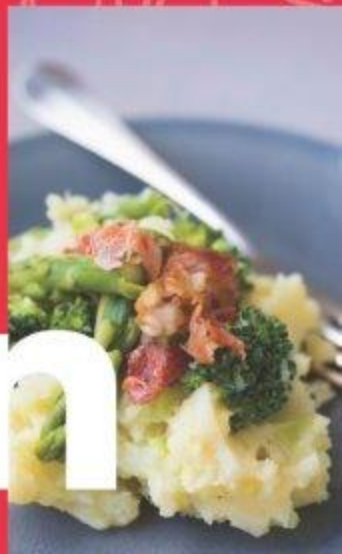


TALLINA
VAN DEN HOED



eten met z'n allen

VERS EN
GEZOND
KOKEN
VOOR
DRUKKE
GEZINNEN



FORTE
CULINAIR



Inhoud

Voorwoord 6

De basics: hoe begin je? 8

De basics: keukenspullen 9

Soep... 10

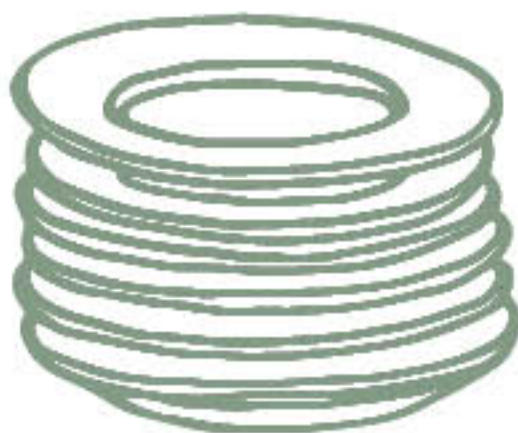
De basics: bouillon 12

...en saus 28

De basics: aardappels 42

Oven en stoven 44

De basics: pasta en rijst 78





Supersnel voor drukke dagen 80

De basics: groenten en kruiden 98

Meeneemeten 100

De basics: toetjes 126

Feestjes! 130

De basics: voorraad 172

Bijzondere dagen van overvloed 174

Register 188

Dankwoord 192



Koken als je druk bent – hoe dan?

Heel kort door de bocht kun je stellen dat 'mijn generatie' de eerste is die vaak niet van haar ouders heeft leren koken. Want die ouders, de babyboomers, waren weer de eerste generatie waarin vrouwen emancipeerden, de industrie het fenomeen pakjes-en-zakjes introduceerde en er dus opeens een stuk minder aandacht en tijd nodig was voor het maken van de dagelijkse maaltijd.





TIP

Je kunt de wontons ook frituren, erg lekker! En je kunt eventueel een deel van de soep en de wontons apart van elkaar invriezen.

Chinese kippensoep

1 rode peper
1 prei
10 takjes selderij, steeltjes en blaadjes apart
1 kg kip met bot, liefst een echte soepkip
1 blokje kippenbouillon
4 teentjes knoflook
1 theel. knoflookpoeder
1 theel. korianderpoeder
1 ei
½ pakje wontonvelletjes (toko, diepvries)
¼ Chinese kool
75 g taugé
hakmolentje of staafmixer



VOOR-
GERECHT



KIP



30
MINUTEN
+ 1-3 UUR



6-8
PERSONEN

- 1 Snijd de peper doormidden, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de peper in reepjes. Snijd de prei in grove stukken en de steeltjes van de selderij in stukjes. Doe de kip in een pan met 3 liter water, een eetlepel zout en het bouillonblokje. Pers de knoflook erboven en voeg de peper, prei en selderijsteeltjes toe.
- 2 Breng aan de kook, schuim af als dat nodig is en laat alles 1 uur – of 3 uur bij een echte soepkip – zachtjes pruttelen. Zeef de soep en laat de bouillon afkoelen. Gooi de groenten weg. Pluk de kip schoon, gooi het vel en de botten ook weg en zet het kippenvlees apart.
- 3 Doe 150 gram van het kippenvlees in een hakmolentje, samen met wat zout, peper, knoflook- en korianderpoeder. Laat het even draaien. Geen hakmolentje? Maal het vlees dan fijn met een staafmixer, of hak het met een groot mes. Roer het ei los en meng het door de kip.
- 4 Leg de wontonvelletjes voor je, maak ze allemaal een beetje nat: met je vingers in een kommetje water, of met een kwastje. Leg in het midden van elk velletje een theelepel kippmengsel. Vouw het wontonnetje dicht als een soort beursje: vouw het velletje strak om de vulling en draai de 'staart' een kwart slag. Maak zo alle wontons.
- 5 Schep wat vet van de bouillon af. Verhit de bouillon opnieuw. Voeg als hij kookt de wontons toe en kook ze 4 minuten mee. Snijd de Chinese kool in flinters en de blaadjes van de selderij fijn. Doe ze in de pan, samen met de taugé. Zet het vuur uit. Proef de soep nog even: is hij hartig en pittig genoeg? Serveer meteen.

