

Fotografie gerechten: Annemiek Verweij
Fotografie Annemiek: Johan Verweij
Locatie fotografie Annemiek: Keuken Annemiek Verweij
Redactie: Mariëlle van der Goen, Hilversum
Vormgeving omslag en binnenwerk: bij Barbara

ISBN 978 90 0039 461 6
NUR 440

© 2024 Forte Culinaire, Amsterdam

Forte Culinaire maakt deel uit van
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Noot van de uitgever

De meningen en adviezen die in dit boek worden gegeven zijn bedoeld als richtlijnen. De uitgever, de auteurs en anderen die een bijdrage hebben geleverd zijn niet aansprakelijk voor eventuele verwondingen of andere schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

Voor meer informatie over de boeken van Forte Culinaire: www.forteculinaire.nl

Volg ons op

 [forteculinaire](#)

 [Forte Culinaire](#)

Voor meer informatie over KeukenLiefde: www.keukenliefde.nl

 [Keukenliefde](#)

 [Keukenliefde](#)

Inhoud

Voorwoord.....	9
Voor je begint.....	10

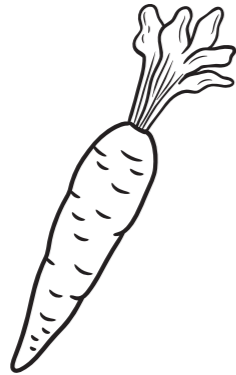
Kip

Bami goreng.....	16
Bang bang kip.....	18
Caesarsalade.....	20
Coq au vin.....	23
Dürüm kip kebab.....	24
Enchilada's.....	26
Kantonese kip.....	28
Groene curry.....	31
Gyros.....	32
Kip katsu curry.....	34
Kip piri piri.....	37
Kip siam.....	38
Kip tandoori.....	41
Kung Pao kip.....	42
Pindasoep.....	45
Tabouleh.....	46
Kip tajine.....	48
Vol au vent.....	50
Cheese buldak.....	53
Ajam roedjak.....	54

Vis

Caponata.....	58
Hokkien noedels.....	60
Chowder.....	63
Fish and chips.....	64
Vis Florentine.....	66





Vis serenata.....	68
Zalm teriyaki.....	71
Kedgeree.....	72
Laksa.....	74
Latkes.....	76
Pasta salmone.....	79
Pad Thai.....	80
Paella.....	83
Salade niçoise.....	85
Moqueca.....	86
Tostada met tonijn.....	89
Poké bowl.....	90
Fish pie.....	93
Vlees	
Beef stroganoff.....	97
Biefstuk chimichurri.....	98
Bo luc lac.....	101
Bobotie.....	103
Chili con carne.....	104
Cottage pie.....	107
Flammkuchen.....	108
Goulash.....	111
Jägerschnitzel.....	112
Köfte.....	114
Moussaka.....	117
Quiche Lorraine.....	118
Spaghetti carbonara.....	121
Tagliata.....	122

Lasagnette.....	125
Zürcher Geschnetzeltes.....	127
Zweedse gehaktballetjes.....	128
Yakisoba.....	131

Vega

Buddha Bowl.....	134
Dahl.....	137
Pita falafel.....	138
Gado gado.....	143
Käsespätzle.....	144
Massaman curry.....	147
Melanzane alla parmigiana.....	148
Okonomiyaki.....	151
Paneer tikka masala.....	152
Pasta pesto.....	155
Roti.....	156
Sajoer lodeh.....	159
Shakshuka.....	160
Spanakopita.....	163
Taco's.....	164
Uiensoep.....	167
Nacho-ovenshotel.....	168
Marokkaanse couscous.....	171
Mac and cheese.....	172
Dankwoord.....	
Gerechten per land.....	
Register.....	183



Voor je begint



Voor je aan de slag gaat, deel ik hier graag een paar belangrijke keukengeheimen, tips en tricks met je. Een goede voorbereiding is immers het halve werk!

Eerst lezen

Lees voor je begint met koken altijd het recept een keer door. Zo voorkom je dat je halverwege voor verrassingen komt te staan.

Voor 4 personen

Alle gerechten in dit boek zijn voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.

