



Inhoud

Voorwoord.....	11	Wraps met krokante kip en honing-mosterdsaus.....	56
Voor je begint.....	14		

Hoofdstuk 1 - Malse kippetjes

Nasi goreng met kipsaté.....	20
Caesarsalade met aspergebroccoli en kipfilethaasjes.....	22
Pestokip met Parmaham en ovenaardappels.....	24
Kippenpoten uit de oven met bonne femme.....	27
Roti kip.....	28
Hete kip met rijst en komkommersalade.....	30
Kip siam met broccoli en noedels.....	32
Gebakken kippenlevertjes met saus van spek, ui en port.....	35
Kip parmigiana met tagliatelle.....	36
Kip in champignonroomsaus met rijst.....	38
Kipburgers Hawaï.....	40
Slanke kipkebab met zoete aardappelfriet en koolsalade.....	43
Kip in tomaten-kokossaus.....	44
Kip kerrie.....	46
Venkelstampot met pesto en gerookte kip.....	48
Broccoli-ovenshotel met kip, champignons en krieltsjes.....	51
Bánh mì met pulled chicken.....	52
Hele kip uit de oven.....	54

Hoofdstuk 2 - Vlot met vis

Vissalon met groentefriet.....	60
Lauwwarme aardappelsalade met gepofte biet en zalm.....	62
Vissticks met spinazie à la crème.....	64
Thaise vissoep met kokosmelk.....	67
Griekse tomatenrijst met courgette, tonijn en feta.....	68
Pasta pesto met garnalen en spinazie.....	70
Mexicaanse zalsalade met avocado-yoghurtdressing.....	72
Visschotel met romige prei en aardappelpuree.....	75
Vistaco's met kibbeling.....	76
Maaltijdsalade met tonijn, krieltsjes en haricots verts.....	78
Vispakketje met curry en kokosmelk.....	80
Poké bowl met zalm en mango.....	83
Siciliaanse visschotel met venkel, tomaat en olijf.....	84
Aziatische visburger.....	86
Viscuisine met krokant brooddakje en romige spinazie.....	88
Gebakken visfilet met gesmoorde mosterdkool.....	91
Zeevruchtenrisotto.....	92



Hoofdstuk 3 - Vleesverwennerij

Gehaktbal uit de jus	
met andijviestamppot.....	96
Broodje bal met ei, augurk	
en mosterdsaus.....	98
Italiaans stoofvlees met pappardelle.....	100
Gevulde paprika met gehakt en rijst.....	103
Spinazieovenshotel met gehakt	
en kwarteleitjes.....	104
Witlofquiche met ham en kaas.....	106
Plaatpizza met shoarma.....	108
Pasta caprese met pesto en salami.....	111
Gnocchi met braadworstballetjes,	
pompoen, salie en gorgonzola.....	112
Wokpannetje met varkenshaas,	
ananas en peulen.....	114
Cordon bleu binnenstebuiten.....	116
Broodje hamburger met	
hamburgersaus.....	119
Stroganoffpannetje met	
gehaktballetjes.....	120
Snelle babi pangang	
à la KeukenLiefde.....	122
Gehaktpannetje met krieltjes	
en sperziebonen.....	124
Souvlaki met tzatziki.....	127
Röstischotel met zuurkool	
en braadworst.....	128
Balinese woknoedels	
met biefstuk.....	130
Pasta bolognese uit de oven.....	132
Croque-monsieur.....	135

Hoofdstuk 4 - Vers & Vega

Gevulde courgette met ratatouille.....	138
Gevulde pastaschelpen	
met spinazie en ricotta.....	140
Sjalottenquiche met geitenkaas.....	142
Pad thai met tofu.....	145
Foe yong hai.....	146
Rijke groentecurry.....	148
Truffelrisotto met champignons.....	150
Tagliatelle stroganoff met peulen.....	153
Tortellinisoep.....	154
Groentetaartjes.....	156
Wortelstamp met gebakken	
feta in sesamkorst.....	158
Gado gado met rijst.....	161
Paella.....	162
Groentelasagne.....	164
Uitsmijter de luxe.....	166
Chili sin carne.....	169
Uiensoep met	
gegratineerd kaasbrood.....	170
Aardappeltortilla met venkel,	
olijf en feta.....	172
Mac-and-cheese met flespompoen.....	174
Dankwoord.....	177
Register.....	180
Zoek het gerecht dat	
vandaag bij je past.....	186

Voorwoord

“Wat eten we vandaag?” Dat was mijn ingebakken groet als ik uit school kwam. Ik kreeg nooit antwoord, want mijn moeder kende het ritueel. Ze zag hoe ik als een jonge speurhond de koelkastdeur te lijf ging (“Rustig, je hoeft hem er niet uit te trekken!”), hoe ik mijn neus stak in elk pakje, pannetje, trommeltje, kommetje (“Miek, nu die deur dicht!”), en ze zag hoe ik met een kwispelend staartje aan de keukentafel ging zitten om minutenlang alle gerechten op te sommen waar ik zin in had.

Want de keuken is van kleins af aan mijn plek. Daar kom ik tot rust. Daar kan ik dromen, huilen, lachen, proeven, experimenteren en ontdekken. En vloeken als ik me weer eens verbrand of in mijn vingers snijd. Zonder warme keuken voel ik me nergens thuis. Het is een aangeboren afwijking. De liefde voor koken, lekker eten en lang tafelen is me met de paplepel ingegeven. Mijn oma kookte op kastelen voor de adel en leerde zo mijn moeder wat de strengste fijnproevers begeerden, deed ontdooien en volmaakt gelukkig stemde. Altijd mocht ik helpen in de keuken onder één voorwaarde: ik moest alles proeven. En alles wat mijn moeder lekker vond, daar haalde ik mijn neus voor op. Puberen zou altijd mijn grote kracht blijven.

Toen ik het huis uit was bedacht ik dat de mensheid eigenlijk genoeg heeft aan twee gerechten: lasagne en diepvriespizza. Na een half jaar dachten mijn spijkerbroeken daar anders over; mijn zomerjurken daarentegen waren ruimdenkend, maar keken al zorgelijk. Miek, misschien moet je gaan sporten, dacht ik bij mezelf. Maar ik had geen roze trainingspak en bovendien zou het vier maanden later al winter zijn. Uiteindelijk ben ik langzaam overstapt op een ruimer en gevarieerder dieet. Toch maakte ik mijn eerste visgerechten pas toen ik vijftientig was. Dat wil zeggen, ik maakte mijn eigen vissausjes voor bij de kibbeling van de visboer.

