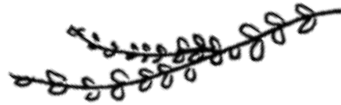


Karin Luiten

DE MAKKELIJKE KEUKEN



NWADAM



Een boek met maar liefst 200 kookklassiekers, altijd-goed-gerechten die je steeds weer wilt maken en eten. Geen gefrut, maar gewoon lekkere borden met écht eten. Dat is *De makkelijke keuken*. En daar komt geen pakje of zakje aan te pas.

Verbazingwekkend veel mensen denken dat koken iets is voor als je tijd over hebt. Een mythe die jarenlang is aangewakkerd door de voedingsmiddelenindustrie. Natuurlijk, niks is sneller klaar dan een magnetronmaaltijd, maar zelf koken betekent helemaal niet dat je uren in de keuken hoeft te staan of eindeloos op jacht moet naar ingewikkelde ingrediënten. Welnee, het is makkelijk zat. En gegarandeerd lekkerder dan met behulp van poedermixen vol zout, suiker, maltodextrine en xanthaangom. Bovendien moet je daar vaak nog alle verse ingrediënten bijkopen. Is het niet hilarisch dat er in een pakje voor 'Hollands pannetje met kip, prei en champignons' van alles zit behalve uitgerekend...? Juist.

Die vrolijke verbazing was tien jaar geleden de aanleiding tot het schrijven van een heus antipakjeskookboek, drie jaar later gevolgd door het onvermijdelijke deel twee. Vervolgens

werden ze samengevoegd tot één dubbel-
dikke bundel, *Het grote zónder pakjes &
zakjes kookboek*. Lang verhaal kort: we zijn
inmiddels **34** drukken en **150.000** exemplaren
verder en vele blij fans ('Dit boek verandert je
leven!') hebben het boek letterlijk stukgekookt.
Wat natuurlijk het grootste compliment is dat
je een kookboekenschrijver kunt maken. Een
kookboek hoort niet in de kast of op de koffe-
tafel, maar moet worden gebruikt, hoe
intensiever hoe beter.

In tien jaar kan er veel gebeuren. Nu hoor je
juist steeds vaker: 'Ik kook nóóit uit pakjes en
zakjes.' Een mooie aanleiding om dit boek uit
te brengen in een nieuwe jas. Een andere titel,
kakelverse foto's en up-to-date vormgeving.
De recepten zijn nog altijd actueel en verdie-
nen een nieuwe generatie lezers. Voor de
dagelijkse maaltijd grijpen we allemaal graag
terug op ons 'ijzeren repertoire': gerechten
die je blind kunt maken, waar je in de winkel
niet eens een ingrediëntenlijstje voor nodig →

Mijn motto:
Kleine moeite, grote eetc.



hebt. Dit boek zorgt voor een uitbreiding van je verzameling altijd-goed-recepten. Het staat vol met 200 kookklassiekers, van aardappelpuree tot erwtensoep, van zalm uit de oven tot bolognesesaus, van caesar salad tot groentecurry. Geen gedoe maar gewoon lekkere borden met écht eten. En echt iedereen kan ze maken.

De pakjes en zakjes zijn overigens niet helemaal verdwenen. Ter lering ende vermaak zie je aan het begin van elk hoofdstuk een paar voorbeelden van kleine lettertjes op verpakkingen. Maar laat je niet gek maken, er is niks mis met een bouillonblokje als snelle smaakoppepper. Net zo handig als blikken tomaat en tonijn, een pot kappertjes of een zakje boemboe van de toko.

Genoeg gepraat, aan de slag.

Veel
kookplezier!



Basis d

Lekker en makkelijk koken begint bij een uitgekende voorraad smaakmakers om altijd in huis te hebben.

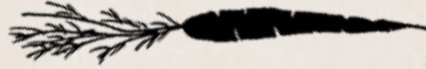
* **Om te beginnen:** ui, sjalot en knoflook.

