



INLEIDING

6

BLIK KIKKERERWTEN

28



ZAK RIJST

46



BLIK TOMATENBLOKJES

64



PAK BLOEM

82



POT PINDAKAAS

100

118

DOOSJE EIEREN



136

PAK PASTA



154

BLIK KOKOSMELK



172

REEP CHOCOLADE



190

PAK MELK



208

INDEX

ELK RECEPT BESTAAT UIT DRIE ONDERDELEN:

EEN FAVORIET BASISINGREDIËNT



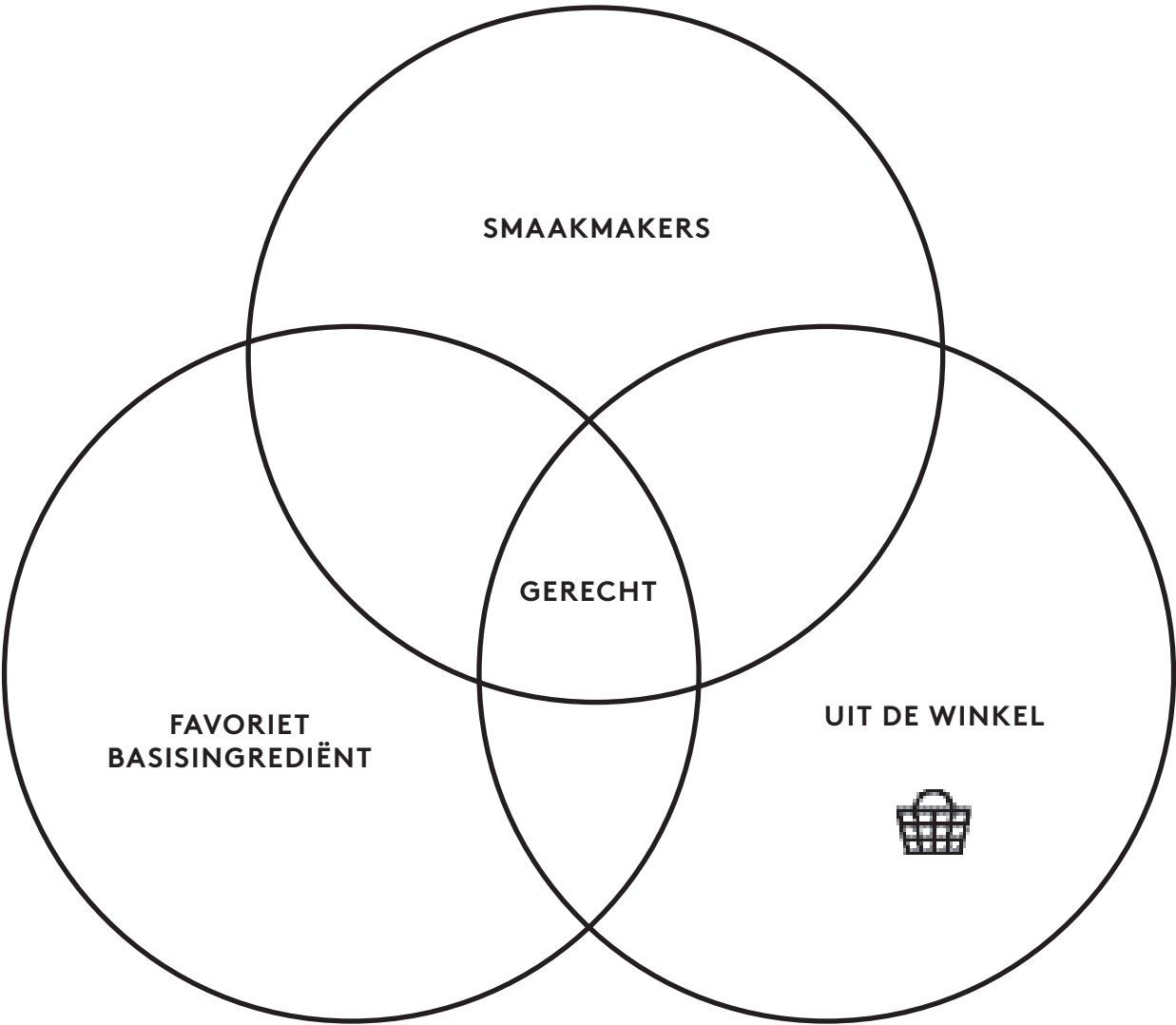
+

EEN AANTAL SMAAKMAKERS



+

MAXIMAAL TWEE PRODUCTEN
UIT DE WINKEL



PITTIGE KIKKERERWTEN- MAKREELSALADE

VOOR 2
VOORBEREIDING: 5 MINUTEN
BEREIDING: 10 MINUTEN

UIT DE WINKEL:
DILLE
GEROOKTE MAKREEL



3 EIEREN
1 EETLEPEL OLIJFOLIE
2 THEELEPELS KURKUMA
2 THEELEPELS KOMIJNZAAD
½ THEELEPEL CHILIVLOKKEN
1 RODE UI, IN DUNNE HALVE RINGEN
1 BLIK KIKKERERWTEN VAN 400 G,
AFGESPOELD EN UITGELEKT
1 KLEIN BOSJE DILLE, GROFGESNEDEN
200 G GEROOKTE MAKREEL, HUID
VERWIJDERD, IN VLOKKEN
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

TIP:
JE KUNT OOK WARMGEROOKTE ZALMFILET
GEBRUIKEN, ALS JE DAT LEKKERDER VINDT.
NEEM EVENTUELE RESTJES VAN DEZE
SALADE DE VOLGENDE DAG MEE NAAR JE
WERK, ALS LUNCH.

Deze vullende en troostrijke maaltijd is lekker als lunch, maar kan ook als avondmaaltijd doorgaan. Krijg je onverwacht eters? Verdubbel of verdriedubbel dan de hoeveelheden om alle hongerige magen te vullen.

- Kook de eieren 6 minuten in een pannetje met flink kokend water. Giet af en laat afkoelen in ijskoud water. Zet weg.
- Verhit de olie in een koekenpan, voeg de specerijen toe en bak ze 1 minuut op middelhoog vuur, tot ze beginnen te geuren. Doe de ui erbij, roer door, en fruit 2 minuten tot de ui net iets zachter begint te worden. Doe de kikkererwtten erbij en warm deze in 2 minuten op.