Ik begon serieus en dagelijks te koken toen ik ging samenwonen met Johan, inmiddels mijn man en de vader van onze lieve dochter Ella-Marie. Koken is misschien te veel gezegd, kookboeken lezen, dat deed ik wel serieus elke dag. Ik verslond het ene na het andere kookboek, want ik kreeg zin om etentjes te organiseren. Lekker lang tafelen zoals ik thuis had geleerd, dat wilde ik. Ook wilde ik mijn man eens wat anders voorschotelen dan de prak die ik vooral zelf graag at.

Ik kocht een schattig kookschrift waarin ik nauwkeurig kooknotities maakte en al mijn favoriete recepten bewaarde. Met de komst van Ella-Marie (2010) groeide mijn interesse voor de Hollandse pot. Dan belde ik de hulplijn. “Mama, hoe krijg jij de rodekool toch zo goed op smaak?”, “Waarom zijn jouw gehaktballen zo sappig?” Langzaam maar zeker kwam het sluimerende kookvirus tot leven. Mijn kookschrift was intussen een archiefkast. Daarom plaatste ik de inhoud december 2012 online. Op KeukenLiefde.nl deel ik sindsdien mijn hartstocht voor lekker eten met alle smulpapen die als thuiskok zichzelf en vriend en vijand willen verrassen en verblijden met de smakelijkste gerechten.

Nu, zes jaar later, is er dit kookboek. Tjokvol heerlijke en toegankelijke hoofdgerechten voor elke dag. Er is volop keus voor liefhebbers van kip, vlees, vis en vegetarisch eten. De Hollandse pot is goed vertegenwoordigd en omdat ik dol ben op de Italiaanse en de Aziatische keuken, zijn ook uit die keukens fantastische gerechten opgenomen. Bovendien kun je je hart ophalen met enkele ware KeukenLiefde-klassiekers. Voor elke dag heb je een verlokkelijk antwoord op de vraag “Wat eten we vandaag?”

Liefs, Annemiek

P.S. Doe me een groot plezier en toon ons op sociale media foto's van al het lekkers dat je op tafel tovert.

Tag [@keukenliefde](#) in je bericht of gebruik de hashtags [keukenliefde](#) en [#kokenmetkeukenliefde](#) zodat we je foto's kunnen zien. Want KeukenLiefde moet je delen!





HOOFDSTUK 1

Malse Kippetjes

Zelfs als volwassen meisje at ik alleen de borstfilets van de kip. Meer hadden kakelende kippetjes in mijn kieskeurige ogen niet te bieden. Inmiddels weet ik beter en varieer ik erop los: kipfilethaasjes voor een razendsnelle maaltijdsalade, stukjes gemarineerde kippendij voor sateetjes zo mals dat je ze stout voelt dansen op de tong, glanzende kippenlevertjes voor een elegant bistrogerecht, of een platgeslagen kipfilet voor de knapperigste schnitzel ooit. En wat denk je van een hele kip in de oven? Dat is zo makkelijk om te maken en fantastisch om te serveren als je meerdere eters krijgt. Overigens, doorgefokte plofkoppen komen er bij mij niet in. Ik kies liever voor een blij scharrelkip! Jij ook toch?

15 MINUTEN
(+ 20 MINUTEN
VOORBEREIDEN)

Kip siam met broccoli en noedels

Ingrediënten

Voor de kip

- 3 kipfilets, in blokjes gesneden
- 50 ml sojasaus
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 2 cm verse gember, geschild en fijngeraspt
- 1 el sesamololie

Overige ingrediënten

- 1 broccoli, in kleine roosjes gesneden en stronk geschild en in plakjes
- 1 rode paprika, in smalle repen gesneden
- 5 el sojasaus
- 3 el oestersaus
- 2 el rijstazijn (eventueel te vervangen door witte wijnazijn)
- 500 g woknoedels
- 160 g cashewnoten, gebrand en ongezoeten
- Paar takjes koriander, fijnggehakt

