

Koken Zonder Pakjes

Een hele maaltijd in een half uur

Met Printvriendelijke
Boodschappenlijstjes!!

Een eBook door Berend Quest

Voorwoord

Heel veel mensen maken zichzelf wijs dat zij geen tijd hebben om zelf een maaltijd te bereiden. Dat de potjes, pakjes, blikjes en diepvriesgroenten een noodzakelijk kwaad zijn. Natuurlijk willen we wel koken, houden we van verse groenten en een lekker stukje vlees, maar hé, we hebben geen tijd hè.

Buiten dat we geen tijd hebben is vers natuurlijk ook vreselijk duur.

De potjes en pakjes penoze van de pastasaus, kip in plastic braadzak, snelkookrijst, ingeblikte groente, diepgevroren spinazie, jus uit een potje, boter uit een flesje en alle andere snel klaar en gaar producenten bevestigen ons daar uiteraard van harte in.

'Een beetje van jezelf' wordt zo al snel beperkt tot het opwarmen in een pannetje, magnetron of plastic zak.

Het hoeft echt niet zo te zijn. Met een half uurtje per dag kun je prima een verse maaltijd op tafel zetten.

Dat dit duurder zou zijn dan de potjes en pakjes is niet waar.

En dat ga ik je laten proeven.

In dit boekje vind je recepten, van een lekkere lunch tot eenpansmaal waar geen potje of pakje aan te pas hoeft te komen en welke heel betaalbaar zijn.

Wat dit boekje ook anders maakt dan andere receptenboeken is dat ieder recept voorzien is van een boodschappenlijst die je met een simpele druk op de knop kunt uitprinten!

Want al koken we niet uit een pakje, we houden natuurlijk wel van makkelijk..

Ik wens je smakelijk eten.

Copyright

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.





Inleiding

In dit boekje vind je recepten die iedereen kan maken, ook jij. Gemiddeld kosten de recepten een half uurtje van je tijd en er worden geen bijzondere, buitenissige of moeilijk te krijgen ingrediënten gebruikt.

Al deze recepten zijn geschikt voor een breed publiek. Al valt over smaak niet te twisten, de recepten uit dit boek vallen bij een heel veel mensen in de smaak. De beschreven maaltijden zijn dan ook prima geschikt om aan je gasten voor te schotelen.

De snel klaar en snel gaar maffia probeert ons wijs te maken dat je een goede maaltijd op tafel kunt zetten zonder dat je er aandacht aan hoeft te besteden.

Geloof mij, dat is niet waar.

Een goede maaltijd betekent aandacht.

Aandacht bij het aanschaffen van producten, aandacht bij het bereiden, aandacht bij het serveren en aandacht bij het eten.

Ik ben overigens geen tegenstander van gemak of gemakvoedsel. Ook ons gezin eet met enige regelmaat patat met een frikadel, ook wij stoppen best wel eens een diepvriespizza in de oven en ook wij trekken wel eens een blik open.

Ik ben niet tegen gemak, ik ben meer voor lekker eten!

Indeling

Een recept is als een bouwtekening. In een recept vind je een lijstje met materialen en daarna de beschrijving hoe je het moet maken.

Wat in de meeste kookboeken ontbreekt is een overzicht van de gereedschappen die worden gebruikt.

Dit boekje begint met een overzicht van de gereedschappen die je in de keuken nodig hebt om alle recepten te kunnen maken. Daarna geef ik een overzicht van de standaard smaakmakers en kruiden die ik in huis heb en die worden gebruikt in de recepten.

In dit boekje houden we het simpel. Ik beschrijf kleinere en grotere gerechten. De kleintjes voor op zondagmiddag (als we eindelijk eens samen kunnen lunchen) de grotere als volwaardige maaltijd.

Er is verder een hoofdstuk met recepten die langer tijd vragen dan een half uur, maar waar je ook veel langer wat aan hebt.

Ik hoop dat dit boekje helpt om meer plezier te beleven aan het bereiden van een maaltijd zonder pakjes en zakjes!.





Knoppen

In dit eBook kun je een aantal knoppen gebruiken. Er zijn knoppen om te bladeren en er is een knop die je naar een printvriendelijke pagina van de ingrediënten brengt: het boodschappenlijstje.



GA NAAR DE VOLGENDE PAGINA



GA NAAR DE INDEXPAGINA



GA NAAR DE VORIGE PAGINA



GA NAAR PRINTVRIENDELIJKE BOODSCHAPPENLIJST VOOR DIT RECEPT



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inleiding.....	4
Indeling.....	5
De Keuken.....	8
Gereedschap.....	9
Kruiden	10
En andere smaakmakers	11
Kleine gerechten	12
Pannenkoeken Anders	14
Mezzaluna Riempita	16
Machtige Omelet.....	18
Cagne Girate.....	20
Spitskool Salade met Mosterd en lavendel	21
Salade met Gerookte Forel Filet	22
Tonijn met Champignon en Tomaten Salade.....	24
Gebakken Champignons.....	26
Gevulde eitjes.....	28
Hollandse Garnalen met een Broodje.....	30
Grotere Gerechten.....	32
Spinazie uit de Wok.....	34
Spaghetti met Kaassaus en Veldsla	36
De Mosselpan.....	38
Aardappelpuree met Rucola	40
Bloemkool met Gorgonzola.....	42
Nieuwe Aardappelen in de Schil gekookt	44
Rode Bieten, Aardappelpuree en Speklapjes.....	46
Varkenshaas met Zoete Paprika Salade.....	48
Witlofsalade	50
Gebakken Courgette.....	52



Voor de Vrije Zaterdag	54
Bouillon van Rundvlees, Groenten en Kruiden.....	56
Pasta	60
Stoofvlees en vette jus	64
Balletje Gehakt	66
Varkenshaas naturel.....	68
Gekruid Hammetje uit de Oven.....	70
Gekruid hammetje uit de Oven: De Saus.....	72
Ovenschotel 'Het Gulle Leven'	74
Varkenshaas uit de oven.....	78
Contactgegevens.....	111



De keuken

Iedere timmerman, schilder of andere vakman zal het bevestigen: goed gereedschap is het halve werk.

Ik heb geen grote, uitgebreide keuken. Ik heb niet voor duizenden euro's aan materiaal. Maar wat ik heb is van degelijke kwaliteit en ik kan er alle gerechten in dit boekje mee maken.

Eigenlijk heb ik alleen kostbare messen. Van een Japans merk, en ik heb er vijf. Totale waarde een kleine € 500. Naast deze vijf Japanse messen heb ik nog een paar goede messen. Mijn messen houd ik zelf scherp met een 2-zijdige 'wetstone'.

Ik beveel het u aan, goede messen. Niets is zo vervelend als een tomaat pletten, omdat het mes bot is. Een goed mes, dat fijn in de hand ligt en snijdt zonder dat je moet duwen en zagen is echt essentieel voor mijn 'kookgevoel'.

Naast een paar goede messen vind ik persoonlijk één of twee goede pannen belangrijk.

Het gereedschap dat ik gebruik en dat nodig is om de gerechten te kunnen maken staat hieronder in een lijstje.

Gereedschap

- Een scherp keukenmes
- Een garde
- Een staafmixer
- Een handcitruspers
- Een kaasschaaf
- Een rasp
- Een koekenpan
- Een grote soeppan
- Een (hand) pastamachine
- Een ruime pan met dikke bodem
- Een oventje (hete lucht of gas)
- Een gasfornuis (4 pitten)
- Een deegroller
- Een rond bakblik (Ø 22 cm)
- Een wok
- Een ovenschaal
- Een vergiet
- Een zeef
- Een houten spatel
- Een schuimspaan
- Een snijplank
- Een tosti-ijzer
- Een klok/wekker of horloge
- Pleisters





Kruiden...

In dit boekje worden een aantal kruiden, specerijen en smaakmakers gebruikt. Niet te ingewikkeld, niet moeilijk te krijgen en niet duur in aanschaf.

Een aantal kruiden komt bij ons uit de tuin. Als je geen tuin hebt kun je een aantal kruiden prima in een pot kweken.

Verse kruiden zijn verreweg het lekkerst en het is vele malen goedkoper dan kopen in een potje of **'vers' uit de koeling.**

Kruiden als peterselie, selderij, citroen, munt, lavendel, rozemarijn en oregano zijn trouwens gemakkelijk te houden en wintervast.

Kruiden die ik in ieder geval (al dan niet vers) in huis heb zijn redelijk standaard:

Nootmuskaat, Kaneel, Kerrie, Laurier, Kruidnagel, Paprika, Oregano, Basilicum, Rozemarijn, Lavendel, Peterselie, Selderij, Munt, Dille, Citroenmelisse, Tijm, Bonenkruid, Chinese 5-Spice, Ketoembar, Gemberwortel, Koriander, Kurkuma, Laos.

... en andere smaakmakers

Wat ik ook altijd in huis wil hebben zijn de volgende ingrediënten:

Citroen, Ui, Knoflook, Rode Peper, Rode Wijnazijn, Olijfolie, Roomboter, Zelfgemaakte Bouillonblokjes, Sjalotjes, Lente-ui, Spekreepjes, Port, Rode- en Witte Wijn, Balsamico, Tomaat, Tomatenpuree.

AANDACHT

Voedsel bereiden kost tijd en vraagt aandacht. Mensen die zeggen dat zij niet kunnen koken hebben over het algemeen andere problemen. Ze kunnen er geen aandacht bijhouden, lezen niet goed of meten verkeerd.

Koken is, zeker als je mijn recepten gebruikt, helemaal niet moeilijk.

Bij mij gaat het ook wel eens fout, brand er wel eens iets aan of kookt er iets tot snot. En altijd, ja echt ALTIJD kan ik de conclusie trekken dat je geen twee dingen tegelijk moet willen doen. Je kunt niet computeren en koken, de was doen en een maaltijd maken.

Hou je kop er gewoon bij, dan komt het helemaal goed!





Kleine Gerechten

De zondagmiddag, het is eigenlijk de enige gelegenheid die wij nog hebben om eens wat uitgebreider (en samen) te lunchen. Dat doen we dan ook graag en dus wordt het vaak meer een brunch.

Deze lunches en brunches staan bij ons nooit gepland. De recepten die je hier vindt zijn dan ook tot stand gekomen door de vraag te beantwoorden: wat hebben we in huis en wat kunnen we er van maken?

Ik raad het iedereen aan zich zo nu en dan die vraag te stellen. Kijk eens in de koelkast, pak eens wat restjes en verzin eens wat leuks! Wat kan je gebeuren? Dat het niet lekker is?

Experimenteren is echt hartstikke leuk. Beschouw mijn recepten ook vooral als een uitgangspunt om je eigen creativiteit op los te laten.

Mijn recepten zijn beslist niet bedoeld om tot op de letter en de gram uit te voeren, zo zijn ze ook niet geschreven.

