



Inhoud

Voorwoord	6
Opzet van dit boek	8
Kooktips	10
Handige spullen	15
Vorraadkast	16
Hoofdgerechten	20
Bijgerechten	108
Basisrecepten	158
Receptenoverzicht	213
Register	216
Dankwoord	222

Kooktips

Soepen

Het is voor jonge kinderen vaak lastig om dunne, te hete soep te eten. En als de soep eenmaal te dun is, kun je 'm niet snel meer dikker maken. Voeg daarom in eerste instantie de helft van de voorgeschreven bouillon toe. Nadat je alles in de blender of met de staafmixer glad hebt gemalen, kun je vervolgens meer bouillon toevoegen als de soep nog te dik is. Eventueel kun je zelfs het deel dat voor de kinderen is bestemd al uit de pan halen, zodat je het deel voor de volwassenen nog kunt aanlengen. Schenk de dikke soep alvast in de soepkommetjes van de kinderen en voeg er een scheutje koud water aan toe. Dat scheelt weer wachten tot de soep afgekoeld is.

Pasta's

Wij eten minstens een keer per week pasta. Niet alleen omdat de kinderen het superlekker vinden, maar ook omdat de meeste pastagerechten (die ik maak) erg makkelijk zijn om te bereiden. Als je door mijn pastarecepten bladert, zal het je opvallen dat ik nauwelijks pasta's maak met vlees erin. Geloof me dat je echt geen vlees nodig hebt om een pasta goed op smaak te krijgen! De pasta's die ik maak bestaan grotendeels uit ingrediënten die ik in de voorraadkast heb liggen. Pasta's zijn dus een goede manier om iets lekkers op tafel te zetten zonder er apart boodschappen voor te hoeven doen.

Bij ons thuis is pasta zonder een beetje geraspte Parmezaanse kaas als een auto zonder wielen: gewoon net niet af. Ik zorg er dan ook altijd voor dat ik een stuk Parmezaanse kaas in de ijskast heb liggen. Als ik

het heb over Parmezaanse kaas, dan bedoel ik ook echt *Parmigiano Reggiano* en niet een surrogaat zoals *Grana Padano*. Ook gebruik ik nooit pecorino want deze is wat mij betreft veel te zout van smaak.

Ik houd meestal 500 gram volkorenpasta aan voor 4 tot 6 personen, maar deze richtlijn is natuurlijk sterk afhankelijk van het aantal kinderen dat mee-eet. Voor volwassenen kun je 100 gram per persoon aanhouden en voor kinderen ongeveer 75 gram pasta per persoon. Ik kies altijd voor volkorenpasta en ik heb dit ook in de ingrediëntenlijsten gezet. Je kunt dit uiteraard vervangen door witte pasta als je dat lekkerder vindt.

Kookwater van pasta

Soms druppelen mensen olijfolie over gare pasta omdat het anders aan elkaar zou plakken. Dit is echt niet nodig. Schep voordat je de pasta afgiet een grote beker kookwater uit de pan. Dit kun je later bij de gare pasta(saus) doen. De pasta zal dan niet plakken. Ook wordt de saus rijker door het zetmeel van de pasta dat in het kookwater zit.

Rijst koken

Rijst koken in liters gekookt water om het vervolgens af te gieten is niet nodig. Daarmee giet je ook een deel van de smaak weg. Houd de volgende verhouding aan en je hebt altijd perfecte rijst als eindresultaat: 1 kopje (à 250 ml) rijst en 2 kopjes (à 250 ml) koud water.

Spoel de rijst in een vergiet onder de koude kraan (deze stap vergeet ik wel eens en dat is geen ramp). Doe de rijst met de juiste hoeveelheid koud water in een pan met deksel en zet op hoog vuur. Breng aan de kook. Zodra het water kookt, draai je het vuur omlaag en laat je het geheel een halfuurtje staan. Niet roeren! Je kunt af en toe even het deksel van de pan halen en kijken of er nog een laagje water onder in de pan zit. Gebruik de steel van een pollepel om een gaatje te maken. Zo kun je de bodem van de pan zien. Als er nog een laagje water te zien is, laat het dan nog even koken met het deksel op de pan. Pas als al het water opgenomen is, draai je het vuur uit en kun je de rijstkorrels losmaken met een siliconen spatel.

