

**TELLEN TWEE
DRUIVEN
OOK ALS
TWEE STUKS
FRUIT?**

**F*CK IT
KOOKBOEK**



Een supervette uitgave van ImageBooks

Disclaimer. Gebruik je verstand en eet bewust en met mate. Of met je maten, wat jij wilt. Als je buikpijn krijgt, stop dan even een uurtje met eten. Wij zijn uiteraard niet aansprakelijk voor de extra kilo's. Daag!

EEN 'HAMBURGER XL-MENU' EN EEN COLA LIGHT, ALSTUBLIEFT. WANT VAN SUIKER WORD JE DIK.

Kookboeken: ze zijn er in allerlei soorten en maten. Net als mensen. Je leeft maar één keer, dus f*ck it: doe wat je wilt. En eet wat je wilt. Het is jouw leven. Natuurlijk is het verstandig daar zuinig op te zijn, maar je mag best weleens cheaten. En van chocolade word je ontzettend gelukkig.

Het f*ckit-kookboek is hét kookboek dat letterlijk en figuurlijk bol staat van de creatieve recepten. Simpel, effectief en vooral lekker. Lekker ongezond. Nou en? Dat mag best wel een keer! Weg met dat gezonde gedoe en het voorbereiden van groente waarvan je de naam niet eens kan uitspreken. En die killerbody? Ja, daag!

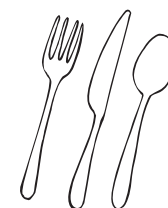
Bovendien heb je met een lichaam van 120 kilo ook een killerbody. Grapje!

Geniet gewoon van de recepten en stop met al dat 'moeten'. Moeten afvallen, moeten sporten, gezond moeten doen. Je moet helemaal niets. Doe lekker waar je je goed bij voelt. Eet een keer ongezond en compenseer dat door lopend naar de snackbar te gaan. En nodig vooral je vrienden uit, dat compenseert je schuldgevoel weer.

Veel kookplezier!

Dikke groet,
Jacob & Haver





13 ONTBIJT

- 14 Bladerdeegtosti
- 17 Ontbijtpizza
- 18 Broodpudding
met rum
- 19 Kaassticks
- 20 Croissant
met bacon en ei



23 ZOETE TUSSENDOORTJES

- 24 Bananenchocololly's
- Wafeltompouce met bramen
- 25 Pindakoekjes
met chocoladebodem
- 26 Sticky brownie
met walnoten
- 28 Donuts
met MonChou en aardbeien

31 LUNCH

- Brabantse*
- 32 Worstebroodjes
- 36 Donutburger
met ei
- 38 Pizzacroissants
- 39 Pannenkoektaart
- 41 Tosti
met bechamelsaus
- 42 Hotdogs New York style



45 BORRELHAPJES

- 46 Ham-kaasbrood
- 48 Loempia's
met kip en garnalen
- 50 Bitterballen
met bier
- 54 Mini-saucijzenbroodjes
- 55 Brielolly's met honing

57 DINER

- 58 Spareribs
met oosterse biermarinade
- 60 Saté met spek
- 63 Beer can chicken
- 64 Italiaanse stuffed burger!
- 66 Tortillachips met gehakt
- 68 Pizza quattro formaggi
- 69 Macaroni
met ham, kaas en ketchup

70 DESSERT

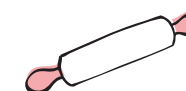
- 72 Yoghurt
met banaan en pindakaas
- 73 Tiramisu in een glas
- 74 Rolo-chocoladetaart
- 76 Chocolademousse

83 NACHTELIJKE HONGER

- 80 Frietje kapsalon
~~met kaas~~
- 85 ~~Vegan pizza~~
- 86 Spaghetti
met cocktailworstjes
- 87 Gefrituurde marsrepen
- 88 Gehaktballen

90 SAUSJES

- 91 Pindasaus
- 92 Knoflooksaus
- Whiskysaus



**LIEVER TE
DIK IN DE
KIST DAN DIE
SCHAAL MET
BITTERBALLEN
GEMIST!**

5 TIPS

*om je schuldgevoel
af te kopen*

- Trek om 16.00 uur 's middags niet alleen bier voor jezelf open op kantoor.



STOP SYMBOLISCH EEN AARDBEI TUSSEN JE TOETJE EN DE HALVE BUS SLAGROOM.