In mijn recepten worden verhoudingen waar nodig uiteraard aangegeven, maar vaak ook is het **een kwestie van smaak. Ik gebruik 'een beetje' van dit en 'een hele boel' van dat. Ik doe dat bewust en met opzet want je maakt zelf het gerecht. Naar jouw eigen smaak. Ik ben geen vervanger van de gebruiksaanwijzing op een pakje.**

OPRUIMEN EN ORGANISEREN

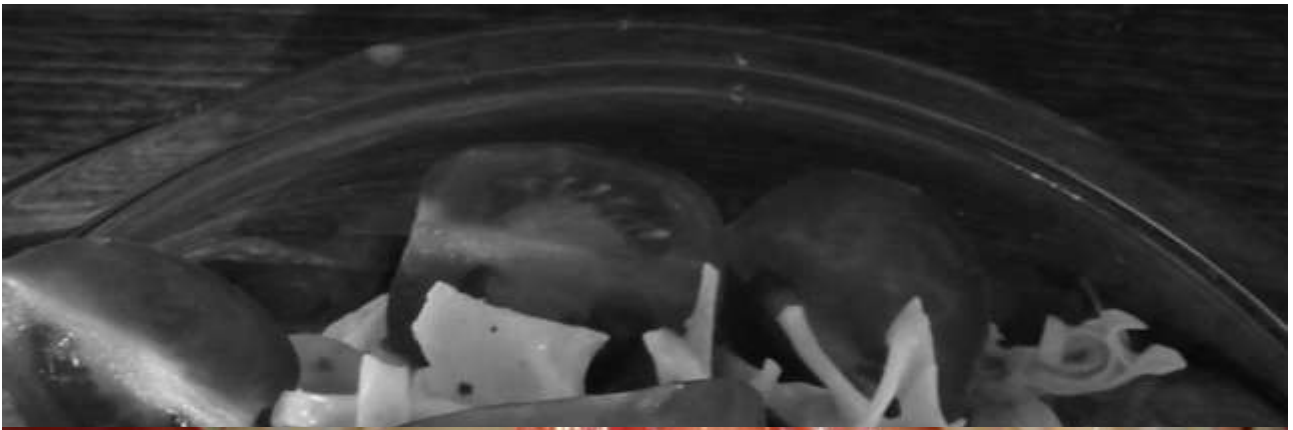
Koken gaat beter in een opgeruimde, schone omgeving.

Natuurlijk moet je na het koken de boel opruimen, schoonmaken en afwassen maar het helpt om het vooraf ook te doen.

Koken vraagt overzicht. Ruimte is voor de meeste mensen schaars in een keuken. Ruim je bende dus op, het maakt het koken een stuk aangenamer.

Koken doe je met je handen, je hoofd en je zintuigen. Het is ook raadzaam om vooraf te kijken of dat wat je nodig hebt aan materiaal niet ergens achter in een kast ligt. Het is niet fijn om met je handen in ene schaal gehakt te staan en dan te bedenken dat je nog wat verse kruiden uit de tuin nodig hebt. Zet alles klaar, het scheelt ene hoop gedoe, frustratie tijd en handen wassen.





Pannenkoeken Anders

Pannenkoeken maken we voor de kinderen. Kinderfeestjes zijn de gelegenheid bij uitstek om pannenkoeken te bakken. Een pannenkoek bakken is kinderlijk eenvoudig (ja, de kinderen kunnen het ook), het vraagt wel aandacht.

Een hele bijzondere pannenkoek bakken is net zo gemakkelijk. Nu niet eens met spek, of met baanaan. Maar met kruiden en pit!

Bereiding

Doe de bloem in een ruime kom, voeg wat zout toe. De helft van de melk bij de bloem, roeren met garde of staafmixer. De eieren er bij, en de rest van de melk. Roeren tot klontvrij beslag.

Voor het anders bak je de fijngesneden knoflook, ui, peper en andere ingrediënten in een koekenpan op laag (!) vuur.

Pannenkoeken bak je het makkelijkst in een hete pan. Beetje roomboter in de pan, dunne laag beslag er bij, vrij hoog op het gas, als de bovenzijde droog is de pannenkoek omdraaien. Nog een minuutje of anderhalf en klaar is Kees.

TIP!

Pannenkoeken maken in 1 of 2 pannen voor 5 man, dan sta jij in de keuken en de rest eet.

Zet een pan water op, dek hem af met een bord en houd de pannenkoeken op deze manier warm. Dan kun je allemaal tegelijkertijd aan tafel.

Ingrediënten (5 pers.)

HET BESLAG

- 500 gram bloem
- 0,8 liter melk
- 2 eieren
- Beetje zout
- Snufje Kaneel (eventueel)
- Boter

VOOR HET 'ANDERS':

- Verse of gedroogde Italiaanse kruiden
- Teentje knoflook
- Rood Pepertje
- Klein uitje (of sjalotje, of lente-ui)
- Scheutje olijfolie
- Eventueel wat droge ham, spekreepjes





Mezzaluna Riempita

Ik mag graag, als ik in het buitenland ben, van de gebaande paden gaan. Een zijstraatje, een bergpaadje en de binnenweg.

In Tunis vond ik een straatverkoper aan van broodjes.

Die broodjes werden ter plekke gevuld met allerlei lekkere ingrediënten.

Die ervaring vormt de basis van dit overheerlijke broodje.

Bereiding

De tonijn laten uitlekken en samen met een halve rode ui aan ringen en 2 ontvelde en gesneden tomaten (weke delen verwijderen) in een kom door elkaar scheppen.

Een teen knoflook, een rode peper (zonder pit), een paar blaadjes basilicum en munt en een handje rucola in de staafmixer met een flinke scheut mooie olijfolie.

Italiaanse bollen 'afkappen' (op 2/3 doorzagen), uithollen en het zachte brood apart houden.

De binnenkant insmeren met het oliemengsel, dan een handje rucola er in stoppen, dan de tonijn salade en op een bord leggen.

Afmaken met wat feta en olijven. Citroen er naast om er overheen te knijpen.

Laatste beetje saus over het broodje scheppen.

Het zachte brood dat je verwijderd hebt uit de bollen leg je op een schaaltje en kan worden gebruikt om te dopen.

Ingrediënten (2 pers.)

- 2 Italiaanse bollen
- Blikje tonijn op water
- Halve rode ui
- 2 ontvelde tomaten, citroen
- Knoflook, Rood Pepertje, olijven, blokjes feta
- Basilicum, Rucola



TIP!

Tomaten ontvelen is heel eenvoudig.

Eerst maak je met een mesje een kruisje in het hart van de tomaat, daarna dompel je de tomaat een halve minuut in kokend heet water, laten schrikken in koud water en de velletjes hangen er bij.

Je hoeft de schilletjes er nu alleen nog af te trekken.





Machtige Omelet

Je hebt lekker een eind gelopen met je lief, de kinderen of de hond.

Thuisgekomen knal je een paar eieren in een pan en kun je een paar minuten later je reuzenhonger stillen!

Bereidingswijze

Fruit in roomboter een teentje knoflook, een sjalotje en een rood pepertje in een koekenpan. Klop voor 2 personen 4 eieren los, doe die in de gefruite ui-knoflook-peper. Spatel het ei-ui-mengsel even door zodat niet alle ui en knoflook op de bodem zit (dan wordt de ui snel bruin en wat bitter/overheersend).

Op zacht vuur zetten. Snijd een stuk of 10 olijven (pittige, stevige, groene olijven) in ringetjes en een tomaat aan halve plakjes. Strooi over het ei. Een paar flinke stukken gorgonzola er bij.

Dan, wat peterselie, lavendel en 2 blaadjes munt versnipperen en er overheen strooien. Deksel even op de pan, ei gestold, kaas gesmolten? Opdienen op een geroosterde boterham. Beetje zout naar smaak.

Ingrediënten

- Teentje knoflook
- Sjalotje
- Eieren
- Tomaat
- Groene olijven
- **Peterselie** ‘
- Munt
- Lavendel
- Kaas (Gorgonzola)



TIP!

Gorgonzola, Knoflook, Olijven.

Brrr.. Denkt u misschien, niet mijn kopje thee.

Dat geeft niets! Met Jong Belegen kan het ook, knoflook hoeft niet. Als je het niet lekker vindt, of te vroeg, laat je het gewoon weg.

Onthoudt: alles mag, niets hoeft!

TIP!

Geen idee wie ooit die eiervakjes in de koelkast bedacht heeft maar een ei hoeft helemaal niet in de koelkast.

Een ei blijft er ook niet langer vers door, wordt er niet smakelijker van en is alleen maar lastiger te koken als ze zo koud is.





Cagne Girate

Wentelteefjes. Mama Quest maakte ze vroeger van oud brood. Berend maakt ze wel eens voor de kids. Mw. Quest 'houdt niet van 'draaisletjes', zoals Berend ze noemt. Dus moest er een recept komen. Zodat mw. Quest ook geniet.

En, afgaande op haar reactie: dat is uitstekend gelukt.

Een Italiaanse variant op de wentelteef; de 'Cagne Girate'.

Bereidingswijze

Eieren en melk, bij elkaar. Dan, een beetje zout, peper en veel verse Italiaanse kruiden. Een dot peper, een lepel tomatenpuree en een lepeltje olijfolie. Dit alles even door de staafmixer.

Pan verhitten, klontje roomboter smelten. Boterham door het mengsel halen (Ja, laat maar volzuigen dat brood!!) en, hoppa, om en om in de pan.

Een minuutje of 2 aan iedere kant rustig bruin bakken.

Ingrediënten

- Eieren
- Melk
- Zout,
- Peper
- Italiaanse kruiden
- olijfolie
- Lepel tomatenpuree
- Kaas (Parmezaan en Cheddar)



Spitskool salade met mosterd en lavendel

Dit is weer zo'n 'wat hebben we nog in huis' receptje. Maar, zoals vaker, dat levert vaak wel de meest verrassende resultaten op!

Een erg lekker salade dit.

Bereidingswijze

Snijd een spitskooltje aan dunne reepjes (door de helft, dan een paar keer insnijden en dunne reepjes maken).

Snijd een rode paprika in vieren, en grill de parten in een tosti-ijzer tot deze schroeiplekken krijgen.

Pel een teentje knoflook, haal dit samen met de blaadjes van een flinke tak lavendel, een paar munt blaadjes, wat peterselie, het sap van een citroen, 2 theelepels dijon mosterd en een flinke scheut olijfolie door de staafmixer.

Snijd een uitje aan dunne ringen. Snijd de paprika en augurk in kleine stukjes.

Meng alles in een kom.

Laat de salade het liefst nog een uurtje staan, niet in de koelkast, maar op kamertemperatuur.

Ingrediënten

- Spitskool
- Rode paprika
- Knoflook
- Lavendel
- Munt
- Peterselie
- Citroen
- Dijon Mosterd
- Olijfolie
- Uitje
- augurk



Salade met Gerookte Forel Filet

Gerookte Forel Filet is heerlijk. Uiteraard rook je dat niet zelf, zeker niet in een half uur.

Gerookte forel is een product dat ik gewoon voorverpakt in de supermarkt koop. Want hé, we zijn niet tegen gemak, we zijn meer tegen gemakzucht.

Een heerlijke, overdadige schotel die toch zo op tafel staat!

Bereidingswijze

Een ruim bord, bedekt met wat gemengde salade, wat partjes tomaat, ui-ringetjes en een paar gesneden grote olijven.

Daar schik je de forel filets op.

De dressing maak ik van olijfolie, citroensap, basilicum, oregano, lavendel, salie, 2 ontvelde tros-tomaatjes, paar munt blaadjes en een teentje knoflook.

Even met de staafmixer te lijf gaan.

Geroosterd broodje met roomboter er bij.

Lekker, als lunch.

Ingrediënten

- Gerookte Forel Filet
- Gemengde Salade
- Tomaat
- Ui
- Olijven
- Olijfolie
- Citroen
- Basilicum
- Oregano
- Lavendel
- Salie
- Munt
- Knoflook

TIP!

Gerookte Forel Filet kun je prima bij de Aldi halen.

(De Aldi heeft bij sommigen wellicht een slechte naam maar dat zijn echt vooroordelen.)





HEB IK ALLES?

Natuurlijk heb je het boodschappenlijstje gecontroleerd, uiteraard heb je alles in huis gehaald. Maar, ik zou het toch nog maar even checken.

Voorkom dat je net als ik deed met een vers pastadeeg klaarstaat om een lekkere spaghetti te maken en dat het je pas dan te binnen schiet dat de pastamachine kapot is.

Klinkt dom?

