

# Libelle

## *Koken uit één pan*

265 RECEPTEN VOOR ELKE DAG

Lannoo



## INTRO

Natuurlijk wil je op drukke dagen niet te veel tijd in de keuken doorbrengen. Maar je wilt wel zo gezond, zo vers en zo lekker mogelijk eten. Dan is het fijn om dit kookboek in de buurt te hebben, want hierin verzamelden we 308 recepten die je stuk voor stuk in één pan klaarmaakt.

Uiteraard hebben we het aanbod zo gevarieerd mogelijk gemaakt. Je vindt recepten met vis en vlees, maar ook suggesties voor veggie-gerechten. Er staan pasta's in, maar ook oosterse wokschotels en gratins van bij ons. Of het nu zomerse risotto's zijn, stevige stoofpotten voor als het buiten koud is of hartverwarmende maaltijdsoepen, alles is overzichtelijk gebundeld in aparte hoofdstukken. En alles is even lekker en gezond, en perfect klaar te maken in één pan.

Kortom: dit is een kookboek om vaak te gebruiken!

### HEERLIJK HARTIG GEVULD

- 14 Gepofte aardappel met kruidencrème
- 15 Cheesy potato
- 16 4 x patatje met roomkaas
- 18 Ovenaardappel met tonijn en paprika
- 20 Zoete aardappel gevuld met spinazie en mozzarella
- 21 Gepofte zoete aardappel met bacon en rode biet
- 22 Aardappel met ham en emmentaler
- 23 Zoete aardappel gevuld met quinoa
- 24 Gepofte aardappelen met boschampionns
- 25 Gevulde zoete aardappel en rode biet
- 26 Salade met gepofte zoete aardappel gevuld met peer, ricotta en walnoten
- 28 Witloof met gehakt uit de oven
- 29 Artisjokken gevuld met kruidige ricotta
- 30 Gevulde groenekool
- 31 Tomaten gevuld met gerst en ricotta
- 32 Gevulde groenten in tomatensaus
- 33 Portobello's met zoete aardappel
- 34 Portobello's gevuld met vergeten groenten
- 36 Aubergines gevuld met burrata en vijgen
- 38 Koolpakketjes met quinoa

### EVEN DE OVEN IN EN KLAAR

- 42 Gegrilde lentegroenten
- 44 Aardappelwedges met drumsticks en paprika
- 45 Geroosterde wortelen met geitenkaas en sinaasappel
- 46 Zoete aardappel met oreganozout
- 48 Geroosterde rode ui met quinoa, geitenkaas en quorn
- 49 Geroosterde groenten met halloumi
- 50 Zuiderse quinoa met tomaatjes, kruiden en drie kazen

- 52 Aardappelstoofpotje met worst en tomaatjes
- 53 Herfstgroenten met halloumi
- 54 Wintertaboulé met bloemkool, zoete aardappel en appel
- 55 Zoete aardappelen met feta en saliecrumble
- 56 Ovenaardappeltjes met kip en aubergine
- 58 Spätzle met wittekool en prei
- 60 Geroosterde bloemkool met amandelen, salie en aardappelen
- 61 Kipfilets gevuld met quinoa en courgette
- 62 Gebraden kip met tijm en appelmoes
- 63 Kippenbouten met groenten uit de oven
- 64 Gegrilde kip met knoflook-citroenboontjes
- 66 Kippenbouten met aardappeltjes en vijgen
- 68 Drumsticks van kip met limoncello, salie en citroen
- 69 Kip met knoflook en sinaasappel
- 70 Kippenboutjes met sesam-ui
- 72 Kip met pancetta en ingelegde citroenen
- 74 Piepkuiken met gremolata en groentjes
- 76 Kippenboutjes met granaatappelpitjes
- 77 Ovenkip met quinoa, fetaroom en komkommersalsa
- 78 Groentelasagne op z'n zuiders
- 80 Shakshuka met feta
- 81 Salade met zoete aardappelen en chorizo
- 82 Frittata met feta en zwarte olijven
- 84 Frittata van geroosterde groenten
- 86 Aardappeltortilla met saffraan en ansjovis
- 87 Tortilla met aardappel en citroen
- 88 Hartige taart met ricotta, aubergine en courgette
- 89 Tiella met kip
- 90 Ham-kaasgnocchi met vijgen
- 91 Flammkuchen met geroosterde spruitjes en spek
- 92 Gepofte knolselder met balletjes van gehakt-en couscous
- 93 Pannetje met appel en zuurkool