* **Specerijen:** komijn, koriander, (gerookt) paprikapoeder, kerrie, oregano, cayennepeper of chilivlokken, een bolletje nootmuskaat, zwarte peper uit de molen en knisperzout (feur de sel).

* **Oppeppers:** platte peterselie, koriander, tijm en rozemarijn (kweek zelf in een pot!). Citroen, limoen en sinaasappel (zowel rasp als sap). Olijfolie van goede kwaliteit.

* **Verfijnde smaakaccenten:** venkelzaad, karwijzaad, kardemompeulen, (gekonfijte/verse) gember en oranjebloesemwater (Turkse winkel).

Inhoud



Soep	6	Vlees	130
Saus	28	Vis	154
Aardappel	48	Vega	176
Salades & erbij	66	Toetjes	194
Pasta	78	Gebak	216
Rijst & noedels	100	Broodbeleg	230
Kip	120	Toegift	240
		* Index	242

Soep

Eerst even een misverstand uit de weg ruimen: er is niks mis met een bouillonblokje, een uitkomst om snel de boel mee op te peppen.

Aspergesoep

Gedroogde glucosesiroop, plantaardige oliën (palmolie, raapzaadolie), aardappelzetmeel, 10% croutons (tarwebloem, palmolie, zout, gistextract), gemodificeerd aardappelzetmeel, zout, maizetmeel, smaakversterkers E621-E627-E631, 3% gedroogde asperge, gistextract, melkbestanddelen, gehard palmvet, suiker, stabilisatoren E401-E471, verdikkingsmiddel E412, rijstzetmeel, aroma's, voedingszuur E330, kleurstoffen E1010-E160a, maltodextrine, kruiden, spinazie, antiklontermiddel E551.

Zelf toevoegen: water.



Blik Erwtensoeppakket extra gevuld

50% erwten (splitwten, dop-erwten), water, prei, wortel, 5% rookworst (varkensvlees, varkenscollageen, varkensvet, water, varkenseiwit, zout, stabilisator E450, zuurteregelaars E575 en citroenzuur, specerijen, rookaroma, antioxidant E301, voedingszuur: citroenzuur, maltodextrine, conserveermiddel E250), aardappelen, selderij, ui, zout, raapzaadolie, gemodificeerd maizetmeel, aroma's (tarwe, soja, melk en ei), smaakversterker E621, peper, kleurstof E141.



Tomaten-mascarponesoep

Water, 9% tomaat, 7% tomatenpuree, suiker, plantaardige olie, gemodificeerd maizetmeel, tarwebloem, 1% mascarpone, zout, roomboter, uienpuree, volle melkpoeder, kruiden, zongedroogde tomaat, azijn, smaakversterkers E621-E627-E631, aroma, gistextract, kleurstof: paprika-extract, verdikkingsmiddel: guarpitmeel, uienpoeder, zwarte peper.



Mix voor groentesoep

31,8% vermicelli (tarwemeel, zout), zout, aardappelzetmeel, 7,3% wortel, 7,2% prei, smaakversterkers E621-E627-E631, 3,7% ui, gistextract, 1,6% tomaat, maltodextrine, plantaardige olie, bladselderie, tomatenpoeder, knolselderie, 0,7% groene kool, foelie, aroma (soja, selderij, ei, melk), spinazie, kleurstof E101, laurierblad.

Zelf toevoegen: water, soepballen, soepgroente.

Al zijn er natuurlijk wel blokjes en blokjes. Maar het allerlekkerst is en blijft zelfgetrokken bouillon. Moeilijk? Welnee. En altijd handig in de vriezer.

Mix voor kippensoep

Bouillon (soja), vermicelli (tarwebloem, tarwegriesmeel, kippen-ei-eiwit), zetmeel, zout, groenten (tomaat, wortel, prei), aroma's, 0,1% kippenvlees, smaakversterkers E621-E635, glucosestroop, kruiden (peterselie, bieslook, knoflook), geharde plantaardige olie, specerijen (kurkuma, foelie, peper, nootmuskaat), plantaardig vet.