Ok, de pastamachine zal niet iedereen gebeuren maar andere zaken juist wel. De suiker, het zout of juist voor dat gerecht essentieel ingrediënt.



Tonijn met Champignon en Tomaten Salade

Alweer tonijn?

Jazeker.

Maar tonijn, dat mag toch zeker helemaal niet meer!

Jawel. Koop alleen wel tonijn die met een lijn gevangen is zoals de Albacore of 'witte tonijn'.

Bereiding

De tonijn laten uitlekken. Snijd een sjalotje en een augurk heel klein, meng dat met de tonijn.

Bak champignons in olijfolie op hoog vuur. Snijd ondertussen een flinke teen knoflook, een rode peper, een uitje en een halve paprika.

Blus de champignons af met citroensap, voeg de rest van de ingrediënten toe en laat op halfhoog vuur even stoven. (Ik had nog wat uitgebakken spekjes staan, dus hoppa, die er ook door.) Voeg een flinke klont roomboter toe. Als de boter is gesmolten opdienen met:

Een paar in vieren gesneden toastmaatjes met daarover een lepel rode wijnzijn, samengeklopt met een lepel olijfolie en vermengd met een lepeltje honing.

Ingrediënten

- Tonijn op water
- Augurkje
- Sjalotje
- Champignons
- Olijfolie
- Citroen
- Paprika
- Rood Pepertje
- Knoflook
- Ui
- Rode Wijnzijn
- Honing
- Roomboter





Gebakken Champignons

Dit is zo'n receptje dat het prima doet op een zomerdag.

Lekker wat bakken in een pannetje, dan naar buiten en stukje stokbrood er bij.

Je kunt dit gerechtje zo eten, maar het is ook lekker met een roereitje er bij, een bordje salade of door de pasta.

Bereidingswijze

Bak de spekreepjes in een koekenpan zonder olie of boter. Snijd ondertussen een teentje knoflook en een uitje fijn.

Hak de kruiden en de gedroogde tomaat fijn.

Wanneer de spek knapperig wordt afblussen met een klein scheutje witte wijn. Vuur temperen.

Nu de champignons en de andere ingrediënten toevoegen,. Houd een klein beetje van de peterselie apart. Even laten doorsudderen tot de champignons beetgaar zijn.

Voor het opdienen de achtergehouden peterselie er overheen strooien.

Ingrediënten

- Champignons
- Ui
- Spekreepjes
- Knoflook
- Peterselie
- Selderij
- Gedroogd tomaatje
- Oregano
- Basilicum
- Tijm
- Blaadje Munt
- Scheutje Witte Wijn



TIP!

Een champignon is vers wanneer de onderzijde van de paddenstoel dicht is.

Hoe meer je 'onder de hoed' kunt kijken, hoe minder vers de champignon is.



DAT LUS IK NIE!

De schrik van iedereen die kookt. Dat je het met aandacht bereide voedsel op tafel zet en dat, zonder ook maar één hap geproefd te hebben er al mensen beginnen te suggereren dat ze het niet lusten.

Vooraf in gezinnen leidt dit er met grote regelmaat toe dat er steeds minder variatie op tafel komt. Of dat bij iedere maaltijd appeltaart, mayonaise en ketchup op tafel verschijnt om de smaak van het eten weg te poetsen.

Er zijn wel een paar tips die ik je mee wil geven:

- Kook eens met je kinderen, wat zij maken is namelijk wèl lekker.
- Maak eens een bordje op, zet niet alles in pannen op tafel. Het oog wil ook wat.
- Er zijn honderden recepten met spruiten, probeer eens wat anders.
- Geef een keuze. Bijvoorbeeld boontjes of broccoli. Kunnen kiezen geeft regie.



Gevulde Eitjes 't Skûlplak

Koken met kinderen. Leuk. Niet alleen om te doen, maar ook voor de ontwikkeling. Leren koken is goed voor je. Weten wat je eet. En wat ook heel leuk is? Kinderen eten bijna alles, als ze het zelf mogen maken!

De vraag aan mij was om een voorgerechtje te maken, samen met 6 kinderen van groep 4 t/m 8. Ik koos voor een gevuld eitje op een vrolijk gekleurd nestje van salade.

Bereidingswijze

Pel de hardgekookte eieren, snijd de eieren (in de lengte) door en haal de dooier er uit, in een kom doen. Snijd een stuk prei in dunne reepjes (dus in de lengte), net als een paar bosuitjes. Rasp een stevige winterwortel. Snijd wat rauwe ham aan hele dunne reepjes. Snijd een vleestomaat in 4 stukken, haal de zaden en het vocht er uit en snijd het in reepjes. Hak wat kruiden (peterselie, dille, basilicum) fijn. Snijd wat bieslook aan stukjes.

Klop wat citroensap, olijfolie en honing tot een smeuijge massa.

Snijd wat ijsbergsla. Bij het eigeel zout en peper, een flinke lepel mayonaise en gehakte kruiden. Meng tot een mooie, stevige massa.

Zet dan de bordjes klaar. Strooi daar wat van de ingrediënten op (het is een kleurig nestje voor de eitjes). Met een lepel op de salade wat honing-olie-citroen dressing druppelen.

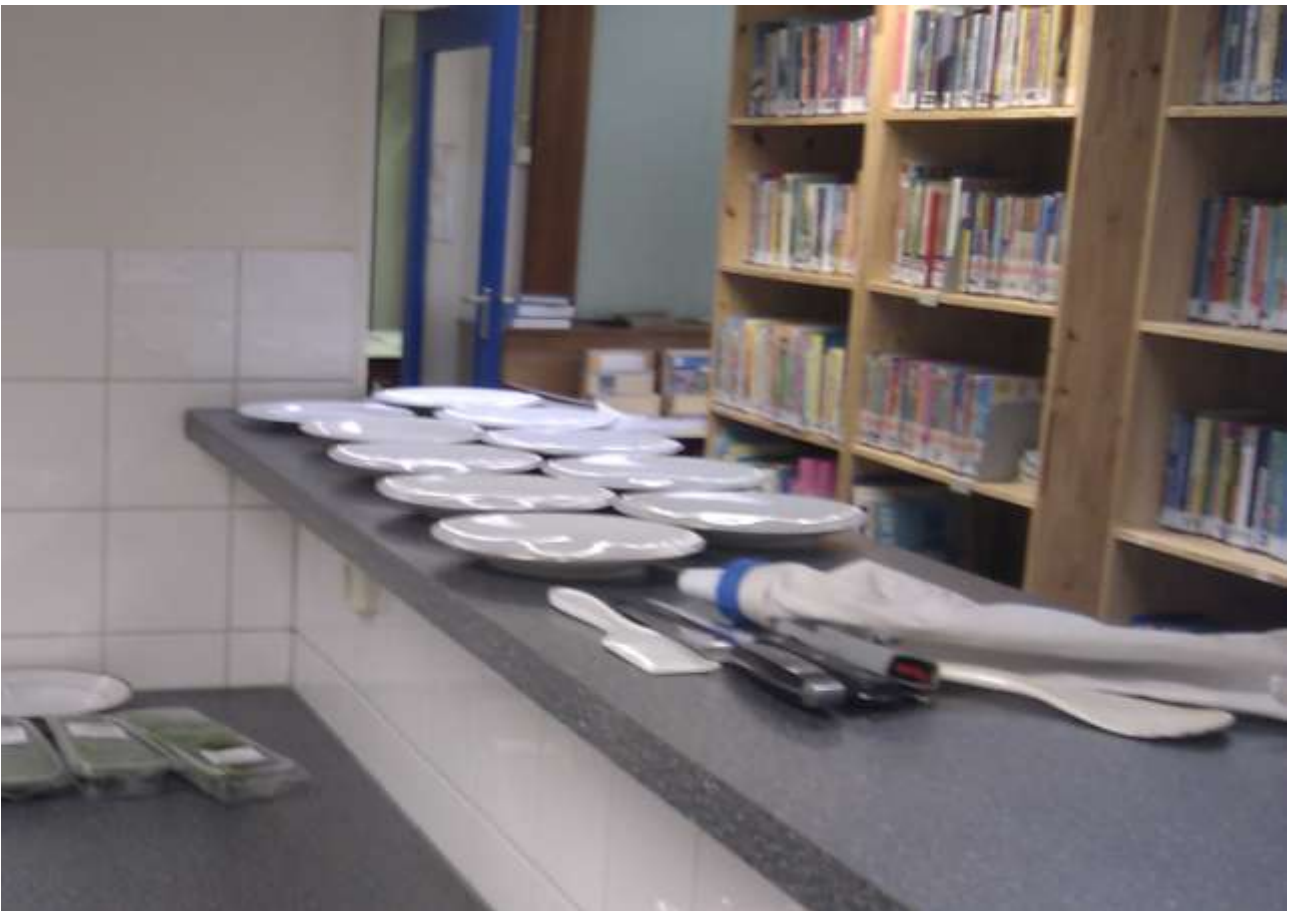
Leg op ieder nestje 1 of 2 halve eitjes. Vul een spuitzak met de ei-massa. Spuit de holtes in de eitjes vol.

Strooi nog wat fijngehakte peterselie over de bordjes.

Ingrediënten

- Eieren
- Prei, Bosuitje
- Peen
- Rauwe Ham
- Vleestomaat
- Peterselie
- Dille
- Basilicum
- Bieslook
- Olijfolie
- Honing
- Citroensap
- Ijsbergsla
- Mayonaise





Hollandse garnalen met een Broodje

Hollandse garnalen zijn de lekkerste. Vaak worden deze op een broodje, of als een cocktail opgediend. Als tussendoortje of als voorgerecht.

Een klein receptje voor een lekkere lunch met garnaaltjes.

Bereidingswijze

Voor de saus gebruikte ik – gewoon eens proberen, niet meteen gaan grommen – **2 lepels 'Whisky Cocktailsaus' uit zo'n kerstpakketflesje. Daar voegde ik aan toe: een teentje knoflook, een lepel olijfolie, 2 lepels crème fraîche, een lepel volle mayonaise en een rood pepertje.** Even de staafmixer er overheen.

Dan toevoegen: een heel fijn gesneden sjalotje, augurk en wat peterselie. Eventueel wat citroen als het toch nog te zoet is.

Ik maakte een kruidenbotertje door wat knoflook en verse kruiden (peterselie en basilicum) heel fijn te hakken en een stuk ongezouten boter door de kruiden te rollen. Dit in plaats van het er door te kneden. Staat leuk, smaakt net zo lekker.

Alles op een bordje, wat olijven in feta er bij (voor mij ook altijd een ui-ringetje, vind ik lekker), vers geroosterd broodje en smullen maar.

O ja, en pas na het smullen zag ik de gesneden tomaatjes op het aanrecht. Niet gemist, maar staat wel zo kleurrijk.

Ingrediënten

- Hollandse garnalen
- Whisky Cocktailsaus
- Knoflook
- Olijfolie
- Crème Fraîche, Mayonaise
- Rood Pepertje, Sjalotje
- Augurk
- Tomaatje
- Peterselie
- Basilicum
- Roomboter
- Olijven
- Feta
- Broodjes





IS DIE VIS WEL VERS?

Altijd terugkerende vraag: waar koop je de beste vis en hoe zie je of vis vers is?

In de eerste plaats is een goede viszaak een zaak van vertrouwen. Vertrouwen is essentieel om van vis te kunnen genieten. Koop je vis dus bij een viswinkel waar je vertrouwen in hebt, die goed staat aangeschreven en waar je terug kunt komen.