Drink een glas water bij je friet, burger en toetjes.



BAK BROWNIES EN DEEL ZE UIT OP KANTOOR.

PAK DE EERSTE 5 BITTERBALLEN EN DE EEN NA LAATSTE UIT DE SCHAAL; DE LAATSTE IS ALTIJD ZO AWKWARD.



**BELIEVE IN
CHOCOLATE
FOR
BREAKFAST**

BLADERDEEG- TOSTI

extra zoet

1 STUK

- 1 appel
- 1 tl kaneel
- pakje bladerdeeg
- 1 schep suiker
- 1 schep poedersuiker

Schil de appel en snijd hem in schijfjes. Strooi de kaneel erover. Leg een plakje bladerdeeg mét beschermfolie op een werkblad. Leg de vulling erop. Dek af met bladerdeeg.

Rol het randje een beetje om en duw met een vork een kartelrandje in de tosti.

Verwijder het beschermfolie aan de onderkant en bak de tosti een paar minuten in het tosti-ijzer.

Snijd voor het serveren de tosti diagonaal door-midden en bestrooi ruimhartig met suiker en poedersuiker.

OF MAAK EEN HARTIGE
BLADERDEEGTOSTI
MET MOZZARELLA,
UI, SALAMI EN LEKKER
VEEL KETCHUP!



suiker
75 kcal

bladerdeeg

90 kcal

HOEVEEL KEER ONTBIJT JIJ?



pizzabodem

210 kcal

ONTBIJT PIZZA

met ei

PIZZA ALS ONTBIJT
IS IN ZEKERE ZIN
BETER DAN DE
MEESTE CORNFLAKES
OF ONTBIJTGRANEN.

2 KLEINE PIZZA'S

- 1 pizzabodem in 2 stukken
verdeeld en uitgerold
- 1 Bel Paese-smeerkaasje,
gehalveerd
- 100 g mascarpone
- versgemalen zwarte peper
- ½ el olijfolie
- 4 plakjes parmaham
- 2 el verse tuinkers
- 2 zachtgekookte eitjes

Bestrijk de pizzabodems met de Bel Paese en de mascarpone en bestrooi ze met zwarte peper. Besprenkel de rand van de pizza's met de olijfolie en bak ze circa 8-10 minuten op een met bloem bestoven bakplaat in de oven, die is voorverwarmd op 220 °C.

Beleg de pizza's voor het serveren met de plakjes parmaham en de tuinkers. Geef de gekookte eitjes er apart bij om het ontbijt helemaal compleet te maken.

BROOD- PUDDING

met rum



1 PUDDING

- 300 g rozijnen
- 1 dl rum
- 250 g roomboter
- 10 witte boterhammen
- 100 g suiker
- 6 eieren
- 1 vanillestokje
- 6 el honing
- 1 el kaneel
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml slagroom

Laat de rozijnen 1 uur wellen in de rum.

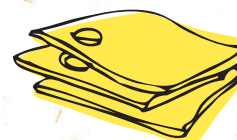
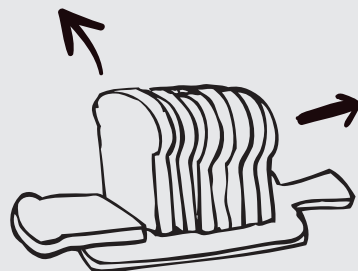
Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een ovenschaal in met een beetje roomboter. Besmeer de boterhammen aan beide kanten met roomboter. Strooi de suiker in een diep bord en dip de boterhammen in de suiker. Leg de boterhammen dakpansgewijs in de ovenschaal.

Klop de eieren los in een kom. Schraap het merg uit het vanillestokje. Voeg het vanillemerg, de gewelde rozijnen, de honing, de kaneel, de kokosmelk en de slagroom toe aan de eieren. Meng alles goed.

Giet het eimengsel over de boterhammen en bak de broodpudding 1 uur in de oven.

bakboter

350 kcal



320 kcal



KAAS- STICKS

4 STUKS

- 4 sneden wit casinobrood
- 4 plakjes volvette kaas
- 50 g bakboter
- 100 g mayonaise

Snijd van het brood de korstjes af. Rol het brood zo dun mogelijk uit met behulp van een deegroller.

Beleg elke boterham met een plakje kaas. Rol de boterhammen op. Doe flink wat boter in een koekenpan en bak de rolletjes in een paar minuten bruin. Geef er mayonaise bij.