- 94 Geroosterde groenten
- 95 Lasagne van courgette, spitskool, spinazie en ricotta
- 96 Lasagne met koolrabi en gehakt
- 97 Marokkaans gehaktpannetje met filorooisjes
- 98 Auberginelasagne met lamsgehakt en kruidige kaassaus
- 100 Auberginerolletjes met gehakt en tomatensaus
- 102 Ovenschotel van verloren brood met worst en paprika
- 104 Stevige groenteschotel
- 105 Aardappelgratin met paprika en een eitje
- 106 Groenteschotelletje met chorizo en asperges
- 108 Lasagne zonder pasta
- 109 Witloof in de oven met lichte kaassaus
- 110 Gratin van citroenkip aardappelen en champignons
- 112 Moussaka met yoghurttopping
- 114 Rijst-groenteschotel met kruidige kip
- 116 Mexicaanse lasagne met kip
- 117 Witte-bonenschotel met worst
- 118 Gratin met balletjes tomaat en boontjes
- 120 Shepherd's pie
- 121 Gehaktshotel met champignons en aardappelpuree
- 122 Gratin van koolrabi met groenekool
- 124 Hachis parmentier
- 125 Preicrumble met pruimen en noten
- 126 Driekazengratin met venkel
- 128 Witloofgratin met tijm en geitenkaas
- 130 Penne met bloedworst en kerstomaatjes
- 132 Rigatonigratin met twee sauzen
- 134 Visgratin met prei en aardappelpuree
- 135 Aardpeer-knolseldergratin
- 136 Vispannetje met sint-jakobsvruchten en garnalenbisque
- 138 Vispannetje met pittige kaassaus
- 139 Gratin dauphinois met vis en prei





- 140 Zalm 'caprese' uit de oven
- 141 Gratin van tong-schar en geroosterde groenten
- 142 Tonijngratin met spinazie en aardappelen
- 144 Gegratineerde zalm met tomaten en komkommer
- 146 Gegratineerde mosseltjes
- 148 Rode poon met knolselderijpuree onder een krokant kruidenkorstje
- 149 Ovenschotel met zalm en aardappelen
- 150 Zalm met ricotta en boerenkool
- 152 Scharthongrolletjes gevuld met krab in een citroensausje
- 153 Zalm met bloemkool en een chorizokorstje
- 154 Polentaschotel met aubergines en basilicum
- 155 Gemarineerde lamsbout met vergeten groenten
- 156 Gehaktbrood met spinazie en mozzarella
- 157 Ovenschotel met lam en pompoen
- 158 Gemarineerde varkensschouder
- 160 Varkensrollade met geroosterde wintergroenten
- 162 Rundergebraad met knolselderij en tomaten
- 164 Runderstoofpotje met witten bonen en aardappelschijfjes
- 166 Cordon bleu uit de oven
- 168 Gehaktballetjes in tomaten-paprikasaus
- 170 Gevulde gehaktkrans met tomatensaus
- 172 Gebraden kwartels met granaatappel
- 173 Pie met goulash
- 174 Kippastei met champignons en groentjes
- 176 Gehaktbrood Wellington
- 177 Worstenbrood met salie
- 178 Zalm Wellington
- 180 Kabeljauwfilet met amandel-olijven-crumble
- 181 Scampi's met pompoen en tomaatjes
- 182 Ovenvis met ratatouille
- 183 Ovenschotel met vis

- 184 Ovenschotel met vis, bloemkool en basilicumpuree
- 185 Zalm met een korstje en groene groenten
- 186 Papillot van Thaise kip met peultjes
- 187 Gestoomde zalm in papillot
- 188 Vispakketje met shiitakemix
- 190 Zalmpapillot met noedels en prei
- 191 Papillot met zalm in teriyakisaus, wortel en broccoli
- 192 Vispakketje met venkel, wortel en tomaatjes
- 194 Tongrolletjes in papillot met garnalen
- 196 Vispannetje in papillot
- 197 Zeebaars in papillot
- 198 Kabeljauw met citroen, venkel en boontjes
- 199 Papillot met mosselen, tomaat en koriander
- 200 Papillot van tarbot met boerenkool
- 201 Papillot van groene asperges