Een paar uitgangspunten om de versheid van vis te kunnen bepalen:

1. Vis ruikt naar de zee. Zilt, dat is. Het strand, de dijk. En niet naar een vismarkt aan het einde van een lange, hete zomerdag.
2. Vis die vers is heeft een kop en kieuwen. Die kieuwen zijn helderrood. Zo niet, dan is de vis niet vers.
3. Vis die vers is heeft glanzende ogen. Ogen zijn dus niet troebel en witachtig.
4. Verse vis is stevig, als een jonge huid die terugveert wanneer je er op duwt.
5. Verse visfilet is glanzend van kleur en, belangrijk: kent geen verkleuringen.



Grotere Gerechten

'Moeder gebruikt haar handen en voeten om, naast haar drukke baan, de 2,21 kinderen en haar hardwerkende en carrière makende echtgenoot, een kip te braden in een plastic zak. Vers sap schenkt zij uit een pak, haar darmen komen tot rust door het innemen van een bekertje bacteriologische oorlogsvoering en zij en de kids wassen hun handjes onder de 'handsfree soap dispenser' voor zij aan tafel gaan. Nadat zoonlief een jankende pappa gerust heeft gesteld (het komt wel goed schatje) kan het moderne gezin dan eindelijk aan tafel om de kip uit de zak, de saus uit het pak en de groente uit het diepvriesvak te verorberen.'

Ik mag hopen dat je dit beeld alleen herkent van de reclame.

Dat je ook een verse maaltijd met eerlijke ingrediënten in een half uur op tafel kunt krijgen wil ik je graag laten zien.

En omdat je een goede jus van vlees krijgt, en niet uit een pakje, vind je na dit hoofdstuk nog een **deel met recepten 'voor op de vrije zaterdag'**. Een stooflapje heeft namelijk tijd nodig. Een bouillon moet trekken en pastadeeg moet rusten.

Recepten waar je dus even de tijd voor moet nemen, maar waar je voor langere tijd, en bij veel maaltijden door de week profijt van hebt.





Verse Spinazie uit de Wok

Verse spinazie is heerlijk en gezond. Je kunt spinazie koken, rauw eten maar ook bakken. Een recept om spinazie te wokken, een van mijn favorieten.

Bereidingswijze

De bereiding is in 3 stappen. Begin met de rijst, dan de hamburgers en als laatste maak je de spinazie klaar

Rijst koken is simpel. Koop bijvoorbeeld Surinaamse rijst. Neem een kopje water per kopje rijst. Breng het water aan de kook met wat zout, voeg de rijst toe. Aan de kook brengen, even doorroeren, op de laagste pit zetten, deksel op de pan en 20 minuten afblijven.

Daarna de rijst even losroeren met een vork en laten rusten tot je gaat eten.

Een hamburger bak je in een paar minuten in boter rondom, daarna eventueel in aluminiumfolie wikkelen om afkoelen tegen te gaan.

Voor de spinazie fruit je in olijfolie een uitje, knoflook, paprika en peper rustig in de wok tot het glazig ziet. Bak de spekreepjes in een aparte koekenpan.

Zet het vuur hoog en voeg de gewassen en goed uitgelekte spinazie toe.

Na een minuut of 2 even omscheppen. En dat na weer 2 minuten herhalen.

Laat de spinazie uitlekken (druk het goed aan in een vergiet bijvoorbeeld), stort het op een snijplank en hak de spinazie.

Doe de spinazie terug in de wok, schep de spekjes er door. (Toch nog te vochtig? Kruimel een beschuitje er door!)

Er hoeft, ook omdat de spinazie vrij vochtig is, niet echt een jus of saus bij dit gerecht.

Ingrediënten

- Ui
- Knoflook
- Rood Pepertje
- Paprika
- Spekreepjes
- Spinazie
- Hamburger
- Rijst
- Olijfolie
- Boter





Spaghetti met Kaassaus en Veldsla

Pasta is bij ons thuis echt een van de favorieten. Vooral ook omdat wij alleen verse pasta eten. Vers, van zelfgemaakt. Een verse pasta kun je ook kopen in de supermarkt. Van die plastic pasta uit een zakje komt er bij ons in ieder geval niet meer in.

Op deze pagina's een spaghetti met kaassaus op een bedje van veldsla.

Ingrediënten

- Verse Spaghetti
- Veldsla
- Verse Italiaanse kruiden (Basilicum, Oregano, Tijm, Rozemarijn)
- Droge Witte Wijn
- Olijfolie
- (Scheutje) Melk
- Gedroogde Tomaatjes
- Peterselie
- Kaas

Je kunt natuurlijk de kaas gebruiken die je lekker vindt. Ik gebruik vaak een combinatie van 400 gram verse roomkaas, 150 gram gorgonzola en wat crème fraîche.

Op tafel zetten wij dan nog wat geraspte parmezaan.

Dit geeft genoeg saus voor 4 tot 5 personen.

De kaassaus kun je overigens prima bewaren.



Bereiding

Fruit in olijfolie een fijngesneden sjalotje samen met wat knoflook in een ruime pan met dikke bodem. Voeg na een paar minuten verse grof gehakte Italiaanse kruiden toe (Zijn deze er niet? Neem dan wat droge Italiaanse kruiden uit de supermarkt.)

Blus de mix af met een scheut witte, droge wijn. Even laten inkoken. Voeg nu de kazen toe. Op laagste pitje rustig laten smelten. Eventueel verdunnen met wat melk, of witte wijn. Regelmatig roeren.

Leg op de borden de gewassen veldsla. Leg op de sla een nestje spaghetti en schenk daarover de kaassaus.

Afmaken met wat stukjes gedroogde tomaat, wat peterselie en/of wat verse basilicum.

TIP!

Kook de pasta als allerlaatste. Verse pasta heeft namelijk maar een bereidingstijd van enkele minuten!

Pasta spoel je na het koken met koud water af om **te voorkomen dat het 'doorgaart'**.





VERSE PASTA IS DICHTERBIJ DAN JE DENKT

Sommige producten zoals brood en pasta kopen mensen omdat zij denken dat zelf maken heel moeilijk en langdurig werken betekent. Dat is echt onzin.

Een verse spaghetti (exclusief een uurtje rusten in de koelkast) is nog geen half uurtje werk. Even een deeg kneden, even uitrollen en sliertjes maken in een pastamachine.

Een verse pasta kook je in een paar minuutjes gaar.

Heus, een kind kan de was doen.

Ja, maar je moet er toch van die speciale bloem voor hebben? Ach, ik gebruik bloem uit de supermarkt van een paar dubbies per kilo. Het is in mijn ogen onzin.

Ja maar, het is veel duurder!

Dat klopt. Bloem en eieren. Voor 5 personen is dat al snel anderhalve euro. Dat is veel duurder dan die spaghetti uit een pakje. Wel 3x zo duur!

Ja, inderdaad. En ook twintig keer zo lekker!



De Mosselpan

Verse mosselen zijn er eigenlijk altijd behalve in de periode van april tot en met juni. Dan is het de **voortplantingsperiode. Dat men denkt dat de 'r' in de maand moet zitten is achterhaald, dat heeft** te maken met een gebrek aan koeling vroeger. Men kon op warme zomerdagen de mosselen gewoon niet goed houden en vervoeren.

Het bereiden van mosselen is helemaal niet moeilijk, je moet er gewoon even de kop bij houden en een paar regels in acht nemen: let goed op de datum, proef met je neus en kijk goed of de schelpen niet kapot zijn.

Ingrediënten (Mosselpan)

- Mosselen (kilo pp)
- Peen, Ui, Prei
- Peterselie
- Selderij
- Peper
- Zeezout
- Tomatenpuree
- Droge Witte Wijn
- Stokbrood
- Kruidenboter



Bereiding

Haal de mosselen uit de verpakking en zet ze in koud water. Na 10 minuten het water een keer verversen.

Giet in een grote pan (ik heb er een die over 2 gaspitten gaat) een halve fles droge witte wijn.

Aan de kook brengen en toevoegen winterwortel, prei, ui, kruiden, knoflook en een blikje tomatenpuree.

Laten inkoken en garen in een minuut of 10.

Dan de rest van de wijn er bij.

Doe het vuur hoog. Als het vocht kookt de mosselen er in.

4 Minuten koken, dan de mosselen omscheppen en weer 4 minuten koken.

Als de mosselen open staan zijn ze gaar.

TIP!

Mosselen met een kapotte schelp gooi je weg. Altijd!

TIP!

Een verse mossel ruikt naar zee en stinkt niet naar een vismarkt op een zomerdag.





Aardappelpuree met Rucola

Dit receptje is prima aan te vullen met een stukje kip, een speklapje, een hamburger of een ander **'snel' stukje vlees**.

Maar veel lekkerder is het met een bal gehakt, stukje stoofvlees en een vette jus.
Dat lukt alleen niet in een half uur.

Bereidingswijze

Kook de aardappelen samen met een ui en een teen knoflook. Met de staafmixer, de melk, mayonaise, nootmuskaat, peper en een hand verse basilicum door de puree tot je een hele luchtige mousse hebt.

Rooster het brood droog en verkruimel het.

Meng het broodkruim met een scheutje olijfolie, wat geraspte kaas en wat verse peterselie.

Schep het broodkruim door de puree, doe de puree in een spuitzak en spuit op ieder bord een portie bovenop een handje rucola.

Een walnootje en wat peterselie 'on top', zou nog leuk zijn.

Ingrediënten

- Aardappelen
- Melk
- Mayonaise
- Nootmuskaat
- Zout
- Peper
- Oud, donkerbruin brood
- Peterselie
- Ui
- Knoflook
- Olijfolie
- Geraspte Kaas
- Basilicum
- Rucola





Bloemkool met Gorgonzola

Ik kreeg ooit een hekel aan bloemkool omdat er altijd van die laffe, sterk naar nootmuskaat rijkende papjes overheen werden gekwakt. Daarbij kwam dat mij moeder de bloemkool helemaal tot snot kookte en ik houd van groente waar je in ieder geval nog op moet kauwen.

Ik vind bloemkool een beetje de mozzarella onder de groenten. Heel veel eigen smaak heeft het niet, maar je kunt er wel lekkere dingen mee doen!

Bereidingswijze

Kook de rijst (zie pag. 34).

De gorgonzola saus maakte ik door in een steelpannetje in wat roomboter een fijngesneden sjalotje en een teentje knoflook te fruiten. Wat verse Italiaanse kruiden er door vind ik heerlijk, maar je kunt het helemaal zelf bepalen.

Afblussen met een kopje witte wijn (droog), dan een stuk gorgonzola erbij en een onsje verse roomkaas. Roeren, op smaak brengen met wat peper. Ik sneed er een stukje rode paprika door, alleen voor de kleur.

Beetje inkoken, eventueel nog wat aandikken met kaas, of verdunnen met wijn.

(Stukje witte vis, dat kan volgens mij ook heel goed.)

Ingrediënten

- Rijst
- Bloemkool
- Gorgonzola
- Droge Witte Wijn
- Sjalotje
- Knoflook
- Roomkaas
- Peper en zout
- Verse Kruiden



OVER NAGAREN

Waarom moet je sommige producten toch spoelen met koud water na het koken? Veel mensen doen het wel, maar lang niet iedereen weet waarom ze het doen.

Spoelen met koud water doe je om te voorkomen dat het gerecht gaat 'doorgaren'. Omdat het gerecht helemaal door en door warm is stopt het gaarproces nog niet als je het van het gas afhaalt. Handig bij een biefstukje, lastig bij een pasta of bij bijvoorbeeld groente.

Je kunt daar rekening mee houden wanneer je een groente kookt. Groente met koud water afspoelen is niet handig, dus zorg dat je het van het vuur haalt, afgiet en zonder deksel even laat schrikken in de koude lucht (bijvoorbeeld buiten) voor het helemaal gaar is.

Dat laatste beetje komt vanzelf wel.