CROISSANT

met bacon en ei

THAT'S TOO
MUCH BACON!
SAID NO ONE
EVER



1 STUK

- 2 dikke plakken bacon
- 1 roombotercroissant
- 2 eieren
- 2 el volle melk
- peper en zout
- 2 plakken 48+-kaas
- mayonaise

Bak de bacon knapperig en laat hem op een keukenpapiertje uitlekken. Snijd de croissant doormidden.

Klop de eieren los met de melk. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Laat een pan heet worden en giet hierin het eimengsel. Laat dit al roerend stollen.

Serveer de croissant met de gebakken eieren, de bacon en de plakjes kaas. Top de vulling af met 2 flinke eetlepels mayonaise.

ZET JE TANDEN IN EEN
OVERHEERLIJK BROS
EN BOTERIG
EXEMPLAAR ...



croissant

430 kcal



bacon

100 kcal

kaas

222 kcal

**SUGAR
RUSH!**

BANANEN CHOCO- LOLLY'S

VOOR CIRCA 16 STUKS

- eet de rest
gewoon zo op*
- 1 pak Oreo
 - ½ pak Bastogne
 - 20 g nootjes
 - 20 g hagelslag
 - 2 repen melkchocolade
 - 4 bananen

Benodigheden
houten prikkers

Verkruiemel de Oreo- en de Bastognekoekjes, de nootjes en de hagelslag in een kom.

Smelt de chocolade au bain-marie.

Snijd de bananen in stukken van ± 3 cm. Steek een prikker in elk stukje en dompel de stukjes in de gesmolten chocolade.

Wentel de lolly's overvloedig door de garnering.

WAFEL TOM- POUCE

met bramen

4 STUKS

- 250 g mascarpone
- 3 el suiker
- 125 ml slagroom
- 8 Luikse wafels
- 250 g bramen
- poedersuiker

Klop met de mixer de mascarpone los met de suiker. Klop de slagroom net niet stijf en voeg de mascarpone toe. Klop goed door elkaar.

Verdeel het mascarponemengsel over 4 Luikse wafels en verdeel hierover de bramen. Leg een tweede wafel erop en bestrooi ruimhartig met poedersuiker.



PINDA- KOEKJES

met chocoladebodem

VOOR CIRCA 18 KOEKJES

- 50 g roomboter
- 25 g pindakaas
- 35 g bruine suiker
- 50 g pinda's, fijngemalen
- 25 g pinda's, grofgehakt
- 85 g bloem
- 1 zakje pure chocoladeglazuur

Kneed de boter, de pindakaas, de suiker, de fijngemalen en grofgehakte pinda's en de bloem tot een egaal deeg. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een dikte van een ½ cm. Steek met een ronde steker rondjes uit het deeg van ca. 3 cm. Leg ze op een ingevette bakplaat en bak ze 12-15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C. Laat ze op een taartrooster afkoelen. Verwarm het glazuur en smeer het niet te dik uit op een vel bakpapier. Leg de koekjes hierop, druk ze aan en laat het glazuur opstijven. Als het glazuur bijna hard is, de koekjes met dezelfde steker nogmaals uitsteken. Laat het glazuur helemaal uitharden.



STICKY BROWNIE

met walnoten



Walnoten maken lekker dik.

8 STUKS

- 300 g pure chocolade
- 300 g roomboter
- 300 g bruine basterdsuiker
- 1 schep vanillesuiker
- 6 eieren
- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 50 g chocolade naar keuze
- handvol walnoten
- poedersuiker

Hak de pure chocolade. Smelt de chocolade au bain-marie. Klop de boter romig met de basterdsuiker en vanillesuiker en voeg hier een voor een de eieren aan toe. Klop 5 minuten door tot er een glad mengsel ontstaat. Roer dit mengsel door de gesmolten chocolade. Zeef het zelfrijzend bakmeel boven de kom en schep het door het chocolademengsel. Breek de extra chocolade en de walnoten in stukjes en voeg deze toe aan het browniebeslag.

Vet een cakevorm in en doe het beslag in de vorm. Bak de brownie in 45 – 60 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 175 °C. Als de brownie uit de oven komt, mag hij nog best een beetje plakkerig zijn. Laat de brownie afkoelen op een rooster.

Snijd de brownie in grote stukken. Bestrooi de stukken voor het serveren met poedersuiker.



