

**Opgedragen aan Dozer,
aanvoerder van het smaakpanel van
RecipeTin Eats, voor zijn onwrikbare
trouw en onvoorwaardelijke liefde.
Ik hou zielsveel van je, Dozer!**



Tijdens het schrijven van dit kookboek werd bij Dozer larynxparalyse vastgesteld, een medische aandoening van de bovenste luchtwegen. Doordat zenuwen waren aangetast en beide stembanden verlamd waren geraakt, kon hij moeilijk ademen. Hij werd geopereerd, maar vanwege gerelateerde gezondheidsproblemen en het feit dat hij al vrij oud is (hij is twaalf jaar), zal hij nooit meer diezelfde onstuimige, energieke hond van vroeger worden.

Maar hij is blij, heeft geen pijn en geniet optimaal van zijn nieuwe leven. En ondanks alles heeft hij nog steeds een enorme eetlust!

Ik hoop van harte dat hij nog bij me is als dit kookboek wereldwijd in de winkels komt te liggen. Het maakt niet uit hoeveel tijd ik nog met Dozer heb: dit boek is aan hem opgedragen, een boek vol recepten die ik heb ontwikkeld, gefotografeerd, gefilmd en geschreven met Dozer voortdurend aan mijn zijde.

RECIPETIN EATS **VANAVOND**

**FOOLPROOF RECEPTEN VOOR MEER
DAN 150 MAKKELIJKE MAALTIJDEN**

NAGI MAEHASHI

SPECTRUM



INHOUD

- 6 Mijn onmisbare kruiden en specerijen
- 8 Er was eens...
- 12 Maak kennis met Dozer
- 16 RecipeTin Meals
- 22 Hoe je dit kookboek gebruikt

24 MIJN CRAVINGS

64 DE SNELSTE RECEPTEN

82 MIJN FAVORIETEN, MAKKELIJKER GEMAAKT

106 KOKEN MET WAT JE IN HUIS HEBT

132 CHARLIE

174 ALLES IN ÉÉN

198 MIJN LIEVELINGSSALADES

216 IK BEN VERZOT OP GEROOSTERDE GROENTEN

246 WAANZINNIGE WEEKENDRECEPTEN

290 ZOETIGHEDEN

310 BIJGERECHTEN

- 335 Kerntemperaturen
- 337 Woordenlijst
- 344 Dankwoord
- 352 Register

HOE JE DIT KOOKBOEK GEBRUIKT

Ik snap heus wel dat je weet hoe je een recept moet lezen. Toch leek het me nuttig om de verschillende elementen op de bladzijdes in dit kookboek wat toe te lichten. Beschouw het ook maar als een bonusrecept.

SYMBOLEN
Ideaal voor mensen met een speciaal dieet:

 **VEGETARISCH**

 **GLUTENVRIJ**

BONUS-RECEPT!

INLEIDING In deze tekst vertel ik je waarom je leven niet compleet is tot je dit recept hebt gemaakt!

1 OPMERKINGEN Die kleine cijfertjes in het recept verwijzen naar de opmerkingen in het kader onder het recept.

*** WOORDENLIJST** Achter in dit boek (blz. 337-343) staat een woordenlijst met informatie over ingrediënten die je misschien nog niet kent of waar ik iets over te zeggen heb (en dat is best vaak het geval!). Kijk in de woordenlijst als je een asterisk tegenkomt.

QR-CODE Houd de camera van je telefoon boven de QR-code. Deze leidt je naar mijn website waar je een kookfilmpje (en een paar extra handige tips!) kunt bekijken.

kippen-dijfilets¹

zout*

KIPFAJITA'S OP EEN BAKPLAAT

Een grote Mexicaanse maaltijd zonder gespetter op het fornuis!

VOOR: 4-5 VOORBEREIDING: 12 MINUTEN BEREIDING: 22 MINUTEN

Dit recept werkt echt fenomenaal goed en heet zo'n lekkere flow! Met mijn zelfgemaakte fajitakruiden krijgt het kippenvlees een heel mooie kleur onder de grill (veel effectiever dan de oven). En inruiken krijgen de groenten in dezelfde grill een heerlijk rokerige smaak. En de tortilla's gewild in folk warm je tegelijkertijd ook meteen op. Daarna hoef je alleen nog maar de kip in plakjes te knippen en door de groenten te bakken. Serveer bij de tortilla's zure room en plakjes avocado, en laat iedereen zijn eigen fajita rollen. Zo doe je het avonds en - hoe makkelijk wil je het hebben!