- Pel de eieren en snijd ze doormidden. Breng het kikkererwtten-mengsel op smaak met flink wat zout en peper en vouw dan de dille, makreel en eieren erdoor. Meteen opdienen.



PERZISCH LAMSGEHAKT MET GRANAATAPPELRIJST

VOOR 2
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 15 MINUTEN

UIT DE WINKEL:
LAMSGEHAKT
GRANAATAPPELPITJES



2 EETLEPELS OLIJFOLIE
7 EETLEPELS TARWEBLOEM
1 UI, DE HELFT GESNIPPERD, DE ANDERE
HELFT IN HEEL DUNNE HALVE RINGEN
200 G LAMSGEHAKT
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
2 THEELEPELS KANEEL
2 THEELEPELS KOMIJNZAAD, GEKNEUSD
250 G GEKOOKTE WITTE BASMATIRIJST
100 G GRANAATAPPELPITJES
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

De frisse granaatappelpitjes brengt het zware, kruidige
lamsvlees tot leven. Zonder de granaatappelpitjes kun je dit
gerecht heel goed invriezen.

- Verhit de olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Strooi de
bloem op een bord, schep de halve uienringen erdoor, schud
overtollige bloem eraf en bak de uienringen 2-3 minuten in de
pan. Draai de uienringen af en toe even om tot ze goudkleurig
en krokant zijn – misschien dat je dit in twee delen moet doen.
Laat uitlekken op keukenpapier en zet weg.
- Wrijf de koekenpan schoon met keukenpapier en zet de pan
terug op het vuur. Voeg de gesnipperde ui, het lamsgehakt
en flink wat peper en zout toe en bak 5 minuten tot het vlees
gaar en goudkleurig is en de ui zacht. Voeg knoflook, kaneel en
komijn toe en roer tot de specerijen beginnen te geuren. Voeg
de rijst toe en bak al roerend 5 minuten mee, tot de rijst door en
door heet is.
- Verdeel over de borden en bestrooi met de granaatappelpitjes
en de knapperig gebakken halve uienringen.