DONUTS

met MonChou en
aardbeien



1 donut

197 kcal

8 STUKS

- 200 ml slagroom
- 2 pakjes MonChou
- 1 vanillestokje
- 8 donuts
- 1 pot frambozenjam
- 250 g verse aardbeien
- hagelslag

WIST JE DAT DE
GROOTSTE DONUT Ooit
EEN DIAMETER HAD VAN
BIJNA 5 METER EN RUIM
40 CENTIMETER HOOG
WAS?

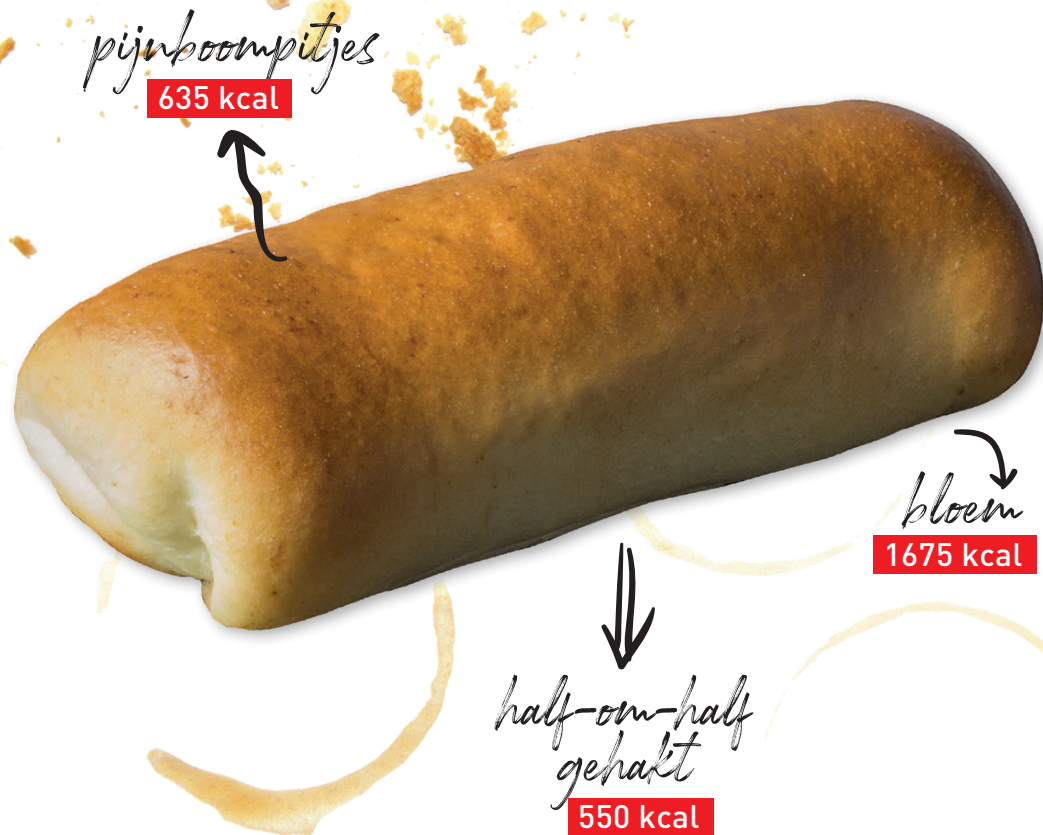


Klop de slagroom stijf met de MonChou en de zaadjes van het vanillestokje. Snijd de donuts open en besmeer de onderzijde met een dikke laag frambozenjam. Smeer daaroverheen een dikke laag MonChou-crème. Snijd de aardbeien in plakjes en leg ze op de MonChou-crème. Plaats de bovenzijde van de donuts erop. Garneer met hagelslag.

EEN PLATTE
BUIK?
DIE HAD
IK AL,
MAAR
STOND ME
GEWOON
NIET.

**YOU
HAD ME
AT 'LET'S
GET
LUNCH'**

Brabantse WORSTEN- BROODJES



pijnboompitjes

635 kcal

bloem

1675 kcal

half-om-half
gehakt

550 kcal

OOK LEKKER ALS
ONTBIJT OF ALS
NACHTSNACK!

