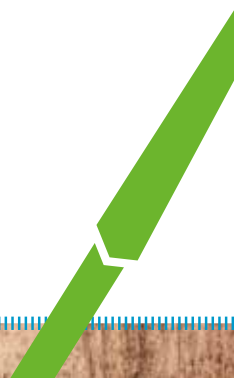


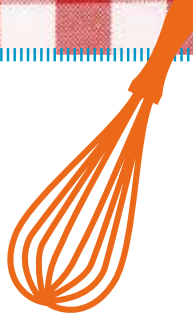


Pita met gemarineerde kip en muntsaus	46
Hachis Parmentier met prei	48
Gebakken vis met spekjes-bieslookpuree	50

Desserten **52**

Chocolademousse	54
Tiramisu	56
Appel-frambozencrumble	58
Cheesecake	60
Zandkoekjes	62
Chocoladecake	64
Cupcakes met frosting	66
Pannenkoeken	70





Voorwoord

Dit is mijn eerste kookboek en misschien worden dit jouw eerste gerechten. Alle begin is moeilijk, maar als je doet wat het recept beschrijft, loopt het wel los. Een geheimpje: koken is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. En hoe vaker je het doet, des te makkelijker het wordt.

Ik heb voor jullie een aantal klassiekers en ook wel een paar speciale gerechten beschreven. Ik vind ze zelf allemaal superlekker, dus ik hoop dat jullie er ook van kunnen genieten.

Ik had al heel vroeg plezier in koken en zeker ook in proeven. Kijken hoe mama soep maakte, proeven en mogen zeggen of ik het lekker vond, vragen om er wat meer dit of dat in te doen en dan het verschil proeven... Een buitenkans om te mogen experimenteren! Aarzel dus niet om hulp te vragen aan mama, papa, oma of wie dan ook. Experimenteer en leer tegelijkertijd.

Om het voor jullie makkelijk te maken hebben we heel veel met foto's gewerkt. Zo kun je zien hoe elk gerecht stap voor stap gemaakt wordt.

Ik hoop dat jullie evenveel plezier beleven aan dit kookboek als ik aan het maken ervan!

Leef jullie uit, jonge koks.

Succes,
Hannes





Inleiding

Meestal vind je in een kookboek een inleiding met een aantal regels die je vertellen wat je bij het koken wel mag doen en niet mag doen, waarop je moet letten en welke materialen je moet/kunt gebruiken. Dat is heel nuttig! Maar ik houd niet zo van lange lijsten met regeltjes. Daarom vind je hieronder – kort en krachtig – een lijstje met de vijf regels die ik het allerbelangrijkst vind – vijf basisregels voor elke (jonge) kok. Als je je daaraan houdt, kan er niets gebeuren.

Pas op voor vuur en hitte!

Het gas, de kookplaat, de oven, hete olie uit de friteuse of kokend water voor de pasta... Let op met vuur en hitte in de keuken. Draai de steel van je pan altijd naar de zijkant en houd je pannenlappen bij de hand!

Wees geconcentreerd!

Dit is misschien wel de belangrijkste 'regel'. Laat je niet afleiden terwijl je werkt.

Bereid je goed voor en zet alles klaar voordat je begint. Kijk goed naar de foto's in dit boek zodat je weet wat de volgende stap is.

Blijf altijd met je aandacht bij je gerecht en bij het vuur.

Proef en blijf proeven!

Een echte kok proeft voortdurend. Dat vergt ervaring, maar die komt pas door nóg meer te proeven.

Houd de hygiëne hoog in het vaandel!

Was je handen altijd goed, voordat je begint. Een schoon werkvlak aan het begin én aan het einde van je kooksessie maakt iedereen blij.

Zorg dat je niet in je vingers snijdt!

Messen zijn scherp! Opletten voor de vingers dus.







Hapjes en voor- gerechten

GROENTELOEMPIA

30
min

Benodigdheden

- 2 wortels
- 1 stengel prei
- ½ wittekool
- 250 g oesterzwammen (mogen ook andere paddenstoelen zijn)
- scheutje olie
- 1 teentje knoflook
- scheutje sojasaus
- 1 eierdooier
- 8 loempiaavellen of brickvellen
- peper en zout
- frituurolie
- zoetzure saus, om de loempia in te dopen

Keukenmateriaal

- snijplank
- aardappelmesje
- knoflookpers
- houten lepel
- klopper
- keukenkwastje
- friteuse
- keukenpapier om loempia's droog te deppen

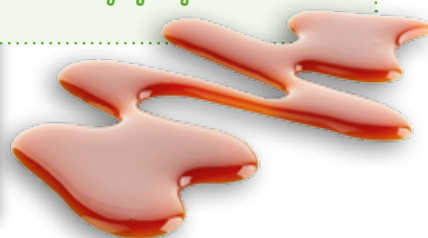


klaar!



Tip

Serveer ze met
een kommetje zoetzure saus.





Maak alle groenten en de paddenstoelen schoon en snijd ze in lange, dunne reepjes.



Zet de wok op het vuur met een scheutje olie. Pel en plet het teentje knoflook en fruit dat in de olie. Voeg na 1 minuut de andere groenten en de paddenstoelen toe. Bak ze kort op een hoog vuur.



Breng de groenten en paddenstoelen op smaak met peper, zout en een scheutje sojasaus. Haal de pan van het vuur zodat de groenten en paddenstoelen een beetje kunnen afkoelen.



Klop de eierdooier los.



