

Soraya Riem

Gruwelijk lekker!

**Bouw onweerstaanbare gerechten
in een handomdraai**

Spectrum



Inleiding

13

Tips & Tools

14

Broodjes

23

Pasta

41

Wraps

63

AGV met een twist

77

Rijst

95

Bar Food

113

Voor mensen zonder leven

141

Dank

152

Register

154



INLEIDING

Dit boek begint niet bij een met de paplepel ingegoten liefde voor koken, of een koksopleiding in Parijs. Het begint bij een milkshake, die ik vrijwillig over mijn hoofd gooi.

Ik ben namelijk niet echt opgegroeid met culinaire hoogstandjes of ingewikkelde ingrediënten. Mijn vader is een bijzonder moeilijke eter, en het belangrijkste ingrediënt in mijn ouderlijk huis was dan ook de A van AGV: de aardappel dus. Pas in mijn studietijd, toen ik voor mezelf moest gaan koken en af en toe naar een duur restaurant ging, is mijn passie voor eten gegroeid. Ik leerde steeds meer keukens kennen en langzamerhand was ik zelf ook steeds vaker in de keuken te vinden. Toen ik een jaar met een vriend woonde, hebben we in dat hele jaar welgeteld drie keer aardappels aangeschaft. Ik was helemaal klaar met de aardappel.

Maar terug naar die milkshake. Net als vele anderen downloadde ik in coronajaar 2020 uit verveling de app TikTok en begon ik te scrollen. Op een gegeven moment besloot ik mijn TikTok-game naar een hoger plan te tillen – om eerlijk te zijn ook omdat ik indruk probeerde te maken op een meisje. Het doel: één viral video.

Toen de papieren rietjes van de McDonald's het onderwerp van gesprek waren op TikTok had ik een ingeving. Ik wist opeens zeker hoe ik viral kon gaan, en ben naar de McDonald's gerend voor een aardbeienmilkshake. Deze heb ik, terwijl mijn huisgenoot m'n telefoon vasthield, volledig over mijn hoofd gekieperd. Op kerstavond 2020 plaatste ik mijn allereerste video, nog niet echt wetende waar ik nou precies mee bezig was. Mijn virale video was een feit.

Uiteraard vond niet iedereen dit per se een leuke video. Zo reageerde @brian081066: 'Niets is echt lekker bij de McDonald's. In de tijd dat je deze TikTok hebt gemaakt, had je ook gewoon zelf iets lekkers kunnen maken en dat hier kunnen laten zien. Probeer het eens.'

Aangezien ik de beroerdste niet ben, besloot ik ook daadwerkelijk een kookvideo te gaan maken. En die eerste paar kookvideo's werden veel beter bekeken dan de andere onzin die ik eerder had gemaakt. Misschien kwam dat ook wel door het plezier dat ik erin had, want ik vond het erg leuk om nieuwe recepten uit te proberen en te delen. Toen mijn vijfde kookvideo 300.000 keer bekeken werd, wist ik zeker dat ik hiermee door wilde gaan. Niet alleen ik, maar andere mensen werden ook blij van wat ik maakte en ik kreeg er alleen maar meer zin van nieuwe dingen uit te proberen.

Het is dan ook bizar om te zien hoeveel ik gegroeid ben als kok in de afgelopen twee jaar. Door mezelf uit te dagen zo veel mogelijk verschillende recepten te plaatsen. Research doen naar ingrediënten, smaakcombinaties en achtergronden van recepten. Door het contact met andere foodies op TikTok en daarbuiten. Maar niet alleen als kok ben ik gegroeid, ook op TikTok gaat het nog steeds hard. Anno 2022 ben ik de 150.000 volgers voorbij en dat aantal blijft maar groeien.

Wat ik in mijn video's zo veel mogelijk probeer uit te dragen is dat lekker eten helemaal niet zo heel ingewikkeld hoeft te zijn. Ik hoop dat dit boek hetzelfde uitstraalt: koken is leuk. Dus ga de keuken in, wees niet bang, probeer dingen uit, laat dingen mislukken en bereik met die verse ingrediënten uiteindelijk een GRUWELIJK LEKKER resultaat! Ik hoop een klein beetje van mijn liefde en passie voor eten aan jullie door te geven. Want als iemand bewijst dat er in iedereen een kok zit, ben ik het. Je kan het, strijder.

