

Lekker opscheppen!



Karin Luiten

Kijk ook op
www.ploegsma.nl
www.kokenmetkarin.nl
www.lekkeropscheppen.nl



ISBN 978 90 216 7464 3 / NUR 216

Vierde druk 2015

© Tekst en illustraties: Karin Luiten / Koken met Karin 2009

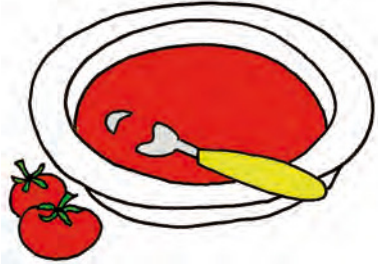
Vormgeving: Petra Gerritsen

© Deze uitgave: Uitgeverij Ploegsma bv, Amsterdam 2009

Gedrukt in China

Alle rechten voorbehouden.

ECHE TE VERSE TOMATENSOEP



Maken: 20-30 minuten
In de pan: 30 minuten

Nodig voor 4 personen

1½ kilo lekkere, rijpe
tomaten (bijv. tasty tom)
2 uien
1 dikke knoflookteen
½ liter water
2 kruidenbouillonblokjes
2 eetl gedroogde oregano
5 eetl balsamico-azijn
3 eetl olijfolie
zout & peper uit de molen

Speciale spullen

roerzeef of staafmixer



De makkelijke manier

Tomaten hebben één nadeel: velletjes en pitjes. Die zijn niet lekker in de soep. Een staafmixer krijgt niet alles fijn, maar een roerzeef wel (te koop in huishoudwinkels), en dat is nog leuk om te doen ook!

- 1 Pel de ui, snij doormidden en leg met de snijkant plat neer. Snij elke uihelft in plakken en snij die weer in stukjes. Het hoeft niet zo heel klein.
- 2 Doe de olijfolie in een grote pan met dikke bodem, bijv. een braadpan. Doe de ui erin, zet het vuur zacht en laat rustig vijf minuten fruiten. De ui mag niet bruin worden.
- 3 Was intussen de tomaten en snij ze in vieren. Heel grote tomaten nog een keer doorsnijden.
- 4 Pel de knoflookteen en knijp hem met een knoflookpers uit boven de uien. Schep een paar keer om tot het lekker gaat ruiken.
- 5 Doe de tomaten erbij en een halve liter water. Doe ook de bouillonblokjes, de oregano, een theelepel zout en flink wat gemalen peper erbij.
- 6 Zet het vuur hoog en wacht tot het water kookt. (Tip: dat gaat een stuk sneller als je kokend water neemt uit de waterkoker of fluitketel.)

- 7 Zet nu het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep een half uur zachtjes sudderen.
- 8 Haal de soep van het vuur en laat even afkoelen (anders krijg je hete spetters over je heen bij het pureren).
- 9 Leg de roerzeef op een schone pan. Giet steeds een grote lepel soep erin en draai aan de hendel. De pitjes en velletjes blijven als prut achter in de zeef, in de pan zit mooie gladde soep.
- 10 Giet de balsamico erbij en roer erdoor. Proef of er nog zout of peper bij moet. Nog te dik? Dan nog wat water erbij.



Fruit de blaadjes van een takje rozemarijn mee met de ui. Laat een handvol verse basilicumblaadjes meesudderen of schep bij het serveren een lepeltje (zelfgemaakte! zie blz. 34) basilicumpesto op de soep.



De chef-kok-manier

- 1 Tomaten **ontvellen**: laat een pan met water koken. Zet een grote kom klaar met koud water. Geef elke tomaat aan de onderkant (dus niet waar het steeltje heeft gezeten) een kruisje met een kartelmesje. Doe ze in het kokende water, schep ze er weer uit zodra je het vel een beetje ziet omkrullen bij het kruisje (± 30 seconden) en doe ze in de bak met koud water. Vis ze eruit, je kunt het velletje er nu heel makkelijk aftrekken.
- 2 Tomaten **ontpitten**: snij de tomaten doormidden en duw er met je duimen in boven de gootsteen zodat de natte zaadjes eruit lopen.
- 3 Snij de tomaten wat kleiner en volg het recept als hierboven vanaf stap 1. Pureren met de staafmixer hoeft nu niet meer, alleen als je echt supergladde soep wilt hebben.

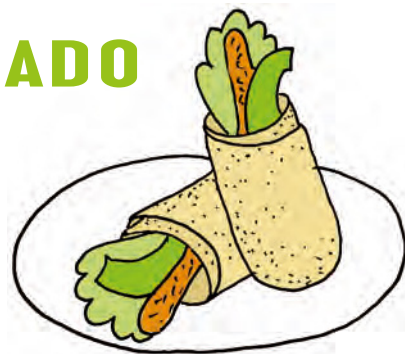
Maken: 25 minuten

Nodig voor 4 personen
(2 wraps per persoon)

8 tortillawraps
500 g kipfilet
2 rijpe avocado's
1 zak rucola (75 g)
1 klein bosje koriander
2 bekertjes (elk 125 ml) zure
room
1 limoen
2 eetl bloem
2 eetl olijfolie
zout & peper uit de molen