Ik kook vaak meer rijst dan ik nodig heb. Je kunt gekookte rijst namelijk heel goed invriezen. Ik stop het in een (herbruikbare) zak met sluiting. Deze leg ik plat in de vriezer. Zo neemt de rijst niet veel ruimte in beslag en ontdooien gaat ook sneller. Koude rijst is perfect om gebakken rijst (zie pag. 116) mee te maken, maar gewoon opwarmen in de magnetron kan ook.

Couscous bereiden

Ik ben me ervan bewust dat de traditionele manier van couscous bereiden zeer arbeidsintensief is en dat onderstaande shortcut geen culinair hoogstandje is. Normaal gesproken wordt couscous langzaam gaar gestoomd boven een waterig stoofgerecht in een speciale stomer. Dit duurt lang en vergt ook enige ervaring. Het resultaat is dan een zeer luchtige couscous. Aangezien ik erg van couscous houd, maar weinig

tijd heb, gebruik ik een snellere manier om de couscous klaar te maken.

Doe voor 4 tot 6 personen 2 kopjes (à 250 ml) couscous in een grote kom. Schenk er 4 kopjes (à 250 ml) groentebouillon over die net van de kook af is. Leg een groot bord op de kom zodat deze helemaal afgesloten is en laat 15 minuten staan totdat het vocht volledig door de couscous is opgenomen. Maak de couscous los met een vork en schenk er wat olijfolie en citroensap over. De couscous is nu klaar om te serveren. Je kunt 'm ook koud eten.

Groentebouillon

Voor alle soepen gebruik ik groentebouillon. Ik lees vaak dat het *not done* is om bouillonblokjes te gebruiken vanwege de hoeveelheden zout, gist en allerlei andere toevoegingen die erin zitten. Klopt! Er is helaas veel rommel op de markt. Maar wees gerust, als je even wat verder kijkt dan alleen het bekende schap in de grotere supermarkt, vind je zeker ook goede kwaliteit bouillon, in potten maar ook in blokjes.

Als er kinderen mee-eten, let dan op de hoeveelheid zout die je gebruikt. Ik kies om die reden meestal voor zoutarme, gistvrije bouillons zonder toegevoegde kruiden. Je kunt ze online kopen of bij een biowinkel. Ze kosten wat meer, maar geven een goede smaak. Ik gebruik altijd 1 blokje op 1 liter water; dat is de helft van wat er op de verpakking staat. Je kunt er uiteraard ook voor kiezen om zelf groentebouillon te maken, maar ik heb daar meestal geen tijd voor.

Linzensoep

Voor ± 4 liter
Bereidingstijd: ± 1 uur
(met snelkookpan ± 35 minuten)

BENODIGDHEDEN

- 500 g Franse berglinzen of bruine linzen
- 2 el olijfolie, plus evt. extra
- 2 uien, gesnipperd
- 3 knoflooktenen, geperst
- 2 tl gemalen koriander
- 2 tl gemalen komijn
- 2 tl ras el hanout (zie pag. 178)
- 1 venkelknol, in blokjes
- 4 grote winterpenen, in blokjes
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g, van goede kwaliteit)
- 2,5 l groentebouillon (zie pag. 11)
- 1 bosje verse koriander, steeltjes en blaadjes grofgehakt
- zout en versgemalen peper
- sap van 1 citroen

OPTIONEEL

- yoghurt, ter garnering

Deze linzensoep wordt veel in het Midden-Oosten gegeten. Van alle gerechten in dit boek ziet hij er het minst aantrekkelijk uit, maar de smaak zal je verrassen! De venkel in combinatie met de citroen zorgen ervoor dat je naast de diepe, kruidige smaken ook een beetje frisheid proeft. Deze soep kun je – net als alle andere soepen – goed invriezen voor een volgende keer. Een grote kom van deze soep is echt een volwaardige maaltijd, maar je kunt er uiteraard een klein beetje brood bij serveren als je dat lekker vindt.

