TIM NIEUWPOORT & ERIK STERN

SMAAK menuTIE

HET BOEK

75 DINERRECEPTEN VOOR ELKE DAG

Inhoud

Inleiding 5
Benodigdheden 9
De basisingrediënten van de Indische keuken 10
In je keukenkastje 12

EriksAsia

Nasi goreng 17
Ajam smoor 18
Chinese tomatensoep 21
Indische speklapjes in ketjapsaus 24
Indische kipkluifjes 25
Indische pasteitjes met gehakt 26
Tjap tjoy 29
Indische gestoomde makreel 30
Gadogado 33
Soto ajam 36
Gyudon 39
Kantonese kip 40
Babi pangang 43
Indische gehaktballetjes in ketjapsaus 47
Indische risolles met gehaktragout 48
Tjarantjam-salade 52
Nasi kuning 58
Ajam opor 59
Saté babi 60
Seroendeng 62
Atjar tjampoer 63
Telor boemboe Bali 65
Sambal badjak 66
Sajoer boontjes met tofu 67
Daging roedjak 68

Ovengerechten

Preischotel met rookworst 73
Gevulde kiprollade met pesto en prosciutto 74
Geroosterde bloemkool met tahin-yoghurtsaus 79
Kip met groenten in mayo-yoghurtsaus 83
Mediterrane zalm met groenten uit de oven 84
Witlofschotel met kip en geitenkaas 87
Vlaams vispannetje met kabeljauw en zalm 88
Oosterse traybake 91
Kabeljauw in tomatensaus 92
Kip in honing-mosterdsaus 95

Makkelijk & snel

Plaattaart met courgette en zalm 99
Spaghetti met balletjes in tomatensaus 100
Kip met champignons in romige mosterd-dillesaus 103
Zalmpakketje teriyaki 104
Bao met pulled jackfruit 107
Andijviestamppot met chorizo 108
Sticky chicken wrap met coleslaw 111
Caesarsalade 112
Firecracker zalm 115
Gevulde paprika's met gehakt en orzo 118
Pappardelle met champignons en pancetta 119
Pollo al marsala 120
Siciliaanse pasta pistache met burrata 121
Orzo met courgette en gruyère 122
Pasta all'amatriciana 125

Stoofgerechten

Coq au vin 129
Ossobuco alla Milanese met gremolata 133
Vegetarisch stoofpotje 134
Luikse balletjes 137
Barbacoa 141
Stifado 145
Ragù alla Genovese 146
Limburgs zoervleisj 149
Massaman curry met kip 150
Oud-Hollands draadjesvlees 153

Wereldgerechten

Japanse kip teriyaki 159
Russische kip stroganoff 160
Turkse pita shoarma 163
Indische rendang 164
Chinese kung po kai 167
Thaise pad thai in een handomdraai! 168
Sjasliek 171
Mexicaanse taco's met gehakt 172
Griekse souvlaki 175
Zuid-Koreaanse beef bulgogi 176
Indiase kip tikka masala 179
Zuid-Afrikaanse bobotie 180
Surinaamse roti kip masala 185
Singaporese hokkien noedels met garnalen 189
Shakshuka 190

Dankwoord 193
Register 194

De volgende buttons kom je tegen bij onze recepten

VEGA! vegetarisch

EENPANS-GERECHT! eenpansgerecht

Inleiding

Welkom in de keuken van SmaakMenutie. Misschien ken je ons al en ben je ons online weleens tegengekomen onder deze naam, die we ook aan dit allereerste boek hebben gegeven. Het is een naam met een knipoog. Omdat we houden van taal, woordspelingen én lekker eten, kwamen we tot een speelse verbastering van woorden die precies de lading dekken van ons foodplatform.