Veel plezier, dikke kus, en... Eet smakelijk!

Soraya

Alle ingrediënten in dit boek kan je in de supermarkt vinden. Maar het loont de moeite om je horizon te verbreden en ook eens ergens anders binnen te stappen.

Kruiden

Kruiden kopen doe ik bij de Turkse supermarkt. Meestal hebben deze winkels een heel schap vol met van die plastic bakjes met een groene deksel van het merk Tuana. Ik koop deze kruiden om een aantal redenen:

1. Het is ongeveer drie keer goedkoper dan in de supermarkt.
2. Het is echt veel makkelijker om een theelepel uit deze bakjes te halen dan dat je met een strooipotje staat te rommelen.
3. Deze kruiden zijn gewoon lekker.
4. In sommige supermarktkruidenmixen zit bijna 80 procent zout. Niet alleen is dat oplichting omdat zout supergoedkoop is, maar ook worden je gerechten gewoon heel snel veel te zout. Dat is niet lekker, en ook nog eens slecht voor je.

Het enige wat je in de supermarkt met goed fatsoen aan kruiden kan halen is de gerookte-paprikapoeder van La Chinata (die is echt lekker).

“Kruiden kopen doe ik bij de Turkse supermarkt”

Toko

Voor Aziatische producten ga ik het liefst naar de toko met als simpele reden dat alles daar veel goedkoper is dan in de supermarkt, en de keuze is ook nog eens veel groter. Mijn favoriete toko is de Amazing Oriental, de Albert Heijn onder de toko's. In Amsterdam zit zelfs een enorme groothandel waar ze echt ALLES uit de Aziatische keuken hebben. (Je hebt voor deze vestiging in Duivendrecht wel een pasje nodig.) Echter, veel mensen ervaren een drempel bij het naar de toko gaan: ze zien zoveel dingen die ze niet kennen dat ze niet meer weten wat ze moeten kopen. Daarom ga ik jullie een heel concreet en duidelijk lijstje geven met producten waarvan ik vind dat ze onmisbaar zijn.



BROODJES

Pastinaaktosti met oude kaas en taugé 25

Verse vlamtosti 26

Broodje grillworst met supersnel ingemaakte ui en kerriemayo 29

Broodje zelfgemaakte muhammara met oude kaas 30

Kleurrijke Mexicaanse tosti 33

Broodje honing-mosterdkip 34

Bagel gerookte zalm met roomkaas en mosterd-dilledressing 37

Ciabatta vitello tonnato 38

Om eerlijk te zijn, ben ik niet zo'n grote fan van brood. Toen ik op de middelbare school boterhammen meekreeg, belandden deze dan ook regelmatig in de afvalbak. Je maakt me gewoon echt niet blij met een boterham. Maar geef je me een hard broodje of een tosti met veel en goed beleg, dan kan ik het wel waarderen. Waar ik dus doordeweeks bijna altijd lunch met restjes, neem ik in het weekend vaak de tijd om een broodje te bouwen waar ik wel blij van word. Daarom dit hoofdstuk vol met broodjes die écht goed smaken.

15 MINUTEN

4 PERSONEN

Bagel gerookte zalm

met roomkaas en mosterd-dilledressing

De bagel met roomkaas en gerookte zalm is een klassieke combinatie. Als er bagels op de kaart staan, staat deze er gegarandeerd tussen. Waardeer deze goddelijke klassieker op met een friszoete mosterd-dilledressing.

INGREDIËNTEN

- 4 bagels om af te bakken
- 2 takjes dille
- 1 el grove mosterd
- 2 el citroensap
- 3 el olijfolie
- 1 el honing
- zout en peper (eventueel)
- ½ komkommer
- 185 g roomkaas met bieslook
- 300 g gerookte zalm

BEREIDING

- 1 Bak de bagels af volgens de instructies op de verpakking (of maak ze zelf als je geen leven hebt, zie blz. 146).
- 2 Snijd de dille fijn en doe in een bakje. Mix de mosterd, het citroensap, de olijfolie en honing erdoor. Proef de dressing en breng eventueel op smaak met zout en peper.
- 3 Snijd de komkommer in plakjes.
- 4 Snijd de bagels open en besmeer beide kanten met een dikke laag roomkaas. Verdeel de zalm over de bagels en leg er een paar plakjes komkommer op.
- 5 Roer de dressing nog even goed door en sprenkel over de bagels. Bagels dicht en klaar.