600 g kippen-dijfilets¹
of (dij)leespray

FAJITAKRUIDEN

- 1/2 tl gedroogde oregano
- 1 tl chilipoeder
- 1 1/2 tl knoflookpoeder
- 1 1/2 tl gemalen koriander
- 2 1/2 tl geroosterd paprikapoeder²
- 1/4 tl cayennepeper (naar keuze)
- 1/4 tl kristalzuur³

1 tl zout*

- 2 el olijfolie
- 2 el limonensap

GEROOSTERDE GROENTEN

- 3 paprika's (1 rode, 1 groene en 1 gele, zonder zaadlijsten en in reepjes van 7 mm)
- 1 rode ui, geschild en in partjes van 1 cm
- 2 el olijfolie
- 1/4 tl zout*

FAJITAS

- 16 kleine maistortilla's⁴ (13 cm)
- zure room, voor erbij
- 1 avocado, gehalveerd en in dunne plakjes
- 6 g verse koriander

Verwarm de grillen voor op de hoogste stand en plaats het rooster 10 cm onder het grillelement.

Mais-tortilla's - Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie (8 per pakketje).

Kip - Meng alle ingrediënten voor de fajitakruiden in een kom door elkaar. Haal hier de kippen-dijfilets door tot ze zijn bedekt. Leg ze op een bakplaat (zonder bakpapier, want dat verbrandt).

Grill de kip - Schuif de bakplaat onder de grill. Zet daaronder de bakplaat met de tortilla's. Grill de kippen-dijfilets 4 minuten. Draai ze om, spray er lekker veel olie over en grill ze nog eens 8 minuten. Haal de kippen-dijfilets uit de oven maar laat de tortilla's staan.

Drukken, draaien en laten rusten - Doe en draai de kippen-dijfilets over de bakplaat door de vliegkanten lekkere vleesvlees. Leg ze op een bord en laat ze losjes afgedekt met aluminium 5 minuten rusten. Snijd ze daarna in plakjes van 8 mm dik.

Groenten roosteren - Meng de paprika's en ui met de olie en het zout in de kom die je voor de kip hebt gebruikt. Spread de groenten uit over dezelfde bakplaat van de kip. Zet bakplaat 10 minuten onder de grill tot de groenten licht geroosterd en beestgust zijn (ze gaten nog wat door tanen) je ze serveren.

Serveren - Haal de tortilla's uit de oven en verwijder de folie. Leg de kip bij de groenten op de bakplaat en meng alles goed door elkaar. Zet de bakplaat op tafel met de tortilla's, zure room, plakjes avocado en een kommetje koriander. Laat iedereen zelf zijn fajita's maken!

OPMERKINGEN

- Kippen kan ook, maar is minder soepig dan kippen-dijfilets.
- Je kunt ook gewoon paprikapoeder² gebruiken.
- Mit een klein beetje vaker karamelliseren de kippen-dijfilets net iets sneller, zonder dat ze overdruk worden.
- Zo maar ik heb bij de leg op een warme tortilla wat kip met groenten. Doe er wat plakjes avocado bij, schep er een dot zure room op en strook er wat verse koriander over. Oprolen en aanpakken.

BEWAREN Blijft drie dagen in de koelkast en drie maanden in de diepvries goed.



22



OPMERKINGEN Die heb ik eigenlijk altijd wel. Hier vind je extra informatie over technieken en vervangende ingrediënten.

BEWAREN Ik heb een hekel aan voedselverspilling. Als je een gerecht kunt bewaren, vertel ik je hoe en voor hoe lang.



RUNDERGEHAKT MET HONING & GEMBER

Heb je gehakt in huis? Dan heb je avondeten!

VOOR: 4 | VOORBEREIDING: 15 MINUTEN | BEREIDING: 10 MINUTEN

Je ziet niet vaak dat rundergehakt met Aziatische smaakmakers wordt gekruid, maar dat is inmiddels een van mijn specialiteiten geworden. Rundergehakt is heel handig: je hoeft zelf geen vlees meer te hakken en het neemt heel makkelijk smaken op. Dit recept is mijn nieuwste variant; de honing en de gember maken het vlees aromatisch, kleverig en hartig. Meng het gehakt door luchtige rijst en plof op de bank en lepel het zonder gedoe zo naar binnen.