Een beetgare pasta laat je dus wel in een vergiet even 'schrikken' onder de koude kraan. Geen minutenlang koud bad, maar even de grootste hitte uit de pasta jagen.

Ook pasta is lekker wanneer er nog wat te kauwen valt.



Nieuwe Aardappelen in de Schil gekookt

Nieuwe aardappelen zijn een feestje. De hele dunne schilletjes laten zich gemakkelijk weg borstelen of schillen maar nog veel leuker en lekkerder is het om de nieuwe aardappeltjes in de schil te koken. Aardappeltjes schrijf ik. Want de grotere houd je apart. De kleintjes, die gebruik je om in de schil te koken. Grotere aardappelen moeten langer koken en kleintjes zijn nou net die aardappelen die je niet wilt schillen..

Bereiding

Spoel de aardappelen schoon, kook ze in ruim water en wat zout. Zoek aardappelen van gelijke grootte, anders is de ene aardappel straks eerder gaar dan de andere.

Zet ondertussen een pan met dikke bodem op een laag vuurtje. Fruit in olijfolie een fijn gesneden sjalotje, een paar tenen knoflook en kruiden.

Ik gebruikte voor dit recept een Italiaanse mix (gedroogd) aangevuld – in de laatste 30 seconden – met verse en fijn gesneden bladselderij, munt, basilicum en lavendel. Doe ook wat zout en peper in de pan.

Als de aardappelen gaar zijn afgieten, halveren en bij de kruidenmix voegen. Schep de aardappelen op een bord.

Op de foto zie je de aardappelen geserveerd met broccoli en bloemkool met een stukje kaas (Bleu D'Auvange), een salade met appel, kiwi met een dressing van olie, citroen en honing en een karbonade.

Ingrediënten

- Nieuwe aardappelen
- Olijfolie
- Sjalotje
- Knoflook
- Italiaanse kruidenmix
- Bladselderij
- Munt
- Lavendel
- Basilicum
- Bloemkool, Broccoli en/of groente naar keuze
- Karbonade





Rode Bieten, Appel, Aardappelpuree en een Speklapje

Dit is een gerechtje waarvoor zelfs de grootste bietenhater in ons gezin enthousiasme wet op te brengen. Het ziet er feestelijk uit, is mooi aangekleed en toch staat het hele gerecht zo op tafel.

Bereidingswijze

Breng een pannetje nieuwe aardappelen in de schil aan de kook.

Maak ondertussen de gekookte bieten schoon en snijd deze in mooie, dunne plakjes. Doe de plakjes in een ruime pan met een gesnipperde ui, een paar kruidnageltjes, een laurierblaadje, peper, zout, wat azijn en suiker. Zet op het laagste vuur.

Bak nu de speklapjes in wat boter. Ik voeg pas na het bakken zout en peper toe.

Aardappelen afgieten, zout er bij, stampen. Met wat melk, mayonaise en peper een mooie puree maken.

Appeltje in kleine strookjes snijden (met schil). In kommetje met citroensap dompelen.

Opdienen met wat crouton over de aardappelpuree.

Ingrediënten

- Gekookte Bieten
- Ui
- Laurier, Kruidnagel
- Peper, Zout, Suiker
- Azijn, Citroen
- Appel
- Speklapje
- Nieuwe Aardappel
- Melk, Mayonaise
- Crouton

TIP!

Niets zo simpel als het zelf maken van een heerlijke crouton.

Rooster wat brood, snijd het in blokjes.

Meng met de staafmixer een flinke scheut olijfolie, zout, peper, kruiden, knoflook en wat je verder lekker vindt.

Verwarm de oven op 250 graden, meng het brood voorzichtig op een bakplaat met de olijfoliemix en laat knapperig worden in ongeveer 10 minuten.





HOE ZIT DAT NOU MET DAT AFKOKEN EN ZO?

Aardappelen heb je in verschillende rassen en soorten.

Vroege— en late aardappelen.

Je hebt 'vroege' nieuwe aardappels (mei—juni) die hebben een hele dunne schil en kun je met schil ook eten, en er zijn **'latere' nieuwe aardappels (augustus—oktober)**. Het verschil is dat de vroegere worden geoogst terwijl het loof er nog op staat, en bij de latere wordt het loof eerst verwijderd. Dit maakt dat de schil dikker wordt en de houdbaarheid langer.

Vastkokers, droogkokers en afkokers.

Aardappelen die stevig blijven na het koken zijn de vastkokers en meer geschikt voor bijvoorbeeld een aardappelschijfje. De kruimige aardappel is de droogkoker, dat is de aardappel voor op tafel en bijvoorbeeld de puree. De aardappel die bij te lang koken helemaal uit elkaar valt is de afkoker. Daar moet je bij het koken dus op letten.

Als ik vroeger aardappelen moest kopen dan riep mijn moeder: 'Geen afkokers hoor, dat moet ik niet!'. Mijn moeder had het veel te druk om steeds maar op die aardappelen te moeten letten.

Wist je trouwens dat het 'Bintje' is vernoemd naar de ijverige leerling Bintje Jansma? Hij kweekte de mooiste aardappel op school in opdracht van bovenmeester Klaas de Vries in 1905.



Varkenshaas met Zoete paprika Salade

Een aanrader! Ik weet niet wat het nou zo lekker maakt, maar het zal de eenvoud zijn. Dit gerecht is heel smaakvol, ziet er leuk uit en staat toch echt binnen een half uurtje op de tafel.

Bereidingswijze

Aardappeltjes bakken met alleen met wat zout.

Varkenshaasjes aanschroeien in roomboter, daarna rustig laten garen in de koekenpan.

Strooi op de borden veldsla. Daarna hele dunne uiringetjes. Dan een handje gewone Hollandse slablaadjes.

Neem zoete paprika's (van die lange) snijd het hoedje en het puntje er af (bewaren!). Snijd dunne ringen, verspreid deze over de borden met salade.

De dressing maak je van olie en citroensap + een teentje knoflook en de restjes zoete paprika. Alles even met de staafmixer vermorzelen. De paprika maakt de dressing heel mooi oranje.

Met een lepel de dressing verdelen over de salade. De varkenshaasjes uit de boter halen (na ongeveer 15 min.). Laat ze even na-garen in aluminiumfolie. Vuur even hoog en de boter blussen met een flinke scheut ruby port. Even inkoken tot je voor ieder bord een paar eetlepels over hebt.

De gebakken aardappeltjes op de salade, de varkenshaasjes er naast, gekookt eitje erbij.

Verdeel het boter-port mengsel over de varkenshaasjes.

Ingrediënten

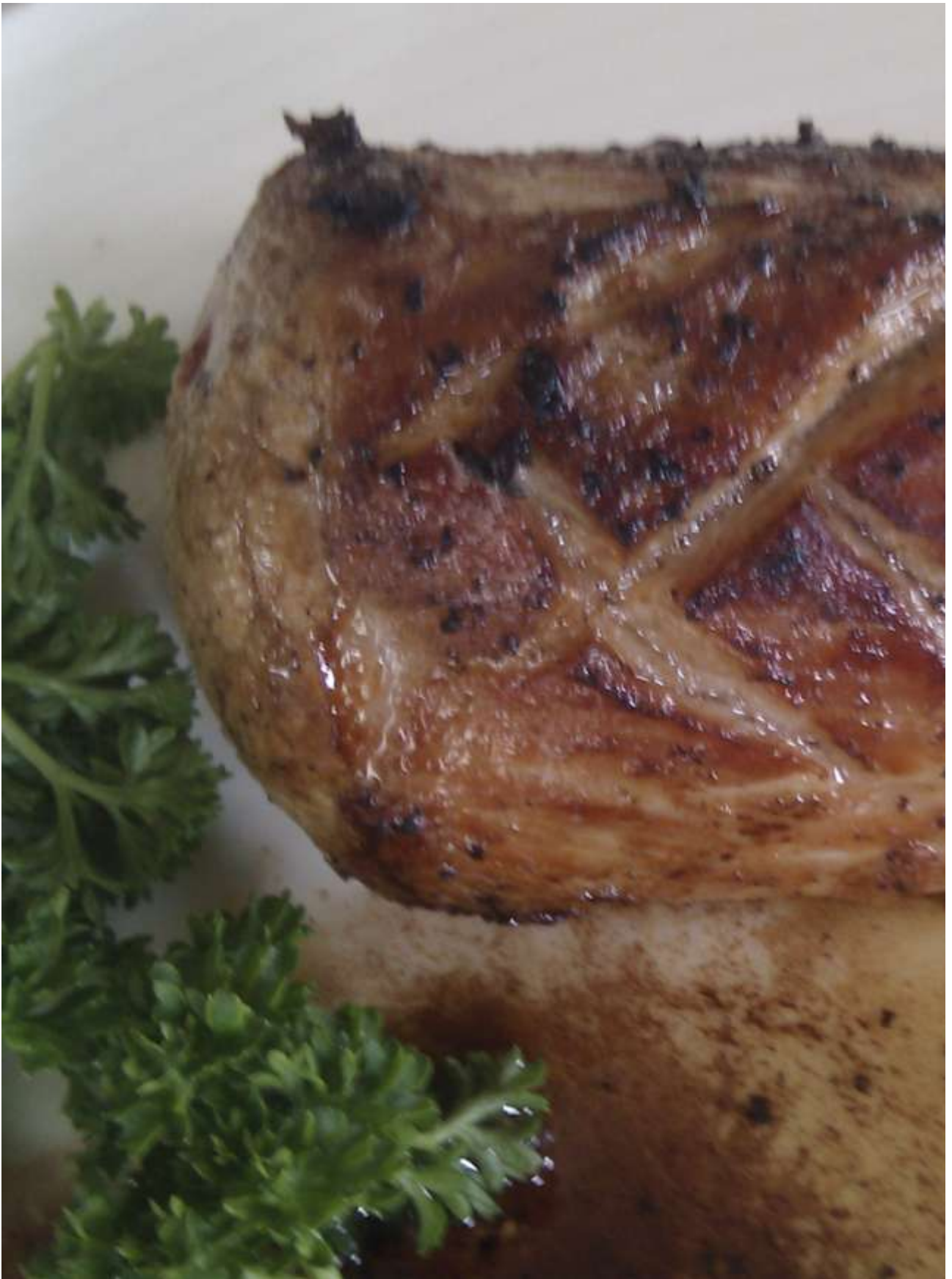
- Varkenshaas
- Aardappeltjes (restant)
- Ui
- Zoete Rode paprika
- Gemengde Sla
- Olijfolie
- Citroensap
- Ruby Port
- Knoflook



TIP!

Kook een dag eerder teveel aardappelen, die bakken veel prettiger!





Witlofsalade

Een redelijk basale maar niet minder lekkere salade van witlof met een appeltje en wat kruiden. Heerlijk bij een gekookt of gebakken aardappeltje, of met rijst.

Ingrediënten

- Witlof
- Een Zoetzure Appel
- Citroen
- Lavendel
- Munt
- Citroenmelisse
- Olijfolie



TIP!

Extra pit geef je deze salade door een stukje blauwe kaas toe te voegen.

Ook lekker is een uitgebakken blokje spek of een Italiaanse ham.

Bereidingswijze

Snijd de witlof. Dat kan je gewoon in rechte ringen doen, of schuin (zoals op de foto). Je kunt de witlof zelfs in de lengte snijden.

Snijd de appel in parten, laat de schil er aan, dat geeft kleur. Doe de appel in een kom met het sap van een uitgeperste citroen en olijfolie. Meng de witlof er door.

Hak de kruiden grof en meng door de salade.

Snijd ene tomaatje aan partjes en drapeer die over de salade.





51



Gebakken Courgette

Courgette is een heel makkelijke groente die heel goed gaat bij aardappelen, pasta en bij rijst. Dit receptje is simpel, snel klaar en toch lekker.