40 MINUTEN

4 PERSONEN

Wraps

met knapperige Doritos-kip en halloumi

Doritos zijn altijd een goed idee. Vandaag geven we onze kip dan ook een chic jasje van Doritos. Crispy, volle smaak en lekker slecht voor je. Fysiek dan, mentaal is een ander verhaal. Want soms moet je jezelf gewoon iets gunnen.

INGREDIËNTEN

1 ui
2 avocado's
sap van ½ limoen (of een scheutje limoensap uit zo'n plastic flesje van de bakafdeling)
chilivlokken
zout en peper
handvol platte peterselie
225 g halloumi
1 el honing
1 el citroensap
50 g bloem
2 el cajunkruiden
3 eieren
1 zak Doritos, kijk maar even welke smaak je het lekkerst vindt
500 g kipfilet
zonnebloemolie
8 wraps
200 g crème fraîche
150 g rauwkostsalade naar keuze (je kan zelf komkommers snijden maar ik vind voor wraps zo'n bakje van de supermarkt eigenlijk veel handiger)

BEREIDING

- 1 Snipper de ui en depeer in een bak. Verwijder de schil en de pit van de avocado's, doe bij de ui en stamp ze de moeder met een vork. Voeg het limoensap en naar smaak chilivlokken toe. Roer door, breng op smaak met zout en peper en gehakte peterselie. *Spread is ready.*
- 2 Snijd de halloumi in plakjes van 1 à 2 cm dik. Roer de honing en het citroensap tot een marinade en schep goed om met de halloumiplakjes.
- 3 Dan gaan we drie bakjes voorbereiden: meng in het eerste de bloem met de cajunkruiden, kluts in het tweede de eieren en doe in het derde vermalen Doritos. De Doritos vermaal je makkelijk door de zak aan één kant open te maken en vervolgens met een steelpannetje of deegroller op de zak te slaan.
- 4 Snijd de kip in repen van 3 cm dik. Wentel de kip door de cajunbloem, dan door het ei en dan door de Doritos.
- 5 Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de plakjes halloumi in 10 minuten goudbruin; keer ze halverwege. Haal uit de pan.
- 6 Bak je Doritos-kip in een flinke laag olie, je moet je kip onderdompelen. In ongeveer 5 minuten is je kip gaar en je jasje mooi goudbruin.
- 7 **Tijd om te bouwen:**
wrap
avocadospread
crème fraîche
rauwkostsalade
kip
halloumi
en dicht

TIP: Weet je niet zeker wanneer de olie heet genoeg is? Neem een klein snippertje Doritos en gooi in de pan. Zodra dit kleine stukje begint te bubbelen kan je gaan bakken.



Smeuïge aardappelpuree

met geglaceerde wortels

Geglaceerde wortels zijn een echte kerstklassieker, maar ik vind dat ze altijd kunnen. Lekker met supersmeuïge aardappelpuree, zo klaar ook. Uiteraard kan je dit recept nog serveren met vlees naar keuze om er een echte AGV van te maken.

INGREDIËNTEN

- 1 kg kruimige aardappels
- 200 ml volle melk
- 2 tenen knoflook
- 1 sjalot
- 2 takjes rozemarijn
- 3 el boter
- zout en peper
- nootmuskaat, heel
- 1 bos bospeen, ca. 500 g
- olijfolie
- 5 takjes tijm
- 1 sinaasappel
- 1 groentebouillonblokje
- 1 el honing