Ingrediënten om altijd in huis te hebben

- Olie om in te bakken of frituren, bijvoorbeeld zonnebloemolie, arachideolie, wokolie of olijfolie (geen extra vierge)
- Ongezouten roomboter (voor het maken van roux voor gebonden sauzen of het verrijken van sauzen)
- Tarwe- of patentbloem (voor het maken van roux voor gebonden sauzen)
- Maizena (met water aangelengd tot een papje voor het binden van sauzen)
- Extra vierge olijfolie (voor koude bereiding zoals dressings en salade)
- Sesamolie (smaakmaker voor koude en warme bereiding, je hebt er maar weinig van nodig)
- Witte en donkere balsamicoazijn (voor dressings en als smaakmaker in sauzen)
- Suiker (als smaakmaker in sauzen)

- Vloeibare bakboter (spat minder dan olie, bakt mooi goudbruin en geeft een lekkere smaak)
- Zeezout en zwarte peper uit de molen (onmisbare smaakmakers)
- Keukenzout (voor het kookwater)

Keukenspullen

- Aluminiumfolie
- Vershoudfolie
- Bakpapier
- Keukenpapier
- Zeef en/of vergiet
- Garde
- Keukenmachine met hakmes en deeghaak (voor het fijnmalen van ingrediënten en voor het kneden van deeg)
- Foodprocessor of blender (voor het pureren van soep of sauzen)

SMAAKMAKERS

Bouillonblokje

Voor sommige gerechten gebruik ik een bouillonblokje als smaakmaker. Gebruik je liever minder of helemaal geen zout? In de supermarkt, natuurwinkel of online vind je tegenwoordig goede bouillonblokjes met

minder of helemaal geen zout. Wil je helemaal geen bouillonblokje gebruiken, dan geven kruiden als lavas en laurierblad ook een kruidige smaak aan gerechten. Probeer het maar eens! Je kunt bouillon natuurlijk ook zelf maken. Op Keukenliefde.nl vind je lekkere basisrecepten voor zelfgemaakte groente-, kippen- of runderbouillon.

Zout

- Keukenzout gebruik ik nooit als smaakmaker voor ingrediënten, alleen voor in het kookwater van bijvoorbeeld aardappels, rijst, pasta of groenten.
- Als smaakmakers tijdens en na bereiding gebruik ik zeezout en zwarte peper uit de molen, tenzij anders aangegeven.

Aziatische en Oosterse ingrediënten

Voor sommige Aziatische en Oosterse gerechten heb je ingrediënten nodig als verse gemberwortel, kurkuma, kemirnoten of chilipepers. Vaak hoeft je niet alles te gebruiken in een recept. Ingrediënten die over zijn, kun je prima invriezen. Zo heb je de volgende keer alles bij de hand. Gemberwortel en kurkuma kun je bevroren raspen en direct toevoegen aan een gerecht. Kemirnoten kun je direct uit de diepvries gebruiken en chilipepers kun je bevroren fijnhakken.

Verse tuinkruiden

Ik ben dol op verse kruiden. Ze zijn een smakelijke toevoeging aan elk gerecht. Kruiden als peterselie, dille, bieslook, tijm, rozemarijn, salie en basilicum knip

ik 's zomers vers uit de moestuin. In de winter kun je potjes met kruiden in je keukenraam zetten. Harde kruiden als tijm, rozemarijn en laurierblad zijn heel geschikt om mee te stoven en zo hun aroma af te geven. Zachte, verse kruiden als peterselie, bieslook, basilicum of koriander voeg je pas op het laatste moment toe, dan behouden ze hun kleur en smaak. Strooi gehakte, verse kruiden vlak voor serveren over gerechten voor de finishing touch.

Knoflook

Knoflook is gezond en een geweldige smaakmaker. Ik gebruik het graag. Helaas gaat je adem er wel wat minder fris van ruiken. Laat het daarom gerust achterwege als je na het eten nog een afspraak hebt. Ook zonder knoflookteentje smaken de gerechten uit dit boek heerlijk!

Room

Met room bedoel ik kookroom of verse, ongeslagen slagroom. Ze kunnen allebei. Kookroom of kookroom light bevatten iets minder vet dan slagroom en zijn daarom een gezondere keuze.

Maizena

Maizena is altijd handig om in huis te hebben om sauzen, stoofgerechten of soepen die te dun zijn mee te binden. Volg de gebruiksaanwijzing op het pak.