Zelf toevoegen: water, prei, kipfilet



Basis voor uiensoep

Water, 5,6% uien, zout, gistextract, geconcentreerd uiensap, smaakversterkers E621-E627-E631, aardappelzetmeel, geconcentreerd wortel- en preisap, verdikkingsmiddel E415, aroma, voedingszuur: citroenzuur, kleurstof E150c, tijmextract, korianderextract.

Zelf toevoegen: water, uien, kaas, brood, kaas, witte wijn.

Mix voor Hongaarse Goulashsoep

Bouillon (soja), groenten (tomaat, paprika, ui), deegwaar, tarwebloem, zetmeel, zout, geharde plantaardige olie, aroma's, suiker, knoflook, specerijen (paprika-poeder, cayennepeper, komijnzaad, laurier, kruidnagel), plantaardig vet, kleurstof (E150c), gistextract, voedingszuur (citraenzuur), rundvleesextract 0,01%.

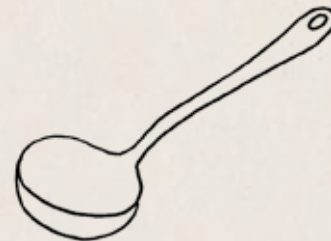
Zelf toevoegen: water, runderreepjes, rode paprika, aardappel.



Mix voor lente-Ui crèmesoep

Aardappelzetmeel, plantaardig vet, zout, tarwebloem, ui, melk-suiker, suiker, gistextract, melk-eiwitten, 1,4% lente-ui aroma, maltodextrine, kurkuma.

Zelf toevoegen: water, lente-ui.



Wie zegt dat koude soep bij warm weer hoort? Ook lekker in kleine glaasjes als nazomers voorafje.

Gazpacho



bereiden: **15 minuten + 10 minuten** garnituur,
wachten (afkoelen): **minimaal 2 uur**, voor **4-8** personen, **voorgerecht**

Nodig

- 1 kg rijpe tros-tomaten
- 4 oudbakken witte boterhammen
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 2 knoflooktenen
- 2 el balsamicoazijn
- 3 el olijfolie extra vergine
- scheut gewone olijfolie
- zout & peper uit de molen

- Snij de korstjes van 2 boterhammen en week het brood 10 minuten in een scheutje water.
- Hou de helft van de geschilde komkommer en de helft van de paprika apart voor de garnering.
- Snij de rest samen met de tomaten en de gepelde ui grofweg in stukken. Doe in de blender.
- Voeg brood, 1 uitgeperste knoflookteen, azijn, olijfolie extra vergine, zout en peper toe en pureer. Proef en breng op smaak.
- Zet minstens 2 uur in de koelkast tot ijs- en ijskoud.

Croutons

- Verwijder de korst van de overige 2 boterhammen en snij in minidobbelsteentjes. Verhit een scheut gewone olijfolie in een kleine koekenpan. Plet de andere knoflookteen en laat rustig erin warm worden en geuren, zonder te verbranden (± 5 minuten). Gooi de knoflook weg en bak de broodblokjes op middelhoog vuur al omschepend goudbruin in de knoflookolie. Laat uitlekken op keukenpapier. Doe in een bakje.



S v e n i: in 4 kommen of 8 glaasjes met de garnerbakjes ernaast.

Garn ing: snij de achtergehouden komkommer en paprika in piepkleine blokjes. Doe in bakjes.



Tips

* Tomaten vooraf ontvellen mag, maar is een hoop gedoe en met rijpe tomaten en een goede blender is het niet echt nodig. Geen blender? In porties met de staafmixer.

* Geen tomatenseizoen? Bliktomaten zijn een prima alternatief.

* Te dik? Scheutje water. Te dun? Meer groente. Meer pit? Scheutje tabasco. Roder? Blikje tomatenpuree.

* Wie dunne drinksoep wil, kan brood ook achterwege laten.