KAAS-BIESLOOKARANCINI

VOOR 16 STUKS
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 55 MINUTEN, PLUS AFKOELEN

UIT DE WINKEL:
BIESLOOK
PARMEZAANSE KAAS



150 G WITTE BASMATIRIJST
½ BOUILLONBLOKJE, VERKRUIMELD
3 EETLEPELS FIJNGESNEDEN BIESLOOK
1 EI, LICHT LOSGEKLOPT
25 G PARMEZAANSE KAAS, HEEL
FIJNGERASPT, PLUS EXTRA VOOR
EROVERHEEN
OLIJFOLIE OM IN TE BAKKEN EN MEE IN TE
VETTEN

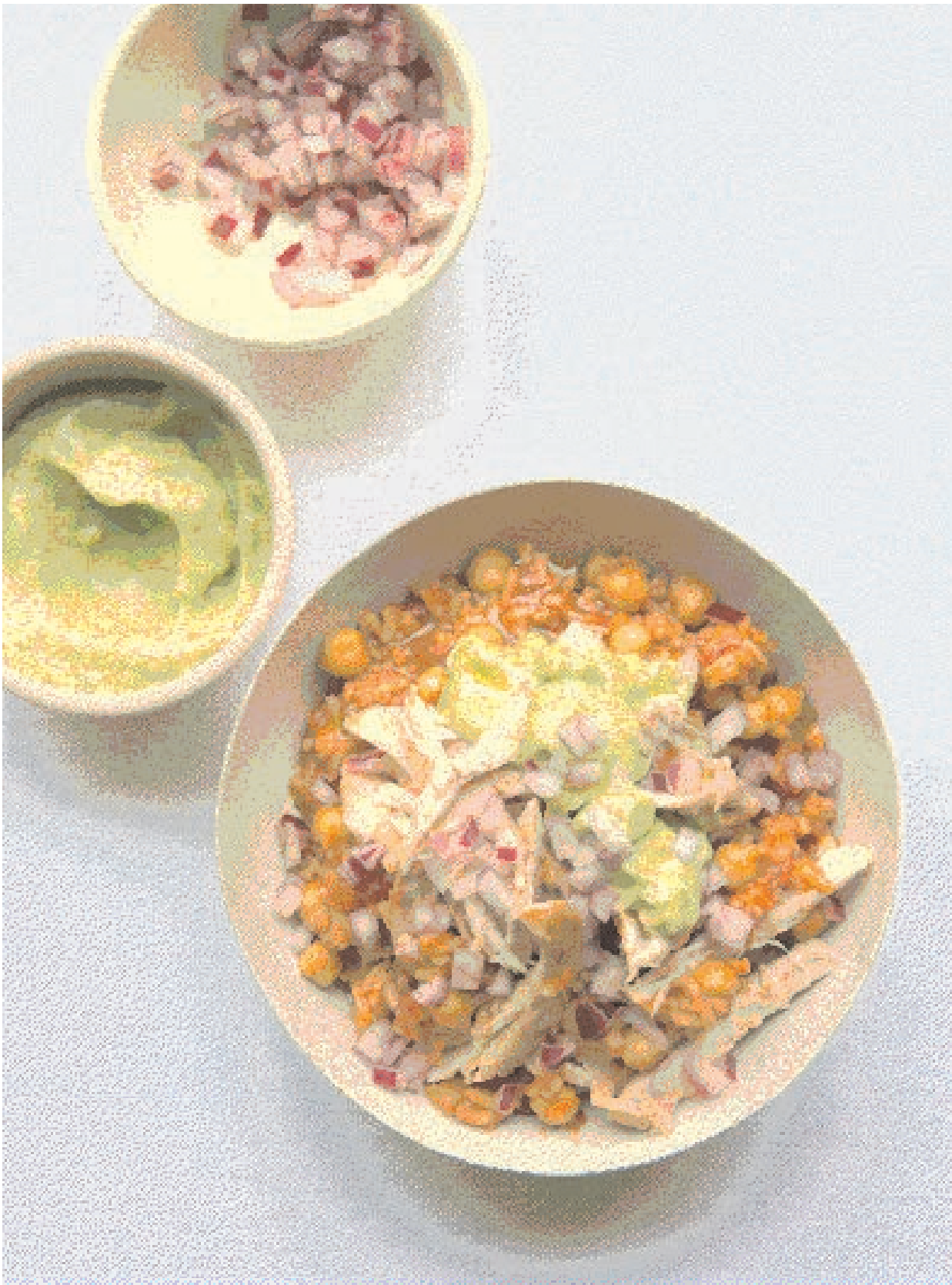
VOOR DE PITTIGE TOMATENCHUTNEY
2 EETLEPELS WITTEWIJNAZIJN
2 EETLEPELS FIJNE SUIKER
1 EETLEPEL OLIJFOLIE
½ THEELEPEL CHILIVLOKKEN
1 THEELEPEL KOMIJNZAAD, GEKNEUSD
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 BLIK TOMATENBLOKJES VAN 400 G

TIP:
ALS JE RESTJES KAAS IN DE KOELKAST
HEBT LIGGEN, KUN JE OOK EEN MENGSEL
VAN VERSCHILLENDE KAZEN GEBRUIKEN.
HOUD WEL HET ZOUTGEHALTE IN DE GATEN
OMDAT SOMMIGE KAZEN ZOUTER ZIJN DAN
ANDERE.