## UIT DE PAN OF UIT DE WOK?

- 204 Frittata met chorizo
- 206 Frittata met groene asperges en pancetta
- 208 Bloemkooltaboulé met een gekookt eitje
- 210 Speltrisotto met spek, rode biet en rucola
- 212 Groentepannetje met gehakt en boekweit
- 213 Couscouspannetje met aubergine, feta en harissamayonaise
- 214 Groentepannetje met erwtjes en wortelen
- 216 Gebakken aardappelen met chorizo
- 217 Aardappelpannetje met worst en bonen
- 218 Spruitjes met dadels en rode ui
- 219 Shakshuka met champignons en boerenkool
- 220 Vlaamse wok met kip, prei en mosterdsaus
- 222 Gehaktballetjes in tomatensaus
- 224 Groentepannetje met lamsworstjes
- 225 Gehaktballetjes met pistache en granaatappel
- 226 Stoemp van wortel, spruiten en raapjes
- 227 Varkenskotelet met groenten
- 228 Polenta met champignons en kikkererwten
- 229 Gehaktschotel met rijst, mais en boontjes
- 230 Paella met chorizo, kip en kokkels
- 232 Paella met schelpjes en groenten
- 233 Pittige paella
- 234 Capellini met zalm, broccoli en mozzarella
- 235 Scampipannetje met broccoli, krieltjes en zuiderse kruiden
- 236 Kokosrijst met scampi's en watermeloen
- 238 Pasta alla puttanesca
- 239 Kruidige zeewolf met venusschelpjes
- 240 Gestoofde mosselen met Italiaanse worst
- 242 Mosselen met bier en bacon
- 243 Mosselen met curry
- 244 Provençaalse mosselen
- 245 Thaise mosselen
- 246 Mosselen met tomaten, gember en feta
- 247 Mosselwok met kerstomaatjes
- 248 Pad Thai
- 250 Kip kung pao
- 251 Nasi goreng
- 252 Gebakken noedels met kip en noten
- 254 Nasi goreng met kip en babymais
- 256 Nasi goreng met broccoli, ham en ei
- 257 Gewokt varkensvlees met lotuswortel en rijst
- 258 Wok van groene groenten met varkensgehakt
- 260 Vietnamese wok met varkensvlees
- 261 Wok met rundvlees en gember
- 262 Nasi goreng met scampi's
- 263 Rijstnoedels met erwtenscheuten en scampi's
- 264 Noedelpannetje met scampi's
- 265 Scampiwok met broccoli