- 1 el plantaardige olie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el fijngehakte gember*
- 500 g rundergehakt¹
- 3 el wit sesamzaad, plus extra ter garnering
- 2 el water

SAUS

- 1½ el donkere sojasaus*²
- 1½ el Chinese rijstwij*²
- 1 el sesamolie*
- 3 el honing
- 2 el oestersaus

VOOR ERBIJ

- witte rijst naar keuze (blz. 318-321)
- 1 lente-uitje*, in heel dunne, schuine ringetjes
- komkommerlinten (blz. 316)

Saus – Doe de ingrediënten voor de saus in de aangegeven volgorde in een kom. (De honing glijdt zo van de lepel als je die eerst in sesamolie hebt gedoopt!) Roer alles door elkaar.

Bakken – Verhit de plantaardige olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag* op hoog vuur. Bak de ui, gember en knoflook al roerend 1½ minuut. Voeg het rundergehakt toe en roerbak het rul. Doe de saus erbij en bak hem 1 minuut mee tot hij grotendeels is opgenomen. Roer het sesamzaad erdoor en laat het gehakt dan 30 seconden zonder te roeren karamelliseren. Roer alles door elkaar en laat het opnieuw 30 seconden zonder te roeren nog wat verder karamelliseren. Herhaal nog twee keer tot het gehakt gekaramelliseerd is en eruitziet zoals op de foto.

Afronden en serveren – Voeg het water toe en blijf 30 seconden roeren; hierdoor wordt het gehakt nog smeùiger. Schep de gehaktsaus op rijst, garneer met sesamzaad en lente-ui, en geef er komkommerlinten bij.



OPMERKINGEN

- De saus vult met name de smaak van rundergehakt aan, maar je kunt ook varkens-, kip- of kalkoengehakt nemen.
- Donkere sojasaus geeft het gehakt een roodbruine kleur en voegt sojasmaak toe. Lichte* of gewone sojasaus* geven niet dezelfde smaak en kleur, maar zijn een geschikte vervanger in geval van nood.

BEWAREN Blijft drie dagen in de koelkast en drie maanden in de diepvries goed.





PITTIGE NOEDELSOEP MET SESAM

Dit is de snelle variant van mijn populaire pittige noedelsoep.

VOOR: 1 | VOORBEREIDING: 10 MINUTEN | BEREIDING: 15 MINUTEN

Ik ben verzot op dandannoedels. Ik kan gewoon niet genoeg krijgen van de intense, vette en rijke sesambouillon doordrenkt met de *ma la* ('hete verdovende') smaken van szechuan- en chilipeper. Dit is mijn snellere, eenvoudigere versie van dit noedelgerecht, dat net als de Chinese klassieker een diepe smaak en een flink pittige kick heeft! Door de reepjes kip, Aziatische bladgroente en het zachtgekookte eitje lijkt dit gerecht op tantanramen, wat grappig genoeg een Japans ramengerecht is dat op dandannoedels is gebaseerd!

100 g kippendijfilet (of kipfilet), in de lengte gehalveerd en in reepjes van 7 mm

5 stengels Chinese broccoli (*kai lan*)¹, in stukjes van 8 cm, bladeren apart en dikke stengels gehalveerd zodat ze allemaal even dik zijn

1 nestje (70 g) gedroogde noedels²

1 zachtgekookt ei*, gehalveerd

BOUILLON

3 el Chinese sesampasta*³

2½ el lichte sojasaus*⁴

½ el Chinese chilipasta in olie⁵ (of sriracha* of crispy chili-olie*, naar smaak)

1 tl fijngeraspte knoflook*

1 tl fijngeraspte gember*

1 tl kristalsuiker

½ tl vijfkruidenpoeder*

1 tl gemalen szechuanpeper*⁶ (of witte peper)

375 ml kippenbouillon met minder zout*

TER GARNERING

2 tl Chinese chili-olie⁷ (of crispy chili-olie* of je favoriete chilipasta)

zwart sesamzaad

fijngesneden lente-ui*

Bouillon – Roer alle ingrediënten voor de bouillon in een kleine steelpan* door elkaar; klontjes mogen, want die smelten nog. Breng de bouillon op niet te hoog vuur aan de kook, draai het vuur laag en laat de bouillon zonder deksel op de pan 5 minuten zachtjes doorkoken.

Kip garen – Voeg het kippenvlees toe en laat de bouillon 2 minuten zachtjes doorkoken.

Chinese broccoli en noedels koken – Breng intussen een middelgrote steelpan* met water aan de kook. Kook de stelen van de Chinese broccoli 1 minuut. Voeg de bladeren van de Chinese broccoli toe en kook ze 30 seconden. Schep alles met een schuimspaan in een kom. Kook de noedels in dezelfde pan zoals aangegeven op de verpakking en giet ze af.