* Geen geduld? Meteen serveren met ijsblokjes erin.

Gloeierend heet, mooi van smaak én van kleur dankzij een slimme tip. Uien heb je altijd wel in huis, toch? Zo maak je van bijna niets een goedkope, hartverwarmende soep.

Gegratineerde uiensoep

kan
vega

bereiden: **15 minuten**, in de pan: **45 minuten**, in de oven: **10 minuten**,
voor 4 personen, voorgerecht

Nodig

6 grote uien
2 bouillonblokjes
(groente/kip)
50 g boter
1 glas droge,
witte wijn
4 sneetjes
(oudbakken) brood
1 el bloem restje kaas
zout & peper
uit de molen

- Pel de uien maar bewaar alle schillen en vliesjes. Doe die in een pan en vul met water tot de schillen onderstaan.
- Laat op zacht vuur 10 minuten trekken, niet langer.
- Giet af door een zeef: dit bruine, geurige uienwater is de basis voor je soep.
- Snij intussen de gepelde uien in dunne ringen.
- Laat de boter smelten in een (braad)pan met dikke bodem.
- Fruit de uienringen met het deksel op de pan in een half uur zacht, gaar en lichtbruin.
- Schep op het laatst een lepel bloem en een snufje zout erdoor.
- Giet de witte wijn erbij en laat op hoog vuur de alcohol verdampen.
- Voeg 1 liter (uien)water toe plus de bouillonblokjes.
- Laat de soep 15 minuten zacht pruttelen op laag vuur met het deksel op de pan.
- Proef op zout en peper.
- Steek intussen vier rondjes uit het brood en rasp de kaas of snij met de kaasschaaf in plakjes.



S v en: Schep de soep in ovenvaste soepkommen, leg het brood erop, bestrooi met kaas en gratineer in ± 10 minuten goudbruin in de oven.



Tips

- * Niet te paniekerig over bouillonblokjes. Ga op zoek naar lekkere!
- * De uenschillen maximaal 10 minuten laten trekken (niet koken), anders wordt het water bitter. Proef!
- * Gebruik een pan met dikke bodem, dan branden de uien niet aan.
- * Door zout toe te voegen karamelliseren de uien beter.
- * Zorg dat de randjes van het brood bedekt zijn met kaas, anders worden ze zwart.
- * Geen ovenvaste soepkommen? Bak de kaasbroodjes op een vel bakpapier in de oven en schep ze daarna op de soep.

Tips

* Elke soep wordt rijker van smaak als je ui en groenten eerst zacht en geurig fruit voordat je vocht toevoegt. Alleen de boel niet laten aanbranden...

* Verhit de bouillon, dat scheelt tijd.

* Soep te dik?

Bouillon erbij.

* Opleuksuggesties:

ringetjes lente-ui, gehakte peterselie of bieslook, een sierlijke sliert goede olijfolie, een dito sliert maar dan van fink met olijfolie verdunde verse pesto, geroosterd amandelschaafsel, wat blauwe kaas, uitgebakken spekjes, een cirkeltje slagroom, een schepje yoghurt. Of (werkt alleen bij wat dikke soep) een lepeltje maiskorrels, als dartele kuikentjes in een groene wei.

Vier het voorjaar met lente-ui.
Bijvoorbeeld in dit subtiel-romige soepje.

Lente-uisoep

vega

bereiden: **15 minuten**, in de pan: **15 minuten**,
voor **4 personen**, voorgerecht

Nodig

150 g kruimige aardappels (geschild gewicht)	150 ml slagroom
300 g lente-ui (of bosui)	150 ml melk
1 gewone ui	1 laurierblad
350 ml groentebouillon (zie blz. 26)	30 g boter
	zout & peper uit de molen

- Snipper de gewone ui. Smelt de boter in een (braad)pan met dikke bodem en fruit daarin zachtjes de ui zonder te laten kleuren. Dat mag rustig 10 minuten duren.

