

INHOUD

Inleiding voor de jonge kok **04**

06 Mededeling voor de volwassenen

Aan de slag: veiligheid voorop **08**

20 Begin je dag goed
lekkere ontbijten en brunches

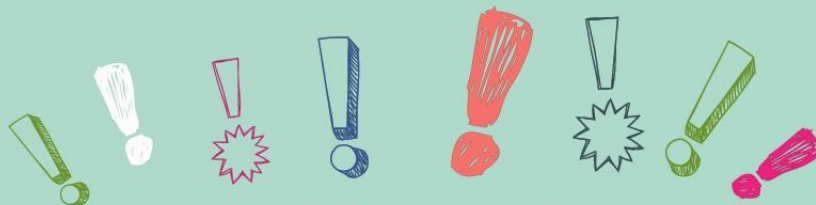
36 Cool spul
picknicks en meeneemlunches

Eten uit de kom **58**
om te lepelen en te slurpen

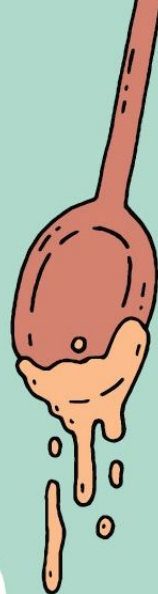
Warme favorieten **86**
van een eenvoudige tot een feestelijke maaltijd

120 Beginnende bakkers
hartig brood en zoete lekkernijen

Tot slot **144**
zoete toetjes



AAN DE SLAG: VEILIGHEID VOOROP



Het lijken misschien veel regeltjes, maar als je eenmaal gewend bent om veilig in de keuken te werken, hoef je ze niet elke keer weer te lezen.

WAARSCHUW ALTIJD EEN VOLWASSENE ALS JE VAN PLAN BENT TE GAAN KOKEN.

Koken is geweldig leuk, maar kan als je niet oppast ook gevaarlijk zijn. Lees altijd voor je begint het recept goed door. Bedenk samen hoeveel hulp of begeleiding er nodig is als je scherp, heet of elektrisch gereedschap gebruikt; dit hangt van je leeftijd en ervaring af.

Als je bij een recept dit symbooltje ziet staan:



wil dat zeggen dat je voorzichtig moet zijn en de hulp van een volwassene moet invoeren.



Smaakmakers

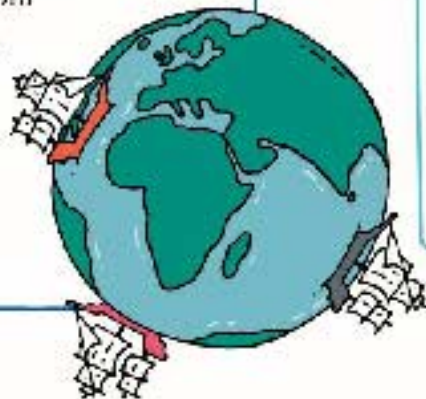
Specerijen kunnen wonderen verrichten, ze maken eenvoudig ga gerechtjes bijzonder en brengen smaken van over de hele wereld bij jou in de keuken.

Specerijen zijn meestal de wortels, knoppen, zaden of de schors van een aromatische plant. Kruiden zijn de blaadjes van een plant. Sommige worden vers gebruikt, maar vaak zijn ze gedroogd.



DE POPULARITEIT VAN SPECERIJEN LEIDDE TOT DE GROTE ONTDEKKINGSREIZEN

Meer dan vijfhonderd jaar geleden zochten Europese ontdekkingsreizigers nieuwe routes om de specerijenproducerende landen in Azië te bereiken en de handel in handen te krijgen. Vasco de Gama zeilde om Afrika naar India, terwijl Columbus westwaarts vertrok en Amerika ontdekte.



DE EEUWENOUDE SPECERIJEN

De oude Egyptenaren gebruikten al komijn- en korianderzaad. Peper was ooit zo kostbaar dat het als betaalmiddel werd gebruikt. Peper is nog altijd de meest-verhandelde specerij ter wereld.



Er zijn zelfs zaadjes gevonden in de graftombe van farao Toetancharaam.

Supersnelle bonensalade met tonijn

Dit is een gemakkelijke en snelle te maken salade die aantoont dat groenten uit blik gezond en heel lekker zijn. Kies zelf welke bonensoort je wilt gebruiken, denk bijvoorbeeld aan kunbonen, garbanotti, pintofbonen of zwarte bonen.