Wij zijn Tim Nieuwpoort en Erik Stern, en in 2018 begonnen we onze blog met een duidelijk doel: geen hobbyproject, maar een platform dat breed gedragen zou worden. Dankzij Tims ruime ervaring in de online wereld groeide het aantal maandelijkse bezoeken pijlsnel. Inmiddels ligt dat aantal regelmatig rond de 1 miljoen. In 2019 volgde de eerste mijlpaal: een Food Blog Award voor beste foodfoto. Wat begon als een idee op een terrasje tijdens een vakantie is uitgegroeid tot een van de meestbezochte receptenblogs van Nederland.

Onze passie voor eten en koken is ons met de paplepel ingegoten. Inspiratie halen we niet alleen uit onze eigen keuken, maar juist ook van buiten de deur: uit restaurants, van reizen én uit familierecepten die vaak al generaties oud zijn. Vanwege de Indische achtergrond van Erik heeft de Aziatische keuken een vaste plek binnen ons repertoire. In het hoofdstuk *Eriks Asia* vind je recepten die hun oorsprong in Nederlands-Indië hebben. Veel van deze gerechten zijn gebaseerd op authentieke familierecepten, opgeschreven op vergeelde kladjes en doorgegeven via (groot)ouders. De grootouders én de vader van Erik zijn geboren op Java. Zijn oma bracht als eerste generatie Indische Nederlanders de rijke smaken van de Indische keuken mee naar ons land. Daarom staat in het hoofdstuk met Aziatische gerechten zelfs een complete, authentiek Indische rijsttafel.

Onze smaak is echter veel breder. We combineren graag invloeden uit verschillende keukens en geven klassiekers een persoonlijke draai. En dat zie je

terug in dit boek, want in het hoofdstuk *Wereldgerechten* vind je een uitgebreide verzameling van 15 wereldrecepten uit allerlei landen – van Zuid-Afrika, Japan en Griekenland tot Turkije, Thailand én natuurlijk Indonesië.

Tijdens het koken gebruiken we geen ingewikkelde apparaten en de meeste ingrediënten zijn gewoon verkrijgbaar bij de supermarkt. Sommige recepten zijn binnen een halfuurtje klaar, andere vragen om wat meer tijd, liefde en aandacht, zoals de stoofgerechten die je in dit boek zult vinden.