Doe de linzen in een zeef, spoel af onder koud water en laat uitlekken.

Verhit de olijfolie een grote (braad)pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Fruit hierin de uien in ± 8 minuten glazig. Bak de knoflook 1 minuut mee.

Voeg de koriander, komijn en ras el hanout toe en bak ze 1 minuut mee. Als het ui-specerijenmengsel er droog uitziet, kun je nog een beetje olijfolie toevoegen. Voeg de venkel en de peen toe en roer alles goed door. Voeg nu de linzen toe en roer nogmaals alles goed door.

Voeg de bliktomaten toe en druk de tomaten kapot met een spatel. Nu kun je de bouillon toevoegen. De linzen en alle groenten moeten onder water staan. Als je niet genoeg hebt aan 2,5 liter bouillon, voeg dan extra kokend water toe. Het is niet nodig om meer bouillon toe te voegen. Breng aan de kook en laat 40 tot 50 minuten koken, of tot de linzen gaar zijn. Als je een snelkookpan gebruikt, zijn ze na 20 minuten al gaar. Dit geldt ook voor de winterpeen en de venkel.

Voeg, zodra alles gaar is, de verse korianderblaadjes en -steeltjes toe; houd een paar blaadjes apart om de soep mee te garneren. Zet een staafmixer in de pan en pulseer een aantal keren in de soep om de blokjes wortel en venkel fijn te malen. Linzensoep mag wel wat structuur hebben dus blijf niet malen tot het een gladde soep is. (Eten er baby's of kleine kinderen mee, dan kun je dit uiteraard wel in een aparte kom doen.)

Proef de soep en voeg indien nodig wat zout en peper toe. Druppel bij het serveren wat citroensap en eventueel wat yoghurt over de soep. Dit zorgt voor een hele lekkere frisse smaak die goed past bij alle specerijen.



Pasta bolognese

Voor 4-6 personen
Bereidingstijd: ± 1 uur
(met snelkookpan ± 40 minuten)

BENODIGDHEDEN

- olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 3 knoflooktenen, geperst
- 3 el tomatenpuree
- 500 g runder- of half-om-half-gehakt
- 4 winterpenen, in blokjes
- 5 stengels bleekselderij, in blokjes
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g, van goede kwaliteit), met een mes in het blik in stukjes gesneden
- 1 tl gedroogde oregano of paar takjes verse oregano, blaadjes fijngehakt
- 1 laurierblaadje
- 500 g volkorenpasta
- zout en versgemalen peper
- Parmezaanse kaas, geraspt

Deze pasta gaf ik al aan onze kinderen toen ze nog maar net vast voedsel mochten eten. Ze sprongen bijna uit hun kinderstoel voor een hapje. Het is het enige pastagerecht in dit boek met vlees erin. Carnivoren kunnen met dit gerecht hun hart ophalen. Je kunt de saus in het weekend maken en later in de week eten – de smaken zullen alleen maar beter worden. Je kunt 'm ook prima invriezen. Ik serveer altijd iets fris bij deze pasta, zoals de komkommersalade met vinaigrette (zie pag. 153) of de venkelsalade (zie pag. 150).

Zet een (braad)pan met dikke bodem op middelhoog vuur en schenk er wat olijfolie in. Bak hierin de uien in ± 8 minuten glazig. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Doe de tomatenpuree in de pan, roer goed door de uien en bak 1 minuut mee. Voeg nu het gehakt toe en rul het ± 5 minuten tot het helemaal is verkleurd.

Doe de peen en bleekselderij in de pan, roer alles goed door en bak de groenten 2 minuten mee. Voeg de bliktomaten toe en roer alles weer goed door. Doe de oregano en het laurierblaadje in de pan, draai het vuur laag en laat het geheel pruttelen tot de wortel en bleekselderij zacht gekookt zijn; dit duurt ± 40 minuten, of maximaal 20 minuten in een snelkookpan.

Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Haal een halve mok water uit de pan en giet de pasta af. Doe de pasta terug in de pan en giet er de halve mok kookwater overheen. Roer door en zet apart.

