

125

WERELDRECEPTEN

LEKKER & SIMPEL

OP REIS

SOFIE & JORRIT
VAN DAALEN BUSSANT DES AMORIE



LEKKER & SIMPEL
OP REIS



COLOFON

© Sofie en Jorrit van Daalen
Buissant des Amorie, 2021

1e druk, mei 2021

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Vormgeving binnenwerk: Annemarie Kleywegt

Omslagontwerp: Annemarie Kleywegt

Fotografie: Sofie en Jorrit van Daalen

Buissant des Amorie

Foto auteurs: Jorian Lub

ISBN: 9789461562722

NUR: 440





VOORWOORD

Het vierde Lekker & Simpel kookboek hebben we in een nieuw jasje gestoken! Het boek heeft hetzelfde formaat gekregen als de andere boeken in de serie, een nieuwe titel én het allerleukste: we hebben meer dan 25 recepten toegevoegd! Zo zijn we aan de slag gegaan met een aantal lekkere Russische gerechten waaronder een Russische rijstschotel met kip en een Russische aardappelsalade, maar ook de Poolse, Deense en Engelse keuken komen nu voorbij.

Negen jaar geleden begonnen we voor de grap met de gelijknamige foodblog www.lekkerensimpel.com. We zijn met deze blog begonnen in een piepklein appartement van nog geen 40m², met een keukenblok van niks, om aan onze ouders te laten zien wat we zoal aten. Al snel keken er meer en meer mensen naar onze creaties en inmiddels is onze blog, met bijna twee miljoen unieke bezoekers per maand, uitgegroeid tot één van de drukstbezochte foodblogs van Nederland.

In dit vernieuwde kookboek *Lekker en Simpel - Op reis* vind je eenvoudig te maken wereldgerechten. Laat je niet afschrikken door sommige tongbrekende exotische namen en wees niet bang dat je door het hele land moet reizen op zoek naar dat ene vreemde ingrediënt. Wij hebben namelijk de wereldgerechten een 'Lekker en Simpel' twist gegeven. De gerechten zijn makkelijk te maken, staan bijna allemaal binnen een mum van tijd op tafel én alle ingrediënten zijn te vinden in de supermarkt. Met dit kookboek tover je op een drukke doordeweekse dag toch een bijzonder gerecht op tafel en waan je je even in bijvoorbeeld Spanje, Amerika, Afrika of Korea.

We wensen je een smakelijke reis rond de wereld. Deel vooral jouw creaties met foto op social media met de hashtag #lekkerensimpelkookboek en tag ons (@lekkerensimpel) zodat we jullie foto's te zien krijgen.

Groetjes,
Sofie en Jorrit




INHOUD

AFRIKA


Marokko

- Harira, Marokkaanse soep met tomaat en kikkererwten  14
- Couscous met kip 17
- Marmita, Marokkaanse stoofschotel  18
- Loubia, bonensoep 21

Zuid-Afrika





- Bunny chow, gevulde broodjes met gehakt 22
- Butternut soep, pompoensoep  25
- Cape kedgerie, rijstgerecht met tomaat en vis 26
- Chakalaka, curry met bloemkool en witte bonen  29
- Melkert, zoete taart met melk  30

AUSTRALIË



- Aussie burger with the lot, Australische hamburger 34
- Lamingtons, chocoladecakejes  37
- Aussie meat pie, pasteitjes met gehakt 38
- Chicken parmigiana, kip met tomatensaus uit de oven 41

AZIË

Libanon

- Tabouleh, bulgursalade  45
- Mujadara, rijstsalade met linzen  46
- Fattoush, frisse salade met tomaat en komkommer  49
- Falafel, kikkererwtballetjes in pitabroodjes  50


Turkije

- Kumpir met kip, gepofte aardappel 53
- Lamachun, Turkse pizza 54
- Kisir, bulgursalade met tomaat  57
- Pide gehakt, gevulde broodjes met gehakt 58
- Pilav met groenten, Turkse rijst  61
- Yogurtlu kebab, gehaktrolletjes met tomatensaus 62
- Yogurtlu tavuk salatasi, Turkse kipsalade met kikkererwten en yoghurt 65


India

- Kip korma, romig rijstgerecht met kip 66
- Linzencurry, vegetarische curry met linzen  69
- Tikka masala, kruidige curry met kip en yoghurt 70
- Naan, plat Indiaas brood  73
- Bombay aardappeltjes, kruidige aardappeltjes  74

Thailand

- Gai pad med, kip met cashewnoten 77
- Pad thai, noedels met garnalen 78
- Massaman curry, curry met zoete aardappel  81

Japan

- Miso-soep, Japanse soep met tofu  82
- Yakitori spiesjes, gemarineerde kipspiesjes 85
- Soba noedels met gember-sojasaus, noedels met kip 86
- Dumplings, gevulde deegpakketjes 89
- Zelf dumpling vellen maken 90