Nodig

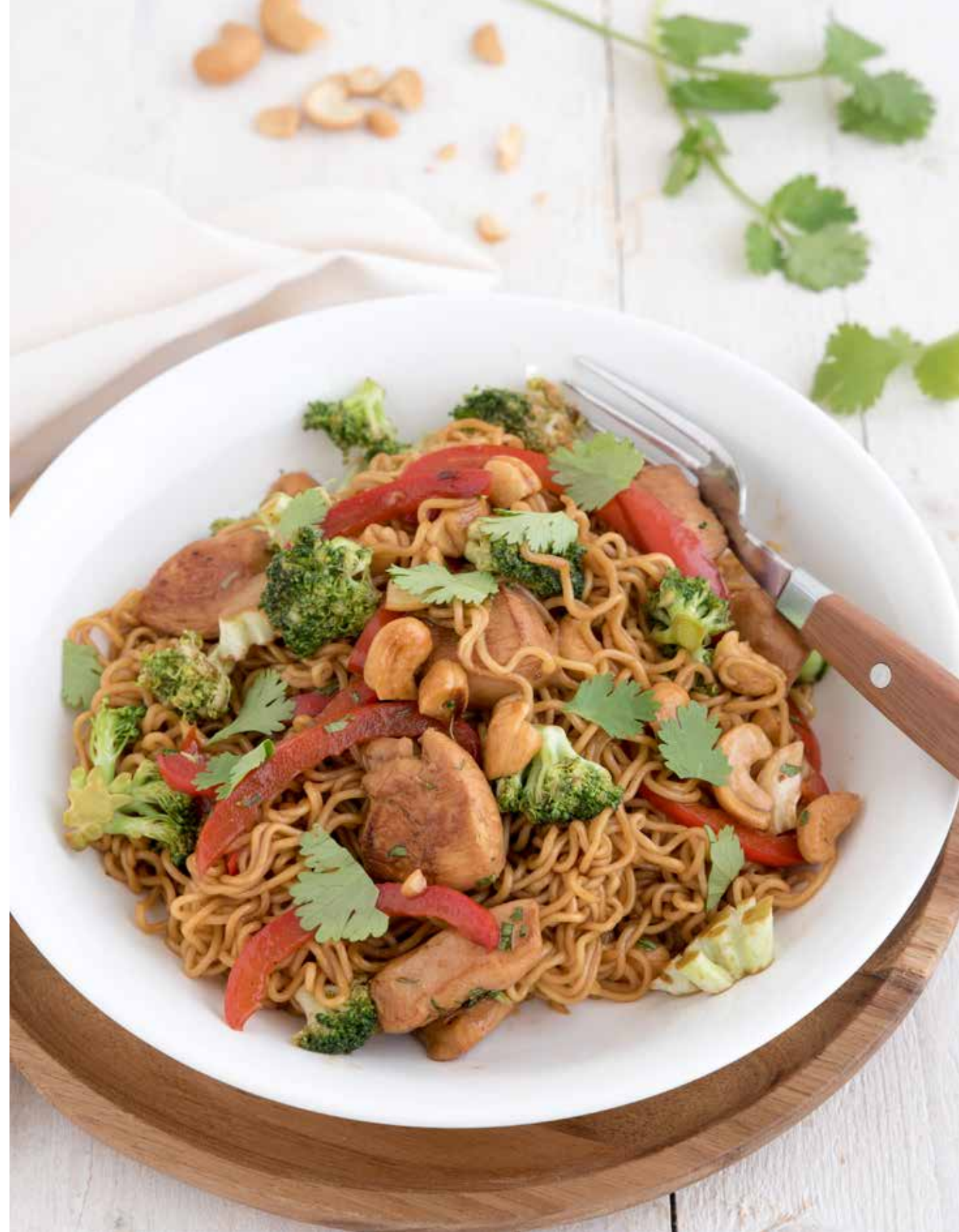
- Grote wokpan
- Keukenpapier

Bereiding

1. Meng de kipblokjes in een kom met de sojasaus, knoflook, gember en sesamololie. Dek af en laat minimaal 15 minuten (tot maximaal een nacht) in de koelkast marineren.
2. Bereid de noedels volgens de omschrijving op het pak. Spoel af met koud water en laat uitlekken.
3. Verhit een hapjes- of wokpan met een scheut olie en bak de kip op hoog vuur goudbruin en net gaar. Schep de kip uit de pan op een bord en zet opzij.
4. Veeg de wokpan schoon met een stukje keukenpapier en verhit opnieuw met een scheutje olie. Roerbak de broccoli op hoog vuur circa 2 minuten tot hij iets zachter is. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee. Voeg de sojasaus, oestersaus en rijstazijn toe en laat de saus op middel-hoog vuur iets indikken. (Als de saus is ingedikt, maar de groenten nog niet beetgaar zijn, kun je een scheutje water toevoegen en nog even verder verwarmen.)
5. Roer de kip, noedels en cashewnoten door de saus en warm kort door. Bestrooi vlak voor serveren met koriander.

Tip

In plaats van broccoli kun je ook aspergebroccoli, peulen of sugar snaps gebruiken. Net waar je zin in hebt of wat in de aanbieding is.



25 MINUTEN

Bánh mì met pulled chicken

Hoofdgerecht voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 2 el oestersaus
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 el limoensap
- Handje geraspte wortel
- 1/2 komkommer, in plakjes gesneden
- 4 radijsjes, in plakjes
- 1 el sushi-azijn
- 2 el mayonaise
- 1 el zoete chilisaus
- 2 afgebakken (stok)broodjes
- Paar takjes koriander, alleen de blaadjes
- 1 rode jalapeño-peper, in plakjes

Nodig

- Kookpan



Bereiding

1. Breng een pan met licht gezouten water (of gebruik kippenbouillon) aan de kook. Leg de kipfilets in het kokende water en draai het vuur laag – het water mag niet meer koken. Pocheer de kip in 10 tot 15 minuten gaar. Leg de kipfilets op een bord en laat iets afkoelen. Trek het kippenvlees met twee vorken uit elkaar in draadjes. Meng de pulled chicken in een kom met de oestersaus, sojasaus, sesamolie en het limoensap. Zet opzij.
2. Meng de wortel, komkommer en radijs in een kom met de sushi-azijn.
3. Snijd de broodjes over de lengte doormidden. Bestrijk ze aan beide kanten met mayonaise en chilisaus. Beleg het onderste broodje met de helft van de pulled chicken, gevolgd door de zoetzure rauwkost, plakjes jalapeño, korianderblaadjes en de andere helft van het broodje.





HOOFDSTUK 2

Vlot met Vis

Ken je de drie verlokkelijke voordelen van vis?
Vis is licht verteerbaar, vis zit tjokvol goede vetzuren
en vis staat door zijn korte bereidingstijd
supersnel op tafel. Kortom, vis is je beste maatje
als je geen tijd hebt om lang in de keuken
te staan maar wel snakt naar ontspannen
smikkelen en smullen.

10 MINUTEN
(+25 MINUTEN
VOORBEREIDEN)



Viscuisine met krokant brooddakje en romige spinazie

Ingrediënten

- 200 ml room (kookroom of slagroom)
- 80 g roomboter
- 2 tenen knoflook, uitgeperst
- 800 g verse spinazie, gewassen en drooggedept
- 4 sneetjes wit casinobrood
- Extra vierge olijfolie
- 1 ei, losgeklopt
- Rasp van 1 citroen
- 1 takje basilicum, alleen de blaadjes, fijngesneden
- 4 kabeljauwfilets à 125-150 gram (andere stevige witvisfilet kan ook)
- 2 trossen trostomaatjes