EXTRA BENODIGDHEDEN

- aardappelpers of aardappelstamper

BEREIDING

- 1** Schil de aardappels en kook ze in 20 minuten gaar in gezouten kokend water.
- 2** Doe de melk in een steelpannetje. Kneus de tenen knoflook en doe ze bij de melk. Maak de sjalot schoon, snijd doormidden in de lengte en doe met de rozemarijn ook bij de melk. Verwarm de melk, maar laat niet koken.
- 3** Ram de aardappels door de aardappelpers als ze gaar zijn (ik raad aan om het in de nog warme pan te doen waarin je de aardappels hebt gekookt, dan blijft je puree het langst warm).
- 4** Voeg de boter toe en schenk de warme melk door een vergiet bij de aardappels (LET OP: niet alles in één keer, kijken hoeveel je nodig hebt voor de juiste smeuïgheid). Proef de puree en breng op smaak met zout en peper en gerapste nootmuskaat.
- 5** Boen de wortels schoon onder de kraan en snijd er het grootste gedeelte van het loof af. Snijd dikke wortels in de lengte in tweeën of vieren.
- 6** Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en leg de takjes tijm in de pan. Raps de oranje schil van de sinaasappel erboven en laat de smaken vrijkomen.
- 7** Breng 250 ml water aan de kook en los een kwart bouillonblokje erin op. Doe de wortels in een koekenpan met de honing, het sap van de sinaasappel en een scheut van de bouillon (ongeveer 100 ml). Laat de wortels goed bewegen en laat ongeveer 8 minuten rustig doorkoken tot ze beetgaar zijn. Te weinig vocht in de pan? Voeg nog een beetje extra bouillon toe.



Crispy bloemkool

met smashed aardappeltjes

Ik houd van crispy, daarom hier een volledig crispy maaltijd.
Is weer eens wat anders dan bloemkool met kaassaus.

INGREDIËNTEN

1 bloemkool
30 g bloem
2 tl paprikapoeder
2 tl Italiaanse kruiden
¾ tl knoflookpoeder
zout en peper
2 eieren
75 g panko
1 kg krielaardappeltjes, ongeschild
4 el olijfolie
50 g gerapste Parmezaanse kaas
100 g pancetta
15 g krulpeterselie
saus naar keuze (je zou kunnen denken aan citroenmayonaise, srirachamayonaise, truffelmayonaise of knoflooksaus)

EXTRA BENODIGDHEDEN

vergiet; 2 bakplaten;
bakpapier

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 190 graden.
- 2 Snijd de bloemkool in kleine roosjes, doe in een vergiet en spoel goed af. Laat ze uitlekken in het vergiet.
- 3 Meng in een kom de bloem, 1 theelepel paprikapoeder, de Italiaanse kruiden, ¼ tl knoflookpoeder en zout en peper naar smaak door elkaar. Klop in een andere kom de eieren los. Doe de panko in een derde kom.
- 4 Haal de nog iets vochtige bloemkoolroosjes eerst door de bloem, dan door het ei en dan door de panko. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 5 Boen de aardappeltjes schoon en snijd grote exemplaren door de helft. Kook de aardappeltjes in kokend gezouten water in 15 minuten beetgaar. Giet de aardappeltjes af en laat even afkoelen.
- 6 Doe de olijfolie, de rest van de knoflookpoeder, de rest van de paprikapoeder en ½ theelepel zwarte peper in een kom. Mix de aardappeltjes erdoorheen en zorg dat alle aardappeltjes bedekt zijn met een laagje olie.
- 7 Leg de aardappeltjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze plat met de onderkant van een glas, of met een vork of een pureestamper. Let op: druk niet te hard want dan blijft er niets van je aardappeltjes over en vallen ze uit elkaar.

RECEPT GAAT DOOR OP DE VOLGENDE PAGINA >>>

Crispy bloemkool

met smashed aardappeltjes

Ik houd van crispy, daarom hier een volledig crispy maaltijd.
Is weer eens wat anders dan bloemkool met kaassaus.

INGREDIËNTEN

1 bloemkool
30 g bloem
2 tl paprikapoeder
2 tl Italiaanse kruiden
¾ tl knoflookpoeder
zout en peper
2 eieren
75 g panko
1 kg krielaardappeltjes, ongeschild
4 el olijfolie
50 g gerapste Parmezaanse kaas
100 g pancetta
15 g krulpeterselie
saus naar keuze (je zou kunnen denken aan citroenmayonaise, srirachamayonaise, truffelmayonaise of knoflooksaus)