Indonesië

- Soto ajam, Indonesische kippensoep **93**
- Indonesische nasi, rijstschotel met ham en prei **94**
- Sajoer boontjes, pittige sperzieboontjes **97**
- Bamisoep, soep met bami en taugé **98**
- Pittige vispakketjes, vispakketjes met rode peper **101**
- Nasi goreng, gebakken rijst **102**
- Rendang, Indisch stoofvlees **105**

Korea

- Bibimbap, gemixte rijst met gehakt **94**
- Pajeon, Koreaanse pannenkoek **97**
- Koreaanse kip **98**
- Dakgangjeong, gefrituurde Koreaanse kip **113**

Vietnam

- Springrolls met kip, verse loempia's **114**
- Banh mi, Vietnamese sandwich **117**

EUROPA

Nederland

- Zoete aardappelstamppot, stamppot met zoete aardappel, rucola en feta **120**
- Erwtensoepp, soep met doperwten en rookworst **123**
- Drie in de pan, pannenkoekjes met rozijnen en appel **124**
- Kapsalon, aardappelschotel met gehakt, tomaat en sla **127**
- Huzarensalade, aardappelsalade met ham **128**

Duitsland/Oostenrijk

- Schnitzel **131**
- Reibekuchen, aardappelkoekjes **132**
- Krautsalat, witte koolsalade **135**
- Curryworst, worst in pittige saus **136**
- Flammkuchen, dunne pizza met ui en spek **139**

- Kaiserschmarrn, Oostenrijkse pannenkoek **140**
- Apfelstrudel, bladerdeeg met appel **143**
- Tiroler gröstl, aardappelschotel met spek **144**

Polen

- Pierogi, gevulde deegpasteitjes **147**
- Zapiekanka, stokbroodje met champignons en kaas **148**

Rusland

- Salat Olivjé, Russische aardappelsalade **151**
- Russische plov, rijstschotel met kip **152**
- Boeuf Stroganoff, biefstukreepjes in een roomsaus **155**

Zweden

- Kottbullar, Zweedse gehaktballetjes **156**
- Pyttipanna, Zweeds pannetje **159**
- Zalm met mosterd dillesaus **160**
- Kanelbullar, kaneelrolletjes **163**
- Kladdkaka, chocoladetaart **164**

Denemarken

- Æblekage, appeltaart toetje **167**
- Smørrebrød, Deense sandwich **168**

Italië

- Bolognesesaus, tomatensaus met gehakt **171**
- Risotto met pesto en tomaatjes, romige rijstschotel **172**
- Ribolitta, Italiaanse bonensoep **175**
- Lasagne uit de pan, snelle lasagne met gehakt en tomaat **176**
- Tiramisu met sinaasappel, dessert met lange vingers en mascarpone **179**
- Affogato, dessert met ijs en koffie **180**
- Spaghetti carbonara, spaghetti met spekjes en room **183**
- Spaghetti aglio e olio, spaghetti met rode peper en knoflook **184**
- Frittata met paprika, Italiaanse omelet **187**

Spanje

- Paella, rijstgerecht met kip, garnalen en doperwten **188**
- Tortilla, Spaanse omelet met aardappel **191**
- Zarzuela, visstoofschotel **192**
- Gazpacho, koude tomatensoepp **195**

Griekenland

- Broodje kip gyros, pitabroodjes met kip, tomaat en aardappel **196**
- Moussaka, aardappel-ovenshotel met gehakt en aubergine **199**
- Kotosoupa, Griekse kippensoep **200**
- Kolokithokeftedes, courgette pannenkoekjes **203**
- Spanakorizo, spinazierijst **204**
- Choriatiki salata, Griekse salade met feta **207**

Frankrijk

- Moelleux, chocoladecakejes **208**
- Ratatouille, groentestoof **211**
- Croque monsieur, tosti met bechamelsaus **212**
- Soupe a l'oignon, uiensoep **215**
- Salade niçoise, salade met tonijn en sperziebonen **216**

Portugal

- Kip piripiri, pittige kip **219**
- Caldo verde, boerenkoolsoep **220**
- Garnalen in tomatensaus **223**
- Arroz de tomate, Portugese rijstschotel **224**

Engeland

- Bread and butter pudding, zoete broodschotel uit de oven **227**
- Shepherd's pie, ovenshotel met gehakt en aardappelpuree **228**
- English pie, romige kipschotel met bladerdeeg **231**
- Crumpets, gebakken ontbijtbroodjes **232**

