

Vormgeving (omslag en binnenwerk): bij Barbara
Lifestylefotografie: Simone van den Berg
Foodfotografie: Eva Grit-de Vries

ISBN 978 90 00 39687 0
NUR 440

© 2026 Eef Kookt Zo
© 2026 Forte Culinair, Amsterdam
Eerste druk, 2026

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

www.forteuitgevers.nl

 forteboeken
 Forte Groen

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.

Inhoud

Basis & zo	13
Kip bereid je zo	29
Pasta & zo	43
Soep maak je zo	61
<i>Lekker voor bij de soep</i>	74
Quiches & zo	81
Aardappels & zo	91
Uit de oven & zo	103
Gehaktballen maak je zo	117
Rijst, noedels & zo	129
Wrap it up	139
Salades maak je zo	149
Brood & zo	159
Toetjes maak je zo	175
Register	186

Kipshoarma uit de oven

4 personen ⌚ voorbereiding: 10 minuten, bereiding: 30 minuten

Wist je dat je heel makkelijk thuis de allerlekkerste shoarma kunt maken? En dat je dat niet in de pan doet, maar in de oven? Doordat je kippendijfilet gebruikt, die iets vetter is dan kipfilet, blijft de kip heerlijk mals na het bakken. Zo lekker heb je thuis nog nooit shoarma gemaakt!

Wat heb je nodig

- 500 g kippendijfilets
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 el paprikapuree (eventueel te vervangen door tomatenpuree)
- 2 el yoghurt
- 1 el citroensap
- 2 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen kardemom
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- ¼ tl chilivlokken

olijfolie, peper en zout

Zo maak je het

1. Doe de kippendijfilets in een ruime kom.
2. Marineer het met de knoflook, paprikapuree, yoghurt, het citroensap, 1 eetlepel olijfolie en alle specerijen. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep goed door elkaar zodat alle filets goed bedekt zijn, dek af en zet in de koelkast. Het liefst een nachtje, maar 1 uur is voldoende.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte.
4. Vet een bakplaat in met een klein beetje olie. Verdeel hierover de gemarineerde kipfilets en bak ze 30 minuten of tot de kip gaar is.
5. Voor een krokant randje kun je de kip nog 5 à 10 minuten kort onder de grill zetten, maar blijf erbij, de kip is al gaar en dit kan hard gaan.
6. Haal de kip van de bakplaat en snijd nu met een scherp mes in dunne reepjes.
7. Serveer de shoarma naar smaak met pita's, knoflooksaus, sla en komkommer.

Tip Weinig tijd? Marineer de kip alvast de avond ervoor en bak hem later af in de oven. Je kunt ook na het bakken de kip alvast snijden en bewaren, en voor je gaat eten de kip nog even opbakken in de pan.
Variatietip: Het is ook heerlijk om deze kip op de bbq te grillen! Dat geeft een lekker rokerig smaakje aan het vlees.

Voedingswaarde per persoon

Calorieën: 230 kcal | Koolhydraten: 4 g | Eiwitten: 25 g | Vetten: 12 g

Rodelinzensoep

6 kommen soep 🕒 voorbereiding: 10 minuten, bereiding: 45 minuten

Deze maakte ik laatst toen mijn moeder en schoonmoeder op bezoek kwamen en er werd me direct om het recept gevraagd. Misschien denk je bij linzen niet direct aan een lekker soepje, maar het is (misschien daarom) juist eentje die je echt eens moet proberen. Het fijne is dat het een hele makkelijke, lekkere en relatief snelle soep is, die ook nog goed vult.

Wat heb je nodig

- 2 uien, gesnipperd
- ½ el tomatenpuree
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 400 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 2 tomaten, in blokjes
- 175 g gedroogde rode linzen, afgespoeld onder de kraan in een vergiet
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl chilivlokken
- 1 l bouillon (kippen- of groente-bouillon)
- 500 ml water

(olijf)olie, peper, zout en citroensap

Lekker voor erbij:

kook- of slagroom, fijngesneden verse peterselie en za'atar

Zo maak je het

1. Verhit een beetje olie in een (soep)pan en fruit de ui een paar minuten aan tot het lekker begint te ruiken. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak kort mee.
2. Dan mogen de knoflook, zoete aardappel, tomaten, rode linzen en specerijen erbij. Bak 1 minuutje mee en schep even om.
3. Giet de bouillon en het water erbij, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat (zonder deksel) nu 45 minuten tot een uur rustig pruttelen. Roer af en toe even door.
4. Pureer de soep glad met een staafmixer en breng verder op smaak met peper, zout en een beetje citroensap.
5. Serveer naar smaak met een beetje room, peterselie en za'atar.

Tip Serveer de soep met de Kazige knoflooktwisters (zie blz. 74) of ga langs bij de Turkse bakker en haal verse simit.

Variatietip: Als je niet zo van pittig eten houdt, laat dan de chilivlokken achterwege. Hou je juist wel van een pitje? Voeg dan gerust een beetje extra toe.

Voedingswaarde per persoon

Calorieën: 167 kcal | Koolhydraten: 30 g | Eiwitten: 8 g | Vetten: 1 g



Hemelse modder

6-8 personen 🕒 voorbereiding: 10 minuten, opstijven in de koelkast: minimaal 4 uur, bereiding: 10 minuten

Dit toetje is altijd een groot succes. Je maakt het van tevoren want het moet een paar uurtjes opstijven in de koelkast. Hier thuis wordt er altijd naar uitgekeken, het heet niets voor niets hemelse modder. Je kunt het serveren in een grote kom of je maakt er kleine glaasjes mee. En die espresso die erin zit? Die proef je niet echt, maar zorgt er wel voor dat de chocoladesmaak intenser en rijker wordt.

Wat heb je nodig

- 4 eieren
- 175 g pure chocolade, in kleine stukjes
- 175 g melkchocolade, in kleine stukjes
- 1 kopje espresso
- 500 ml slagroom
- 1 zakje Klop-Fix

zout

Handig om te hebben:

een grote mooie (oven)schaal of 6-8 glaasjes

Zo maak je het

1. Splits de eieren in 4 dooiers en 4 eiwitten. Doe de eiwitten in een grote, schone, vetvrije kom. Klop de dooiers los in een klein kommetje.
2. Smelt de chocolade au bain-marie of in de magnetron en laat iets afkoelen.
3. Klop ondertussen de eiwitten stijf met een snuf zout.
4. Roer de espresso door de gesmolten chocolade, doe dit vlug en stevig met een garde anders kan de chocolade wat gaan stollen door de espresso en meng vervolgens met een garde het eigeel erdoor.
5. Spatel dit voorzichtig door het opgeklopte eiwit tot alles goed gemengd is.
6. Dan klop je tot slot in een schone kom de slagroom met een zakje Klop-Fix stijf en dit spatel je door het chocolade-eiwitmengsel.
7. Schep alles over in een mooie schaal of in 6 tot 8 kleine glaasjes en laat nu minimaal 4 uur opstijven in de koelkast (1 nacht kan ook, dek dan de hemelse modder even af met huishoudfolie). En geniet ervan!

Voedingswaarde per persoon

Calorieën: 490 kcal | Koolhydraten: 21,4 g | Eiwitten: 7,7 g | Vetten: 40,4 g



Tip

Je kunt er opgeklopte slagroom en vers rood fruit zoals frambozen, aardbei of aalbessen bij of op serveren.

Variatietip: Je kunt er ook een klein beetje van je favoriete drankje aan toevoegen, denk bijvoorbeeld aan Baileys, rum of Kahlúa.