

Rudolph van Veen

Rudolph kookt 2

Dé makkelijkste recepten voor iedereen



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

VOORWOORD	6
BIJZONDERE SOEPEN	8
5 X ROOMSOEP	10
GEWELDIGE SALADES	42
5 X DRESSING	44
PASTA	74
5 X DEEGWAREN	76
RIJST	104
5 X GEKLEURDE RIJST	106
TRAYBAKE	126
5 X ZOETE TRAYBAKE	128
VEGETARISCH	148
5 X SPITSKOOL	150
VIS	184
5 X BEREIDINGSWIJZE VIS	186
KIP	214
5 X VERSCHILLENDE DELEN VAN KIP EN SMAAKMAKERS	216
VLEES	238
5 X KRUIDENBOTER	240
PUDDINGEN	270
5 X SAUS BIJ DE PUDDING	272
TRAKTATIES	306
5 X OP EEN STOKJE	308
REGISTER	330



Voorwoord

Eigenlijk willen we allemaal hetzelfde: elke dag lekker eten, vers gemaakt, zonder al te veel moeite. Thuis eten we anders dan in een restaurant. Liefst wel zo lekker, maar natuurlijk informeler en huiselijker. Als ik thuis kook wil ik het graag overzichtelijk houden, zonder overdreven veel afwas bijvoorbeeld. Daarom ben ik zo gek op ovenschotels en eenpansgerechten.

Voor dit kookboek heb ik al mijn favoriete recepten verzameld die ik zelf regelmatig thuis kook. Het zijn allemaal makkelijke recepten die in de meeste gevallen snel te maken zijn. Steeds vaker maak ik een compleet gerecht op een bakplaat die zo in één keer de oven ingaat. Makkelijker koken bestaat niet! Ik noem deze gerechten traybakes en ze hebben een eigen hoofdstuk in dit boek gekregen.

Er zijn heel veel prachtige kookboeken maar hoeveel worden er echt gebruikt? Rudolph Kookt is bedoeld als doe-boek, niet om weer een boek in je kast te hebben staan. Door middel van de recepten in dit boek zijn jij en ik verbonden in jouw keuken.

Geniet van het koken en vooral van het heerlijke eindresultaat!

Rudolph van Veen



5X roomsoep

BASIS ROOMSOEP

Fruit voor de roux 1 gesnipperde ui en 1 teentje gehakte knoflook in 50 gram roomboter. Voeg 50 gram bloem toe en gaar de roux circa 5 minuten tot hij begint te glimmen. Schenk er al roerend met een garde beetje bij beetje 750 milliliter koude bouillon bij. Voeg 250 milliliter room toe en kook de soep 10 minuten op laag vuur.

SLASOEP

Fruit voor de roux 1 gesnipperde ui en 1 teentje gehakte knoflook in 50 gram roomboter. Voeg 50 gram bloem toe en gaar de roux circa 5 minuten tot hij begint te glimmen. Schenk er al roerend met een garde beetje bij beetje 750 milliliter koude groentebouillon bij. Voeg 250 milliliter room toe en kook de soep 10 minuten op laag vuur. Pureer er met een staafmixer 1 krop geplukte kropsla door.

KERVELSOEP

Fruit voor de roux 1 gesnipperde ui en 1 teentje gehakte knoflook in 50 gram roomboter. Voeg 50 gram bloem toe en gaar de roux circa 5 minuten tot hij begint te glimmen. Schenk er al roerend met een garde beetje bij beetje 750 milliliter koude groentebouillon bij. Voeg 250 milliliter room toe en kook de soep 10 minuten op laag vuur. Pureer er met een staafmixer 1 bosje geplukte kervel door.

FEESTELIJKE CHAMPAGNESOEP

Fruit voor de roux 1 gesnipperde ui en 1 teentje gehakte knoflook in 50 gram roomboter. Voeg 50 gram bloem toe en gaar de roux circa 5 minuten tot hij begint te glimmen. Schenk er al roerend met een garde beetje bij beetje 500 milliliter koude kippenbouillon en 150 milliliter mousserende wijn bij. Voeg 250 milliliter room toe en kook de soep 10 minuten op laag vuur. Roer vlak voor het serveren 200 milliliter mousserende wijn door de soep en schep de soep in borden op 150 gram gesneden verse zalmfilet.

KONINGINNENSOEP

Fruit voor de roux 1 gesnipperde ui en 1 teentje gehakte knoflook in 50 gram roomboter. Voeg 50 gram bloem toe en gaar de roux circa 5 minuten tot hij begint te glimmen. Schenk er al roerend met een garde beetje bij beetje 750 milliliter koude kippenbouillon bij. Voeg 250 milliliter room toe en kook de soep 10 minuten op laag vuur. Voeg 1 in roosjes gesneden bloemkool toe samen met 100 gram in plakjes gesneden champignons, 150 gram in reepjes gesneden ham, 3 in schuine plakjes gesneden bospennen en 150 gram doperwten. Kook de soep nog 5 minuten. Garneer de soep met 1 bosje gehakte bladpeterselle.





Avocadosoep met grijze garnaaltjes en peterselie

Soep – 4 personen

INGREDIËNTEN

1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
olijfolie
1,2 l kippenbouillon
4 eetrijpe avocado's
1 limoen
1 bosje bladpeterselie
250 g crème fraîche
200 g Hollandse garnalen
olijfolie extra vierge
1 stokbrood

Extra nodig
staafmixer

Bereiden: ca. 20 minuten

BEREIDEN

- 1 Pel en snipper de ui en pel en snijd de knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in ringetjes. Verhit voor de bouillon een scheutje olie in een diepe pan en fruit de ui, knoflook en peper 2 minuten op middelhoog vuur. Schenk de bouillon erbij en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur uit en laat 10 minuten afkoelen.
- 2 Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Voeg avocado's, sap en rasp van de limoen, peterselie en crème fraîche toe aan de bouillon en pureer de soep met een staafmixer.
- 3 Schep de soep in kommen en verdeel de garnalen over de soep. Besprenkel met olijfolie en serveer het stokbrood erbij.