Nodig

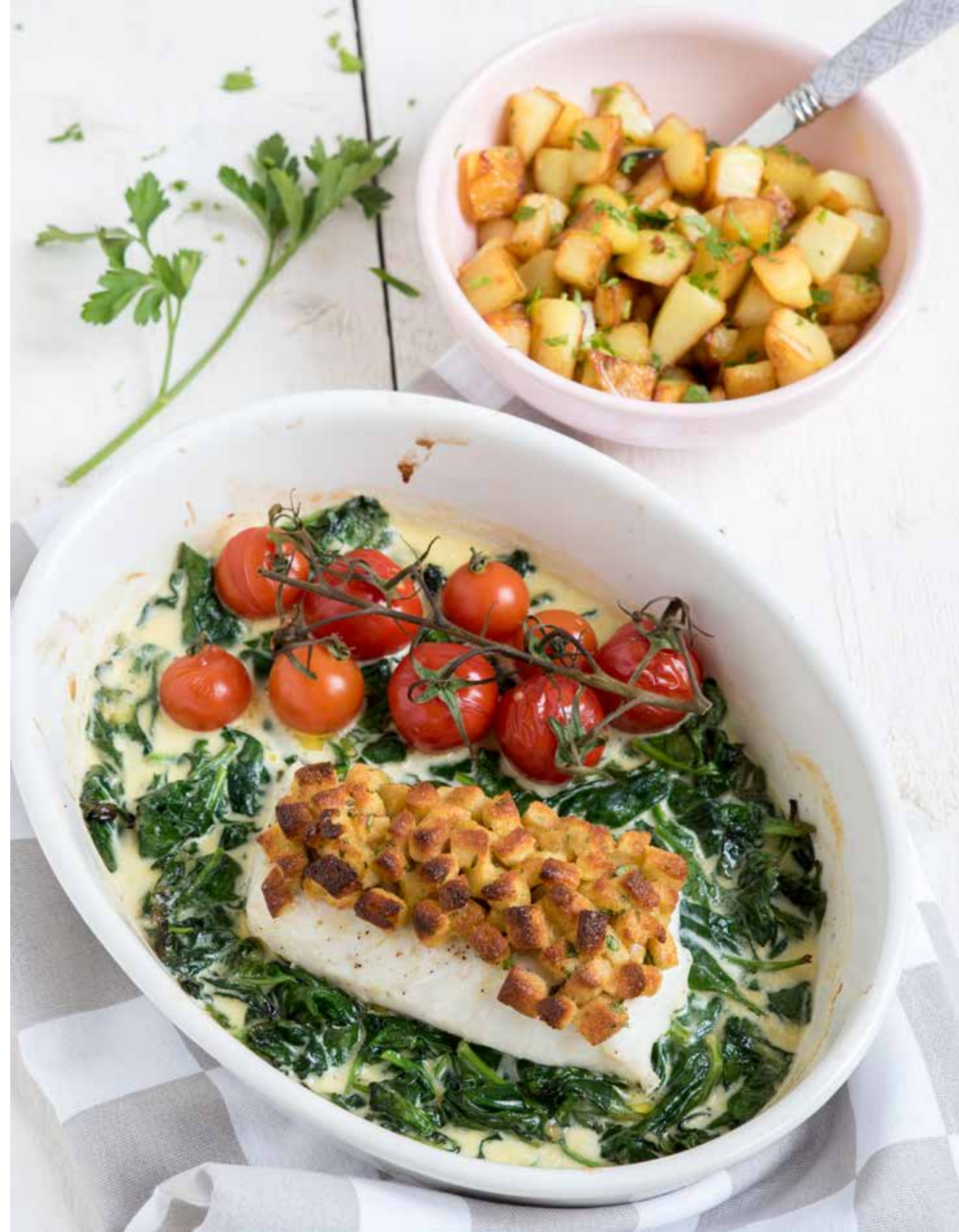
- Koekenpan
- Ovenschaal

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Doe de room, boter en knoflook in de koekenpan en breng aan de kook. Voeg de spinazie toe en laat slinken in de room. Breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur uit zodra de spinazie is geslonken. Schep de spinazie en room in een ovenschaal.
3. Snijd de korstjes van het brood af en snijd het brood in kleine blokjes. Bak het brood met een flinke scheut olijfolie licht goudbruin in de koekenpan. Doe de croutons samen met het ei, de citroenrasp en het basilicum (houd wat achter voor garnering) in een kom en roer door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de kabeljauwfilets aan beide kanten met zout en peper en leg bovenop de spinazie. Bedek de vis met het croutonmengsel en druk aan. Leg de trostomaatjes rondom de vis.
4. Bak de viscuisine circa 8 tot 10 minuten – afhankelijk van de dikte van de vis – in de oven tot de vis gaar is. Bestrooi de viscuisine vlak voor serveren met de achtergehouden basilicumblaadjes.

Serveertip

Lekker met
gebakken of
gekookte aardappels
of gekookte pasta.



40 MINUTEN



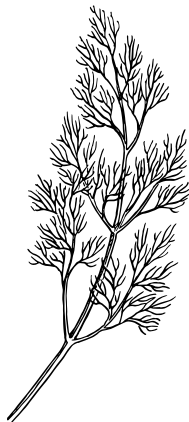
Zeevruchtenrisotto

Ingrediënten

- 450 g zeevruchtenmix (diepvries)
- 1 sjalot, gepeld en fijn-gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gepeld en uitgeperst
- 2 stengels bleekselderij, buitenste harde draden eraf getrokken en in plakjes
- 1 winterpeen of 2 bospeentjes, geschild en in blokjes
- 300 g risottorijst
- Scheut droge witte wijn (eventueel vervangen door droge rosé of weglaten als je geen wijnrinker bent)
- 1 l groente-, kippen- of visbouillon
- 150 g (diepvries)doperwten
- Paar takjes verse dille, fijngehakt
- Olijfolie om in te bakken