Hoe langer de saus zachtjes pruttelt, hoe lekkerder de smaak, maar je kunt 'm direct serveren zodra de wortel en bleekselderij zacht zijn. Voeg zout en peper naar smaak toe. Wees niet de zuinig met zout; de saus moet goed op smaak gebracht worden.

Roer voor het serveren een grote schep saus door de pasta. Leg op ieder bord wat pasta met een flinke schep saus eroverheen. Serveer met wat geraspte Parmezaanse kaas.





Vietnamese mini-omeletjes

Voor 4 personen
Bereidingstijd: ± 25 minuten

BENODIGDHEDEN

- zonnebloemolie
- 2 grote sjalotten, gesnipperd
- 1 grote rode (punt)paprika, in kleine blokjes
- 1 bosje verse koriander, steeltjes fijngehakt, blaadjes apart
- 3 el oestersaus
- 8 eieren
- ½-1 tl vissaus
- 2 lente-uitjes, in dunne ringen

Deze Vietnamese omeletjes zijn echt de moeite waard om een keer te proberen. Je kunt ze eten met gebakken rijst (zie pag. 116), rijstnoedel-salade (zie pag. 149) of met gekookte rijst in combinatie met een simpele Oosterse komkommersalade (zie pag. 153).

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de sjalotten in ± 4 minuten glazig. Doe de rode paprika erbij en bak 1 minuut mee. Voeg de koriandersteeltjes en de oestersaus toe. Bak 1 minuut mee en schraap de inhoud van de pan dan in een kommetje.

Doe steeds 2 eieren in een mengbeker met een beetje vissaus. Voor volwassenen kun je ¼ theelepel vissaus per 2 eieren aanhouden; voor kleine kinderen ⅛ theelepel per 2 eieren. Kluts de eieren en vissaus luchtig door elkaar. Ik doe dit met een staafmixer.

Laat in een klein koekenpannetje (Ø ± 12 cm) een dun laagje zonnebloemolie goed heet worden. Schenk het eimengsel erin. Je zult zien dat het ei een beetje rijst door de luchtbelletjes die erin zitten. Verspreid bovenop het nog natte eimengsel een kwart van het sjalotten-paprikamengsel.

Zodra het omeletje voor meer dan de helft gaar is (na ± 2 minuten), draai je het om. Bak nu de andere kant ± 2 minuten. Bak op dezelfde manier nog 3 omeletjes. Leg ze op borden en strooi er de korianderblaadjes en de lente- ui over.

TIP!

Je kunt er natuurlijk voor kiezen om alle eieren in een keer te klutsen en een grote omelet te bakken. Het eindresultaat is net zo lekker. Ik vind zelf de kleine omeletjes leuker om te serveren én ik weet zeker dat iedereen evenveel krijgt.





Indiase cashewnotencurry

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ± 40 minuten

BENODIGDHEDEN

- 100 g cashewnoten, plus extra om te garneren
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g, van goede kwaliteit)
- 3 cm gemberwortel, geschild
- 2 knoflooktenen, gepeld
- 1½ el ghee of zonnebloemolie
- ½ tl gemalen kurkuma
- 300 g doperwtjes of kleingesneden bloemkoolrosjes (diepvries)
- flinke snuf zout
- 2 tl garam masala (zie pag. 177)

OPTIONEEL

- korianderblaadjes

Deze romige curry zonder room is makkelijk om te maken en kinderen vinden 'm echt fantastisch (althans, die van mij). Je kunt zelf kijken welke groenten je wilt toevoegen. Ik maak dit gerecht vaak als ik niet genoeg verse groenten meer heb; in de vriezer heb ik altijd wel een zak doperwtjes of bloemkoolrosjes liggen. Die zijn perfect voor dit gerecht. Serveer de curry met naanbrood (zie pag. 187) of met gekookte rijst en eventueel wat raita (zie pag. 209).

Laat de cashewnoten 10 minuten in een bakje met warm water weken. Giet ze af.

Maal in een keukenmachine de cashewnoten, de bliktomaten, de gember en de knoflook tot een smeug mengsel. Er mogen geen stukjes meer in zitten dus laat de machine goed draaien!