Bereidingswijze

Schil de courgette met een kaasschaaf. Snijd iedere courgette in de lengte doormidden, en iedere helft nogmaals.

Snijd nu blokjes van ongeveer een centimeter dik.

Doe in een grillpan een scheut olijfolie, de fijngesneden knoflook en het gesnipperde ui. Rustig glazig laten worden.

Snijd ondertussen een halve paprika in kleine blokjes.

Doe de paprika en courgette bij het ui knoflook mengsel en laat rustig bakken. Niet te hoog, courgette moet je met rust behandelen.

Voeg wat kruiden naar smaak toe, in ieder geval zout en peper.

Draai de courgette met regelmaat even om.

Na ongeveer een kwartier is de courgette mooi gaar en bruin.

Ingrediënten

- Courgette
- Paprika
- Ui
- Knoflook
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- Kruiden naar smaak (bijv. Italiaanse mix)



TIP!

Bak naast de courgettes eens een aardappeltje met veel paprikapoeder.

Net voor het opdienen de courgette en de aardappel door elkaar scheppen.





Voor de Vrije zaterdag

Op werkdagen nauwelijks tijd hebben om een maaltijd te bereiden, ik weet er alles van. Tweeverdieners, schoolkinderen, sportverenigingen en de nodige commissies, hobby's en sociale verplichtingen.

Onze agenda is vol. Altijd.

Een half uurtje vrijmaken kan altijd, vind ik. Als je niet meer in staat bent om een half uur te besteden aan het bereiden van je voedsel wordt het tijd dat je het leven anders gaat inrichten.

Om al die prestaties te leveren heb je namelijk energie nodig, en energie haal je niet alleen uit het beleven van avonturen, maar vooral uit het voedsel dat je tot je neemt.

In dit boekje staan recepten die je zo op tafel hebt. Toch zijn er gerechten die gewoonweg meer tijd nodig hebben, het kan niet anders.

Een bouillon maak je niet in een uurtje, een goeie soep ook niet en een stukje rundvlees moet uren sudderen.

In dit hoofdstuk vind je recepten die meer tijd vragen. Geen actieve tijd, maar tijd om de bakken, braden, stoven, trekken, rijpen en rusten.

Het zijn gerechten die je bij uitstek op een vrije zaterdag maakt. Je kunt prima boodschappen doen terwijl de soep trekt. Je kunt best met zoonlief naar de voetbal terwijl het pastadeeg in de koelkast tot rust komt. En je kunt prima in de tuin aan het werk terwijl je geniet van de geur van stoofvlees in rode wijn!

Dat beetje extra tijd op zaterdag geeft je op de werkdagen weer extra ruimte. Komt het wat slecht uit? Is niet iedereen tegelijkertijd thuis voor de maaltijd? Op woensdag echt geen tijd? Gelukkig staat er nog een heerlijke soep, een lekker potjes stoofvlees of een lekker balletje gehakt!

Probeer ook bij deze recepten vooral ruimte in je hoofd te houden. Het is goed om je te beseffen dat veel van de gerechten die wij eten, en de vorm waarin we ze eten, voortkomen uit armoede of een gebrek aan mogelijkheden om iets te bewaren.

Een groentesoep is in de basis niet veel meer dan een verzameling gekookte restanten. Een lekkere soep bevat dus ingrediënten die jij in huis hebt en die jij lekker vindt.





Diepgevroren Bouillonblokjes van Rundvlees, Groenten en Kruiden

De kans is groot dat ook bij jou in de keukenla een pakje bouillonblokjes rondzwerft. Meerdere, hoor ik je denken. Rundvlees, groente, kip en misschien zelfs vis.

Hier een recept om zelf bouillon te maken. Heel gemakkelijk, niet te veel werk en heel, heel erg lekker!

Eén keer zelf bouillonblokjes maken en je gooit gegarandeerd al die gedroogde zoute zoi de deur uit.

Ingrediënten

- Rundvlees (bijvoorbeeld riblappen)
- Bot (bijvoorbeeld schenkel, mergpijp)
- Prei
- Winterwortel
- Bladselderij
- Bleekselderij
- Citroen
- (Rode) Uien
- Tomaat
- Tijm
- Foelie
- Laurierblad
- Peperkorrels





Bereidingswijze

De bereiding verdeel ik in 3 stappen:

1. Vlees en groente koken
Half uurtje werk, daarna tot 8 uur trekken.
2. Zeven
Half uurtje werk.
3. Invriezen
Half uurtje werk.

STAP 1:

Vul de grootste pan die je hebt voor ruim de helft met water. Breng dat aan de kook. (In dit hele recept wordt geen zout gebruikt, dat kan altijd later!)

Voeg het vlees en botten toe, weer aan de kook brengen.

Wanneer het water met vlees en botten kookt zal er een wit-bruin schuim ontstaan. Dat zijn eiwitten. Met een schuimspaan verwijder je het schuim.



Als het schuim verwijderd is voeg je de groenten en kruiden toe. Alles in grote brokken, het moet er allemaal weer uit.

Let op! Uien wassen, doormidden snijden maar de schil laten zitten, dit geeft een mooie goudbruine kleur aan de bouillon. Deksel op de pan, kleinste pit en laten gaan. Uren laten gaan. Niet hard koken, maar heel zachtjes pruttelen. Als het tegen de kook aan blijft hangen is dat ook helemaal prima.

Lekker laten trekken.

STAP 2:

(Minimaal 6 uren later)

Haal de groenten, kruiden en het vlees uit de pan. Met een schuimspaan haal je alle nog resterende stukjes uit de bouillon. Pak een zeef (of vergiet) zet deze op een grote pan of schaal (je zult er misschien wel 2 nodig hebben) en bedek de bodem van zeef of vergiet met een schone theedoek. Spoel de theedoek eerst even uit om eventuele sporen van wasmiddelen te verwijderen.

Schep nu met een grote soeplepel de bouillon in de zeef of het vergiet.

Als de pan leeg is deze even schoonmaken onder de kraan en de bouillon weer in de pan. Breng de bouillon opnieuw aan de kook. De bouillon heeft nu reeds een mooie kleur en geur, maar kook het rustig nog tot de helft in.

Inkoken doe je op matig vuur en de deksel er af.

STAP 3:

Koop zakjes om ijsblokjes in te maken. Gebruik een van de mondjes van de spuitzak om in de opening van een zakje te doen, je hebt dan een schenkduitje. Nu de afgekoelde bouillon er met een maatbeker of schenkan rustig in schenken.

De zakjes in de vriezer en alsjeblieft, je hebt nu je eigen bouillonblokjes.

De blokjes gebruik ik bijna dagelijks en iedere pan bouillon is genoeg voor een kwartaal.



Pasta

Ik ken weinig voedsel waar zo moeilijk over wordt gedaan en wat zo gemakkelijk te maken is: zelfgemaakte pasta. Het is zo klaar, bestaat maar uit 3 ingrediënten en je kunt het prima invriezen.

Zelfgemaakte pastadeeg gebruik ik om spaghetti, tagliatelle of lasagnebladen van te maken.

Bereidingswijze

Een pastadeeg is vrij stevig en heeft ene uurtje rust in de koeling gehad. Zo niet wordt het deeg lastiger om te verwerken tot een spaghetti of tagliatelle. Om het deeg helemaal goed te krijgen moet je wellicht even experimenteren.

Uitgangspunt is 100 gram bloem en een ei per persoon of portie.

Ik maak vaak wat meer, ik vries de rest dan in. Voor lasagne gebruik ik bijvoorbeeld maar 3 porties terwijl we er met z'n vijven van eten.

Ook haal ik mijn eieren bij de boer. Die zijn groot. Ik gebruik dus 6 ons bloem met 5 eieren.

Is het deeg te droog, doe er een lepel water bij, te nat los je op met extra bloem.

Doe de bloem met wat zout in een ruime kom, maak een kuultje. Breek de eieren erdoor. Roer met een vork tot de bloem niet meer stuift. Gooi de kom leeg op het aanrecht of op een tafel en kneed het deeg een minuut of 4.

Zet het deeg afgedekt een uurtje in de koelkast. Gooi deeg dat je niet gaat gebruiken daarna in een plastic zak in de vriezer. (vervolg op pag. 62)

Ingrediënten

- Bloem
- Eieren
- Beetje zout



TIP!

Pastadeeg kun je prima verrijken met allerlei kleurige ingrediënten.

Denk aan wat pesto, verse of gedroogde Italiaanse kruiden of aan een groente als spinazie.





(vervolg van pag. 60)

Wanneer het deeg gerust heeft in de koeling maak je er lasagnebladen, spaghetti of tagliatelle van. Eerst moet je het deeg uitrollen. Dat kan heel gemakkelijk, je maakt de tafel vrij, strooit er wat bloem op en klapt het deeg op tafel. Nu even de deegroller en gaan met die banaan!



Lasagne bladen zijn uiteraard gemakkelijk. Rol het deeg heel dun uit en gebruik de bladen om de laagjes saus, groente en kaas te scheiden.

Voor spaghetti of tagliatelle moet je de lap deeg nog even in repen snijden en door de pastamachine draaien. Op mijn (heel goedkope) pastamachine zitten ook rollen om van het deeg plakken te maken, dat gebruik ik nooit. De tafel is veel handiger, spannender en het staat ook veel stoerder!

Pasta die klaar is hang je op een stokje. Ik maakte zelf wat van een paar plankjes.

De lasagne bladen hoef je niet voor te koken. Spaghetti of tagliatelle kook je in een paar minuten beetgaar, of zoals jij het lekker vindt. De pasta in ruim kokend water garen met wat zout.



Stoofvlees en vette jus

Geen tijd betekent geen draadjesvlees. En draadjesvlees, sudderlappen of stoofvlees is nou juist zo lekker en belangrijker: het geeft een heerlijke jus!

Een lekker pannetje vlees is helemaal niet arbeidsintensief om te maken. Je moet het even insmeren met kruiden, aanbraden en daarna afblussen. De tijd en warmte doen de rest.

Een lekkere jus krijg je niet van een kipfilet, een speklap of een karbonade.

Een echte jus maak je van het braadvocht van gehaktballen of zoals in dit recept van runderlappen en verse worst..

Bereidingswijze

Vandaag een potje stoofvlees van sucadelappen en verse, gekruide (varken)worst.

Snijdt een ui of 8 in grove halve ringen. Neem een grote braadpan en bak de uien glazig met een paar tenen knoflook in een flinke klont boter. In een grote koekenpan schroei je de grof gesneden stukken rundvlees (1 kilo ongeveer) op hoog vuur dicht in olijfolie. Niet te veel vlees in één keer, dan gaat het koken, en het moet bakken.

Vlees dat klaar is leg je even weg in een schaal, pers er een citroen boven uit.

Na het rundvlees bak je de verse worst (ook een kilo) in de koekenpan.

Als al het vlees en de worst aangebraden is blus je het vet af met een half flesje rode wijn. Snijd ook 2 flinke appels en 2 penen in stukjes, doe die samen met het vlees in de grote braadpan bij de uien.

Doe bij het vlees wat 5-spice kruiden, zout, peper, tijm, rozemarijn, 3 laurier blaadjes, wat jeneverbessen en 5 kruidnagels.

Ingrediënten

- Sucadelappen, verse varkensworst
- Appel, ui, peen
- Zout, peper, rozemarijn, tijm
- Chinese 5-spice
- Laurierblaadjes, jeneverbessen
- Kruidnagelen
- Citroen
- Tomatenpuree
- Rode Wijn
- Olijfolie



Voeg 4 eigengemaakte bouillonblokjes toe of neem één of twee blokjes uit een pakje.
Voeg nog een blikje tomatenpuree (en eventueel een schepje suiker) en een flinke beker water toe.
Nu kan de hele boel op een laag vuur een uurtje of 4 zachtjes stoven. Eventueel nog wat water toevoegen tegen het inkoken.