## HARTVERWARMENDE STOFPOTTEN

- 268** Risotto met gedroogde en gekookte ham  
**270** Risotto van Griekse pasta met vis, prei en mais  
**271** Risotto met champignons  
**272** Risotto met tuinbonen en taleggio  
**274** Risotto met kip en Parmezaanse kaas  
**275** Risotto met spekjes, courgette en erwten  
**276** Kippenbouten met dragon en mosterd  
**278** Kippenbouten met groenten en olijven  
**280** Kip in het pannetje met spek en aardappel  
**281** Tomaat-kipschotel met aardappelpuree  
**282** Kipblokjes met champignons en worteltjes  
**284** Kip met morieljes in roomsaus  
**285** Kippenboutjes met erwten en bruine rijst  
**286** Vol-au-vent met kip, gehaktballetjes en champignons  
**288** Kalkoenstoofpotje met vermicelli  
**289** Zomerse ratatouille met varkensvlees  
**290** Stoofpotje van konijn en gegrilde appel  
**292** Ragout van konijn met hazelnootgnocchi  
**294** Kalfsstoofpotje met primeurgroenten  
**296** Kalfsstoverij met wijn  
**297** Runderstoverij met witbier  
**298** Stoofpotje van ree  
**300** Traag gegaarde kip met barbecuesaus  
**301** Stoofvlees met frietjes  
**302** Couscous met rodekool, appel en erwten  
**303** Lamsstoverij met veenbessen en knoflookpuree  
**304** Varkenswangen met buikspek en bruin bier  
**306** Varkenswangetjes met Rodenbach  
**308** Ossobuco met gremolata en risotto  
**310** Ossobuco met aardappelen  
**311** Lamsvlees met wortel en boontjes  
**312** Everzwijnstoofpotje met rode wijn en appelmoes  
**314** Everzwijnstoofpotje met bier en granaatappelsaus  
**316** Zuurkool met gin en rookworst  
**317** Zuiderse ratatouille met gehakt  
**318** Gehaktstoofpotje bourguignon  
**319** Kippenballetjesragout met witbier  
**320** Goulash met aardappel  
**321** Gehakt-groenteballetjes in tomatensaus  
**322** Chili con carne  
**323** Stoofvlees met chilibonen  
**324** Chili con carne met chocolade  
**325** Spaans stoofpotje met chorizo  
**326** Pittige zalm met spinazie en kerstomaatjes  
**328** Hondshaai met zeekraal, courgette en krielaardappeltjes  
**330** Vispannetje met venkel, paprika en rijst  
**331** Romig vispannetje met venkel  
**332** Tajine van kip met regenboogwortelen en witloof  
**334** Tajine met kip en pruimen  
**335** Tajine met kip en rozijnen  
**336** Lamstajine met dadels  
**338** Oosterse kipstoverij met spinazie en kikkererwten  
**340** Paprikapannetje met kip en kikkererwten  
**342** Linzenstoofpot met pompoen, aubergine en tomaat  
**344** Indische curry met kip  
**345** Kalkoencurry met kikkererwten  
**346** Kip tikka masala  
**347** Pittig stoofpotje met lamsvlees  
**348** Lamsstoverij met abrikozen en kikkererwten  
**350** Oosters tomatenstoofpotje met kip  
**351** Aardappelcurry met varkensvlees  
**352** Oosterse kip met pindasaus en rijstnoedels  
**354** Groene curry met kip en kokosmelk  
**356** Kipcurry met paksoi en peultjes  
**358** Bloemkoolcurry met varkensreepjes



- 359 Thaise groene curry met rundvlees
- 360 Thaise curry met biefstuk en komkommer
- 362 Kalkoencurry met courgette en couscous
- 363 Lamsgehaktballetjes uit Indonesië
- 364 Kruidige curry met blokjes varkensvlees
- 366 Lamscurry met aubergine en koriander
- 367 Snelle curry met scampi's
- 368 Kokoscurry met schelvis en broccoli
- 370 Pittige scampicurry
- 371 Groentecurry met kabeljauw
- 372 Rode curry met witte vis en aardappel
- 374 Viscurry met linzen en kurkuma
- 375 Vegetarische curry
- 376 Curry van vis met tarwekorrels
- 377 Curry van vis met aardappelen



# Aubergines

*gevuld met burrata en vijgen*

*4 personen • 15 minuten  
+ 40 minuten oven*

- 4 aubergines
- 500 g burrata
- 200 g vijgen
- 300 g kerstomaten
- 1 kleine rode ui
- 2 lente-uitjes
- 1 handvol basilicum
- 4 eetlepels honing
- 2 eetlepels oregano, gedroogd
- olijfolie
- peper en zout

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de aubergines. Halveer ze en lepel er wat van het vruchtvlees uit. Bestrijk met olijfolie en kruid met peper en zout. Leg ze op een bakplaat en zet 25 minuten in de oven.
- 2** Pel de rode ui en snijd in ringen. Spoel de lente-ui en snijd in ringen. Spoel de kerstomaatjes en halveer. Maak de vijgen schoon en snijd in plakjes. Vul de aubergines met de burrata, ui, kerstomaatjes en vijgen, bestrooi met oregano en zet nog eens 15 minuten in de oven.
- 3** Haal de aubergines uit de oven, besprenkel met honing en strooi er verse basilicum overheen. Kruid met peper en serveer.