Wereldgerechten
met kip



4 PERSONEN
30 MINUTEN



Bang Bang kip

Ingrediënten

- 1 l kippenbouillon
- 4 kipfilets
- 250 g sugarsnaps
- 250 g mihoen (rijstnoedels)
- 1 komkommer
- 150 g wortel julienne
- 4 bosuitjes, fijngesneden
- 15 g koriander of Thaise basilicum, fijngesneden
- Sesamolie

Bang bang saus

- 75 g pindakaas met stukjes
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el gembersiroop
- 1 el rijstazijn
- 1 el limoensap
- 1 tl sesamolie

Serveren met

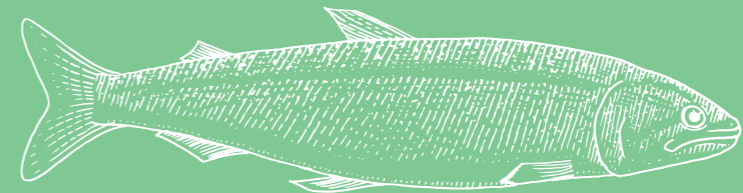
- 1 rood pepertje, zaadjes verwijderd en fijngesneden
- 2 el geroosterde, gezouten pinda's, grof gehakt
- 2 el licht geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

1. Doe de kippenbouillon met de kipfilets in een kookpan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en doe de deksel op de pan. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot de kipfilets gaar zijn. Haal de kip uit de bouillon (bewaar de bouillon) en laat iets afkoelen. Trek de kip met twee vorken uit elkaar.
2. Breng de bouillon opnieuw aan de kook en voeg de sugarsnaps toe. Kook 1 1/2 minuut (ze moeten nog knapperig zijn) en schep ze uit de bouillon. Snijd ze overlans doormidden. Bewaar 100 milliliter bouillon, de rest heb je niet meer nodig.
3. Bereid de mihoen volgens de omschrijving op het pak en spoel af met koud water. Laat uitlekken en doe ze terug in de pan. Hussel om met een beetje sesamolie. Knip de mihoen boven een grote kom met een schaar in hapbare stukken.
4. Halveer de komkommer over de lengte en schraap de zaadlijsten eruit met een lepel. Snijd de komkommer in schuine plakken.
5. Doe de komkommer, wortel, sugarsnaps, bosui, koriander en kip bij de mihoen. Bestrooi met een beetje zout en peper uit de molen en hussel om.
6. Klop de ingrediënten voor de bang bang saus met de bewaarde bouillon tot een gladde dressing. Voeg een beetje dressing toe aan de mihoen met kip en hussel om.
7. De overige dressing kun je er apart bij serveren. Garneer met rode peper, pinda's en sesamzaad.



Wereldgerechten
met vis





Paella

Ingrediënten

- 100 g chorizo, helft in plakjes gesneden, andere helft in blokjes
- 1 rode paprika, helft in reepjes, andere helft in blokjes
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 3 knoflooktenen, uitgeperst
- 2 tl paprikapoeder
- 300 g paellarijst
- 75 ml droge witte wijn
- 300 g tomatenblokjes
- 12 saffraandraadjes
- 1 l visbouillon
- 600 g verse mosselen, gewassen*
- 200 g rauwe, gepelde garnalen
- 150 g doperwten
- 1 citroen, in partjes gesneden
- 15 g platte peterselie, fijngehakt
- Olijfolie

*Mosselen die na het wassen nog openstaan geef je een tip op het aanrecht. Als de schelp hierna sluit, kun je hem gebruiken. Als de schelp open blijft staan, kun je hem beter weggooien.

Bereiding

1. Verhit een grote hapjespan (met deksel) met een scheut olijfolie. Bak de chorizoplakjes goudbruin en schep ze op een bord. Bak in het achtergebleven bakvet de paprikareepjes tot ze zacht zijn en beginnen te kleuren. Schep ze uit de pan en leg bij de chorizoplakjes.
2. Voeg de chorizoblokjes, paprikablokjes, ui, knoflook en het paprikapoeder toe aan het bakvet en bak tot ze zacht zijn.
3. Roer de paellarijst erdoor en bak 1 minuut mee. Blus af met de witte wijn en laat verdampen.
4. Voeg de tomatenblokjes, saffraan en zoveel bouillon toe (dus misschien niet alle bouillon) dat de rijst een vingerkootje (circa 2 centimeter) onder het vocht staat. Breng al roerend aan de kook. Zet het vuur laag en doe de deksel op de pan. Laat 8 minuten zachtjes pruttelen, zonder te roeren.
5. Leg de mosselen, garnalen en doperwtjes op de rijst. Doe de deksel op de pan en laat nog 10 minuten pruttelen, of tot de rijst beetgaar is (de rijst mag een beetje aangekoekt zijn op de bodem van de pan, dat geeft extra smaak), de mosselen openstaan en de garnalen roze zijn.
6. Garneer met de plakjes chorizo, paprikareepjes, citroenpartjes en peterselie.