Verwarm de ghee in een (braad)pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg het cashewnotenmengsel toe en breng het zachtjes aan de kook. Laat de saus al roerend 8 tot 10 minuten indikken. Blijf goed roeren om te voorkomen dat de saus aanbakt.

Voeg de kurkuma toe en roer goed door. Roer nu de doperwtjes of bloemkool en het zout door de saus. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de groenten beetgaar koken. (De kooktijd is afhankelijk van het soort groenten dat je gebruikt. Doperwtjes zijn in ± 2 minuten klaar, bloemkoolrosjes in ± 5 minuten). Roer de garam masala erdoor en de curry is klaar om te serveren. Garneer met de extra cashewnoten, die je eventueel samen met wat grofgehakte koriander in zonnebloemolie kunt bakken als topping op de curry.





Chili met of zonder carne

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ± 50 minuten

BENODIGDHEDEN

- zonnebloemolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1½ el zoet gerookte paprikapoeder
- 1½ tl gemalen koriander
- 1½ tl gemberpoeder
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl kaneel
- 75 g tomatenpuree
- 400 g winterpenen, in blokjes
- 200 g bleekselderij, in blokjes
- 2 blikken kidneybonen (à 400 g), uitgelekt en goed afgespoeld
- zout en versgemalen peper
- 1 bosje verse koriander, blaadjes geplukt

OPTIONEEL

- 400 g rundergehakt
- jalapeñopepers (pot), in ringen
- tortillachips, om erbij te serveren
- yoghurt, ter garnering

Chili con carne kent iedereen. Het gerecht krijgt een mooie dieprode kleur en de verschillende specerijen maakt het super smaakvol. Het kan dus prima zonder vlees, maar je kunt er ook rundergehakt aan toevoegen. Serveer de chili met tortilla's (zie pag. 191) en guacamole (zie pag. 201) of een simpele komkommersalade met vinaigrette (zie pag. 153) en eventueel wat ingelegde jalapeño's uit een potje erbij voor wat pit.

Verhit een dun laagje zonnebloemolie in een (braad)pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Fruit de uien ± 8 minuten op laag vuur. De uien moeten zacht bakken tot ze glazig zijn. Voeg de knoflook toe en bak deze 1 minuut mee.

Maak je dit gerecht met vlees, voeg dan nu het rundergehakt toe en rul het op hoog vuur in 5 minuten bruin.

Nu kunnen alle specerijen in de pan: gerookte paprikapoeder, koriander, gemberpoeder, komijn en kaneel. Het is belangrijk dat ze even goed meebakken. Indien het geheel er droog uit ziet, kun je een beetje zonnebloemolie toevoegen. Na 1 minuut voeg je de tomatenpuree toe en bak je deze goed mee om hem te ontzuren.

Voeg een beetje water toe en schraap eventuele aanbaksels op de bodem van de pan los zodat ze niet aanbranden, want dan wordt het gerecht bitter. Voeg nog 150 ml water toe en roer goed door. Roer de peen en bleekselderij erdoor en gaar ze op laag vuur; dit duurt ± 30 minuten. Roer tussendoor af en toe in de pan. Verdampert er te veel water en bakt het mengsel aan, voeg dan meer water toe. Let erop dat je niet te veel water in een keer toevoegt, dan wordt de saus te waterig.

Nu kunnen de kidneybonen in de pan. Deze zijn al voorgedroogd en hoeven dus alleen opgewarmd te worden in de saus. Voeg ¼ theelepel zout en wat peper toe. Ik ben altijd redelijk zuinig met zout vanwege de kinderen en proef voor het serveren of het gerecht meer zout nodig heeft. Strooi wat korianderblaadjes over de chili met of zonder carne.

Ook lekker met wat tortillachips en yoghurt ter garnering.