# Gegrilde kip

## met knoflook-citroenboontjes

4 personen • 25 minuten  
+ 35 minuten in de oven

- 4 kippenbouten
- 400 g prinsessenboontjes
- 600 g rode aardappelen
- 2 eetlepels peterselie
- 3 teentjes knoflook
- 2 citroenen
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels bruine suiker
- 1 eetlepel mosterd
- een halve koffielepel gedroogde oregano
- een halve koffielepel gedroogd basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een ovenplaat in of leg er een vel bakpapier op. Rasp de schil van 1 citroen. Pel en pers de knoflook. Meng de honing met de bruine suiker, de mosterd, de citroenschil, de knoflook, 2 eetlepels water en de gedroogde kruiden tot een dikke glanzende saus.
- 2** Schil en halveer de aardappelen en leg ze op 1 deel van de ovenplaat. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout.
- 3** Leg de kippenbouten op de andere helft van de ovenplaat en sprenkel er de helft van de saus over. Kruid met peper en zout en zet 20 minuten in de oven.
- 4** Snijd de andere citroen in kwartjes en spoel de boontjes. Leg ze bij de halfgebakken aardappelen en sprenkel de rest van de saus over de hele schotel. Meng door elkaar en bak nog 10 à 15 minuten verder, tot de aardappelen beetgaar zijn en de kip doorbakken is. Spoel de peterselie, hak fijn en strooi over de schotel.



# Auberginelasagne

*met lamsgehakt en kruidige kaassaus*

*4 personen • 30 minuten  
+ 40 minuten in de oven*

- 400 g lamsgehakt
- 3 à 4 aubergines
- 1 ui
- 1 tak selder
- 50 g rucola
- 150 g erwten, diepvries
- 50 g parmezaan, geraspt
- 1 koffielepel chilivlokken
- olijfolie
- peper en zout

## VOOR DE KAASSAUS

- 50 g mozzarella, geraspt
- 50 g parmezaan + extra, geraspt
- 3 eetlepels bladpeterselie
- 3 eetlepels munt
- geraspte schil van 1 citroen
- 500 ml melk
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- een snufje nootmuskaat
- peper en zout

**1** Pel en snipper de ui. Maak de selder schoon en snijd in stukjes. Stoof de ui en de selder glazig met de chilivlokken in een pan met olijfolie. Doe het lamsgehakt erbij en bak rul. Giet overtollig vet uit de pan.

**2** Verwarm de oven voor op 180 °C. Stoom of kook de erwten beetgaar. Doe ze bij het gehaktmengsel. Kruid met peper en zout.

**3** Maak de aubergines schoon en snijd ze in plakken van een halve centimeter. Bestrijk ze royaal met olijfolie en grill de plakken 1 minuut aan elke kant in de grillpan.

**4** Maak de kaassaus: smelt de boter in een pan, roer er de bloem door. Roer er beetje bij beetje de melk door en laat indikken. Haal de pan van het vuur en meng de kaas door de saus. Roer om tot de kaas mooi gesmolten is. Kruid met nootmuskaat, peper en een beetje zout. Spoel de peterselie en de munt en hak fijn. Roer ze samen met de geraspte citroenschil door de kaassaus.

**5** Bestrijk een ovenschaal met olijfolie en beleg de bodem met de helft van de plakken aubergine. Schep er de helft van het gehakt op en lepel er de helft van de kaassaus over. Beleg met flink wat rucola en herhaal de lagen, eindig met een laag kaassaus. Bestrooi met nog wat extra parmezaan.

**6** Zet de lasagne 30 à 40 minuten in de oven, tot hij een mooi goudbruin korstje heeft.



# Varkensrollade

*met geroosterde wintergroenten*

*5 personen • 25 minuten  
+ 55 minuten in de oven*

- 1,2 kg varkensgebraad
- 150 g pancetta
- 50 g pesto van oven-geroosterde tomaten
- 5 teentjes knoflook
- 3 takjes tijm
- 4 blaadjes salie
- peper en zout

## VOOR DE GROENTEN

- 6 rode uien
- ½ knolselder
- ½ pompoen
- 250 g voorgedroogde rode bieten
- 4 teentjes knoflook
- 1 eetlepel venkelzaad
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 takjes rozemarijn

## EN OOK

- keukentouw

- 1** Verwarm de oven voor op 160 °C. Snijd het gebrad open tot een grote lap en bestrijk het aan de binnenkant met de pesto. Pel de knoflook en schik de teentjes samen met de takjes tijm en blaadjes salie kriskras op het gebrad.
- 2** Rol het gebrad stevig op, bestrooi met peper en leg er de plakjes pancetta op. Bind vast met keukentouw en leg in een grote ovenschaal.
- 3** Schil de knolselder en de pompoen en snijd in partjes. Pel de rode uien en verdeel in kwarten. Snijd de rode bieten in stukken. Schep de groenten samen met de rozemarijn, de knoflook en het venkelzaad rond het gebrad in de ovenschaal.
- 4** Besprenkel het geheel met olijfolie en bestrooi de groenten met extra peper en zout. Schuif 50 à 55 minuten in de voorverwarmde oven. Schep halverwege de gaartijd de groenten goed om.