Balletje Gehakt

Een aantal jaren geleden is nog eens gedreigd met het verbieden van de naam 'gehakt'. Dat zou, volgens Europese richtlijnen en regels 'vleesbereiding' moeten gaan heten. Verdwazing, noem ik dat.

Gelukkig is het er nooit van gekomen en kan ik jullie hier een balletje gehakt voordraaien. Er is niet één recept voor een balletje gehakt, er zijn honderden variaties te bedenken.

Van mij een recept met verse kruiden, lente-ui en gebakken brood.

Bereidingswijze

Rooster het bruine brood. Neem als het kan heel donker, grof brood met pitjes en zaden. Rooster het boord tot het helemaal uitgedroogd is en zich gemakkelijk laat verkrumelen.

Meng het rundergehakt met de kruiden, het ei en het broodkruim.

In 2 handen mooie ballen draaien, hoe groot je ze wilt hebben is aan jou. Aanbraden in verhitte boter en olijfolie (half om half). Olie kun je heter maken, maar wacht dan niet tot de boter bruin wordt!

Wanneer de ballen rondom bruin gebakken zijn even uit het vet halen, het vet afblussen (met port, rode wijn, bouillon of water) en de ballen op een laag uurtje laten garen in ongeveer een half uurtje.

Ingrediënten

- Gehakt
- Een ei
- Lente-ui
- Peper, Zout
- Oud bruin Brood
- Gemberwortel
- Bladselderij
- Basilicum
- Kurkuma



TIP!

Een gehaktbal die je platdrukt is een hamburger. Sneller klaar en beter te grillen of te barbecueën.





Varkenshaas Naturel

Een malse, sappige varkenshaas is puur genieten. Een mooie varkenshaas is heerlijk en heeft eigenlijk niets anders nodig dan wat boter, peper en zout.

De kunst bij een varkenshaas is om het haasje 'heel' te houden. Dus, de smaak en de sappen wil je in het stukje vlees opsluiten en niet in de braadpan weg laten lekken. Leg een varkenshaas dus met je handen in een pan, en niet aan een vork gespietst. Keer de haas met een spatel, niet met een prikapparaat. Braad de varkenshaas in heet vet of boter, hij moet even dichtschroeien.

Bereidingswijze

Doe een klont (room)boter in een grote koekenpan, voeg een scheutje olijfolie toe om de boter wat heter te kunnen maken. Als de boter heet is het vuur half hoog en de varkenshaas in de pan. Let op! Geef de varkenshaas wat ruimte, dus niet 4 varkenshaasjes in een koekenpan proppen, dat schroeit niet lekker.

Schroei de haas rondom dicht, dan het vuur laag en nog een 10 minuten (als de haas groot is iets langer) rustig garen. Daarna eventueel nog even in een stukje aluminiumfolie laten nagaren.

Peper en zout pas bij het opdienen toevoegen!

Ingrediënten

- Varkenshaas
- Peper
- Zout
- Olijfolie
- Roomboter



TIP!

Het braadvet van een varkenshaasje is heerlijk. Er is echter alleen boter en vlees aan te pas gekomen, nog geen kruiden. De smaak is dus boterzacht, maar flauw.

Daar kun je wat aan doen! Als de haasjes klaar zijn blus je het vocht af met een scheutje ruby port en je voegt wat zout en peper toe. Een takje peterselie er naast en je hebt een heerlijke saus voor bij een broodje, de aardappeltjes of de rijst.



LAAT JE VLEES OP TEMPERATUUR KOMEN

Het kan niet genoeg gezegd want het is werkelijk van belang: vlees moet je koud bewaren, dat klopt. Maar vlees moet je beslist niet ijskoud in een pan gooien, en zeker geen vlees dat je rood of medium wilt eten.

Een lekker stukje vlees is bruin van buiten, en of je hem nu rood of medium wilt hebben, het vlees moet van binnen wel warm zijn.

Dit lukt veel beter wanneer je vlees een uurtje voor je gaat koken uit de koelkast haalt. Laat het vlees op kamertemperatuur komen, geef het even de tijd.

Braad je vlees in heet vet of hete boter en voorkom dat je het vlees veel te lang op het vuur moet houden door het op temperatuur te brengen.

Een biefstukje bak je in een paar minuten per kant, daarna even in aluminiumfolie om een beetje na te garen.



Gekruid Hammetje uit de oven

Dit is zo lekker! Niet alleen krijg je met dit recept een heerlijke ham voor bij de warme maaltijd, de borrel of voor op de boterham, je houdt er ook nog eens een prachtige kruidige saus aan over!

Bereidingswijze

Braad de ham aan in de koekenpan met wat roomboter. Als de ham rondom bruin is uit de pan nemen, vet afblussen met port. Helft van de kruiden en wat boter op de bodem van een oven-schaal. Ham er op, vocht er op, gebakken spek en bouillonblokjes er bij. Afdekken met de rest van de kruiden en aluminiumfolie en op 200 graden 45 minuten in de oven. Voor de saus sla je de pagina om.

Ingrediënten

- Hammetje (naturel)
- Spekreepjes
- Roomboter
- Ruby Port
- Selderij
- Munt
- Oregano
- Basilicum
- Lavendel
- Knoflook
- Ui
- Prei
- Bouillon





Gekruid Hammetje uit de Oven: De Saus

Het hammetje van de vorige pagina ligt lekker na te stomen en wat je over hebt gehouden is een ovenschaal met restjes kruidenmix en vocht. Daar maken we wat lekkers van.

Ingrediënten

- Braadvocht met kruiden
- Roomboter
- Bouillonblokjes
- Zout
- Peper
- Peterselie



Bereidingswijze

Haal de hardere en grotere delen uit de ovenschaal. Giet het vocht in een ruime beker en pureer het met de staafmixer. Voeg wat bouillonblokjes toe (als je ze niet zelf gemaakt hebt uitkijken met de hoeveelheid, het wordt snel te zout!), een klontje roomboter en zet het op een zacht pitje.

Laat de saus nog wat inkoken tot het een dikte heeft die je wenst.

Serveer de saus met wat versgeplukte peterselie.





Ovenschotel 'Het Gulle Leven'

Wij hebben een buitenoven. Die heeft niet iedereen maar toch wil ik je het volgende recept niet onthouden. Je kunt dit gerecht ook in een gewone oven maken, al is dat iets minder spannend omdat je dan geen hout en rook zal proeven.

Wat ook kan is stiekem een grote kuil graven, kampvuur maken en de afgedekte schaal in de gloeiende as leggen.

Ingrediënten

- 2 Venkels
- **4 Paprika's (2 rood en 2 geel)**
- 2 doosjes Champignons
- 300 gr Broccoli
- 2,5 kg nieuwe Aardappeltjes (Opperdoezers)
- 1,5 kilo Kipfilet
- 500 gr. Spekreepjes
- 1 kilo (runder) Gehakt
- 10 Lente-uitjes
- 1/2 bol Knoflook
- 1 grote Ui
- Kruidenbouillon
- Zout en Peper



Bereidingswijze

Goed. Nu moet je je niet laten afschrikken door het werk, het is beslist de moeite waard.

De reden om dit allemaal te doen, en niet alles meteen bij elkaar te kieperen is de eigenheid van de smaak. Veel smaak is mooi, maar het moet niet allemaal tot 1 smaak vervloeien.

Was de aardappels en kook deze ongeschild een minuut of 8, snijdt ze daarna doormidden.

Snijd de venkels in stukken (6 per venkel) en kook deze 3 minuten.

Snijd de broccoli en kook deze een minuut of 4.

Bak de spekreepjes in hun eigen vet, blus met rode port.

Draai kleine gehaktballetjes (kruiden naar smaak) en bak deze bruin.

Kruid de kipfilets en snijd deze in grote brokken, even dichtschroeien.

Snijd de paprika en lente-ui en ui in grote stukken.

Bak de champignons aan op heel hoog vuur in wat olijfolie, blus met citroensap.

Snijd de knoflook fijn en hou apart.

Nu meng je alles in een grote ovenschaal of braadslede. Strooi als laatste de knoflook er overheen en besprenkel de schotel met zo veel bouillon tot de schaal voor de helft is gevuld met vocht.

Dek af met aluminiumfolie.

In de houtoven: er in als hij heet is, er uit als je gaat eten (mag rustig 2 tot 4 uur).

In een gewone oven: op 175 graden een uur tot anderhalf uur.

Uit een houtoven is hij uiteraard het lekkerst, dan wordt de schotel nog rijker en gaat wat rokerig smaken.

Boven zie je de schotel voor, en hiernaast na het garen in de oven.







Varkenshaas uit de Oven

Simpel receptje, om je vingers bij af te likken zo lekker.

Bereidingswijze

De varkenshaasjes inwrijven met kruiden naar wens (ik gebruik bijvoorbeeld knoflook, peper en een Italiaanse mix, bij gebrek aan verse kruiden uit de tuin).

Olijfolie heet laten worden in koekenpan, varkenshaasjes een paar minuten aanbruinen aan alle kanten.

Dan de varkenshaasjes in een ovenschaal met een gesneden ui en 150 gram aan klonten gesneden roomboter doen. De olijfolie afblussen met een flinke scheut rode port.

Daar een bouillon blok bij (u weet wel, eigengemaakte).

Nog wat gesneden tomaatjes er over.

De schaal een minuut of 40 in de oven, op 200 raden.

Indien nodig af en toe de haasjes draaien of bevochtigen aan de bovenzijde.