Nodig

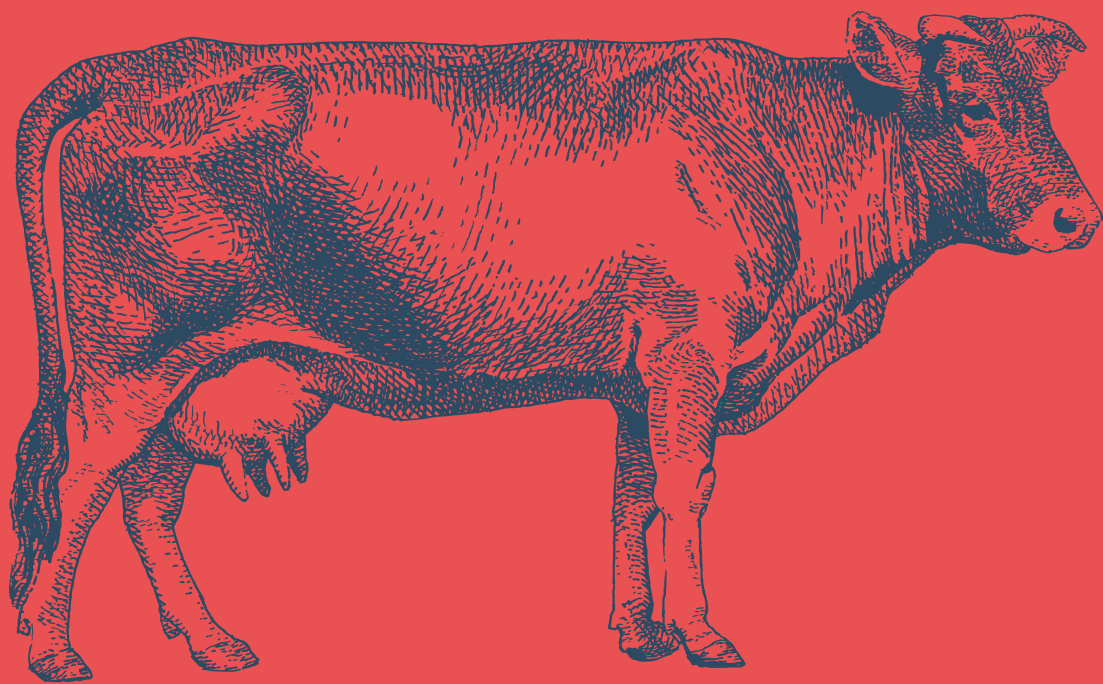
- Zeef of vergiet
- Hapjespan



Bereiding

1. Laat de zeevruchtenmix ontdooien volgens de omschrijving op het pak en laat uitlekken in een zeef.
2. Verhit een hapjespan met een flinke scheut olijfolie en voeg de sjalot, knoflook, bleekselderij en wortel toe. Fruit 3 minuten op laag vuur. Voeg de risotto toe en bak 1 minuut mee. Blus af met de wijn en laat even inkoken – als je niet van wijn houdt kun je deze stap ook weglaten.
3. Voeg zoveel bouillon toe tot de risotto net onderstaat. Kook op middelhoog vuur al roerend verder tot de bouillon bijna is opgenomen. Voeg opnieuw bouillon toe. Herhaal dit tot de risotto beetgaar is en de bouillon bijna is verdampt – dit duurt 15 à 20 minuten.
4. Roer de laatste twee minuten van de kooktijd de bevroren erwten en de zeevruchten door de risotto. Je hoeft misschien niet alle bouillon te gebruiken – de risotto is goed als je een smeug geheel hebt. Roer vlak voor serveren de dille door de risotto.





HOOFDSTUK 3

Vleesverwennery

Bij ons staat er een à twee keer in de week vlees op tafel. Dat kan van alles zijn, van gehaktballen en broodje hamburger tot varkenshaas en stoofvlees.

Het vlees koop ik het liefst bij de slager. Dan haal ik iets in huis waar we voor de volle honderd procent van kunnen genieten.

20 MINUTEN

Wokpannetje met varkenshaas, ananas en peulen

Ingrediënten

- 1 pak woknoedels
- 300 g varkenshaas, in dunne plakjes
- 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden
- 200 g peulen, gewassen, puntige uiteinden en eventuele draden langs de rand eraf
- 2 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 1 blikje ananasstukjes op siroop
- 4 el sojasaus
- 4 el oestersaus
- 2 el rijstazijn
- Wokolie + sesamololie

Optioneel voor garnering

- Paar takjes koriander, fijngehakt
- Sesamzaadjes of cashewnoten

Nodig

- Zeef of vergiet
- Kookpan
- Wok



Bereiding

1. Bereid de woknoedels volgens de omschrijving op het pak en spoel ze af met koud water. Laat uitlekken.
2. Verhit een wokpan met een scheutje wokolie en een theelepel sesamololie en laat heet worden. Bestrooi de varkenshaas met wat zout en peper en roerbak 2 à 3 minuten op hoog vuur in de wok tot hij bijna gaar is. Schep uit de pan en zet opzij.
3. Veeg de wok schoon met keukenpapier en verhit opnieuw met een scheut wokolie en een theelepel sesamololie. Roerbak de peulen en paprika op hoog vuur 2 à 3 minuten tot ze iets zachter zijn. Voeg de laatste minuut de gember en knoflook toe en bak mee. Voeg de ananasstukjes met 3 eetlepels siroop uit het blikje, de sojasaus, oestersaus en de azijn toe en roerbak op hoog vuur 1 minuut verder.
4. Voeg de woknoedels en het vlees – inclusief de vrijgekomen vleessappen – toe aan de groenten en hussel door elkaar. Warm een minuut door of tot de varkenshaas gaar is – varkenshaas is het lekkerst als hij nog iets rosé is vanbinnen. Bestrooi voor serveren met fijngehakte koriander en sesamzaadjes of cashewnoten.



20 MINUTEN

Cordon bleu binnenstebuiten

Met cordon bleu heb ik een haat-liefderelatie. Ik ben dol op hem omdat hij zo lekker gevuld is, maar voor ik mijn tanden in hem kan zetten haalt hij het bloed onder mijn nagels vandaan. Waarom laat hij zich zo moeilijk bakken? Heb ik de buitenkant mooi is hij vanbinnen niet gaar; heb ik hem vanbinnen gaar is hij vanbuiten hard en zwart. Ook al zijn alle ramen en deuren dicht, de burens weten precies wanneer ik met cordon bleu aan het bekvechten ben. Maar ik ben de baas. In de keuken moet liefde heersen. Daarom pak ik het nu anders aan: ik bak gewoon een schnitzel en beleg hem met ham en kaas – cordon bleu binnenstebuiten! Voortaan blijven mijn stembanden heel, hoeven onze burens de politie niet te bellen en kunnen wij op ons gemak genieten van een heerlijk smulgerecht.

Ingrediënten

- 4 ongepaneerde kalfs-, of varkensschnitzels, op kamertemperatuur
- 125 g hamblokjes
- 150 g Zwitserse Gruyère, geraspt
- Bord met 2 el bloem
- Bord met 2 losgeklopte eieren
- Bord met paneermeel
- Vloeibare bakboter

Nodig

- Grote koekenpan

Bereiding

1. Bestrooi de varkensschnitzels aan beide kanten met zout en peper. Wentel de schnitzels één voor één door de bloem, daarna door het ei en tot slot door het paneermeel.
2. Verhit een koekenpan met een flinke kneep vloeibare bakboter. Laat de boter even uitbruisen en leg de schnitzels in de pan. Bak ze op middelhoog vuur 3 à 4 minuten, afhankelijk van de dikte. Draai de schnitzels om en beleg de bovenkant met hamblokjes en gruyère. Bak nog 3 à 4 minuten op de andere kant tot de schnitzels goudbruin en gaar zijn en de kaas gesmolten is.

Tip

Als de koekenpan niet groot genoeg is om alle schnitzels tegelijk te bakken kun je ook eerst twee schnitzels bakken en die warm houden in een voorverwarmde oven op 140 °C. Leg de ham en de kaas dan pas op de schnitzels als ze de oven in gaan.

Serveertip

Lekker met gebakken of gekookte aardappels en bloemkool.



HOOFDSTUK 4

Vers & Vega

Ons gezin is dol op alles wat lekker is.
Of gerechten nou vlees, vis of kip bevatten,
of juist niet, het zal ons een zorg zijn, als we maar
kunnen smullen. In dit hoofdstuk presenteer
ik vegetarische gerechten om je vingers
bij af te likken. Gevulde courgette met ratatouille.
Hartige taart met sjalot en geitenkaas.
Pad thai met tofu. Lekker, lekker, lekker.