Broodsoldaatjes met verse kruiden

Voor 4-6 personen
Bereidingstijd: ± 25 minuten

BENODIGDHEDEN

- 6 sneetjes (oud) brood
- ± 15 gram gemengde verse kruiden, bijv. bladpeterselie, oregano, rozemarijn en/of salie, blaadjes fijngehakt
- 6 el olijfolie
- zeezoutvlokken en versgemalen peper

Deze langwerpige croutons zijn heel snel en makkelijk te maken en erg lekker bij shakshuka (zie pag. 76), bij een salade of bij verschillende soepen. Je kunt er alle soorten brood voor gebruiken. Het brood hoeft niet vers te zijn. Dit is dus een goed gerechtje om oud brood op te maken dat je anders weg zou gooien.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg de sneetjes brood op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Meng in een kommetje de kruiden en de olijfolie. Gebruik een kwastje of lepeltje en smeer de sneetjes brood zorgvuldig in, zodat ze goed bedekt zijn met de kruidenolie. Strooi zeezout en peper over de sneetjes brood. Als er kleine kinderen mee-eten, kun je het zout achterwege laten. Er zit al veel smaak aan de soldaatjes.

Bak de sneetjes brood ± 15 minuten tot ze mooi lichtbruin zijn.

Snijd de sneetjes brood in dunne reepjes en zet ze rechtop in een bekertje om te serveren.

TIP!

Je kunt met de kruiden variëren en kijken wat je nog in huis hebt. Dille en tijm zijn bijvoorbeeld ook lekker. Ook de verhoudingen kun je zelf bepalen, ik gebruik van alles een paar afgeriste takjes.



Gegrilde courgettes met kappertjes en ansjovis

Voor 4-6 personen
Bereidingstijd: ± 35 minuten

BENODIGDHEDEN

- 3 courgettes
- ± 40 g ansjovisfilets (blik of pot, van goede kwaliteit), heel fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 flinke bos verse bladpeterselie, blaadjes grofgehakt
- 1½ el kappertjes
- sap van ½ citroen

Gegrilde groenten zijn een goede manier om veel groenten binnen te krijgen. Door groenten te grillen, krijgen ze een veel diepere smaak. Een groot voordeel is ook dat ze zowel koud als warm heel lekker zijn. Zeker in de zomer eten wij vaak koude gegrilde groenten bij pasta's, salades of pitabroodjes (zie pag. 185).

Laat een grillpan of een koekenpan goed warm worden op hoog vuur. Snijd (eventueel met een mandoline) de courgettes in dunne plakken. Bak de eerste paar plakken courgette aan beide kanten tot ze mooie grillstrepen hebben en leg ze apart op een bord. Herhaal dit voor de overige plakken courgette.

Doe de ansjovisfilets in een kommetje met de olijfolie en de bladpeterselie. Roer goed door. Schenk de inhoud van het kommetje over de courgettes, strooi de kappertjes eroverheen en besprenkel met het citroensap.



Tomatensalade met verse kruiden

Voor 4 personen

Bereidingstijd: ± 15 minuten

BENODIGDHEDEN

- 500 g goed rijpe (cherry)tomaten, liefst verschillende soorten/ kleuren
- 30 g gemengde verse kruiden, bijv. bladpeterselie, basilicum, oregano, tijm en/of dille, blaadjes grofgehakt
- 75 ml simpele vinaigrette (zie pag. 162)
- ½ portie ingemaakte rode ui (zie pag. 171)
- zout en versgemalen peper

Inmiddels heb je vast wel door dat ik houd van tomaten. Vanaf het moment dat het seizoen van de goede (biologische) tomaten aanbreekt, gaan er wekelijks bij ons in huis kilo's tomaten doorheen. Ik koop ze in alle kleuren, soorten en maten. Voor een hele lekkere tomatensalade heb je niet veel nodig. Het belangrijkste is dat je goede rijpe tomaten koopt.

Snijd de tomaten in stukken. Dit hoeft niet netjes, zolang ze maar niet al te groot zijn. Doe de tomaten in een kom. Strooi de verse kruiden eroverheen, voeg de vinaigrette, de ingemaakte rode ui en een snuf zout en peper toe en roer goed door. Laat ± 5 minuten staan zodat de vinaigrette goed in de tomaten kan trekken en de salade is klaar om geserveerd te worden.