Serveren – Leg de noedels in een kom en schep de bouillon met de kip, de Chinese broccoli en het ei erop. Garneer de soep met flink wat chili-olie, sesamzaad en lente-ui. Slurpen maar!

OPMERKINGEN

- 1 Je kunt ook een andere Aziatische groente nemen, zoals paksoi of choisam.
- 2 Je kunt ook dezelfde hoeveelheid gedroogde eiermie, 50 gram gedroogde mihoen of 100 gram verse noedels gebruiken.
- 3 Chinese sesampasta* (*zhi ma jiang*) lijkt op tahin*, maar heeft een intensere sesam-smaak. Vervang hem door tahin of ongezoete pindakaas*.
- 4 Je kunt ook gewone sojasaus* gebruiken. Neem geen donkere sojasaus*, vanwege de te intense smaak.
- 5 Elke pittige Aziatische saus of chilipasta werkt in dit recept. Begin met een beetje en voeg tegen het eind van het recept naar smaak meer toe.
- 6 Ik neem kant-en-klare gemalen szechuanpeper. Als je hem zelf roostert en maalt, is hij pittiger. Gebruik dan maximaal ½ theelepel.
- 7 Chinese chili-olie is onder andere te koop bij de Aziatische supermarkt of de toko.

BEWAREN Blijft drie dagen in de koelkast goed. Bewaar de noedels en de bouillon apart. Niet geschikt om in te vriezen.



OPGEKLOPTE TAHIN MET KAASKRUIIM (BIJ GROENE ASPERGES)



Deze combinatie van smaken en texturen is onweerstaanbaar!

VOOR: 4-5 (BIJGERECHT) | VOORBEREIDING: 20 MINUTEN | BEREIDING: 15 MINUTEN

Heerlijk krokant kaaskruim met romige maar frisse tahin verandert elke geroosterde groente in een opvallend bijgerecht boordevol texturen. Ik vind het vooral lekker met lange, dunne groenten, zoals boontjes en groene asperges, en kan er dan met mijn vingers niet van afblijven. Verslavend lekker! Probeer het zelf maar, dan snap je wat ik bedoel.

KAASKRUIIM

45 g panko*
3 el extra vergine olijfolie
1/8 tl zout*
25 g fijngeraspte Parmezaanse kaas*

OPGEKLOPTE TAHIN

260 g yoghurt
2 1/2 el tahin*
1 1/2 el citroensap (of 1 el appelcider- of wittewijnazijn)
1 teentje knoflook*, fijngeraspt
1/4 tl zout*

GROENE ASPERGES

4 bosjes groene asperges (30-40 stuks), houtige uiteinden verwijderd¹
2 el olijfolie
1/2 tl zout*
1/4 tl zwarte peper

TER GARNERING (NAAR KEUZE)

fijngehakte peterselie

KAASKRUIIM EN TAHIN

Kaaskruim – Meng alle ingrediënten voor het kaaskruim in een kom. Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag* op halfhoog vuur. Bak het kaaskruimmengsel al roerend in 3-5 minuten goudbruin. Laat het in een kom afkoelen.

Tahin voorbereiden – Klop de ingrediënten voor de tahin in een hittebestendige kom kort door elkaar. Zet de kom apart.

Tahin opkloppen – Verwarm, zodra de geroosterde groenten klaar zijn, de tahin 20 seconden op de hoogste stand in de magnetron. Klop hem dan 10 seconden flink op en gebruik hem direct.

Gebruik – Past goed bij elke willekeurige groente, met name bij groene asperges, sperziebonen, broccoli, bimi, wortels, bloemkool, pompoen, zoete aardappel en courgette.

BEWAREN De tahin blijft drie dagen in de koelkast goed. Verwarm hem 20 seconden in de magnetron en klop hem voor gebruik opnieuw op. Niet geschikt om in te vriezen. Het kaaskruim blijft een week in de koelkast of drie maanden in de diepvries goed.

DE REST VAN DIT GERECHT

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Groene asperges roosteren – Hussel de asperges met olie, zout en peper op een grote bakplaat door elkaar en spreid ze in een enkele laag uit. Rooster ze 7 minuten in de oven tot ze beetgaar zijn (ze garen nog wat na). Leg ze direct op een serveerschaal, stapel ze eventueel op (zoals afgebeeld) of leg ze naast elkaar. Laat ze 3 minuten afkoelen.

Serveren – Schenk de warme opgeklopte tahin over de asperges en strooi er flink veel kaaskruim op. Garneer eventueel met peterselie en serveer!

