

ALTIJD HONGER!

Een portie inspiratie van
LOUISE GOEDEFROY

ALTIJD HONGER!

Een portie inspiratie van
LOUISE GOEDEFROY

P E L C K M A N S



VOORWOORD

Dat jij dit boek nu in je handen hebt, dat jij mijn recepten straks zelf kan klaarmaken en ervan kan genieten – alleen of met de mensen die je graag ziet – is voor mij een droom die werkelijkheid is geworden.

Lang voor er sprake was van een uitgeverij of een écht boek, was ik stiekem al aan dit boek aan het werken. Ideeën krabbelde ik in een notitieboekje, recepten werden uitgetest en verfijnd en ik droomde stilletjes van dit moment, van een kookboek van mij voor jullie.

Er bestaan al heel wat kookboeken, dus ik wilde ervoor zorgen dat dit boek net dat tikkeltje persoonlijker werd. De extra lintjes laten je creatief van het ene recept naar het andere springen. De blanco notitiepagina's zijn er voor de belangrijke familierecepten van mama of oma – die recepten die je nergens anders terugvindt, maar voor altijd wil bewaren. En de QR-codes? Die zijn er voor iedereen die, net zoals ik soms, wat meer behoefte heeft aan een beeld dan aan woorden alleen.

Dit boek is voor mensen die 'altijd honger' hebben. Voor wie naar inspiratie zoekt bij elk hongerig gevoel, of dat nu groot of klein is, zoet of zout, troostend of feestelijk. Met een mix van eenvoudige basisrecepten en creatieve ideeën geef ik je de ruimte om er helemaal je eigen draai aan te geven.

Dit boek is ontstaan dankzij jullie. Jullie enthousiasme, lieve reacties en eindeloze steun op TikTok hebben ertoe geleid dat ik werd opgemerkt door een fantastische uitgeverij die in mij geloofde. Zonder jullie had ik dit boek nooit kunnen maken. Ik hoop dat je er net zoveel plezier aan beleeft als ik had bij het samenstellen ervan.

Laat je inspireren, kook met liefde en vooral: geniet!

Laat het smaken,

Louise Goedefroy

Ik ben uiteraard erg benieuwd naar jouw kookkunsten!
Deel ze op sociale media met de hashtag #altijdhonger en tag @louisegoedefroy.



@louisegoedefroy



@louisegoedefroy

INHOUD

EEN GOEI FONDKE

BASISRECEPTEN

Kruidenolie	10	Roomkaas-boter crème	25
Mayonaise	11	Meringue-vanilleboter crème	26
Bruine boter	12	Meringue-chocoladeboter crème	27
Special saus	13	Suikerkoekjes	29
Taartbodem	15	Soezen	33
Biscuit	17	Naanbrood	35
Banketbakkersroom (crème pâtissière)	19	Het beste pizzadeeg ter wereld	36
Chocoladeganache	21	Hamburgerbroodjes	39
Harde karamel	23	Focaccia basisdeeg	41
Karamelsaus	23		

EEN GOESTINGSKE

Burratadip	45	Kipbeignets	53
Bladerdeeg-pizzahapjes	47	Fetasticks	55
Tapasballetjes met yoghurt saus	49	Wraps met zalm en groene appel	57
Sticky bloemkool	51		

KLEIN HONGERKE

Upside-down bladerdeegtaartjes	61	Quiche met courgette en geitenkaas	75
Loaded potatoes met beleg kaassaus	63	Focaccia met mortadella	77
Croque Parma-Brie	65	Vegan bagels	79
Gegrilde courgette-broccolisalade	67	Bagel tomaat-mozzarella	81
Toast perzik-stracciatella	69	Toast kipsalade	83
Geroosterde flespompoen met fetacrème	71	Toast hummus met courgettelinten	83
Wortel-pompoen-kokossoep	73		

