

# BEKROONDE RECEPTEN VAN OPI





# **Bekroonde recepten van Opi**

door

**A.E.J. Kaal**

Dit kookboek draag ik op aan Pepijn, die er herhaaldelijk op aandrong om dit boekje samen te stellen voor het te laat was...

*“Een mens is wat hij eet...”*

## EEN PAAR ALGEMENE ADVIEZEN

Koken is een hobby: varieer dus vooral op recepten. Je doet dan zelf soms leuke ontdekkingen. Achter in dit boekje zijn een paar pagina's om er je eigen aantekeningen in te kunnen opschrijven.

Ruim, voor je aan de slag gaat, de keuken op. Niets is zo hinderlijk als gebrek aan werkruimte. Zet ook van tevoren de ingrediënten klaar die je wilt gebruiken. Je ontdekt dan mogelijk ook tijdig dat je nog iets mist. En ook de kans, dat je iets vergeet toe te voegen, wordt aanzienlijk kleiner.

Er zijn een aantal ingrediënten, die je eigenlijk altijd in voorraad moet hebben. In de eerste plaats zijn dat natuurlijk diverse potjes met kruiden. Maar ook bloem, een bindmiddel, olijfolie, boter, mosterd, sambal, ketjap en bouillonpoeder: zelf gebruik ik doorgaans groentebouillon van VETARA. Die vind ik lekker en ook gemakkelijk in het gebruik: zo kun je vaak in plaats van zout deze bouillonpoeder gebruiken.

In diverse recepten staat zout niet genoemd: dat is geen toeval. Veel gerechten worden smakelijker als er juist geen zout in zit. Bovendien is zout iets, dat we allemaal gemakkelijk teveel binnenkrijgen. Het zelfde geldt overigens voor suiker.

Zelf heb ik ook altijd eieren in voorraad: als ik een doosje met tien eieren koop kook ik er meestal meteen maar vier. Het is heel handig dat je, als je een salade maakt, niet gauw nog even apart een eitje moet koken.

Verder staan in dit boekje twee bladzijden met *suggesties*: bedoeld om zelf je fantasie te gebruiken en te bedenken hoe je die gerechten zou kunnen maken. Veel succes!

## INHOUD:

-	Abrikozenvlaai	16
-	Appeltaart	18
-	Avgolemoni soupa	20
-	Bami goreng	21
-	Bietensalade	22
-	Bleekselderijschotel	23
-	Borsjtsj	24
-	Boterkoek	25
-	Brood	26
-	Chili con carne	28
-	Deense maaltijd	30
-	Foe jong hay	31
-	Griesmeelpudding	32
-	Kerriekip (broodbeleg)	34
-	Opi's koolsalade	36
-	Koolsla	37
-	Kruidenboter	38
-	Kruidkoek	39
-	Nassi goreng	40
-	Oliebollen	42
-	Omelet met courgette	43
-	Omi's koekjes	44
-	Paaslam	45
-	Penne	47
-	Pindasaus	49