# Vlaamse wok

*met kip, prei en mosterdsaus*

*4 personen • 30 minuten*

- 400 g kipfilet
- 2 dikke preien
- 400 g krieltjes
- 250 g champignons
- peterselie, gehakt
- 125 ml witte wijn
- 200 ml room
- 3 eetlepels  
graanmosterd
- arachideolie
- peper en zout

- 1** Kook de krieltjes in de schil gaar in gezouten water, giet af en halveer ze.
- 2** Snijd de kipfilet in blokjes. Maak de prei schoon en borstel het zand van de champignons. Snijd de prei in ringen en de champignons in plakjes.
- 3** Verhit wat olie in een ruime wok. Bak er de stukjes kip goudbruin en gaar in. Doe dit in verschillende keren, zodat de kip mooi bakt en niet kookt. Doe alle kip vervolgens weer in de wok, kruid met peper en zout en blus met de witte wijn. Laat de wijn verdampen en haal de kip uit de wok. Houd warm onder aluminiumfolie.
- 4** Doe opnieuw wat olie in de wok en roerbak er de prei en champignons in tot ze zacht zijn. Voeg de aardappeltjes toe en laat ze enkele minuten meebakken. Roer de mosterd erdoor en vervolgens de room. Laat indikken tot sausdikte. Kruid met peper en zout en serveer meteen. Werk af met wat gehakte peterselie.



## Kip kung pao

4 personen • 30 minuten

### VOOR DE KIP

• 500 g kipreepjes • 2 lente-uien • 100 g geroosterde pindanoten • 2 eetlepels rijstazijn • 1 eetlepel sojasaus

### VOOR DE SAUS

• 4 gedroogde chilipepers • 1 koffielepel pilipili • 1,5 eetlepel geraspte gember • 80 ml kippenbouillon • 60 ml rode-wijnazijn • 2 eetlepels rijstazijn • 2 eetlepels sojasaus • 1 koffielepel sesamololie • 1,5 eetlepel arachideolie

**1** Meng de rijstazijn met de sojasaus en wentel er de kipreepjes door. Laat enkele minuten marineren.

**2** Snijd de lente-ui in fijne reepjes. Stamp in een vijzel de gedroogde chilipepers fijn met de pilipili. Rooster in een wok zonder vetstof.

**3** Verhit arachideolie in een wok en roerbak de pilipili, de gember en de kipreepjes 3 à 4 minuten. Blus met de bouillon, de rijstazijn, de rodewijnazijn, de sojasaus en de sesamololie en schep goed om.

**4** Verdeel de kip over de borden en werk af met de pinda's, nog wat chili-peper en de lente-ui.





## Nasi goreng

4 personen • 25 minuten

- 300 g rijst • 200 g gekookte ham, in blokjes
- 150 g erwtjes, diepvries
- 500 g broccoli • 1 rode ui
- 2 eieren • 1 blokje kippenbouillon • 2 eetlepels sojasaus • 3 eetlepels (wok)-olie

**1** Kook de rijst gaar in de juiste hoeveelheid water met het bouillonblokje.

**2** Snijd de broccoli in roosjes, pel en snipper de rode ui. Roerbak de ui en de broccoli in een wokpan en voeg de erwtjes en hamblokjes toe, roerbak even en voeg ten slotte de uitgelekte rijst toe. Kruid met peper, zout en sojasaus.

**3** Breek de eieren in het midden van een bakpan en roer tot er mooie vlokjes ontstaan. Meng de omelet door de rijst en serveer.