40 MINUTEN
(+ 35 MINUTEN
VOORBEREIDEN)



Sjalottenquiche met geitenkaas

Ingrediënten

- 1 rol kant-en-klaar hartig taartdeeg
- 400 g sjalotten, gepeld
- 2 el balsamicoazijn
- 1 el fijne kristalsuiker
- 1 tl fijngehakte rozemarijnblaadjes
- 1 tl fijngehakte tijmblaadjes
- 180 g verse, zachte geitenkaas (rol), in plakken gesneden
- 120 g harde belegge geitenkaas, geraspt
- 3 eieren
- 125 ml slagroom
- 200 g crème fraîche
- Olijfolie om in te bakken

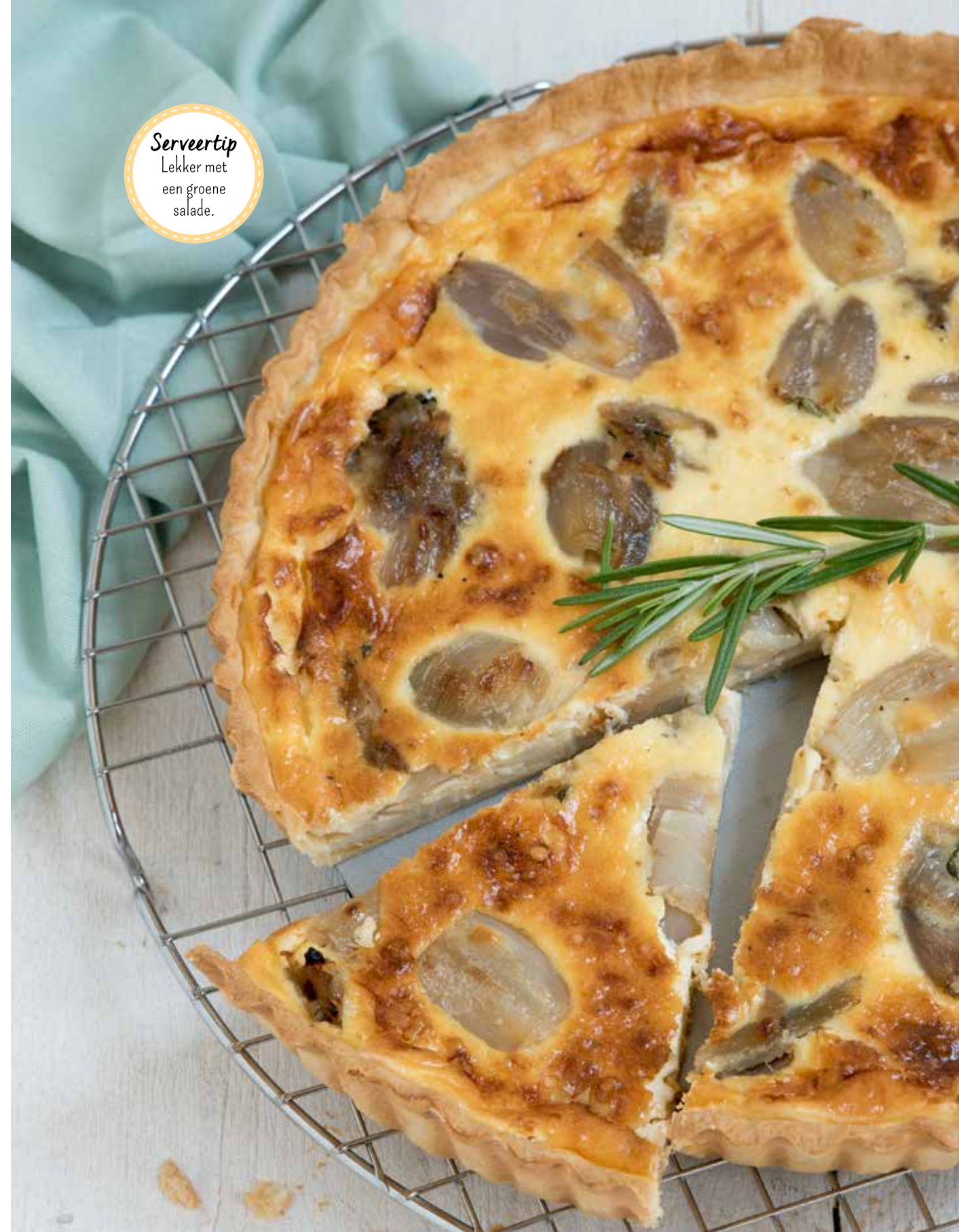
Nodig

- Ronde quichevorm van 28 cm
- Kookpan
- Zeef
- Koekenpan

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de quichevorm in met boter of olie en bekleed hem met het quichedeeg. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem.
2. Doe de sjalotten in een pan en voeg zoveel water toe tot ze net onderstaan. Kook de sjalotten circa 8 minuten in licht gezouten water tot ze zacht zijn. Giet ze af en laat uitlekken in een zeef.
3. Verwarm een koekenpan met een scheut olijfolie. Voeg de sjalotten toe en bak 2 minuten op hoog vuur tot ze beginnen te kleuren. Voeg de balsamicoazijn, suiker en 100 ml water toe en breng aan de kook. Laat op middelhoog vuur inkoken tot het vocht verdampt is. Zet het vuur uit en roer de kruiden erdoor.
4. Verdeel beide soorten geitenkaas over de quichebodem, gevolgd door de sjalotten. Klop de eieren los met de slagroom en crème fraîche en breng op smaak met zout en peper. Giet over de taartvulling.
5. Schuif de taart in de oven en bak 30 tot 40 minuten, of tot de bovenkant goudbruin is. Neem de quiche uit de oven en laat iets afkoelen. Verwijder de vorm en snijd de quiche in punten. Ik vind de quiche het lekkerst als hij lauwwarm is.

Serveertip
Lekker met
een groene
salade.





Pad thai met tofu

Thaise pad thai met tofu, wel of niet opnemen in mijn kookboek? Ja, want lekker. Nee, want de vissaus bevat me niet. Dan maak je toch Thaise pad thai met tofu zonder vissaus? Ik geef het onmiddellijk toe, soms ben ik werkelijk briljant. Om dit gerecht extra kracht te geven kook je de rijstnoedels gaar in paddenstoelenbouillon. Verrijk het gerecht ook met zoete chilisaus, die ontbreekt weliswaar in het oorspronkelijke gerecht maar past er voortreffelijk bij.