GROOT HONGERKE

Gehaktballetjes in een romige paprikasaus met burrata _____	87	Romige orzo met courgette en feta _____	111
Ovenschotel met gehakt en spinazie _____	89	Ovenschotel met zalm en broccoli _____	113
Fried chicken burger _____	93	Groene-kruidenpasta _____	115
Pizza pesto-burrata _____	95	Pasta chorizo-scampi met munt en erwtjes _____	119
Witte-vistaco's _____	97	Zoete-aardappelcurry _____	121
Pasta carbonara _____	101	Toscaanse kalkoen _____	123
Aubergineschnitzel _____	103	Ratatouille met merguez en yoghurtsaus _____	125
Lasagne met kip _____	105	De enige échte vol-au-vent _____	127
Parelcouscous met zoete aardappel, bloemkool en kikkererwten _____	107	Veggie vol-au-vent uit de microgolfoven _____	129
Macaroni met karakter _____	109	Lasagne Oud-Brugge _____	131
		Pastasalade met gegrilde mais _____	133

ZOET HONGERKE

Kokosrotsjes _____	137	Petit-beurretaart _____	159
Framboos-blauwebesrolls _____	138	Brownie-cookies _____	161
Appel-kaneelrolls _____	143	Gezouten-karameltiramisu _____	163
Perzik-peercrumble _____	147	Chocoladetartelette _____	165
Profiteroles _____	148	De ultieme chocoladetaart _____	167
Het beste vanille-ijs ter wereld _____	151	De allerbeste chocomousse ter wereld _____	169
Lavendel-blauwe bessen ijs _____	151	Zomercake _____	171
Chocolate chip cookies _____	153	Orangettes & citronettes _____	173
Karamelsnoepjes _____	155	Chocoladetruffels _____	175
Chocolade-karamelsnoepjes _____	157	Brownies _____	177

REGISTER NOTITIES DANKWOORD



EEN GOEI FONDKE

BASISRECEPTEN

KRUIDENOLIE



INGREDIËNTEN

150 ml plantaardige olie
40 gr verse basilicumblaadjes
30 gr verse peterselie
30 gr verse bieslook

BEREIDING — 20–30 minuten

MIXEN — Doe de plantaardige olie, de basilicum, de peterselie en de bieslook in een blender of keukenmachine. Mix tot een gladde massa.

VERWARMEN — Giet het mengsel in een pan en verwarm het kort op een laag vuur. Zorg ervoor dat de olie niet begint te koken, maar enkel goed doorwarmt (1 tot 2 minuten). Dit helpt om de smaken in de olie te laten trekken.

ZEVEN — Haal de pan van het vuur en laat het mengsel wat afkoelen. Giet het vervolgens door een fijne zeef of kaasdoek in een kom, zodat je enkel de geurende kruidenolie overhoudt.

AFKOELEN — Zet de kom met de gezeefde olie vervolgens in een kom met ijswater om deze snel af te koelen. Dit stopt het kookproces en zo blijven de frisse kleur en smaak van de kruiden goed behouden.

TIP — Je kan de kruidenolie direct gebruiken of bewaren in een afgesloten flesje in de koelkast. Schud de olie goed voor gebruik.

MAYONAISE

Een goeie klassieker vraagt om zelfgemaakte mayonaise, denk maar aan stoofvlees, vol-au-vent... Zo ontzettend makkelijk om te maken in een grote hoeveelheid en om te verwerken in heel wat gerechten, zoals een heerlijke dressing voor een echte caesarsalade bijvoorbeeld.



INGREDIËNTEN

3 eidooiers
1 el mosterd
250 ml plantaardige
olie (bv. zonnebloem- of
druivenpitolie)
Citraensap naar smaak
Peper – zout

BEREIDING — 5 minuten

KLOPPEN — Doe de eidooiers samen met de mosterd in een mengkom. Klop los met een garde tot een glad mengsel. Voeg vervolgens al kloppend de olie in een dunne, langzame straal toe. Blijf stevig kloppen zodat de saus mooi emulgeert en dik wordt.

AFSMAKEN — Breng de mayonaise op smaak met een beetje citroensap, peper en zout. Proef en pas aan naar eigen voorkeur.