PER PERSOON

3780 kJ/900 kcal
22 g eiwit
68 g vet, waarvan 20 g verzadigd
44 g koolhydraten
11 g vezel

RUDOLPH:

Deze heerlijke soep smaakt als vloeibaar fluweel. Het is verrassend om avocado's eens een keer warm te proeven.



Indiase BBQ-salade

Salade – 4 personen

INGREDIËNTEN

300 g couscous
50 g hazelnoten
1 granaatappel
1 kleine bloemkool
1 rode paprika
1 bosje bladpeterselie
1 bosje munt
olijfolie
1 el kerriepoeder
1 el komijnpoeder
1 el suiker
200 g volle yoghurt

Bereiden: ca. 15 minuten

BEREIDEN

- 1 Gaar de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking. Rooster de hazelnoten in een koekenpan goudbruin.
- 2 Snijd de granaatappel doormidden en sla met behulp van een lepel de granaatappelpitjes eruit. Snijd de bloemkool in fijne roosjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Pluk en hak de bladpeterselie en munt. Meng de bloemkool, granaatappelpitjes, paprika en kruiden met de couscous.
- 3 Verhit een scheutje olijfolie in een pan en fruit de kerrie- en komijnpoeder circa 2 minuten. Voeg de suiker toe en roer goed. Roer de yoghurt door de kerrie-komijnolie en meng de kerriedressing door de salade.
- 4 Verdeel de salade over borden en bestrooi met de hazelnoten.

PER PERSOON

2310 kJ/550 kcal
18 g eiwit
17 g vet, waarvan 2 g verzadigd
76 g koolhydraten
11 g vezel

RUDOLPH:

Als je het te veel gedoe vindt om de granaatappel schoon te maken, kun je ook granaatappelpitjes kopen.

Pasta puttanesca

Hoofdgerecht – 4 personen

INGREDIËNTEN

1 ui
3 teentjes knoflook
1 rode peper
olijfolie
50 g kappertjes
100 g zwarte olijven
12 gezouten ansjovisfilets
12 tomaten
250 ml water
300 g spaghetti
zout, versgemalen peper
1 bosje basilicum

Bereiden: ca. 30 minuten

BEREIDEN

- 1 Pel en snipper de ui, pel de knoflook en snijd fijn en snijd de rode peper in ringetjes.
- 2 Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook en peper. Hak de kappertjes, olijven en ansjovis grof en bak ze mee tot de ansjovis gesmolten is. Snijd de tomaten in grove stukken en voeg ze toe. Blus af met het water en laat de saus in circa 8 minuten inkoken.
- 3 Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking, giet de pasta af en breng op smaak met olijfolie en wat zout en peper.
- 4 Serveer de pasta met de saus en garneer met blaadjes basilicum.

PER PERSOON

1995 kJ/475 kcal

15 g eiwit

15 g vet, waarvan 2 g verzadigd

66 g koolhydraten

7 g vezel

RUDOLPH:

De naam betekent letterlijk 'hoerenpasta', een opmerkelijke pasta uit het zuiden van Italië. In de jaren vijftig van de vorige eeuw maakte een kok van een populair restaurant en tevens nachtclub een eenvoudige pastasaus van tomaten, kappertjes, olijven en ansjovis en noemde deze saus sugo alla puttanesca.



Cevapcici traybake

Hoofdgerecht – 4 personen

INGREDIËNTEN

2 rode uien
1 groene paprika
1 rode paprika
3 bosuien
4 trostomaten
250 g kastanjechampignons
1 bosje peterselie
450 g krieltjes
500 g half om half gehakt
2 tl cayennepeper
1 el tomatenpuree
zout, versgemalen peper
60 g crème fraîche

Extra nodig

bakpapier

Bereiden: ca. 40 minuten

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 °C.

- 1 Pel de uien en snijd in parten. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in grove blokjes. Snijd de bosuien in schuine stukjes en snijd de tomaten in parten. Snijd de champignons in vieren en hak de peterselie.
- 2 Verdeel de krieltjes, uien, paprika's, bosuien, tomaten en champignons over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi het geheel met een deel van de peterselie.
- 3 Meng het gehakt met cayennepeper en tomatenpuree en breng op smaak met wat zout en peper. Verdeel het gehakt in porties, knijp het met je handen voorzichtig in elkaar en verdeel het gehakt over de bakplaat met groenten. Bak de traybake circa 30 minuten in de voorverwarmde oven en verdeel de crème fraîche erover. Bestrooi met de resterende peterselie.

PER PERSOON

2035 kJ/485 kcal

28 g eiwit

26 g vet, waarvan 12 g verzadigd

31 g koolhydraten

7 g vezel

RUDOLPH:

Cevapcici zijn worstjes gemaakt van gekruid gehakt, populair in het Balkagebied. Ze zijn een variant op de Turkse köfte kebab. De crème fraîche die op het laatst over de traybake gaat, is eigenlijk een verwijzing naar kajmak, een heerlijk romig melkvetproduct dat vooral in Servië veel gegeten wordt, maar in de rest van Europa helaas niet zo bekend is.