Ingrediënten

- 375 g naturel tofu, drooggedept en in blokjes gesneden
- 8 el sojasaus
- 2 tl sambal manis
- 225 g Thaise rijstnoedels
- 1 paddenstoelbouillonblokje
- 2 tenen knoflook, uitgeperst
- 400 g Thaise wokgroenten, gesneden
- 1 rode chilipeper, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
- 3 eieren
- 3 el zoete chilisaus
- 2 el rijstazijn
- Handje ongezouten pinda's, grof gehakt
- Paar takjes koriander, fijngehakt
- 1 limoen, in partjes gesneden

Nodig

- Kookpan
- Vergiet
- Grote wokpan

Bereiding

1. Meng de tofu in een kom met de helft van de sojasaus en de helft van de sambal. Laat even marineren.
2. Bereid de rijstnoedels in een ruime pan met water en het bouillonblokje, volgens de omschrijving op het pak. Giet af – vang een kopje kookvocht op – en spoel af met koud water. Laat uitlekken in een vergiet.
3. Verhit de wok met een scheut wokolie en roerbak de tofu 2 minuten op hoog vuur. Voeg de wokgroenten, chilipeper – zoveel als je lekker vindt – en de knoflook toe en roerbak 4 minuten verder.
4. Schep de groenten opzij in de wok zodat er ruimte ontstaat en breek de eieren eraan. Bestrooi met zout en peper en roer de eieren los. Meng het roerei door de groenten.
5. Voeg de noedels, de overige sojasaus en sambal, chilisaus, rijstazijn en zoveel van het opgevangen kookvocht toe zodat je een smeug geheel krijgt. Warm kort door. Bestrooi voor serveren met de pinda's en de koriander en geef de limoenpartjes erbij.



ABC
DEFG

Register

A

Aardappels
Lekker met aardappels..... 88, 91, 116
Krieltjes..... 28, 51, 62, 64, 78, 124
Kruimig..... 48, 75, 96, 104
Vastkokend..... 24, 27, 54, 128, 158, 172
Zoete aardappel..... 43, 60, 148

Ananas..... 40, 80, 114

Andijvie..... 96

Appel..... 46

Appelcider..... 128

Asperges, groene..... 156, 162, 166

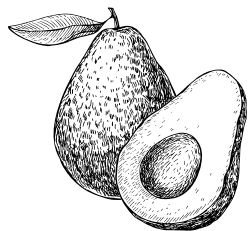
Atjar tjampoer..... 122

Aubergine..... 24, 138, 164

Augurk..... 20, 60, 98, 119

Azijn
Balsamicoazijn..... 132, 142
Rodewijnazijn..... 127
Sushi-azijn..... 30, 52, 62, 83, 86, 96
Wittewijnazijn..... 43

Avocado..... 72, 76, 83, 166



B

Basilicum..... 36, 70, 84, 88, 111, 138

Bieslook..... 43, 60, 106, 128

Bleekselderij..... 92, 100, 132, 154

Bloem..... 156, 164, 170, 174

Bloemkool..... 148

Bonen
Bruine bonen..... 169
Edamame-..... 83
Haricots verts..... 78, 158

Kidney..... 169

Sperzie..... 28, 46, 124, 130

Boter
Bakboter..... 27, 35, 36, 38, 40, 46, 51, 56, 64, 91, 96, 100, 108, 116, 119, 120, 122, 128, 172
Room-..... 51, 54, 64, 75, 88, 91, 96, 104, 135, 150, 156, 158, 164, 170

Bouillon..... 92
Groente-..... 153, 154, 162, 170,
Kippen-..... 20, 28, 38, 46, 124
Paddenstoelen-..... 145, 150
Runder-..... 120
Vis-..... 67

Broccoli..... 32, 51, 148
Asperge-..... 22

Brood..... 22, 88, 135, 170
Hamburger-..... 40, 86, 119
Land-..... 166
Pistoletje..... 98
Stok-..... 52

C

Cayennepeper..... 43, 169

Cashewnoten..... 32, 114, 130

Champignons..... 27, 38, 51, 108, 120, 145, 150, 153

Chilivlokken..... 100, 140, 174

Chinese vijfkruidenpoeder..... 122

Citroen..... 54, 84, 88, 162

Citroengras..... 44, 67, 80

Cornflakes..... 56

Courgette..... 24, 68, 108, 138, 148, 154, 164

Cream crackers..... 120

Crème Fraîche..... 48, 62, 75, 106, 142, 153

Curry Madras..... 28

Currypasta, Thaise..... 67, 86, 148

D

Dille..... 56, 62, 68, 75, 91, 92, 156

Doperwten..... 27, 92, 148, 154

E

Eekhoortjesbrood..... 150

Eieren..... 20, 22, 28, 36, 60, 64, 88, 96, 116, 145, 146, 158, 166, 172
Kwartel-..... 78, 104

G

Gember(wortel)..... 30, 32, 44, 67, 80, 114, 148
Gembersiroop..... 46, 122, 146
Gember, ingelegd..... 83

H

Ham
Beenhamreepjes..... 106
Hamblokjes..... 116
Parma-..... 24
-plakken..... 135

Hartige taart, quiche & pizza
Groentetaartjes..... 156
Plaatpizza met shoarma..... 108
Sjalottenquiche met geitenkaas..... 142
Witlofquiche met ham en kaas..... 106

Honing..... 27, 56, 106, 158

I

Italiaanse kruiden..... 24, 154, 164

K

Kaas
Cheddar..... 56, 119, 174

Feta..... 68, 72, 158, 172

Geitenkaas..... 142

Gorgonzola..... 112

Goudse (geraspt)..... 51, 60, 75, 103, 104, 106, 108, 132, 138, 140, 164

Goudse (plakken)..... 40

Gruyère..... 116, 128, 135, 170, 174

Mozzarella..... 24, 108, 111, 132, 164

Parmezaan..... 22, 36, 70, 111, 166, 174

Ricotta..... 140

Roomkaas..... 138

Roquefort..... 150

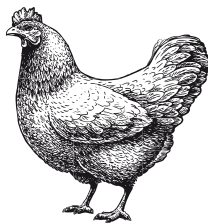
Kaneelpoeder..... 43, 169

Kappertjes..... 60, 78, 84

Ketchup..... 119, 122

Ketjap manis..... 30, 96, 124, 130, 161

Kikkererwten..... 169



Kip

-dijfilets..... 20, 28, 30

-filets (filethaasjes)..... 22, 24, 32, 36, 38, 43, 44, 46, 51, 52, 56

-filet, gerookt..... 48

-gehakt..... 40

Kippenlevers..... 35

Kippenpoten..... 27

Hele kip..... 54

Kokosmelk..... 44, 46, 67, 80, 130, 148

Komkommer..... 30, 52, 60, 72, 83, 86, 127, 158

Koriander (vers)..... 30, 32, 52, 72, 76, 80, 86, 114, 145, 148

Korianderpoeder..... 43

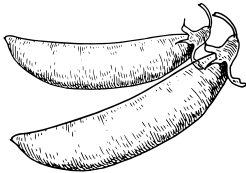
Zoek het gerecht dat vandaag bij je past

Even gauw iets eten voor een avondje theater? Een feestelijke maaltijd voor als je eters krijgt? Een gerecht waar je kinderen wel pap van lusten? Hieronder vind je de recepten uit dit boek handig gesorteerd op categorie.