25 g boter
 25 g bloem
 250 ml vocht (bouillon, kookvocht of melk)
 1 bouillonblokje
 (als optie)
 kneepje citroensap
 50 ml room



Gebonden saus (met bloem)

- 1 Smelt de boter in een pan. Voeg, voordat de boter bruint, de bloem toe en roer met een houten lepel.
- 2 Voeg beetje bij beetje het vocht toe. Roer bij elke toevoeging goed: in eerste instantie wordt je mengsel dikker en plakkerig, bij de volgende plons wordt het dunner met stukjes. Blijf roeren tot alle klontjes weg zijn.
- 3 Proef: wat moet er bij? Een mespuntje zout? Wat peper? Een klein stukje van een bouillonblokje? Begin voorzichtig want het is makkelijker om er straks nog wat bij te doen dan om een teveel aan zout te neutraliseren. Doe er een beetje citroensap in: wat doet dat met de smaak?
- 4 Laat de saus als je hem te dun vindt al roerend een beetje inkoken. Voeg als laatste de room toe. Roer, en proef: goed genoeg? Niet hartig genoeg? Dan moet er nog wat zout en peper bij. Te zout of te pittig? Doe er nog wat room bij.

basis voor heel veel sausen

Deze gebonden saus is de basis voor heel veel andere sausen. Op zichzelf is hij een beetje saai, maar moet je zien wat je er allemaal mee kunt!

Champignonsaus

Bak wat champignons in de boter. Gebruik paddenstoelen- of tuinkruidenbouillon als vocht. Wat tijm of gehakte peterselie erdoor is lekker.

Kaassaus

Maak de saus tot al het vocht erin zit. Voeg 50 gram pittige geraspte kaas toe. Roer goed, tot de kaas gesmolten is en helemaal opgenomen. Als dit niet lukt met de pollepel, gebruik dan een garde. Laat het citroensap weg, maar breng de saus op smaak met nootmuskaat of gehakte groene kruiden zoals peterselie, selderij of bieslook.

Kruidensaus

Roer er 50 ml room en 10 takjes gehakte groene kruiden door, en nog wat zout en peper.

Mosterdsaus

Roer er 50 ml room en een opgehoopte eetlepel Zaanse mosterd door, tot er geen klontjes meer zijn.

Pepersaus

Bak 1 theelepel groene peperkorrels (potje) mee in de iets bruine boter. Roer de bloem erdoor, doe er een borrelglas witte wijn bij en roer tot de klontjes weg zijn. Gebruik als vocht runder- of tuinkruidenbouillon. Laat de saus een beetje inkoken, voeg dan de room toe en laat even pruttelen. Proef: is de saus hartig genoeg? Voeg anders nog wat zout en peper toe. Of wat gehakte selderijblaadjes.





Paella

olijfolie
80 g spekblokjes
2 uien
4 tenen knoflook
1 groene paprika
2 tomaten
200 g diepvriesdoperwten
1 mespunt saffraandraadjes
2 theel. paprikapoeder
400 g rijst
1 l hete kippenbouillon
180 g witte vis
180 g kip
100 g garnalen
100 g fruits de mer (diepvries)
1 kopje gehakte peterselie
grote ovenvaste pan



- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit wat olijfolie in de pan en bak de spekblokjes op laag vuur. Pel de uien en knoflook, snijd ze fijn en doe ze bij de spekblokjes. Bestrooi met zout en peper.
- 2 Snijd de paprika en tomaten in blokjes en doe ze met de doperwten in de pan. Roer saffraan, paprikapoeder en rijst erdoor. Giet de kippenbouillon erop en laat die aan de kook komen.
- 3 Snijd de vis en de kip in blokjes en roer ze door de rijst. Zet de pan in de oven, roer de paella na 15 minuten een keer om en zet hem terug in de oven.
- 4 Roer na weer 15 minuten de garnalen en de fruits de mer erdoor en zet de pan nog eens 15 minuten in de oven. Als het goed is, is de paella nu gaar: proef voor de zekerheid of de rijst helemaal zacht is en zet de pan anders nog even terug in de oven. Garneer de paella met de gehakte peterselie.