EXTRA BENODIGDHEDEN

vergiet; 2 bakplaten;
bakpapier

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 190 graden.
- 2 Snijd de bloemkool in kleine roosjes, doe in een vergiet en spoel goed af. Laat ze uitlekken in het vergiet.
- 3 Meng in een kom de bloem, 1 theelepel paprikapoeder, de Italiaanse kruiden, ¼ tl knoflookpoeder en zout en peper naar smaak door elkaar. Klop in een andere kom de eieren los. Doe de panko in een derde kom.
- 4 Haal de nog iets vochtige bloemkoolroosjes eerst door de bloem, dan door het ei en dan door de panko. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 5 Boen de aardappeltjes schoon en snijd grote exemplaren door de helft. Kook de aardappeltjes in kokend gezouten water in 15 minuten beetgaar. Giet de aardappeltjes af en laat even afkoelen.
- 6 Doe de olijfolie, de rest van de knoflookpoeder, de rest van de paprikapoeder en ½ theelepel zwarte peper in een kom. Mix de aardappeltjes erdoorheen en zorg dat alle aardappeltjes bedekt zijn met een laagje olie.
- 7 Leg de aardappeltjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze plat met de onderkant van een glas, of met een vork of een pureestamper. Let op: druk niet te hard want dan blijft er niets van je aardappeltjes over en vallen ze uit elkaar.

RECEPT GAAT DOOR OP DE VOLGENDE PAGINA >>>

RAHMAN RICE®
RAHMAN RIJST
RAHMAN REIS



RIAN TRADING BVBA

VAN PRAETSTRAAT 100/3
2660 ANTWERPEN

PACKING DATE : 05/2020
EXPIRY DATE : 04/2024
PRODUCE OF INDIA



BATCH NO.
HRE0520

Nett. Wt.
5 KG.

Rijst , ryze , ris , riz , puzi , Reis , riso , arroz , ryza , рис



45 MINUTEN

4 PERSONEN

Gadogado

(niet van je oma)

Gadogado, een Indonesisch gerecht, betekent 'mix mix'. Heel simpel gezegd is gadogado een salade van geblancheerde groenten geserveerd met een speciale pindasaus (en vaak met lontong, dat zijn blokjes kleeftijst). Maar zoals je weet vind ik het belangrijk dat alle ingrediënten die je nodig hebt in dit boek bij de supermarkt te koop zijn. Daarom is dit een verkaasde versie van gadogado (niet boos worden a.u.b.).

INGREDIËNTEN

300 g rijst
4 eieren
300 g sperziebonen
½ spitskool
150 g taugé
2 komkommers
4 bosuien

Voor de pindasaus

1 sjalot
olijfolie
3 tenen knoflook
1 tl sambal oelek
1 tl bruine suiker
2 el ketjap manis
5 el pindakaas (beter neem je 100% pindakaas zonder toevoegingen)
250 ml melk

Om te serveren
gebakken uitjes
seroendeng
kroepoek

BEREIDING

- 1 Was de rijst tot het water helder is en bereid volgens de instructies op de verpakking, of zie de tip op bladzijde 89.
- 2 Leg de eieren voorzichtig in kokend water en kook 7 minuten, zodat ze net niet hard zijn maar ook niet te zacht. Spoel ze af met koud water en snijd in partjes. Doe de eieren in een bakje en zet apart.
- 3 Verwijder de eindjes van de sperziebonen en snijd ze door de helft. Verwijder de harde kern van de spitskool en snijd in dunne reepjes.
- 4 Breng een grote pan water met zout aan de kook. Blancheer de sperziebonen ongeveer 7 minuten, zodat ze nog een lekkere bite hebben. Haal de sperziebonen uit de pan met een schuimschaaf en spoel even af in een vergiet met koud water om het kookproces te stoppen.
- 5 Blancheer dan de spitskool 2 minuten in hetzelfde water en spoel ook even koud af.
- 6 Blancheer als laatste de taugé 30 seconden en spoel ook koud af.
- 7 Doe alle groenten in individuele bakjes, want het is natuurlijk het allerleukst om zelf je bordje samen te stellen.
- 8 Snijd de komkommer in blokjes en de bosui in ringetjes. Doe ook in bakjes.
- 9 Dan door met de pindasaus. Snijd de sjalot heel fijn en hak de knoflook.

RECEPT GAAT DOOR OP DE VOLGENDE PAGINA >>>