Snel, sneller, snelst

Balinese woknoedels met biefstuk.....	130
Broodje bal met ei, augurk en mosterdsaus.....	98
Caesarsalade met aspergebroccoli en kipfilethaasjes.....	22
Chili sin carne.....	169
Croque-monsieur.....	135
Gebakken kippenlevertjes met saus van spek, ui en port.....	35
Gnocchi met braadworstballetjes, pompoe, salie en gorgonzola.....	112
Griekse tomatenrijst met courgette, tonijn en feta.....	68
Hete kip met rijst en komkommersalade.....	30
Kip in tomaten-kokossaus.....	44
Kip siam met broccoli en noedels.....	32
Maaltijdsalade met tonijn, krieltjes en haricots verts.....	78
Mexicaanse zalmsalade met avocado-yoghurtdressing.....	72
Pad thai met tofu.....	145
Pasta caprese met pesto en salami.....	111
Plaatpizza met shoarma.....	108

Rijke groentecurry.....	148
Siciliaanse visschotel met venkel, tomaat en olijf.....	84
Tagliatelle stroganoff met peulen.....	153
Thaise vissoep met kokosmelk.....	67
Tortellinisoep.....	154
Uitsmijter de luxe.....	166
Venkelstampot met pesto en gerookte kip.....	48
Vispakketjes met curry en kokosmelk.....	80
Vissalon met groentefriet.....	60
Vistaco's met kibbeling.....	76
Wokpannetje met varkenshaas, ananas en peulen.....	114



Kinderfavorieten

Broccoli-ovenshotel met kip, champignons en krieltjes.....	51
---	----

Broodje hamburger met hamburgersaus.....	119
Caesarsalade met aspergebroccoli en kipfilethaasjes.....	22
Cordon bleu binnenstebuiten.....	116
Foe yong hai.....	146
Gevulde courgette met ratatouille.....	138
Gevulde pastaschelpen met spinazie en ricotta.....	140
Kip in champignonroomsaus met rijst.....	38
Kip in tomaten-kokossaus.....	44
Kip kerrie.....	46
Kip parmigiana met tagliatelle.....	36
Kip siam met broccoli en noedels.....	32
Kipburgers Hawaiï.....	40
Kippenpoten uit de oven met bonne femme.....	27
Mexicaanse zalmsalade met avocado-yoghurtdressing.....	72
Pasta pesto met garnalen en spinazie.....	70
Plaatpizza met shoarma.....	108
Poké bowl met zalm en mango.....	83
Tortellinisoep.....	154
Viscuisine met krokant brooddakje en romige spinazie.....	88
Vissalon met groentefriet.....	60
Vissticks met spinazie à la crème.....	64
Vistaco's met kibbeling.....	76
Wokpannetje met varkenshaas, ananas en peulen.....	114
Wortelstamp met gebakken feta in sesamkorst.....	158
Wraps met krokante kip en honing-mosterdsaus.....	56

Geschikt om in te vriezen

Chili sin carne.....	169
Gnocchi met braadworstballetjes, pompoe, salie en gorgonzola.....	112

Griekse tomatenrijst met courgette, tonijn en feta.....	68
Groentelasagne.....	164
Italiaans stoofvlees met pappardelle.....	100
Kip in champignonroomsaus met rijst.....	38
Kip in tomaten-kokossaus.....	44
Kip kerrie.....	46
Kip siam met broccoli en noedels.....	32
Mac-and-cheese met flespompoe.....	174
Nasi goreng met kipsaté.....	146
Pad thai met tofu.....	145
Paella.....	162
Pasta pesto met garnalen en spinazie.....	70
Rijke groentecurry.....	148
Röstischotel met zuurkool en braadworst.....	128
Roti kip.....	28
Snelle babi pangang à la KeukenLiefde.....	122
Tagliatelle stroganoff met peulen.....	153
Truffelrisotto met champignons.....	150
Venkelstampot met pesto en gerookte kip.....	48



Voor een grote groep

Chili sin carne.....	169
Gehaktbal uit de jus met andijviestampot.....	96
Gevulde courgette met ratatouille.....	138
Groentelasagne.....	164
Hele kip uit de oven.....	54
Italiaans stoofvlees met pappardelle.....	100
Kip in champignonroomsaus met rijst.....	38
Kippenpoten uit de oven	



"Wat eten we vandaag?". Het is dé dagelijks terugkerende vraag die ons allemaal bezighoudt. Want of je nu wel of niet van koken houdt, iedereen wil lekker eten.

Annemiek Verweij van het populaire foodblog *KeukenLiefde* vindt het avondeten het gezelligste moment van de dag. Even tijd maken voor elkaar om de dag door te spreken en samen aan tafel te genieten van een lekkere maaltijd. Maar elke dag een maaltijd op tafel zetten die lekker, gezond en gevarieerd is, dat valt niet altijd mee, zo weet ze uit eigen ervaring.

Daarom wilde Annemiek een kookboek maken met uitsluitend hoofdgerechten.

Koken met KeukenLiefde bevat 75 heerlijke en toegankelijke hoofdgerechten voor elke dag. De gerechten zijn handig verdeeld in de hoofdstukken kip, vlees, vis en vega. De meeste recepten zijn speciaal voor dit boek ontwikkeld zoals Balinese woknoedels, kip in champignonroomsaus of een sjalottenquiche met geitenkaas. Ook staan er enkele *KeukenLiefde*-klassiekers in zoals de pasta pesto met garnalen, de broccoli-ovenshotel met kip en gevulde courgette met ratatouille.

Met dit boek heb je elke dag een verlokkelijk antwoord op: "Wat eten we vandaag?"



ISBN 978-94-6250-198-0



9 789462 501980

www.forteculinair.nl