Flitscurry

1 bloemkool
1 ui
300 g basmatirijst
zonnebloemolie
2 tenen knoflook
1 blik (400 g) tomatenstukjes
2 eetl. Surinaamse masalakerrie
200 ml volle (Griekse) yoghurt
sap van ¼ citroen
2 eetl. gehakte selderij



HOOFD-
GERECHT



VEGA



15
MINUTEN



4
PERSOENEN

- 1** Snijd als je dat nog niet gedaan had de bloemkool in roosjes en pel en snipper de ui.
- 2** Kook de rijst in ruim water gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meestal is dat 9 minuten. Giet de rijst af in een vergiet en doe hem weer terug in de pan met de deksel erop.
- 3** Verhit terwijl de rijst kookt wat zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui. Pers de knoflook erboven. Bak die even mee en doe dan de bloemkoolroosjes en de tomatenstukjes erbij.
- 4** Voeg wat zout en peper en de masalakerrie toe. Laat de curry 10 minuten pruttelen. Proef of er nog wat zout en peper bij moet. Knijp de kwart citroen erboven uit, strooi de selderij erover en serveer met de rijst.



Broodwieltjes

1 wit casinobrood, in de lengte gesneden
(door de bakker)

75 g boter

beleg naar keuze:

tonijn uit blik met mayonaise en dun
geschaafde komkommer;

geraspte kaas met ham en plakjes
tomaat;

gorgonzola met plakjes appel;

hagelslag met geprakte banaan;

jam met verse roomkaas;

en wat je nog meer kunt verzinnen

plasticfolie



RECIPE OF
BROODWIJLTJES



BROOD



30 MINUTEN
+
30 MINUTEN



30
STUKS

- 1** Snijd de korstjes van de lange boterhammen: waarschijnlijk houd je zo'n 6-8 lange boterhammen over. Besmeer ze met boter, maar houd aan één korte kant 2 centimeter brood leeg.
- 2** Beleg de beboterde kant heel dun en in delen: dus bijvoorbeeld eerst uitgelekte tonijn, dan een deel mayonaise en dan dun geschaafde komkommer.
- 3** Rol de lange boterham vanaf het korte eind stevig op. Maak het niet belegde reepje brood een heel klein beetje vochtig met water en plak het vast. Wikkel in plasticfolie en leg de rol 30 minuten in de koelkast.
- 4** Snijd de boterhamrol in plakjes: dan krijg je mooie wieltjes. Schik die op een schaal.





Baked alaska

cake

75 g boter
 ½ theel. vanille-essence
 75 g basterdsuiker
 2 eieren
 75 g zelfrijzend bakmeel

ijs

1 l vanille-ijs
 800 ml ander ijs naar keuze

eiwitschuim

4 eieren
 1 theel. vanille-essence
 200 g poedersuiker

garnering

fruit, gekleurde cakesprinkles en/of
 sterretjes
 boterkoekvorm, 22-24 cm Ø
 elektrische mixer
 beslagkom, 22-24 cm Ø
 plasticfolie
 keukenthermometer
 grill of crème brûléebrander



DESSERT



IJS



60 MINUTEN
 +
 90 MINUTEN



10-12
 PERSONEN

cake

- 1 Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet de boterkoekvorm in met boter
- 2 Mix de boter met de vanille en suiker tot een mooie gladde massa. Mix dan één voor één de eieren erdoor, en daarna het bakmeel en een snuf zout. Mix het beslag nog een minuutje door en giet het in de boterkoekvorm.
- 3 Bak de cake 30 minuten in de voorverwarmde oven. Steek er dan een prikker in: komt deze er schoon uit, dan is de cake klaar. Zit er nog beslag aan, bak de cake dan nog 10 minuten en kijk dan weer. Laat de cake in de vorm afkoelen.

ijs

- 1 Haal het ijs 15-25 minuten van tevoren uit de vriezer, zodat het makkelijker te hanteren is. Bekleed de beslagkom met plasticfolie. Druk het mooi glad.
- 2 Schep de halve liter ijs naar keuze in de beslagkom. Duw het aan en strijk het glad. Schep vervolgens het vanille-ijs erop. Druk het aan en duw het glad.
- 3 Dek af met plasticfolie en zet het ijs minstens een uur in de vriezer.