Maak deze arancini in klein formaat, zoals in dit recept, en
serveer ze bij de borrel. Of maak er grotere burgers van die je
opdient met knapperige slablaadjes en een zoete chilisaus, als
lekker alternatief voor een hamburger in een broodje.

- Doe eerst alle chutneyingrediënten in een pannetje en breng
aan de kook. Draai het vuur laag en laat 20 minuten koken, roer
veel, tot de saus dik en ingekookt is. Haal van het vuur en laat
afkoelen tot op kamertemperatuur.
- Maak de arancini. Doe de rijst met het verkruimelde
bouillonblokje in een hapjespan met antiaanbaklaag en schenk
er kokend water over tot het water 1 cm boven de rijst uitkomt.
Breng aan de kook en laat 8 minuten koken, roer een paar keer.
Is de rijst eenmaal gaar, roer dan constant tot al het water
door de rijst is geabsorbeerd en de rijst flink kleverig is en aan
elkaar begint te plakken. Haal de pan van het vuur en laat de
rijst afkoelen tot je ermee kunt werken.
- Schraap de rijst uit de pan in een mengkom en voeg de bieslook,
het ei en de Parmezaanse kaas toe. Meng met je handen alles
door elkaar. Knijp de mix met je handen fijn, zodat alles aan
elkaar blijft kleven.
- Verwarm de oven voor op 220 °C (gasstand 7) en vet een
bakplaat in met wat olie. Wrijf je handen in met olie en pak een
rijstklompje ter grootte van een pingpongballetje. Rol er een
balletje van en leg dit op de bakplaat. Bestrooi de rijstballetjes
met wat extra Parmezaanse kaas. Bak 25 minuten in de oven
tot de buitenkant van de arancini's een lichtgoud knapperig
korstje heeft. Dien op met de pittige chutney.





MEXICAANSE KIP, KIKKERERWTEN EN RIJST MET INGEMAAKTE UIEN EN AVOCADOROOM

VOOR 4
VOORBEREIDING: 15 MINUTEN
BEREIDING: 45 MINUTEN

UIT DE WINKEL:
KIPPENDIJEN
AVOCADO



1 EETLEPEL OLIJFOLIE
4 KIPPENDIJEN MET HUID EN BOT
2 UIEN, FIJNGESNEDEN
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
2 THEELEPELS GEROOKTE-PAPRIKAPOEDER
1 THEELEPEL CHILIVLOKKEN
1 THEELEPEL KANEEL
2 THEELEPELS KOMIJNZAAD, GEKNEUSD
200 G WITTE BASMATIRIJST
1 BLIK KIKKERERWTEN VAN 400 G,
AFGESPOELD EN UITGELEKT
1 BLIK TOMATENBLOKJES VAN 400 G
1 BOUILLONBLOKJE
1 EETLEPEL WITTEWIJNAZIJN
½ THEELEPEL FIJNE SUIKER
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER
VOOR DE AVOCADOROOM
1 AVOCADO, GEHALVEERD, GESCHILD, PIT
VERWIJDERD
½ TEEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 EETLEPEL WITTEWIJNAZIJN
SCHEUT OLIJFOLIE

Zo'n pittig en vullend gerecht als dit vinden wij persoonlijk de allerlekkerste lunch of avondmaaltijd die er bestaat.