8 STUKS

voor het deeg

- 500 g bloem
- 1 zakje gist
- 1 tl grof zeezout
- 1 tl suiker
- olijfolie
- 250 ml handwarm water

voor de gehaktvulling

- 250 g half-om-halfgehakt
- 1 ei
- 100 g rozijnen
- 100 g pijnboompitjes
- bosje peterselie, fijngehakt
- 1 tl currypoeder
- 1 tl kaneel
- 2 teentjes knoflook

voor de broodjes

- losgeklopt ei

Doe de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en strooi hierin de gist, het zout en de suiker. Giet hier een flinke scheut olijfolie in samen met het water. Roer het deeg los met een vork en kneed het daarna verder met je handen tot er een soepele bal ontstaat. Leg de deegbal op een werkvlak en kneed het deeg nog 10 minuten met de hand door tot het deeg elastisch aanvoelt. Doe het terug in de kom en dek het af met een handdoek. Laat het deeg 2 uur rijzen op kamertemperatuur.

Kneed het gehakt samen met het ei, de rozijnen, de pijnboompitjes, de peterselie, het currypoeder en de kaneel en meng er nog twee uitgeperste knoflookteentjes doorheen. Maak je handen nat en vorm 8 dunne worstjes van het gehakt.

Verdeel het deeg in 8 porties ter grootte van een pingpongbal. Rol ze uit en leg de worstjes op het deeg. Vouw de zijkanten van het deeg naar binnen. Rol de worstjes dan in het deeg en plak de randjes vast met het losgeklopte ei. Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat en besmeer de broodjes met de rest van het losgeklopte ei. Bak de broodjes in 40 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 200°C.

8 TIPS

om extra calorieën te verbranden



LAAT NETFLIX NIET AUTOMATISCH DE VOLGENDE AFLEVERING AFSPLEN. KLIK ZELF OP 'VOLGENDE AFLEVERING'.

-4 kcal

LEG JE BIER IN DE SCHUUR.



-12 kcal



Loop zelf naar de koelkast i.p.v. je partner.

-9 kcal



DRAAI VAKER DAN NODIG JE HAMBURGER OM.

-9 kcal



Sla het bierdopje op je tafel eraf i.p.v. met de opener.

-6 kcal



GA JE SHOARMA HALEN I.P.V. TE LATEN THUISBEZORGEN.

-66 kcal



KIJK SPORT OP DE BANK TIJDENS HET AVONDETEN EN JUICH MEE.

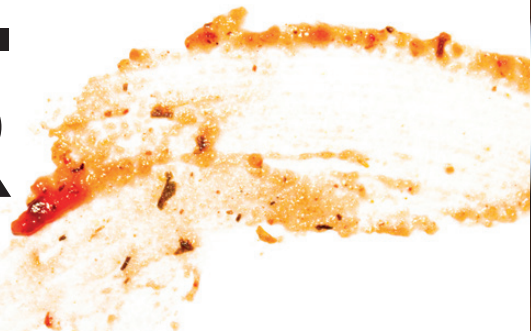
-24 kcal

Ga met de fiets naar de kroeg.

-58 kcal

DONUT-BURGER

met ei



Doe het gehakt in een kom. Pers de knoflook uit boven het vlees. Voeg de gehaktkruiden, 1 ei, de bieslook en wat paneermeel toe. Kneed alles goed door. Voeg zoveel paneermeel toe dat het een stevig mengsel wordt.

Kneed van het gehaktmengsel 4 royale hamburgers en duw het vlees vanuit het midden met de vingers wat naar buiten, tot je een rond gat in de hamburger krijgt van zo'n 2,5 cm.

Snijd de broodjes in tweeën. Verwarm wat olijfolie in een pan en grill de broodjes 2 minuten. Besmeer de broodjes met de mayonaise. Maak de sla schoon en snijd de tomaat en de ui in dunne plakken. Beleg de broodjes met de groenten. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de burgers kort aan één zijde, draai ze vervolgens voorzichtig om. Breek een ei in het midden van elke donutburger en bak de burgers met het ei op laag vuur nog enige minuten tot het vlees gaar en het ei gestold is. Leg de burgers met het ei op de broodjes en serveer direct.

4 STUKS

- 400 g half-om-halfgehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 zakje gehaktkruiden
- 5 eieren
- verse bieslook, fijngehakt
- paneermeel
- 4 hamburgerbroodjes
- olijfolie

- 4 el mayonaise
- 200 g krulsla
- 1 vleestomaat
- 1 rode ui