**OOK LEKKER**  
Serveer met nog wat extra garnalen, heerlijk!



## Goulash met aardappel

*4 personen • 20 minuten  
+ 1.30 uur garen*

- 800 g runderstoofvlees, schouder
- 2 gele paprika's
- 2 rode paprika's
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 g aardappelen, vastkokend
- 2 eetlepels peterselie, gehakt
- 1 laurierblad
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 l vleesbouillon
- snufje komijnpoeder
- 2 eetlepels paprikapoeder
- olie
- peper en zout

**1** Pel en snipper de uien en de knoflook. Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken.

**2** Bak het vlees bruin in een stoofpot met hete olie. Bak de uien en de knoflook kort mee. Roer er het paprikapoeder en de tomatenpuree door en overgiet met de bouillon tot het vlees net onderstaat. Doe er de laurier bij en kruid met komijn, peper en zout. Laat anderhalf uur sudderen. Roer af en toe en doe er zo nodig wat bouillon bij.

**3** Spoel de paprika's, snijd ze in stukjes. Doe ze, samen met de aardappelen, het laatste halfuur bij de goulash. Breng op smaak met peper en zout.

**4** Bestrooi de goulash voor het serveren met wat peterselie.



## Gehakt-groenteballetjes in tomatensaus

*ongeveer 80 balletjes*  
*• 50 minuten*

• 1 kg gehakt • 3 wortels • 1 grote ui • 250 g champignons • 1 courgette • 2 teentjes knoflook • 2 eieren • 100 g Parmezaanse kaas, geraspt • 200 à 250 g paneermeel • 1 koffielepel Provençaalse kruiden • peper en zout • olijfolie

### VOOR DE SAUS

• 800 g gepelde tomaten, in stukjes • 1 ui • 1 teentje knoflook • 1 kruidentuitje (tijm, laurier) • 1 koffielepel suiker • 1 eetlepel olijfolie • peper en zout

**1** Snijd de wortels, de ui, de champignons en de courgette in blokjes. Pel de ui, snipper fijn en stoof glazig in wat olijfolie. Pel en plet de knoflokteentjes. Doe ze met de overige groenten bij de ui in de pan. Stoof alles beetgaar. Kruid met peper en zout. Laat even afkoelen.

**2** Meng de afgekoelde groenten met het gehakt, de eieren, de geraspte parmezaan en het paneermeel. Zorg voor een stevige structuur; voeg er eventueel meer paneermeel aan toe. Kruid met peper, zout en de Provençaalse kruiden.

**3** Rol balletjes ter grootte van een pingpongballetje van het gehaktmengsel. Bak ze rondom bruin in olijfolie.

**4** Maak de saus: pel de ui en snipper fijn. Pel en plet de knoflook. Stoof de ui en de knoflook in een scheut olijfolie glazig. Voeg er de tomaten, het kruidentuitje, de suiker en peper en zout aan toe. Laat 20 minuten sudderen. Voeg er de balletjes aan toe en laat in 5 minuten gaar worden.

# Pittige zalm

*met spinazie en kerstomaatjes*

*4 personen • 30 minuten*

- 600 g zalm
- 200 g verse spinazie
- 300 g kerstomaatjes
- 2 lente-uitjes
- 100 g sojascheuten
- 1 cm gember
- 4 teentjes knoflook
- een halve rode chilipeper
- 1 eetlepel sambal
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel rijstazijn of gewone wittewijnazijn
- 180 ml witbier
- 50 g gefrituurde uitjes
- zonnebloemolie

- 1** Pel de knoflook en snijd in flinterdunne plakjes. Schil de gember en snipper fijn. Haal de zaadlijst uit het pepertje en snijd in dunne ringetjes. Snijd de zalm in blokjes. Snipper de lente-uitjes heel fijn.
- 2** Verhit flink wat olie in een wokpan. Roerbak de zalm zo'n 3 minuten. Schep uit de pan op keukenpapier. Fruit de gember, de knoflook en de chilipeper ongeveer 1 minuut, tot de aroma's vrijkomen. Spoel de tomaatjes en voeg ze in hun geheel toe aan de wokpan. Roerbak zo'n 3 minuten tot de tomaatjes beginnen te knappen en voeg het bier, de azijn, de sambal en de sojasaus toe. Breng aan de kook en laat zo'n 20 minuten sudderen. Voeg de zalm toe zodat die even mee kan doorwarmen.
- 3** Verdeel de stoofschotel over de borden en werk af met de lente-uitjes, sojascheuten, verse spinazie en gefrituurde uitjes.

Serveer met geurige basmatirijst.