TORTILLAWRAPS MET KIP EN AVOCADO



- 1 Was de rucola en maak goed droog (bijv. in de slacentrifuge), doe in een schaal.
- 2 Pers de limoen uit.
- 3 Een avocado doorsnijden kan niet zomaar, want er zit een grote pit in. Steek een mes halverwege in een avocado tot je op die pit stuit. Draai je mes helemaal rondom door de avocado heen, in de lengte. Hou nu de avocado met twee handen vast. Draai voorzichtig en trek de twee helften los van elkaar. Wip met de punt van je mes de pit eruit. Haal nu de schil eraf. Snij de avocado in reepjes. Besprenkel meteen met wat limoensap, anders worden ze bruin. Leg ze op een platte schaal, maar laat de helft van de schaal leeg (voor de kip).
- 4 Pluk de korianderblaadjes los van de steeltjes en doe de blaadjes in een schaal.
- 5 Roer de zure room los in een ander schaal.
- 6 Doe wat bloem in een diep bord.
- 7 Snij de kipfilet in de lengte in lange repen van 1 cm dik. Bestrooi ze met zout en peper.
- 8 Hussel de kipreepjes door de bloem zodat ze aan alle kanten met een heel dun wit waasje bedekt zijn.



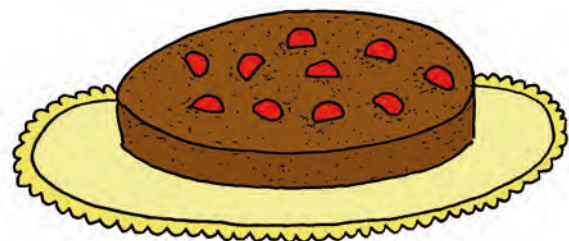
- 9 Verhit wat olijfolie in een grote koekenpan en bak de kipreepjes al omscheppend in 2 minuten op hoog vuur gaar. Doe het in twee porties als ze niet in de pan passen.
- 10 Check: haal een reepje uit de pan en snij doormidden. Als de kip vanbinnen helemaal wit is, is ie gaar. Lichtroze? Nog even terug in de pan. Leg de kipreepjes op de schaal met de avocado.
- 11 Tortilla's: veeg de kip-koekenpan schoon met wat keukenpapier en verwarm de tortilla's stuk voor stuk, halverwege omdraaien, tot ze warm zijn met hier en daar bruine blaasjes.



Serveren

Zet alles op tafel en laat iedereen zelf zijn eigen tortilla samenstellen. Wie het mooiste kan vouwen en kan eten zonder te knoeien, die heeft gewonnen.

BROWNIETAART MET KERSEN



Maken: 25 minuten
In de oven: 30 minuten

Nodig voor 1 taart
(± 8 stukken)

100 g extra pure chocola
150 g kersen uit een pot (gewicht
zonder sap)
100 g boter
150 g suiker
2 eieren
50 g bloem
snufje zout
wat boter om in te vetten

Speciale spellen
springvorm, mixer, bakpapier

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Zet een ronde springvorm (van 22 cm) op een vel bakpapier. Trek met een potlood een rondje en knip dat uit, een stukje binnen de lijn zodat het precies op de bodem past. Kwast de bodem en de randen van de vorm aan de binnenkant goed in met boter, leg het vel bakpapier erin en vet dat weer in met boter. Zo komt de taart straks makkelijk uit de vorm.
- 3 Doe de kersen in een zeef en laat uitlekken.
- 4 Breek de chocola in stukjes.
- 5 Doe de chocola samen met de klont boter in een kom en zet 1 minuut in de magnetron. Goed roeren en dan nog een keer een ½ minuut. Weer goed roeren tot alle chocola is opgelost. Nog steeds klontjes? Dan nog een ½ minuut.
- 6 Breek de eieren boven een andere kom. Doe de suiker erbij plus een snufje zout.
- 7 Klop even met de mixer tot het een luchtig lichtgeel mengsel is.

Brownies, dat zijn toch van die vierkante chocoladekoekjes?
Nee hoor, wij maken er een taart van.

- 8 Giet de vloeibare chocolade-boter erbij en klop kort tot alles egaal bruin is in plaats van geel.
- 9 Voeg de bloem toe en schep met een lepel alles door elkaar (nu niet meer mixen).
- 10 Schep het mengsel in de springvorm.
- 11 Verdeel de uitgelekte kersen over de bovenkant en duw ze met je vingers een beetje naar beneden.
- 12 Zet de taart 30 minuten in de oven. Hij gaat niet heel erg rijzen en hij moet vanbinnen nog een beetje klef zijn.



Volwassenen zijn vaak heel ouderwets. Willen ze toch liever 'normale' brownies? Laat de kersen weg en schep 100 g grofgehakte walnoten/pecannoten/geroosterde gemengde noten door het deeg bij stap 8. Bak niet in een springvorm maar in een rechthoekige ovenschaal. Snij in vierkante stukken.

Extra feestelijk met sappige kersen erin!

Serveren

Laat de taart afkoelen en haal dan de springrand los. Til (als je wilt) voorzichtig met een spatel uit de vorm en van het bakpapier en leg op een mooie taartschaal. Snij in puntjes. Lekker met wat zelfgeklopte slagroom (met een heel klein beetje suiker erin).

AU BAIN MARIE