NOORD-AMERIKA

Verenigde Staten

- Coleslaw, Amerikaanse koolsla **236**
- Kip jambalaya, rijstgerecht met chorizo en kip **239**
- Cheeseburger **240**
- Sloppy joe, vlees op een broodje **243**
- American pancakes, kleine pannenkoekjes **244**
- Chocolate chip cookies **247**
- Apple pie, Amerikaanse appeltaart **248**

Mexico

- Arroz con leche, rijstepad **251**
- Burrito bowl, gerecht met rijst, kip en avocado **252**
- Chili con carne, bonenschotel met gehakt **255**
- Taco's, gevouwen tortilla's met gehakt **256**
- Nachos, tortillachips met tomaten, kidneybonen en avocado **259**
- Fajitas, kip met groenten **260**

ZUID-AMERIKA

Suriname

- Bruine bonen met rijst **265**
- Surinaamse hete kip **266**
- Moksi alesie, Surinaamse rijstschotel **269**
- Surinaamse bami **270**
- Pindasoep **273**
- Roti met kip **274**

 = vegetarisch



AFRIKA

We nemen jullie met onze recepten mee naar Afrika. De Afrikaanse keuken is ontzettend divers en heeft invloeden uit verschillende delen van het continent. De bekendste keuken uit dit werelddeel is waarschijnlijk wel de Marokkaanse keuken. Naast een aantal lekkere Marokkaanse recepten, gaan we jullie ook kennis laten maken met de Zuid-Afrikaanse keuken. Wat dacht je van een Marokkaanse stoofschotel met linzen of een Zuid-Afrikaanse curry met bloemkool?



MAROKKO

HARIRA

MAROKKAANSE SOEP MET TOMAAT EN KIKKERERWTEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

INGREDIËNTEN:

200 GR TOMATENBLOKJES
200 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK
70 GR TOMATENPUREE
500 ML GROENTEBOUILLON
VERMICELLI
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 TL RAS EL HANOUT
HALVE TL KURKUMA
HALVE TL GEMBERPOEDER
VERSE PETERSELIE
SNUFJE ZOUT EN PEPER

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de ui en knoflook in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef schoon met wat water. Giet een scheutje olie in een grote pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de ras el hanout, kurkuma en gemberpoeder toe. Schep alles even goed om en voeg dan de tomatenpuree toe. Bak deze 1 minuut mee. Daarna kunnen de groentebouillon, kikkererwten en tomatenblokjes erbij. Breng de soep aan de kook en laat circa 10-15 minuten zachtjes koken. Voeg dan vervolgens wat verse peterselie, een snufje zout en peper, en vermicelli toe en laat de soep nog een paar minuten doorkoken.

TIPS:

- Gebruik eventueel maizena of allesbinder om de soep wat dikker te maken. Verdeel de soep over twee kommen. Serveer met verse peterselie.
- Voeg ook eens wat blokjes rundvlees aan de soep toe. Bak deze dan in het begin mee met de ui.





MAROKKO

COUSCOUS MET KIP

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

INGREDIËNTEN:

200 GR KIPFILET
175 GR COUSCOUS
250 ML GROENTEBOUILLON
150 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK
1 COURGETTE
300 GR POMPOENBLOKJES
1 UI
1 TL KURKUMA
1,5 TL RAS EL HANOUT KRUIDEN
SNUFJE KOMIJNPOEDER
VERSE PETERSELIE
SNUFJE ZOUT EN PEPER

BEREIDINGSWIJZE:

Begin met het maken van de couscous. Doe de couscous in een kom of pannetje en giet de hete bouillon erbij totdat deze ongeveer 1 cm boven de couscous uitkomt. Het kan zijn dat je iets meer of minder bouillon nodig hebt. Dek de kom/pan af met een schone theedoek en laat dit ongeveer 5 minuten staan. Roer de couscous even door met een vork en dek het geheel weer af met de theedoek. Snijd de kipfilet, courgette en ui in stukjes. Breng de kipfilet op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg daarna de ui, de rest van de kruiden en de courgette toe en bak dit een paar minuten. Daarna kunnen de pompoenblokjes en kikkererwtten erbij. Voeg vervolgens warm water toe totdat de pompoenblokjes net onderstaan. Laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes koken. Als het goed is, is al het vocht na 20 minuten verdampt. Roer de couscous door de groenten en kip, en serveer met verse peterselie.

TIP:

Vervang de kip eens door gehaktballetjes.