- Verhit de olie in een hapjespan, leg de kippendijen erin met de huid naar beneden en bak 8 minuten op middelhoog vuur tot ze goudkleurig zijn. Keer om en duw naar de zijkant van de pan. Voeg driekwart van de gesnipperde uien toe en fruit 5 minuten, tot ze zacht worden en iets kleur krijgen. Doe knoflook, paprikapoeder, chilivlokken, kaneel en komijn erbij en bak 1 minuut mee. Laat de rijst, kikkererwtten en tomatenblokjes in de pan glijden. Doe het bouillonblokje in het lege tomatenblikje, vul het met kokend water, roer om het blokje op te laten lossen en schenk in de pan, gevolgd door nog 2 blikjes kokend water. Roer goed en laat 30 minuten koken. Voeg wat extra water toe als het er droog uit ziet.
- Draai het vuur uit. Haal de kip uit de pan en laat 5 minuten op een snijplank rusten. Trek het vlees met 2 vorken van het bot en gooi huid en bot weg. Doe het vlees terug in de pan.
- Doe de rest van de ui in een kommetje met de azijn en suiker, roer om de suiker op te lossen en laat 2 minuten staan.
- Doe de avocado in een foodprocessor, met 2 eetlepels water, knoflook, azijn en een scheut olijfolie en pureer tot het een heel gladde saus is.
- Bestrooi het stoofpotje met zout en peper en schep in kommen. Maak af met de ingelegde uien en avocadoroom.



SHAKSHUKA (BASISRECEPT)

VOOR 2
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 25-30 MINUTEN

1 EETLEPEL OLIJFOLIE
1 UI, GESNIPPERD
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 THEELEPEL CHILIVLOKKEN
1 BLIK TOMATENBLOKJES VAN 400 G
2 EIEREN
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

Dit is een heerlijk veelzijdig bijgerecht uit het Midden-Oosten. Het smaakt goed bij het ontbijt, lunch, brunch of diner.

- Verhit voor de tomatensaus de olie in een grote koekenpan. Voeg de ui toe en bak 5-10 minuten op middelhoog vuur tot de ui zacht en doorsichtig wordt. Doe de knoflook erbij en bak 1 minuut mee. Voeg chilivlokken, tomatenblokjes en flink wat peper en zout toe. Laat 10 minuten zacht koken tot de saus iets is ingedikt.
- Maak 2 kuiltjes in de tomatensaus en breek in elk kuiltje een ei. Bak nog 5-8 minuten, afhankelijk van hoe je je ei het liefste eet.



PITTIGE SHAKSHUKA MET GEHAKT EN KORIANDER

UIT DE WINKEL:
RUNDERGEHAKT
KORIANDER



1 x INGREDIËNTEN VOOR SHAKSHUKA (BASISRECEPT)
200 G RUNDERGEHAKT
1 THEELEPEL KANEEL
1 THEELEPEL KOMIJNZAAD, GEKNEUSD
HANDJEVOL KORIANDERBLAADJES

- Volg het basisrecept voor shakshuka (zie hierboven) en voeg tegelijk met de ui ook het gehakt, kaneel en komijnzaadjes toe. Volg verder het recept hierboven. Bestrooi voor het opdienen met fijngesneden koriander.



SHAKSHUKA MET SPINAZIE EN RICOTTA

UIT DE WINKEL:
SPINAZIE
RICOTTA



1 x INGREDIËNTEN VOOR SHAKSHUKA (BASISRECEPT)
100 G SPINAZIE
120 G RICOTTA
CHILIVLOKKEN, VOOR EROVERHEEN
SCHEUTJE OLIJFOLIE

- Volg het basisrecept voor shakshuka (zie hiernaast). Laat de tomatensaus 8 minuten koken en voeg de spinazie toe, zodat de blaadjes in de hitte van de saus zullen slinken. Volg verder het recept hiernaast. Schep er voor het opdienen grote lepels ricotta op en maak af met wat extra chilivlokken en een scheutje olijfolie.



SHAKSHUKA MET PAPRIKA EN AVOCADO

UIT DE WINKEL:
RODE PAPRIKA
AVOCADO



1 x INGREDIËNTEN VOOR SHAKSHUKA (BASISRECEPT)
1 RODE PAPRIKA, IN DUNNE REPEN
1 THEELEPEL KOMIJNZAAD, GEKNEUSD
1 AVOCADO, GESCHILD, PIT VERWIJDERD, IN BLOKJES, VOOR ERBIJ

- Volg het basisrecept voor shakshuka (zie hiernaast) en voeg tegelijk met de ui ook de rode paprika en komijn toe. Volg verder het recept hiernaast.
- Schep de avocadoblokjes op de saus en dien op.