BEWAREN Serveer dit gerecht bij voorkeur meteen, als het kaaskruim op zijn knapperigst is.



OPMERKING

- 1 Snijd de houtige uiteinden er met een scherp mesje af of breek ze eraf; ze breken vanzelf op de juiste plek!



WARME CAKE MET BUTTERSCOTCHSAUS

Traditionele butterscotch pudding maar dan als cake!

VOOR: 8-12 | VOORBEREIDING: 15 MINUTEN | BEREIDING: 45 MINUTEN

Op mijn website staat een recept voor butterscotch pudding. Omdat het mateloos populair is, leek het me leuk om daar een cake van te maken. Die heeft nog steeds alle goede eigenschappen van de butterscotch pudding (een rijke toffeesmaak, warm en sponsachtig deeg, en een glanzende karamelsaus) maar de cakevorm is net wat eleganter en veel praktischer om mee te nemen. Ik ben overigens dol op butterscotch, dus heb ik lekker veel saus gemaakt. In mijn hoofd bestaat er namelijk niet zoiets als te veel butterscotch!

- 260 g bloem
- 3½ tl bakpoeder*¹
- ⅛ tl zout*
- 150 g boter, op kamer-temperatuur
- 70 g bruine basterdsuiker²
- 2 grote eieren*, op kamer-temperatuur
- 100 g golden syrup³
- 1 tl vanille-extract
- 170 ml volle melk, op kamer-temperatuur

BUTTERSCOTCHSAUS

- 200 g lichte basterdsuiker
- 375 ml slagroom (35 procent vetpercentage)*
- ½ tl vanille-extract
- 70 g boter

VOOR ERBIJ

- vanille-ijs

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een springvorm van 20 cm in met boter en bekleed hem met bakpapier.

Bloemmengsel – Meng de bloem met het bakpoeder en zout in een kom, en zet hem apart.

Boter kloppen – Doe de boter met de bruine basterdsuiker in de kom van een staande mixer of gebruik een handmixer en klop ze in 1 minuut op hoge snelheid glad. Klop de eieren er een voor een doorheen. Voeg de golden syrup en het vanille-extract toe, en klop alles 30 seconden op hoge snelheid. Het mengsel lijkt te schiften, maar dat komt in de volgende stappen goed.

Bloem en melk – Voeg de helft van het bloemmengsel en de helft van de melk toe. Klop alles 5 seconden op gemiddelde snelheid (je mag nog bloem zien). Voeg de rest van het bloemmengsel en de melk toe en klop alles 10 seconden tot je geen bloem meer ziet. Schraap de zijkanen van de kom schoon en klop alles dan in 10 seconden tot een glad beslag; klop niet langer dan 20 seconden in totaal.⁴

Bakken – Verdeel het beslag over de cakevorm. Bak de cake 45 minuten in de oven tot een prikker er schoon uitkomt.

Butterscotchsaus – Voeg alle ingrediënten voor de saus toe aan een middelgrote steelpan* op halfhoog vuur. Draai zodra de boter is gesmolten het vuur laag en laat de saus onder regelmatig roeren 5 minuten zachtjes doorkoken. Haal de pan van het vuur en houd de saus afgedekt warm.

Weken – Schenk 125 ml warme butterscotchsaus over de cake zodra hij uit de oven komt. Mocht de cake aan de bovenkant gescheurd zijn, dan heb je geluk, want dan trekt de saus er nog beter in! Laat de cake 20 minuten in de vorm afkoelen en haal hem er dan uit.

Serveren – Snijd de cake in plakken en serveer ze warm⁵ met warme butterscotchsaus en ijs.



OPMERKINGEN

- 1 Inactief bakpoeder is er vaak de oorzaak van dat het gebak mislukt. In de woordenlijst achterin vind je hierover meer informatie.
- 2 Je kunt desnoods ook lichte basterdsuiker nemen, maar bruine basterdsuiker maakt de cake donkerder van kleur en voegt iets meer karamelsmaak toe.
- 3 Golden syrup zorgt voor de karamelsmaak. Je kunt ook ahornsiroop nemen, al smaakt de cake dan minder naar butterscotch (maar hij is nog altijd lekker!).
- 4 Als je het beslag te lang klopt, wordt de cake taai!
- 5 Deze cake moet warm worden geserveerd, want koud is hij aan de droge kant. Warm een plakje 20 seconden op de hoogste stand in de magnetron op.

BEWAREN Blijft vijf dagen in de koelkast en drie maanden in de diepvries goed.