BRUINE BOTER

Iedereen die mij kent of al naar mijn video's heeft gekeken, weet dat beurre noisette een *staple* is in mijn keuken. Heerlijk om een visje in te bakken of om een lekker chocoladedessert, cake of koekje een diepere smaak te geven. Zo is het mijn (*not so*) *secret ingredient* in mijn brownierecept.



INGREDIËNTEN

Ongezouten boter
(hoeveelheid naar wens)

BEREIDING — 15 minuten

SMELTEN — Smelt de boter op middelhoog vuur in een steelpannetje. Blijf de boter al roerend zachtjes verwarmen. De boter zal eerst schuimen en vervolgens beginnen verkleuren. Na een paar minuten zie je dat de melkbestanddelen uit de boter langzaam goudbruin worden en er een nootachtige geur begint te ontstaan. Door het roeren blijven de bruine deeltjes niet onderaan de pan kleven.

GEBRUIKEN — Haal, zodra de boter een mooie goudbruine kleur heeft, de pan van het vuur. Laat afkoelen en de bruine boter is klaar voor gebruik!

SPECIAL SAUS

Mijn *special* saus is een heel andere dan de typische saus met mayo, ketchup en mosterd. Ik ben zo'n fan van dille en dragon! In combinatie met citroen en mayo vormt het een lekkere saus die je kan gebruiken bij slaatjes, maar evengoed bij een lekkere kipburger, zoals op pagina 93.



INGREDIËNTEN

150 gr mayonaise
100 gr Griekse yoghurt
½ limoen, het sap
2 tl gedroogde dille
1 tl gedroogde dragon
1 tl mosterd
Peper - zout

BEREIDING — 10 minuten

MENGEN — Doe alle ingrediënten voor de saus samen in een kom, meng goed en laat 5 minuten in de koelkast staan. Roer voor gebruik nog even door.



TAARTBODEM

Deze taartbodem is de perfecte basis voor zoet en zout gebak. Er staat een heerlijk voorbeeld voor een quiche op pagina 75, maar je kunt er bijvoorbeeld evengoed een fruittaart mee maken. Vul de bodem met banketbakkersroom (pagina 19) en vers fruit of maak de ultieme chocoladetartelette zoals op pagina 165. Laat deze basis de uitdaging zijn om creatief aan de slag te gaan in de keuken.

INGREDIËNTEN

125 gr koude boter
250 gr bloem
40 gr amandelmeel voor zoet
gebak of 40 gr bloem voor zout
gebak
4 gr zout
125 gr koud water

BEREIDING — 1 uur + 1 uur rusten

KNEDEN — Verkruiemel de koude boter samen met de bloem, het amandelmeel (alleen toevoegen bij zoete gerechten, bij zout gebak meer bloem) en het zout in een grote kom met je vingers tot een grove crumble. Voeg het koude water toe en meng het geheel grofweg met je handen. Kneed het deeg slechts kort door totdat het samenhangt, maar zorg ervoor dat het niet volledig egaal wordt; er mogen nog stukjes boter zichtbaar blijven. Dit is belangrijk, omdat de smeltende boter tijdens het bakken voor een luchtige structuur zorgt, vergelijkbaar met het principe van bladerdeeg.

VORMEN EN VOUWEN — Vorm het deeg tot een bal, wikkel deze strak in plasticfolie en laat minimaal 1 uur rusten in de koelkast. Rol het deeg na het rusten uit op een met bloem bestoven werkvlak. Vouw het deeg in drieën, zoals je een brief zou vouwen voor in een enveloppe te steken. Draai het deeg met de vouw onderaan en draai het een kwartslag. Rol het opnieuw uit en vouw nogmaals in drieën. Wikkel het deeg weer in plasticfolie en leg het terug in de koelkast gedurende 1 uur.

UITROLLEN — Rol het deeg uit tot een ronde lap en rol deze half over je deegroller op om het voorzichtig op te tillen. Leg het uitgerolde deeg in een ingevette taartvorm en druk voorzichtig aan.