BABY-AUBERGINE MET PITTIGE PINDADRESSING

VOOR 2
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 5 MINUTEN

UIT DE WINKEL:
BABY-AUBERGINE
KORIANDER



8 BABY-AUBERGINES, IN DE LENGTE
GEHALVEERD
1 EETLEPEL OLIJFOLIE, PLUS EXTRA VOOR
EROVERHEEN
HANDJEVOL KORIANDER, ALLEEN DE
BLAADJES, VOOR EROVERHEEN
GESTOOMDE WITTE BASMATIRIJST, VOOR
ERBIJ (ALS JE WILT)

VOOR DE DRESSING
2 EETLEPELS PINDAKAAS
1 EETLEPEL SOJASAU
1 EETLEPEL WITTEWIJNAZIJN
1 TEEN KNOFLOOK, GEPERST
½ THEELEPEL FIJNE SUIKER
½ THEELEPEL CHILIVLOKKEN
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

TIP:
KUN JE GEEN BABY-AUBERGINES VINDEN
IN DE WINKEL? GEBRUIK DAN GEWONE
AUBERGINES. SNIJD ZE IN PLAKKEN VAN
5 CM.

Dit is een heerlijk vegetarisch barbecuegerecht; gril de
aubergines gewoon op het barbecuerooster. Een restje dressing
is ook lekker bij gegrilde kip.

- Vermeng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje met
2 eetlepels water en flink wat zout en peper. Zet weg.
- Zet de grill aan op de hoogste stand. Leg de auberginehelften
op een bakplaat en besprenkel beide kanten met de olie. Leg
ze met de gesneden kant naar beneden op de bakplaat. Gril
2-3 minuten tot de schil rimpelt en zwarte plekjes begint te
krijgen. Keer de auberginehelften voorzichtig om en gril ook de
andere kant 2 minuten, tot de aubergine goudkleurig is. Haal
uit de oven, bestrooi met zout en peper en besprenkel met wat
extra olie.
- Leg de aubergines op een schaal, besprenkel met de dressing en
laat 5 minuten staan. Bestrooi met koriander en dien op. Lekker
met gestoomde rijst.



HARTIGE TAART MET UI EN GEITENKAAS

VOOR 4-6
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN
BEREIDING: 30 MINUTEN, PLUS AFKOELEN