- Schil intussen de aardappels en snij ze in kleine blokjes.

- Snij de lente-ui in stukken, ook het groen.



- Voeg alles toe aan de pan en fruit zachtjes minstens 5 minuten mee onder af en toe omscheppen.

- Doe (hete) bouillon, room, melk, laurierblad, zout en peper erbij en breng aan de kook. Laat met deksel op de pan een kwartier sudderen op zacht vuur. Als de aardappels gaar zijn, is de soep klaar.

- Vis eerst het laurierblad uit de pan en pureer dan met de staafmixer of in de blender tot een gladde, romige soep.

- Proef op zout en peper.



S v en: in kommen, zie ook tips.

Erwtensoep wordt nog bedroevend weinig zelfgemaakt. Jammer, want zo moeilijk is het niet, en de smaak is onbetwist beter dan uit welk blik dan ook. Er bestaan ontelbare erwtensoeprecepten, dit is de mijne.

Hollandse erwtensoep

bereiden: 15 minuten, in de pan: 1,5 à 2 uur,
voor 6 personen, hoofdgerecht

Nodig

500 g spliterwten	1 ui
2 schouder- karbonades	1 grote kruimige aardappel
2 slagerookworsten	1 bosje bladselderij
1 selderijknol	2 laurierblaadjes
1 finke winterpeen	zout & peper
1 dunne prei	uit de molen

- Spoel de spliterwten grondig af (weken hoeft niet) en doe ze in een grote pan.
- Doe de karbonades, laurierblaadjes en zout erbij, plus twee liter koud water.
- Breng aan de kook en laat een half uur zachtjes koken.
- Snij intussen de groente: de ui in kleine stukjes, de prei in plakjes, de winterpeen in kwart plakjes, de aardappel en knolselderij in kleine blokjes. Hak de selderijlaadjes fijn.



- Schep het grijze schuim uit de pan met een schuimspaan of lepel.
- Doe alle groente erin en laat de soep op zacht vuur sudderen net zolang tot de erwten van gaarheid helemaal uit elkaar vallen, dat duurt zeker een uur.
- Haal het vlees uit de pan, snij in kleine stukjes en doe (zonder bot) terug in de pan.
- Snij de rookworst in plakjes en laat nog een kwartiertje meewarmen in de soep.
- Proef op zout en peper.



S v en: in stoere kommen, uiteraard met
traditioneel roggebrood en katenspek erbij.

Tips

- * Pas op voor aanbranden, roer af en toe en voeg eventueel een scheutje warm water toe.
- * Pureren is niet nodig, de erwten vallen vanzelf uit elkaar. Zo niet, langer laten sudderen!
- * **Extra krachtig:** laat een speklapje meetrekken met de karbonades.
- * Neem echte rookworst van de slager, die is het lekkerst.
- * **Let op:** erwtensoep bederft snel. Pas morgen eten of invriezen voor de voorraad? Zet de pan in een gootsteen vol ijswater en roer om de soep snel af te laten koelen. Even zonder deksel buiten in de vrieskou zetten kan ook.

Door tomaten te roosteren in de oven krijg je zomaar extra smaak cadeau. Alleen met tomaten is deze soep al puur en heerlijk, maar de toevoeging van venkel en sinaasappel verhoogt nog eens de zoetheid van de tomaten.

Geroosterde Tomaten-venkelsoep vega

bereiden: 20 minuten, in de oven: 30 minuten, voor 4 personen,
voorgerecht

Nodig

1,5 kg rijpe
smaaktomaten
2 venkelknollen
1 sinaasappel
3 knoflooktenen
3 takjes rozemarijn
scheutje balsamico-
azijn
scheut olijfolie
zout & peper
uit de molen

* Oven voorverwarmen op 200°C.

- Was de venkel, verwijder de stengels en snij de rest in plakjes.

- Was de tomaten, verwijder de kroontjes, maar laat ze verder heel.

- Snij de sinaasappel (met schil) in vier stukken.