VOOR 4 PERSONEN ALS
BIJGERECHT (MET EEN
GEPOFTE AARDAPPEL),
VOOR 2 PERSONEN ALS
HOOFDGERECHT

1/2 rode ui, zonder schil
3 el balsamicoazijn
400 g bonen uit blik
200 g mais uit blik
200 g tonijn uit blik (op olijfolie)
klein bosje platte peterselie
4 el extra vergine olijfolie
flinke snuf zout en zwarte peper uit de molen

- 1 Snipper de ui zo fijn mogelijk en doe hem samen met de azijn in een grote kom.
- 2 Giet de bonen in een zeef en spoel ze af onder koud, stromend water. Laat ze uitlekken en voeg ze aan de kom toe.
- 3 Gebruik dezelfde zeef om eerst de mais en dan de tonijn goed uit te laten lekken. Doe ze ook in de kom.
- 4 Pluk de blaadjes peterselie van de takjes en hak ze grof.
- 5 Voeg nu de extra vergine olijfolie en peper en zout aan de kom toe. Roer alles goed door en proef. Moet je de salade nog beter op smaak brengen? Zoek een balans tussen olie, azijn, peper en zout voor je de salade opent.



Drag je
svenje bij aan
het milieo en koop
alleen tonijn die op een
duurzame manier
is vangen.

Goed voor in de lunchtrommel omdat peulvruchten veel vezels bevatten die je de energie geven om nog uren door te gaan.

4 PERSONEN

Kippen- noedelbouillon



1 tl geraspte verse gember

1 teentje knoflook,
schoongemaakt en gekneusd

1 stengel citroengras

1,2 liter kippenbouillon
(zie blz. 60)

100 g noedels

1-2 el sojasaus

(zie blz. 62)

3 bosuitjes, schoongemaakt en
fijngesneden

een paar koriander-
of basilicumblaadjes

1-2 Spaanse pepers, in heel
dunne ringetjes
(naar keuze)

1 Enoea, in partjes

Test hoe heet de pepertjes zijn
OF
serveer de bouillon met een
zoete chilisaus

- 1 Zer de gember en knoflook
klaar. Snijd de onderkant van
het citroengras, verwijder het
buitenste blad en snijd het fijn.
- 2 Verwarm de bouillon samen
met de gember, knoflook en het
citraengras. Voeg als de bouillon
kookt de noedels toe en laat ze
meekoken.
- 3 Breng de bouillon op smaak
met de sojasaus en strooi de
bosuitjes en de koriander- of
basilicumblaadjes erover. Voeg
eventueel de Spaanse pepertjes
toe en serveer de bouillon met
partjes limoen.



Sommige noedels zijn
al na 1 of 2 minuten gaar.
Volg de aanwijzingen op
de verpakking.

Variatie

Voeg 1 minuut
voor serveren taugé,
peultjes, dunne reepjes
rode paprika of wortel
toe en laat de groente
nog even meekoken.

Variatie

Snijd restantjes
gaar kippenvlees in
stukjes, voeg ze aan de
bouillon toe en laat ze
nog een paar minuten
meewarmen.



Indiase linzen- tomatendahl

4-6 PERSONEN
(8-10 PERSONEN
ALS BIJGERECHT)

Dahl is een van de goedkoopste en gezondste gerechten die je kunt maken. En het smakt ook nog eens fantastisch. Het is gekookte rijst of Indiase bonen bij of serveren dahl als bijgerecht bij een curry.

Voeg extra water
of bouillon toe en
je hebt een soep!

250 g rode linzen

600 ml water

2 middelgrote uien, in stukjes

2 teentjes knoflook,
schoongemaakt en gekneusd

stukje verse gember van 3 cm,
schoongemaakt en gepaspt

3-4 tl plantaardige olie,
bijvoorbeeld zonnebloem- of
koolzaadolie

1 tl gemalen kurkuma

400 g tomatenstukjes uit blik

200 ml kokosmelk

zout

VOOR DE GARNERING

2 tl plantaardige olie

1 el zwart mosterdzaad of
komijnzaad en een snufje
chilivlokken.

een handje gebakte koriander-
of miniblaadjes

1 Week de linzen in het water terwijl je de uien, knoflook en gember schoonmaakt.

2 Giet de olie in een grote steelpan, zet hem dan op middelhoog vuur, voeg de uien toe en laat ze langzaam zacht worden. Voeg de knoflook en gember toe en roer ze mee tot hun geur vrijkomt. Voeg de kurkuma toe en haal de pan van het vuur.