UIT DE WINKEL:
BLADERDEEG
ZACHTE GEITENKAAS

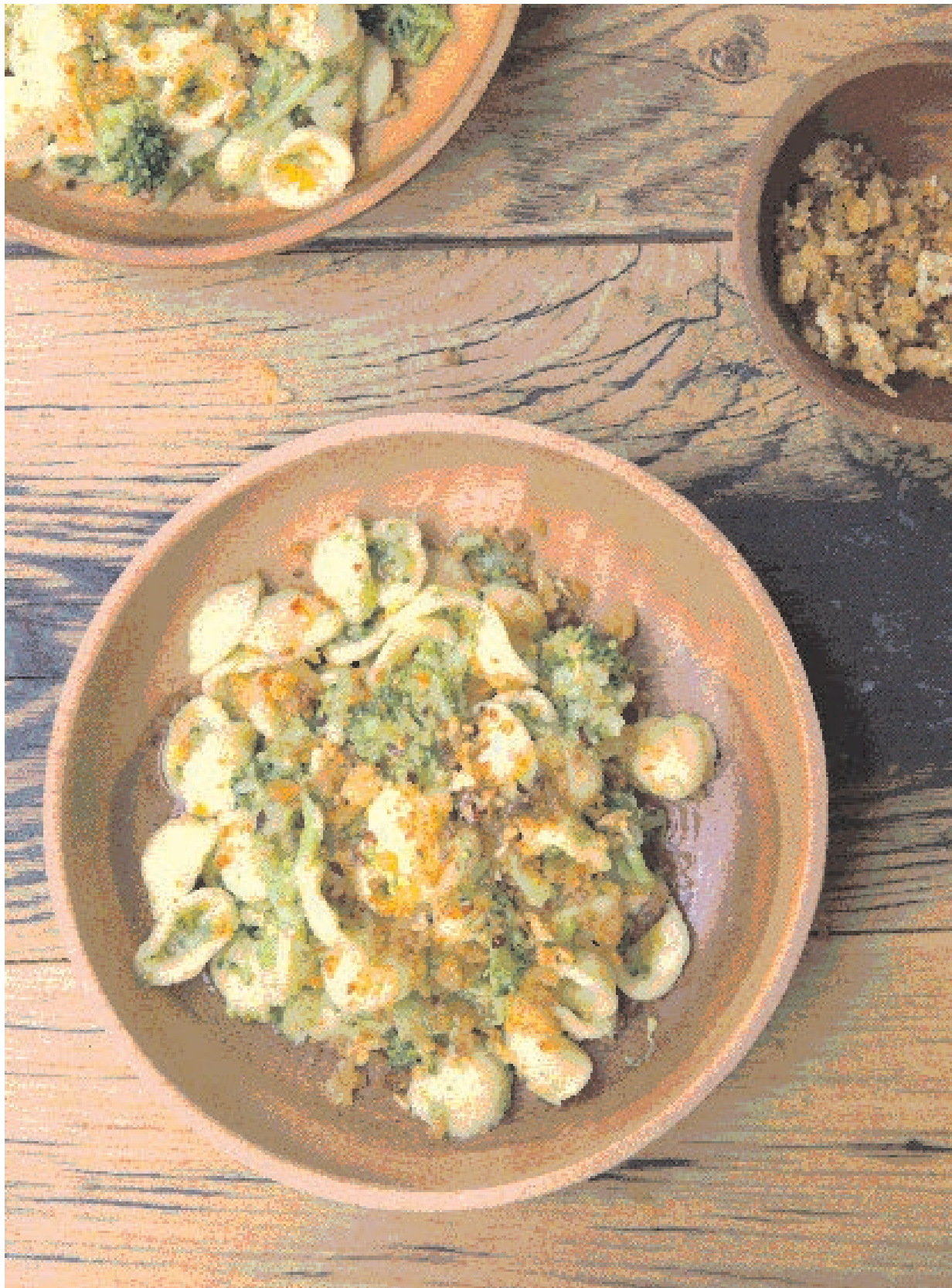


320 G BLADERDEEG (VERS OF UIT DE VRIEZER)
2 EETLEPELS OLIJFOLIE
2 UIEN, IN DUNNE RINGEN
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 EETLEPEL FIJNE SUIKER
1 EETLEPEL WITTEWIJNAZIJN
300 G GEITENKAAS ZONDER KORST, VERKRUIMELD
3 EIEREN, LICHT LOSGEKLOPT
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

Zet deze hartige taart op tafel als nonchalant, maar mooi uitziend vegetarisch hoofdgerecht of snijd de taart in vierkantjes en serveer als lekker voorafje of hartig borrelhapje.

- Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6).
- Leg bakpapier op een bakplaat en vorm een taartbodem van het bladerdeeg. Maak met een scherp mes een inkeping in het bladerdeeg, helemaal rond, op 2 cm van de zijkant (niet helemaal insnijden!). Prik binnen deze rand met een vork overal kleine gaatjes in het deeg. Bak de bodem 15 minuten in de oven, tot het deeg goudkleurig en gerezen is.
- Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Doe de uien erin en bak ongeveer 8 minuten tot de uien zacht en goudkleurig zijn. Voeg de knoflook, suiker en azijn toe met flink wat zout en peper en bak ze 2 minuten mee, tot de uien diepgoud van kleur en kleverig worden. Haal de pan van het vuur.
- Haal het deeg uit de oven en druk het deeg binnen de rand met een lepel plat. Verspreid het uienmengsel erover. Klop drie-vierde van de geitenkaas los met de eieren en schenk dit over de uien. Verdeel de rest van de geitenkaas erover, schuif in de oven en bak 15 minuten tot het ei is gestold en het deeg goudkleurig en goed gerezen is.
- Haal uit de oven en laat 10 minuten afkoelen voor je de taart in vierkanten snijdt en opdient.





BROCCOLIPASTA MET PITTIGE ANSJOVISKRUIMELS

VOOR 4
VOORBEREIDING: 5 MINUTEN
BEREIDING: 15 MINUTEN

UIT DE WINKEL:
BROCCOLI
PISTOLETJE



350 G KORTE PASTA, ZOALS ORECCHIETTE
1 STRONK BROCCOLI, IN ROOSJES VERDEELD
3 EETLEPELS OLIJFOLIE, PLUS EEN SCHEUTJE
8 ANSJOVISFILETS, GROFGESNEDEN
2 TENEN KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 THEELEPEL CHILIVLOKKEN
1 PISTOLETJE, IN DE KEUKENMACHINE
VERKRUIMELD
ZOUT EN VERSGEMALEN ZWARTE PEPER

TIP:
VERVANG DE BROCCOLI EENS DOOR
GERASPTE COURGETTE. KOOK DE PASTA
VOLGENS DE AANWIJZINGEN OP DE
VERPAKKING EN BAK DE GERASPTE
COURGETTE MET DE TWEEDE TEEN
KNOFLOOK VOOR JE DEZE DOOR DE
GEKOOKTE PASTA SCHEPT.