- Ris de rozemarijnaanalden van de takjes.

- Pel de knoflooktenen en hak grof.

- Doe alles in een metalen braadslee.

- Strooi er zout en peper over en besprenkel met olijfolie en balsamico. Hussel door elkaar.

- Zet de schaal 30 minuten in de oven.

- Vis de sinaasappel eruit. Pureer de rest, inclusief alle sappen uit de braadslee, in een krachtige blender of met een roerzeef. Knijp als laatste de sinaasappel erboven uit.

- Verwarm de soep al roerend op het vuur. Proef en voeg eventueel nog zout, peper of balsamico toe.

S v en: Verdeel over kommen of borden. Schenk er eventueel een kringeltje van je allerlekkerste olijfolie over.





Tips

* Neem geen bleke, harde Wasserbomben, maar ga voor knalrode, sappige exemplaren vol smaak.

* De lichtgeblakerde vellen van de tomaat geven smaak aan de soep. De tomaten dus vooral niet vooraf ontvellen.

* Geen water of bouillon toevoegen. Juist de pure smaak van tomaten komt zo het best tot z'n recht.

* Venkel is vrij draderig, daar kan een staafmixer niet tegenop. Een krachtige blender wel, maar een roerzeef geeft helemaal een fuwelig effect; te koop bij huishoudwinkels/kookwinkels.

* Restje over? Serveren in amuseglaasjes met bovenop een laagje crème fraîche en een blaadje basilicum.

Een verfijnd soepje met een heerlijke groente die nog altijd 'vergeten' heet. Het verrassende eilandje van amandelpesto vormt een mooi contrast met het lichtzoete van de soep.

Pastinaak-appelsoep

kan
vega

met amandelpesto

bereiden: 20 minuten, in de pan: 20 minuten,
voor 4 personen, voorgerecht

Nodig

500 g pastinaak
1 grote zoetzure
appel (jonagold/
elstar)
1 finke ui
1 knoflookteen
1 liter groente-/
kippenbouillon
(zie blz. 26 en 27)
1 glas witte wijn
scheutje olijfolie
100 ml room
zout & peper
uit de molen

Amandelpesto:

1 volle el geschaaf-
de amandelen
3 gedroogde
tomaten (op olie)
3 ansjovisfilets
2 takjes platte
peterselie
4 el olijfolie
zwarte peper
uit de molen

- Breng de groentebouillon in een pan alvast aan de kook.
- Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- Schil de pastinaak en snij in dunne plakjes.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit de ui en pastinaak 5 minuten al omscheppend op laag vuur tot de ui glazig is. Voeg op het laatst de knoflook toe.
- Blus af met de wijn.
- Giet de kokendhete bouillon en de room erbij.
- Voeg appel, zout en peper toe en laat met deksel op de pan 20 minuten sudderen op laag vuur.

- Check met een vork of de pastinaak zacht is. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.

Amandelpesto

- rooster het amandelschaafsel al omscheppend lichtbruin in een droge koekenpan. Laat op een bord afkoelen.
- Verwijder de dikke stelen van de peterselie en maal de rest fijn met de staafmixer/keukenmachine.
- Voeg de amandelen en alle overige ingrediënten toe, plus 2 el water. Pureer tot een vrij vloeibare pesto. Voeg eventueel nog wat extra olie/water toe.

S v e n i: In borden met amandelpesto erop.



Tips

- * Voor elke soep-groente geldt: eerst even bakken (in boter of olie) geeft meer smaak.
- * Pastinaak schillen? Neem de dunschiller. Is het een mooi wit exemplaar? Dan gewoon niet schillen!
- * Mooie lichtgele soep? Laat een plukje saffraan even voorweken in de wijn en giet dan mee in de pan. Of laat een theelepel kurkuma (koenjit/geelwortel) meefruiten met de ui.
- * Soep te dik? Verdunnen met water en/of een scheutje room.
- * Meer eiland-in-de-soep-ideeën op blz. 18.