Ingrediënten

- Varkenshaasjes
- Tomaat
- Ui
- Olijfolie
- Roomboter
- Italiaanse kruiden

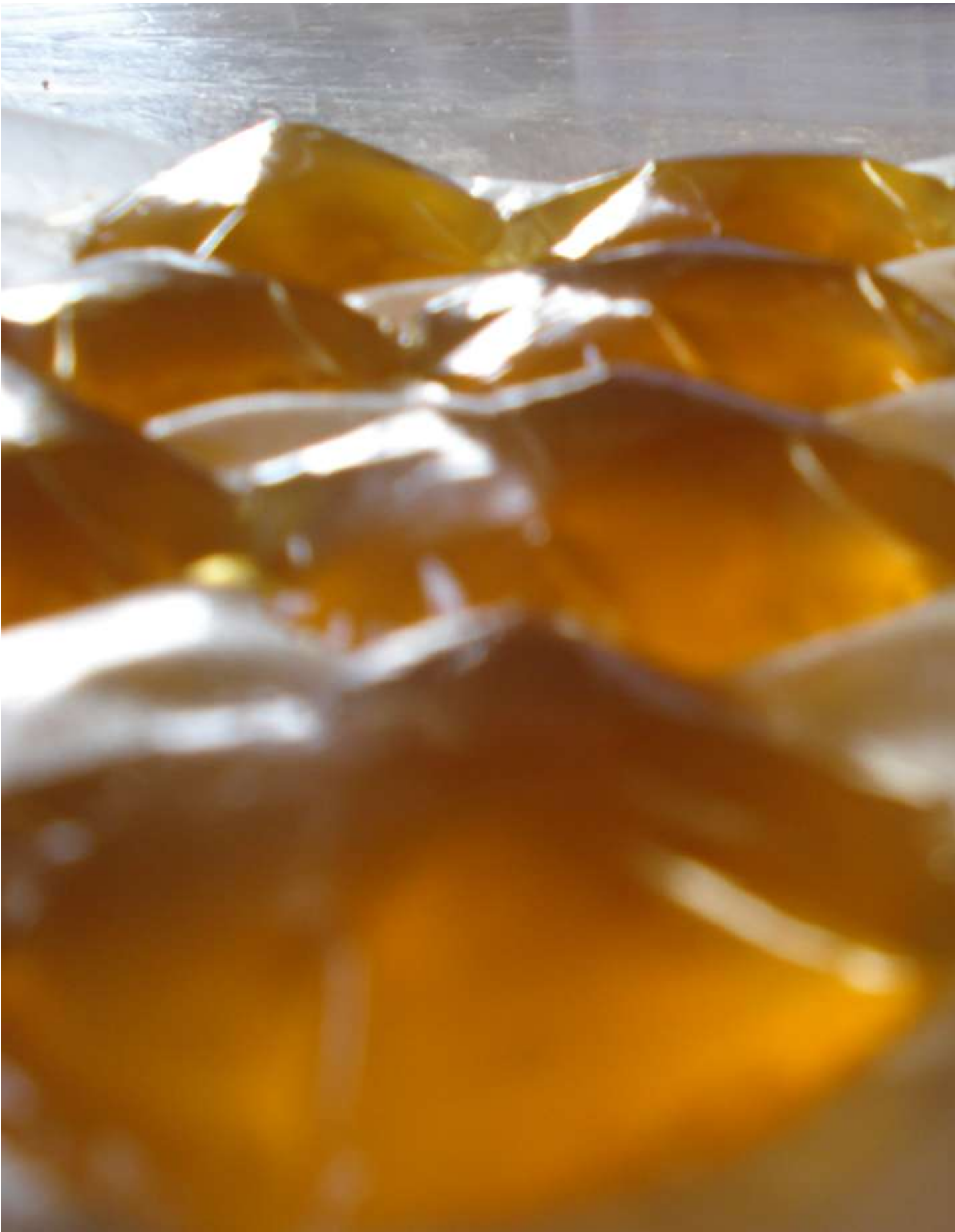


TIP!

Ja natuurlijk kan dit ook met kip, met een varkensrollade of een andere vleessoort.









Boodschappenlijstjes

De volgende pagina's bevatten de boodschappenlijstjes voor de in dit boekje opgenomen recepten.

Via de printknoppen in de pagina's worden deze pagina's aangeropen.

BOODSCHAPPEN

Gerecht: Pannenkoeken Anders

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op 'OK' om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 500 gram bloem
- 0,8 liter melk
- 2 eieren
- Zout
- Kaneel
- Boter
- Italiaanse kruiden
- Knoflook
- Rood pepertje
- Uitje, sjalot of lente-ui
- Olijfolie
- Spekreepjes of droge ham



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Mezzaluna Riempita

Aantal personen: 2



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 2 Italiaanse bollen
- Blikje tonijn op water
- Halve rode ui
- 2 ontvelde tomaten, citroen
- Knoflook
- Rood Pepertje
- Olijven
- Stukje Feta
- Basilicum
- Rucola



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Machtige Omelet

Aantal personen: 1

- Knoflook
- Eieren
- Sjalot
- Tomaat
- Olijven
- Peterselie
- Munt
- Lavendel
- Kaas



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Cagne Girate

Aantal personen: 1



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Oud brood
- Eieren
- Melk
- Zout,
- Peper
- Italiaanse kruiden
- olijfolie
- Lepel tomatenpuree
- Kaas (Parmezaan en Cheddar)



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Spitskool Salade Mosterd lavendel

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Spitskool
- Rode paprika
- Knoflook
- Lavendel
- Munt
- Peterselie
- Citroen
- Dijon Mosterd
- Olijfolie
- Uitje
- augurk



BOODSCHAPPEN

Gerecht: salade met Gerookte Filet

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 4 (halve) Gerookte Forel Filets
- Gemengde Salade
- Tomaat
- Ui
- Olijven
- Olijfolie
- Citroen
- Basilicum
- Oregano
- Lavendel
- Salie
- Munt
- Knoflook



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Tonijn met Champignons

Aantal personen: 2



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Tonijn op water
- Augurkje
- Sjalotje
- Champignons
- Olijfolie
- Citroen
- Paprika
- Rood Pepertje
- Knoflook
- Ui
- Rode Wijnazijn
- Honing
- Roomboter



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Gebakken Champignons

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 1 doosje Champignons
- Ui
- Spekreepjes
- Knoflook
- Peterselie
- Selderij
- Gedroogd tomaatje
- Oregano
- Basilicum
- Tijm
- Blaadje Munt
- Scheutje Witte Wijn



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Gevulde Eitjes

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 5 eieren
- Prei
- Bosuultje
- Peen
- Rauwe Ham
- Vleestomaat
- Peterselie
- Dille
- Basilicum
- Bieslook
- Olijfolie
- Honing
- Citroensap
- Ijsbergsla
- Mayonaise



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Hollandse garnalen met een broodje

Aantal personen: 2



Toets Ctrl+P, kies **'Huidige pagina'** en klik daarna op **'OK'** om de boodschappenlijst uit te printen.

- 300 gr. Hollandse garnalen
- Whisky Cocktailsaus
- Knoflook
- Olijfolie
- Crème Fraîche
- Mayonaise
- Rood Pepertje
- Sjalotje
- Augurk
- Tomaatje
- Peterselie
- Basilicum
- Roomboter
- Olijven
- Feta
- Broodjes



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Spinazie uit de Wok

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Ui
- Knoflook
- Rood Pepertje
- Paprika
- Spekreepjes
- 1 kg. Spinazie
- 5 Hamburgers
- 2 kopjes Rijst
- Olijfolie
- Boter



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Spaghetti Kaassaus

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Verse Spaghetti (100 gr. pp)
- Veldsla
- Verse Italiaanse kruiden (Basilicum, Oregano, Tijm, Roze-
marijn)
- Droge Witte Wijn
- Olijfolie
- (Scheutje) Melk
- Gedroogde Tomaatjes
- Peterselie
- Kaas

Je kunt natuurlijk de kaas gebruiken die je lekker vindt. Ik gebruik vaak een combinatie van 400 gram verse roomkaas, 150 gram gorgonzola en wat crème fraîche.

Op tafel zetten wij dan nog wat geraspte parmezaan.

Dit geeft genoeg saus voor 4 tot 5 personen.

De kaassaus kun je overigens prima bewaren.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: De Mosselpan

Aantal personen: 2



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Mosselen (pak van 2 kilo)
- Peen
- Ui
- Prei
- Peterselie
- Selderij
- Peper
- Zeezout
- Tomatenpuree
- Droge Witte Wijn
- Stokbrood
- Kruidenboter



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Aardappelpuree met Rucola

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 2 kg. Aardappelen
- Melk
- Mayonaise
- Nootmuskaat
- Zout
- Peper
- Oud, donkerbruin brood
- Peterselie
- Ui
- Knoflook
- Olijfolie
- Geraspte Kaas
- Basilicum
- Rucola



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Bloemkool met Gorgonzola

Aantal personen: 4

- Rijst
- 1 Bloemkool
- Gorgonzola
- Droge Witte Wijn
- Sjalotje
- Knoflook
- Roomkaas
- Peper en zout
- Verse Kruiden



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op 'OK' om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Aardappelen uit de schil

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 2 kg. nieuwe aardappelen
- Olijfolie
- Sjalotje
- Knoflook
- Italiaanse kruidenmix
- Bladselderij
- Munt
- Lavendel
- Basilicum
- Bloemkool, Broccoli en/of groente naar keuze
- Karbonade



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Rode Bieten, Appel, Aardappel-
puree en een speklapje

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 500 gr. Gekookte Bieten
- Ui
- Laurier
- Kruidnagel
- Peper
- Zout
- Suiker
- Azijnn
- Citroen
- Appel
- Speklapje
- Nieuwe Aardappel (2 kg.)
- Melk
- Mayonaise
- Crouton (oud brood, olijfolie, kruiden)



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Varkensvlees met zoete paprika
salade

Aantal personen: 2

- 2x Varkenshaas
- Aardappeltjes (restant)
- Ui
- Zoete Rode paprika
- Gemengde Sla
- Olijfolie
- Citroensap
- Ruby Port
- Knoflook



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Witlofsalade

Aantal personen: 2

- 2 stronken Witlof
- Een Zoetzure Appel
- Citroen
- Lavendel
- Munt
- Citroenmelisse
- Olijfolie



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Gebakken Courgette

Aantal personen: 2



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 1 Courgette
- Paprika
- Ui
- Knoflook
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- Kruiden naar smaak (bijv. Italiaanse mix)



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Diepgevroren bouillonblokjes

Aantal personen: NVT



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Rundvlees (bijvoorbeeld riblappen)
- Bot (bijvoorbeeld schenkel, mergpijp)
- Prei
- Winterwortel
- Bladselderij
- Bleekselderij
- Citroen
- (Rode) Uien
- Tomaat
- Tijm
- Foelie
- Laurierblad
- Peperkorrels
- Zakjes om ijsblokjes te maken



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Pasta
Aantal personen: 4

- 400 gr. Bloem
- 4 Eieren
- Beetje zout



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Stoofvlees en vette jus

Aantal personen: NVT



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Sucadelappen
- Verse varkensworst
- Appel
- Ui
- Peen
- Zout
- Peper
- Rozemarijn
- Tijm
- Chinese 5-spice
- Laurierblaadjes
- Jeneverbessen
- Kruidnagelen
- Citroen
- Tomatenpuree
- Rode Wijn
- Olijfolie



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Balletje gehakt

Aantal personen: 5



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 500 gr. Gehakt
- Een ei
- Lente-ui
- Peper
- Zout
- Oud bruin Brood
- Gemberwortel
- Bladselderij
- Basilicum
- Kurkuma



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Varkenshaas Naturel

Aantal personen: 2

- 2x Varkenshaas
- Peper
- Zout
- Olijfolie
- Roomboter



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Gekruid Hammetje uit de oven

Aantal personen: 4



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- Hammetje (naturel, ongeveer 750 gram)
- Spekreepjes
- Roomboter
- Ruby Port
- Selderij
- Munt
- Oregano
- Basilicum
- Lavendel
- Knoflook
- Ui
- Prei
- Bouillon



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Gekruid Hammetje: De Saus

Aantal personen: 4

- Braadvocht met kruiden
- Roomboter
- Bouillonblokjes
- Zout
- Peper
- Peterselie



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Ovenschotel 'Het Gulle Leven'

Aantal personen: 12



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.

- 2 Venkels
- **4 Paprika's (2 rood en 2 geel)**
- 2 doosjes Champignons
- 300 gr Broccoli
- 2,5 kg nieuwe Aardappeltjes (Opperdoezers)
- 1,5 kilo Kipfilet
- 500 gr. Spekreepjes
- 1 kilo (runder) Gehakt
- 10 Lente-uitjes
- 1/2 bol Knoflook
- 1 grote Ui
- Kruidenbouillon
- Zout en Peper



BOODSCHAPPEN

Gerecht: Varkenshaasjes uit de oven

Aantal personen: 5

- 5 Varkenshaasjes
- Tomaat
- Ui
- Olijfolie
- Roomboter
- Italiaanse kruiden



Toets Ctrl+P, kies
'Huidige pagina' en klik
daarna op **'OK'** om de
boodschappenlijst uit te
printen.



CONTACT

Je vragen, opmerkingen, aanvullingen, klachten, schimpscheuten, complimenten, schouderklopjes, bedreigingen, eisen, verklaringen, oproepen en/of tips kun je kwijt bij:

Berend Quest

It Klaailand 2

8742 KX Burgwerd

Friesland

E-mail: info@berendquest.nl

Twitter: [@berendquest](https://twitter.com/berendquest)

FB: [BerendQuest](https://www.facebook.com/BerendQuest)

Web: <http://berendquest.nl>