Dit gerecht wordt traditioneel gemaakt met het blad van knolraapjes, dat grof wordt gesneden en met de pasta wordt meegekookt. Je kunt ook snijbiet gebruiken, of het loof van wortels. Voor dit recept gebruiken we broccoli; de truc is dat je de groente zo lang kookt dat deze uit elkaar valt en bijna in de pasta smelt.

- Kook de pasta en broccoli ongeveer 10 minuten in een grote pan met gezouten kokend water, tot de pasta al dente is en de broccoli helemaal zacht. Giet af en bewaar 120 ml van het kookwater.
- Verhit ondertussen 1½ eetlepel van de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de ansjovis toe en druk met een pollepel fijn. Roer de helft van de knoflook, alle chilivlokken en broodkruimels toe en bak ze al roerend 5 minuten tot de kruimels goudkleurig en knapperig zijn. Laat op een bord glijden en zet de koekenpan terug op het vuur.
- Verhit de rest van de olie in de koekenpan, doe de rest van de knoflook erin en bak een paar seconden op middelhoog vuur. Voeg dan de pasta en broccoli toe. Schenk er een scheutje van het kookwater bij en een extra scheutje olie en schud de pan om de pasta te bedekken met de knoflooksaus. Bestrooi met peper en zout, verdeel over de borden en bestrooi met de knapperige ansjoviskruimels.



KOKOS-LIMOENMERINGUETAART

VOOR 8-10
VOORBEREIDING: 10 MINUTEN,
PLUS 20 MINUTEN AFKOELEN
BEREIDING: 1 UUR, PLUS AFKOELEN

UIT DE WINKEL:
KANT-EN-KLAAR KORSTDEEG OF
TAARTDEEG
LIMOENEN



375 G KANT-EN-KLAAR ZOET TAARTDEEG
OF KORSTDEEG, ONTDOOID ALS HET
BEVROREN IS
1 BLIK KOKOSMELK VAN 400 ML
75 G FIJNE SUIKER, PLUS 2 EETLEPELS VOOR
DE MERINGUE
3 EETLEPELS TARWEBLOEM
3 EIEREN, GESCHIEDEN
1 HEEL EI
GERASPT SCHIL EN SAP VAN 2 LIMOELEN

Deze taart is romig met een lekker zuur accent van de limoen.
Het is een wat luxere versie van de citroenmeringuetart.

- Bestuif het aanrecht met bloem, rol het deeg uit en bekleed er een taartvorm, springvorm of ovenschaal van 20 cm mee. Plaats de bakvorm op een bakplaat en zet 20 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4).
- Haal de bakvorm uit de koelkast, verkreukel een groot stuk bakpapier, vouw het weer uit (daar wordt het bakpapier soepeler van), leg het op de taartbodem en vul met bakbonen. Bak 15 minuten blind in de oven. Verwijder papier en bakbonen, zet de bodem terug in de oven en bak nog 5-10 minuten tot de bodem lichtgoud van kleur is. Zet op een rooster en laat afkoelen terwijl je de vulling maakt.
- Schenk de kokosmelk in een pannetje en klop de suiker en bloem erdoor. Verhit het mengsel langzaam op laag vuur tot het heet is en iets dikker wordt. Laat de kokosmelk niet koken, want dan kan het gaan schiften.
- Doe de eierdooiers en het hele ei in een kom en schenk er al roerend langzaam de hete kokosmelk bij. Schenk het mengsel door een zeef in een schone kom om eventuele eierdraden te verwijderen. Roer de geraspte schil en het sap van de limoenen erdoor.
- Draai de oventemperatuur terug naar 160 °C (gasstand 3). Zet de bakvorm op een bakplaat met opstaande randen en schenk er voorzichtig de kokoscustard in. Bak 30-35 minuten in de oven tot de vulling net gestold is.
- Laat de taart helemaal afkoelen, daarna kun je de taart tot gebruik in de koelkast bewaren. Is de taart eenmaal afgekoeld, zet dan de grill aan op de hoogste stand.
- Vlak voor je de taart opdient, klop je de eiwitten met een elektrische handmixer tot ze in stijve pieken overeind blijven staan. Voeg dan geleidelijk de rest van de suiker toe; klop goed na elke toevoeging zodat de suiker oplost. De meringue is klaar als deze dik en glanzend is. Schep de meringue op de afgekoelde custard en verdeel met de achterkant van een lepel over de hele bovenkant van de taart. Zet 1-2 minuten onder de hete grill tot de meringue een lichtgouden kleur heeft. Meteen opdienen.

