

## Voorwoord:



Ruim 5 jaar geleden leerde ik Marcel kennen als een gepassioneerde kok en hij werkte in de keuken van een restaurant in Tilburg. Tijdens onze allereerste date had hij al heerlijk voor mij gekookt, hoewel we er pas rond half 12 's avonds aantoe kwamen. De volgende echte 'eet date' was op tweede kerstdag 2015, toen hij bij mij thuis kookte en we ontzettend hebben gelachen omdat het aanrecht nog nooit zo vol stond met potten, pannen en heel veel eten.

Het leuke vind ik dat Marcel vooral van alledaagse gerechten iets speciaals kan maken en dat hij dat ook heel graag wil overdragen op anderen. Zoals bijvoorbeeld zelfgemaakte pesto, chocorotsjes met sinaasappel en speciale tosti's die je in dit boek aantreft. Het is in een handomdraai gemaakt en er is ruimte voor eigen creativiteit in het bepalen van hoeveelheden en het toevoegen van ingrediënten naar je eigen smaak.

Terwijl we in maart van dit jaar door het Corona virus aan huis gekluisterd waren, maakte Marcel van deze nood een deugd en met ontzettend veel passie en positieve

energie is hij aan de slag gegaan. Gedurende acht weken hadden zo'n 20 tot 25 hulpbehoevenden elke dag een verse maaltijd op tafel met heel veel steun van lieve mensen uit de buurt. Het lijkt bijna geen toeval dat toen ook deel 1 van zijn boek 'Koken voor mannen' verscheen, waarvoor grote interesse bestond. Zo leuk!

Hij kon dit natuurlijk niet alleen en daarom vind ik het ook zo ontzettend bijzonder dat hij ook voor dit boek de support kreeg van de mensen om ons heen, zoals Lorna Le Febre, die prachtige foto's heeft gemaakt en Maurits Eissens, die zijn nieuwe kookstudio in IJsselstein beschikbaar heeft gesteld voor de foto op de cover. Daar zijn we heel dankbaar voor. Je kunt je voorstellen dat ik heel trots ben dat ik mij 'de vrouw van Marcel' mag noemen.

Ik wens jullie vooral heel veel plezier met het maken van de lekkere gerechten uit dit boek.

Aline

IJsselstein, December 2020



## Inhoudsopgave:

Voorgerechten:	Avocado met gerookte kip	8
	Avocado met olijfolie	10
	Bruschetta met tomaat en tonijnsalade	12
	Gamba's in room	14
	Garnalencocktail	16
	Graved Lax	18
	Omelet	20
	Tostie kipfilet mozzarella en tomaat	22
	Valentijntostie met zalm en roomkaas	24
	Salade met gerookte kip, yoghurt dressing en honing	26
Soepen:	Aspergesoep	28
	Courgettesoep	30
	Basisboullion van groenten of vlees	32
	Champignonsoep	34
	Kippensoep met groenten	36
	Mie-soep met ei	38
	Paprikasoep	40
	Kokossoep met garnalen	42
Aardappelgerechten:	Aardappelen uit de oven	44
	Aardappelkroketjes	46
	Mexicaanse aardappelschotel	48
	Stamppot met knolselderij	50
	Stamppot snijbonen	52

Groenten:	Asperges met Hollandaisesaus	54
	Bloemkool en broccolirijst met kipkerriesaus	56
	Courgette spaghetti met tomaatjes, sugarsnaps en pesto	58
	Gevulde champignons	60
	Gevulde tomaten	62
	Mediterrane groenten	64
	Pompoenspaghetti met champignonsaus	66
	Roerbakgroente	68
Vleesgerechten:	Biefstuk bakken	72
	Buikspek	74
	Gehaktbrood	76
	Goulash	78
	Steak tartaar	80
	Slavinken	82
	Kipgerechten:	Indiase kip met yoghurt
Kip wokken		86
Kipgehaktbrood		88
Kipkerriesalade		90
Kipnugget		92
Kipstoofpot		94
Kip met wijn		96
Kip met ketchapsalade		98
Visgerechten:	Tilapiafilet met pesto	100
	Gebakken mosselen	103
	Oesters met kruiden en gesneden spinazie	104

Pasta's:	Macaroni met kaas	106
	Pasta met zalm	108
	Risotto met kip	110
	Pastaschotel	112
Zoetig:	Banketbakkersroom	114
	Banaanpannenkoek	116
	Chocolade fudge	118
	Chocolademousse	120
	Chocorotsjes	122
	Hemelse modder	124
	Meringues	126
	Progresstaart	128
	Panna cotta	130
	Wentelteefjes	132
Koolhydraatarme Brownies	134	
Nog wat extra's:	Croutons maken	136
	Eieren koken	138
	Gastrique	140
	Oliebollen bakken	142
	Pesto van spinazie	144
	Satésaus	146
	Slagroom yoghurtijs	148

## Voorgerechten

### Avocado, gerookte kip en ei

Koolhydraatarm en suikervrij!

Haal het vruchtvlees van de **avocado** uit de schil en snijd deze in stukjes.

Pel een **hardgekookt ei** en voeg deze in stukjes bij de avocado.

Snijd **gerookte kip** in stukjes en voeg dit ook toe.

**Peper** en **zout erbij** en nog paar lepels **mayo**.

Heerlijk hoor.

Avocado, gerookte kip en ei.