Planning

Lang van tevoren

- Laat je kinderen de uitnodigingen maken.
- Nodig mensen ook daadwerkelijk uit

Drie dagen van tevoren

- Doe de boodschappen.
- Zet de prosecco koud.
- Bedenk wat er verder nog gedronken wordt en zet dat ook koud.
- Heb je genoeg koffie en/of thee?
- Heb je een schoon tafelkleed? Wil je dat? Tafelpapier kan ook.
- Heb je een dienblad? Dat serveert makkelijker.

Twee dagen van tevoren

- Maak de kaasstengels, bewaar in dicht bakje.
- Maak de croutons, bewaar in dicht bakje.
- Maak de ijsbol voor het dessert, bewaar afgedekt in de vriezer.
- Maak de gratin dauphinois, bewaar afgedekt in de koelkast.
- Zoek kleurplaten of raadseltjes online, print ze uit en knip ze op handzaam formaat voor tijdens het diner: kindervermaak. Zorg voor potloodjes!

Eén dag van tevoren

- Maak de soep (tot de room erin moet!), bewaar in kelder of koelkast.
- Maak de courgettetaartjes, bewaar afgekoeld en afgedekt in de koelkast.
- Controleer je servies en bestek.
- Maak de cake voor de baked alaska. Bewaar afgedekt.
- Maak ijsblokjes.

Halve dag van tevoren

- Maak eventueel de Melanzane alla parmiggiana.





Appelstroop

appelschillen en klokhuizen

2 grote pannen

vergiet

schone geurloze theedoek

gietijzeren pan

kleine schone potjes (zie tip op blz. 177) met schroefdeksels.



CONSERVEREN



FRUIT



1,5 UUR
~1 NACHT

- 1** Doe de appelschillen en -klokhuizen in een grote pan en giet er een laag van zeker 3 centimeter water bij. Breng aan de kook en laat alles met de deksel op de pan 30-60 minuten zachtjes pruttelen. Roer af en toe en voeg zo nodig water toe.
- 2** Hang de vergiet boven de tweede pan, leg de theedoek erin en stort de appelprut erin. Vouw de doek goed dicht en laat de prut een nachtje uitlekken. Je mag best een beetje op de doek duwen, maar wees voorzichtig want je wilt geen prut in je siroop.
- 3** Breng de siroop aan de kook in de gietijzeren pan. Roer af en toe en schuim zo nodig af. Laat de siroop inkoken tot ongeveer 20%, dat duurt wel 30 minuten. Let op: als je te kort inkookt, blijft het siroop, als het te lang duurt heb je een knetterharde bonk. Giet wat stroop op een koel bord. Houd dat scheef, als de stroop niet wegloopt, zit je goed.
- 4** Giet de hete stroop in de schone potten. Sluit de potten, zet ze ondersteboven en laat ze afkoelen. De appelstroop is zeker twee jaar houdbaar. Vergeet niet er een stickertje op te doen!

ETEN MET Z'N ALLEN



Een druk gezin, een veeleisende baan, een leuk sociaal leven... ouders hebben het tegenwoordig drukker dan ooit. En o ja, dan moet er liefst ook elke dag nog iets lekkers en gezonds op tafel komen. Hoe doe je dat? Tallina van den Hoed, bekend van de rubriek de Volkskeuken in de Volkskrant, laat zien dat dit heus niet zo ingewikkeld is en helemaal niet zoveel tijd hoeft te kosten, ook zonder pakjes en bezorgsites. Ze leert je de basics, voor als je die nog niet kende of weer vergeten was, en neemt je mee van snelle dagelijkse hap naar een feestmaal zonder stress. Want eten met zijn allen is het leukste dat er is, en koken is niet moeilijk. Echt niet!



www.forteculinair.nl



ISBN 978-94-6250-179-9



9 789462 501799 >