MARMITA

MAROKKAANSE STOOFSCHOTEL

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

INGREDIËNTEN:

200 GR TOMATENBLOKJES
1 PAPRIKA
75 GR GEDROOGDE RODE LINZEN
1 (ZOETE) AARDAPPEL
200 GR WORTELS
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
100 ML WATER
2-4 EL YOGHURT
1 TL KOMIJN
1 TL KURKUMA
¼ TL KANEEL
SNUFJE CAYENNEPEPER
VERSE PETERSELIE

BEREIDINGSWIJZE:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de zoete aardappel en de winterwortel, en snijd de paprika, zoete aardappel en wortel in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de kruiden toe en schep alles goed door. Daarna kunnen de tomatenblokjes, de paprika, de rode linzen, de zoete aardappel, het water en de wortel erbij. Breng het geheel aan de kook en vergeet niet af en toe te roeren. Voeg eventueel zo nu en dan een scheutje water toe als het te droog wordt. Laat het ongeveer 15 minuten zachtjes koken totdat de zoete aardappel zacht is. Serveer de stoofschotel met verse peterselie en een schep yoghurt. Lekker met bijvoorbeeld rijst of couscous erbij.

TIP:

Voeg eens een aubergine toe aan de stoofschotel.





MAROKKO

LOUBIA

BONENSOEP

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

INGREDIËNTEN:

300 GR WITTE BONEN UIT BLIK
1 GROTE UI
2 TENEN KNOFLOOK
2 VLEESTOMATEN
1 RODE PEPER
1 BOUILLONBLOKJE (KIP OF RUND)
1 EL TOMATENPUREE
1,5 TL RAS EL HANOUT
VERSE PETERSELIE

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de uien, knoflook, rode peper en tomaten in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook en rode peper aan. Voeg na 2 minuten de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Daarna kunnen de tomatenblokjes en ras el hanout erbij. Giet water in de pan totdat alle ingrediënten onder staan en voeg het bouillonblokje toe. Breng de soep aan de kook en laat deze circa 15-20 minuten zachtjes pruttelen. Na 15 tot 20 minuten kunnen de witte bonen bij de soep en laat je de soep nog maximaal 5 minuten zachtjes koken. Serveer de bonensoep met brood.

TIPS:

- Gebruik ook eens gedroogde witte bonen voor dit recept. Je moet de gedroogde bonen ongeveer een nachtje in water laten weken.
- Of serveer eens een lekkere salade bij dit recept zoals op pagina 49.



ZUID-
AFRIKA

BUNNY CHOW

GEVULDE BROODJES MET GEHAKT

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

INGREDIËNTEN:

250 GR GEHAKT
2 TOMATEN
1 AARDAPPEL
1 WORTEL
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 GROOT BROOD OF 4 KLEINE
200 ML WATER
HALVE TL KOMIJN
HALVE TL KURKUMA
¼ TL GEMALEN GEMBER
SNUFJE ZOUT EN PEPER

BEREIDINGSWIJZE:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de aardappel en snijd de aardappel, tomaten en wortel in kleine stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg de kruiden toe en bak ze een paar minuten mee. Daarna voeg je het gehakt toe en bak je dit rul. Voeg de tomaten, de aardappel en wortel toe en doe er circa 200 ml water bij. Breng het aan de kook en laat het circa 20 minuten zachtjes koken. Na ongeveer 20 minuten zijn de wortels en aardappels zacht. Ondertussen hol je het brood/de broodjes uit. Schep het gehaktmengsel in de broodjes. Serveer de gevulde broodjes bijvoorbeeld met een simpele salade zoals de Griekse salade van p. 154.



EERDER VERSCHENEN:





LEKKER ETEN OVER DE GRENS

100 Snelle Wereldrecepten in een nieuw jasje, namelijk *Lekker en simpel - Op reis*. Aangevuld met ruim 25 nieuwe recepten en nu ook uitgevoerd in het formaat van de overige delen van deze succesvolle kookboekenserie van Sofie en Jorrit. Je maakt met dit boek een culinaire rondreis langs vele continenten, en je tovert elke avond een bijzonder gerecht op tafel: van een Mexicaanse burrito bowl tot een bamisoep uit Indonesië en van een Amerikaanse cheeseburger tot een heerlijke tikka masala uit India. Makkelijk te bereiden, snel op tafel, heel gevarieerd en met ingrediënten uit de supermarkt.

KEUZE UIT 125 RECEPTEN

Sofie en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie zijn de oprichters van de succesvolle kooksite www.lekkerensimpel.com met inmiddels meer dan 2 miljoen unieke bezoekers per maand. Van hun kookboeken zijn inmiddels meer dan 225.000 exemplaren verkocht.

'WAT MIJ BETREFT HET BESTE KOOKBOEK DAT LEKKER & SIMPEL TOT NU TOE HEEFT UITGEBRACHT. LEUKE VERRASSENDE RECEPTEN MET NIET AL TE MOEILIJKE INGREDIËNTEN. GOED UITGELEGD EN STAP VOOR STAP TE VOLGEN.' -NICKY

Bertram+de Leeuw Uitgevers



@bertramdeleeuw.nl



@LekkerenSimpel

bertramdeleeuw.nl 9 789461 562722