3 Voeg voorzichtig de tomaten, kokosmelk en de linzen met hun weekvocht toe.

4 Zet de pan terug op het vuur, laat het spreidt 20 minuten heel zachtjes doorkoken tot de linzen zacht zijn en je een romig mengsel hebt.

5 Proef de dahl, en voeg zout toe om een evenwicht ge smaken te krijgen.

6 Verwarm voor het maken van de garnering de olie in een kleine pan op middelhoog vuur. Voeg het mosterdzaad toe en laat het heel net begint op te springen.

7 Lepel de olie met de zaadjes over de dahl. Roer de dahl door en server hem met frik wat korianderblaadjes.

Variatie

Gebruik in plaats van linzen 500 g kikkererwten uit blik. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze met de tomaten en kokosmelk aan de pan toe. Kook het geheel ongeveer 10 minuten door en voeg de garnering toe.





Roer de dahl om de 5 minuten even door.



Pas op, dit kan gaan spatten!



Vis 'en papillote'

(sprek uit 'an papio')

4 PERSONEN

Dit is een fantastische manier om vis te bereiden omdat je er alle heerlijke sappen en gezonde voedingsstoffen mee bewaart. En papillote is Frans voor 'in perkament' wat interessanter klinkt dan gewoon 'vis in een papieren zak'.

Het is leuk om de pakketjes aan tafel te openen en als je deze eenvoudige methode meester bent, kan je volop gaan variëren.

Je kunt een pakketje ook maken van aluminiumfolie waarvan je de hoekjes bij elkaar knipt. Het ziet er minder professioneel uit, maar smaakt het zo goed.



4 vellen vetvrij papier of bakpapier van 40 cm ²
olijfolie, om mee te bestrijken
4 middelgrote rijpe tomaten
100 g sperziebonen, de uiteinden verwijderd
zout
4 x 150 g schijfsalmonfilet, kabeljauw, knolvis, heek- of zalmfilet zonder huid
2 besuitjes, schomgemaakt en tijngesneden
een flinke hand peterselie- of basilicabladdjes, of dille
sap van 1 citroen



- 1 Verdeel de vis voor op 200 °C.
- 2 Vouw de vellen papier doormidden en sla ze weer open. Elk vel heeft nu in het midden een mooie vouw. Bestrijk het middendeel met een beetje olijfolie.
- 3 Snijd de tomaten alk in ongeveer vijf plakken en verdeel ze over het midden van de vellen papier, precies rechts van de vouw. Leg de sperziebonen op de tomaten en strooi er wat zout over.
- 4 Controleer de vis op graten en leg de filets boven op de groenten.
- 5 Verdeel de besuitjes en de kruiden over de vis en besprenkel het geheel met citroensap.
- 6 Bedek de vis met het vel papier: begin bovenaan en vouw de papierrand ongeveer 1 cm naar binnen. Vouw telkens een stukje van een paar vingers breed om. Elke vouw houdt de voorgaande op zijn plek. Als je bij het einde bent gekomen, draai je het laatste stukje papier tussen je vingers dicht als een staafje.

- 7 Zet vlak voor je wilt gaan eten de pakketjes op een bakplaat en bak ze 15 minuten in de hete oven. Door de stoom zullen ze bol gaan staan.

- 8 Haal de pakketjes uit de oven en laat ze voorzichtig op een schaal glijden. Serveer ze meteen. Voor een spectaculair effect is het leuk om de pakketjes aan tafel open te snijden met een mes twee wel voorzichtig.

VARIËR MET GROENTEN

Probeer ook eens wortelen, courgette, peultjes of erwtjes in plaats van bonen. Gebruik kleine groenten of snijd ze in dunne reepjes zodat ze in korte tijd gaar kunnen worden.

NEEM ANDERE VIS

Je kunt ook filets zonder huid van plaavis als schol en tong gebruiken, maar leg deze wel in een stapeltje om te voorkomen dat ze te gaar worden. Plak ze een beetje op elkaar met een theelepeltje pesto of tapenade.



3



5

Pas op voor de gloeiend hete stoom.



6



7



8

Deze kant op voor een Thaise versie →