BLINDBAKKEN — Verwarm de oven voor op 180°C. Bak het deeg nu blind, dat wil zeggen bakken zonder vulling. Dit voorkomt dat de bodem taai of vochtig wordt. Hiervoor kun je speciale bakbonen gebruiken, maar rijst is een prima alternatief, zolang je deze niet meer consumeert na gebruik. Leg een vel bakpapier tussen het deeg en de bakbonen om te voorkomen dat de bakbonen in het deeg bakken en bak de taartbodem gedurende 40 à 45 minuten op 180°C tot hij mooi goudbruin en krokant is.





BISCUIT

INGREDIËNTEN

6 eieren
185 gr kristalsuiker
40 gr plantaardige olie
185 gr bloem

BEREIDING — 1 uur

EXTRA — Ronde bakvorm van 21 cm diameter

BESLAG MAKEN — Breek de eieren in een grote mengkom en klop ze samen met de kristalsuiker met een elektrische mixer tot het mengsel in volume verdubbeld is en een lichte, luchtige kleur heeft gekregen. Dit duurt meestal enkele minuten en is de belangrijkste basis voor een luchtige cake. Spatel vervolgens voorzichtig de plantaardige olie door het eimengsel, zodat het geheel mooi luchtig blijft. Zeef de bloem en spatel deze in drie porties voorzichtig onder het beslag om zoveel mogelijk luchtigheid te behouden.

BAKKEN — Verwarm de oven voor op 180°C. Vet de bakvorm in en bestuif deze licht met bloem. Giet het beslag vervolgens in de bakvorm en strijk de bovenkant glad. Bak de cake in het midden van de voorverwarmde oven gedurende 40 minuten, of tot een prikker die je in het midden steekt er schoon uitkomt. Laat de cake na het bakken een paar minuten in de vorm afkoelen, voordat je hem voorzichtig uit de vorm haalt om volledig af te koelen.

SERVEERTIP — Snijd de biscuit doormidden en werk af met botercrème, slagroom of opgeklopte ganache. Werk af met chocoladeschilfers, vers fruit...





BANKET- BAKKERSROOM (crème pâtissière)

INGREDIËNTEN

12 eidooiers
140 gr kristalsuiker
30 gr bloem
40 gr maiszetmeel
1 l melk
30 gr vanillesuiker

BEREIDING — 45 minuten

EIDOOIERS KLOPPEN — Begin met het kloppen van de eidooiers in een grote kom, samen met de vanillesuiker en de kristalsuiker, totdat je een luchtige en bleke massa krijgt. Laat de suiker niet te lang ongeklopt op de eidooiers liggen, anders gaan deze stollen en krijg je brokjes eidooier in de crème. Voeg daarna de bloem en het maiszetmeel toe en meng alles goed onder elkaar. Zet het mengsel opzij.

MELK VERWARMEN — Giet de melk in een hoge steelpan en verwarm deze op een zacht tot middelhoog vuur, tot de melk net voor het kookpunt is. Zorg ervoor dat je het vuur niet te hoog zet, zodat de melk niet overkookt.

MENGEN — Voeg voorzichtig een klein beetje van de hete melk toe aan het eidooiermengsel en roer dit direct goed door, zodat de eieren niet gaan stollen maar wel de warmte overnemen. Herhaal dit proces door beetje bij beetje meer van de warme melk toe te voegen en blijf goed roeren.

KOKEN EN INDIKKEN — Giet, wanneer alle melk goed is gemengd met het eimengsel, alles terug in de steelpan. Zet de pan terug op het vuur en blijf constant roeren totdat het mengsel begint in te dikken en je de gewenste dikte bereikt. Dit duurt meestal een paar minuten.

AFKOELEN — Haal, wanneer de banketbakkersroom voldoende is ingedikt, de pan van het vuur. Giet de warme room meteen in een kom en leg een laagje plasticfolie direct op de oppervlakte van de crème om te voorkomen dat er een vel ontstaat. Laat de room eerst op kamertemperatuur afkoelen en zet deze daarna in de koelkast om verder af te koelen.

GEBRUIKEN — Nu is de banketbakkersroom klaar voor gebruik. Het is een perfecte vulling voor allerlei gebak zoals taart, eclairs en soesjes maar ook heerlijk om zo te eten met de lepel!