Wereldgerechten
met vlees



4 PERSONEN
30 MINUTEN



Köfte

Ingrediënten

- 500 g rundergehakt
- 4 el paneermeel
- 1 ei
- 15 g peterselie, fijngehakt
- 350 g basmatirijst
- 1 courgette, in halve plakken of blokjes
- 1 rode paprika, in stukken
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 knoflooktenen, uitgeperst
- 1 el tomatenpuree
- 1 blik cherrytomaten à 400 g
- Olijfolie

Kruidentmix

- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl uienpoeder

Serveren met

- Optioneel, Turkse yoghurt

Bereiding

1. Doe het gehakt, paneermeel, ei, de helft van de peterselie, kruidenmix en peper en zout naar smaak in een kom en kneed door elkaar. Vorm er met je handen ovale balletjes van.
2. Kook de rijst beetgaar volgens de omschrijving op het pak. Giet de rijst af en laat 10 minuten rusten met de deksel op de pan.
3. Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag zonder boter of olie en bak de gehaktballetjes op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar. Schep ze op een bord en gooi het bakvet weg.
4. Veeg de pan schoon met een stukje keukenpapier en verhit opnieuw met een scheutje olijfolie. Bak de courgette en de paprika 4 tot 5 minuten op middelhoog vuur tot ze iets zachter zijn. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de ui en de knoflook toe en fruit zacht. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut mee.
5. Voeg de cherrytomaten toe en schud het lege blik om met 100 milliliter water. Voeg het water toe en breng de saus aan de kook. Breng op smaak met zout en peper. Leg de gehaktballetjes in de saus en warm nog even mee. Roer eventueel een beetje Turkse yoghurt door de saus en bestrooi met de overige peterselie. Serveer de köfte met de rijst.



Wereldgerechten
vega



4 PERSONEN
20 MINUTEN
+ 8 MINUTEN
IN DE OVEN



Ingrediënten

- 2 knoflooktenen, uitgeperst
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl cayennepeper
- 300 g kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt
- 200 g tortillachips
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 1 rode paprika, in kleine blokjes gesneden
- 150 g mais, uitgelekt
- 3 bosuien, in ringen gesneden
- 1 jalapeño (peper), in ringen gesneden
- 200 g pittig belegen of jong belegen kaas, geraspt
- 125 g zure room
- Extra vierge olijfolie

Avocado

- 2 eetrijpe avocado's
- Paar drupjes citroensap

Tomatensalsa

- 2 tomaten in blokjes
- 1 el fijngehakte peterselie of koriander
- 1 el limoensap

Nacho-ovenshotel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met wat olie.
2. Verwarm een koekenpan met een royale scheut extra vierge olijfolie en fruit de knoflook, komijn en cayennepeper op laag vuur tot de knoflook begint te kleuren. Voeg de kidneybonen toe en plet ze lichtjes met een vork. Breng op smaak met zout en peper uit de molen en warm 1 minuut door.
3. Verdeel de helft van tortillachips over een ovenschaal gevolgd door de helft van de kidneybonen, rode ui, paprika, mais, bosui, jalapeño (naar smaak) en kaas. Herhaal deze laag nog een keer tot alle ingrediënten op zijn. Bewaar wat rode ui voor de salsa.
4. Bak 8 tot 10 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
5. Prak de avocado's fijn en breng op smaak met zout en peper. Voeg wat citroensap toe zodat het vruchtvlees niet verkleurt. Schep in een mooi schaalpje.
6. Roer de tomatenblokjes, bewaarde rode ui, peterselie en het limoensap door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Schep in een mooi schaalpje.
7. Serveer de nacho-ovenshotel met de avocado, tomatensalsa en zure room.