Neem een loempiavel en snijd er een rechthoekige strook van. Leg in het midden van het vel een beetje van de groenten. Vouw de zijkanen van de loempia over de vulling naar binnen. Besmeer dat met de eierdooier en rol de loempia dicht. De eierdooier werkt als een soort 'lijm'.



Verwarm de friteuse op 180 °C. Frituur de loempia's totdat ze mooi goudbruin zijn.

GEROOKTE ZALM MET GARNITUUR

20
min

Benodigdheden

- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 4 eetlepels arachideolie
- peper
- zout
- 1 sjalotje
- 15 stengels bieslook
- 150 g gerookte zalm (4 plakjes)
- 1 sneetje brood

Keukenmateriaal

- mengkom
- klopper
- aardappelmesje
- snijplank
- bord
- broodrooster

mjam!



klaar!





1 Doe de mosterd, de honing en de balsamicoazijn in een kom en voeg al roerend met een klopper druppelsgewijs de olie toe. Breng op smaak met peper en zout.



2 Snipper het sjalotje. Snijd de bieslook fijn.



3 Snijd de zalm in brede reepjes en leg ze op een bord.



4 Rooster het sneetje brood. Snijd er na het roosteren kleine blokjes van.



5 Giet wat van het sausje over de zalm.



6 Strooi er de broodblokjes over, en wat snippers sjalot en de bieslook om af te werken.



POMPOENSOEP

45
min

Benodigdheden

- 4 wortels
- 1 kg pompoen
- 3 uien
- scheutje olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 10 g gember
- 1½ eetlepel currypoeder
- 2 l water
- 2 blokjes kippenbouillon

Keukenmateriaal

- aardappelmесje
- snijplank
- grote pan
- houten lepel
- mixer



klaar!



Tip

Als je niet van gember of curry houdt, kun je die weglaten. In dat geval heb je de traditionele pompoensoep. Wil je de soep wat feestelijker maken, voeg dan een scheutje room toe.





Was, schil en snijd alle groenten in kleine stukjes.



Zet een grote pan met een scheutje olijfolie op een middelhoog vuur. Doe de ui, de knoflook en de gember in de pan en laat even stoven.



Voeg na ongeveer 2 minuten de stukjes wortel en pompoen toe. Laat weer even stoven. Voeg dan de curry toe.



Giet het water en de bouillonblokjes erbij.



Laat alles ongeveer 20-30 minuten koken totdat alle groenten gaar zijn.



Mix de soep met de staafmixer tot een mooi glad geheel.

SUSHI

30
min

Benodigdheden (voor 4-5 sushirollen)

- 🔪 250 g sushirijst
- 🔪 350-400 ml water
- 🔪 3 wortels
- 🔪 1 komkommer
- 🔪 2 lente-uitjes
- 🔪 150 g vis (zalm, gerookte zalm, makreel, of elke andere vis die je lekker vindt, hoe verser hoe beter)
- 🔪 peper
- 🔪 zout
- 🔪 2 eetlepels sushiazijn
- 🔪 1 eetlepel mirin (zoete rijstwijn)
- 🔪 limoensap (naar eigen smaak)
- 🔪 5 vellen nori (zeewiervellen)
- 🔪 wasabi (eventueel)

Keukenmateriaal

- 🔪 vergiet
- 🔪 pan
- 🔪 aardappelmesje
- 🔪 snijplank
- 🔪 kommetje
- 🔪 rolmatje voor sushi
- 🔪 kommetjes voor sojasaus en wasabi



Klaar!

Tip

Gebruik een scherp, vochtig mes om de sushi aan te snijden.

Sushi is superlekker als je die kunt dopen in sojasaus. Om de gewone sojasaus een beetje specialer te maken kun je er een beetje fijngesneden komkommer, lente-ui en sesamzaadjes bijdoen.

Je kunt ook wat extra wasabi in een kommetje serveren.



Spoel de rijst in een vergiet onder koud stromend water. Zet een pan op het vuur en kook de rijst met het water. Zet het vuur na 5 minuten koken uit en laat de rijst staan met het deksel op de pan. De rijst neemt zo het overige water op en gaart rustig verder.



Snijd intussen de wortels en de komkommer in dunne reepjes. Hak de lente-uitjes in dunne plakjes. Snijd ook de vis in dunne reepjes.



Nu is het tijd om de rijst op smaak te brengen. Doe peper, zout, de sushiazijn en de mirin bij de rijst. Als je van een frisse smaak houdt, kun je er een beetje limoensap bijdoen. Nu komt het leukste: de sushi rollen! ☺



Houd een kommetje koud water bij de hand. Leg het rolmatje open met een vel nori erop. Maak je handen nat, neem wat rijst tussen je vingers en druk die plat op het vel nori. Laat aan de bovenkant een beetje nori vrij zonder rijst.



Leg in het midden van de rijst de reepjes groente en vis. Als je van pikant houdt, kun je er een beetje wasabi tussen smeren (let op: wasabi is echt pittig!).



Rol de vellen nori met vulling dicht. Zorg ervoor dat de sushi strak opgerold is. Laat je sushirollen nog een beetje opstijven in de koelkast voordat je ze serveert.



www.lannoo.com
www.ketnet.be

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Foto's
grafische vormgeving

Ann De Koker en Shutterstock
Studio Lannoo en Keppie & Keppie

Met dank aan Céline, Damiaan, Emiel, Guus, Lander, Louis, Lucas, Merel, Vincent, Yana

© Uitgeverij Lannoo nv / Ketnet, 2015
ISBN 978 94 014 2475 2
D/2015/45/172
NUR 216

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