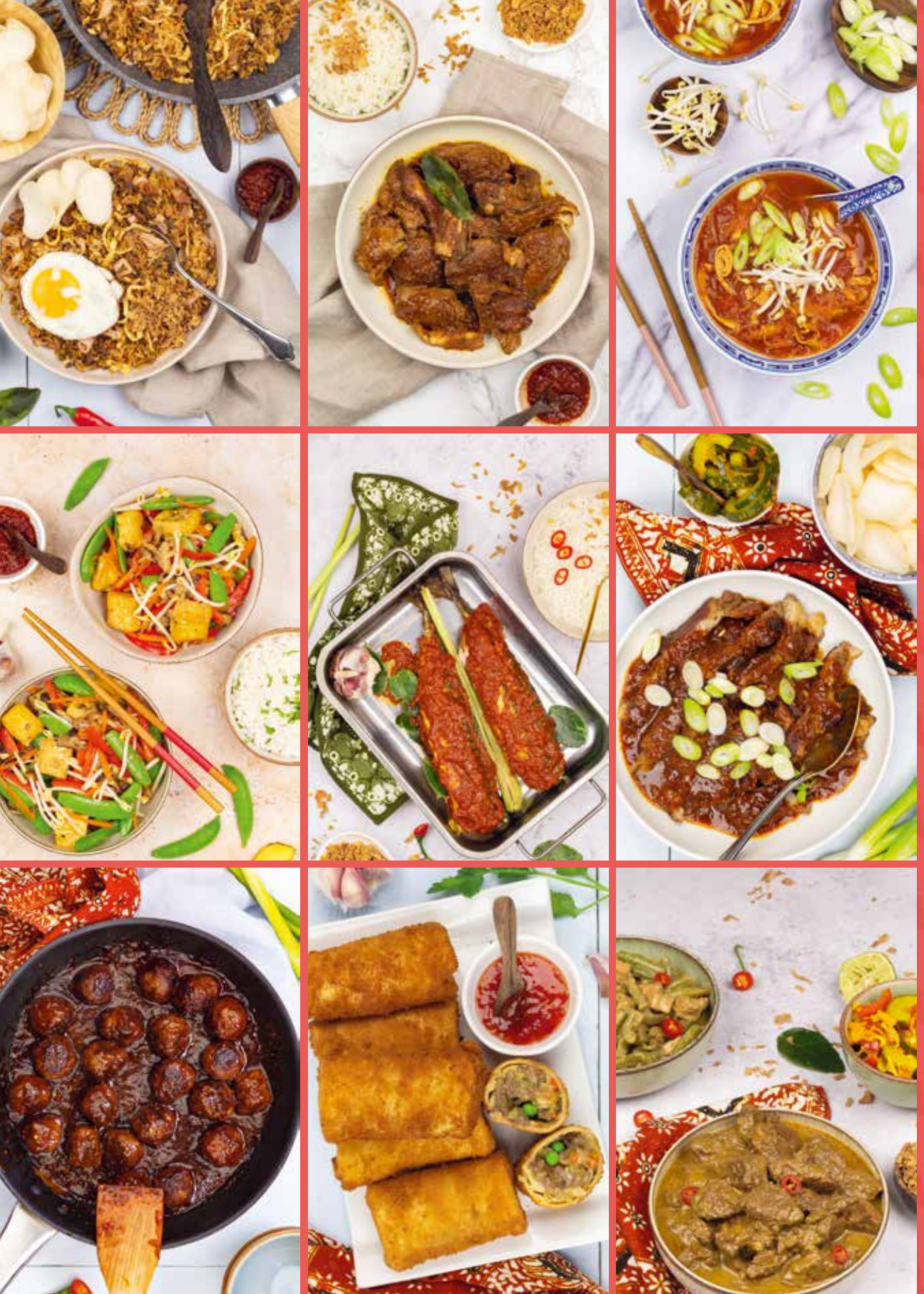
Na jarenlang online recepten delen is het dan eindelijk zover: ons eerste kookboek! De wens om een kookboek te maken leefde al een tijdje, maar we wilden wachten tot het juiste moment. Niet zomaar een bundeling van recepten van de website, maar een doordachte selectie van gerechten waarmee we écht iets willen overbrengen. Recepten die we zelf keer op keer maken, die herinneringen oproepen en die ruimte bieden voor het creëren van nieuwe herinneringen. Een boek is tastbaar. Je kunt erin bladeren, aantekeningen maken, pagina's omvouwen of er een sausvlek in achterlaten. Allemaal tekenen van gebruik. Dat is precies wat we hopen: dat dit boek in jouw keuken belandt, op het aanrecht, opengeslagen naast het fornuis. Niet alleen maar als pronkstuk in de kast, maar als hulpmiddel en inspiratiebron.

In dit boek vind je een mix van onze favoriete recepten én heel veel nieuwe gerechten die je niet online zult vinden, van makkelijke maaltijden voor doordeweeks tot gerechten voor feestelijke momenten. Maar altijd met hetzelfde uitgangspunt: iedereen moet het kunnen maken.

Zonder jullie, de thuiskoks, was ons platform nooit geworden wat het nu is. Wat ons de afgelopen jaren het meest heeft geraakt, zijn de berichten van mensen die dankzij SmaakMenutie weer plezier hebben gekregen in koken en van lezers die vertellen dat een van onze recepten een oude herinnering oproept. Dat is precies waarvoor we dit doen. We hopen dat je met dit boek net zoveel kookplezier beleeft als wij. Dat je nieuwe combinaties ontdekt, oude vertrouwde smaken opnieuw leert waarderen, en bovenal: dat je ervan geniet.

Veel kookplezier!

Tim & Erik



ERIKS Asia

Nasi goreng

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 30 MIN

- 300 g witte rijst
- 300 g rundergehakt
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 5-6 el ketjap manis
- 1 runderbouillonblokje
- 200 g katenspek, in stukjes
- 4 eieren
- 3 el melk
- 2 el gebakken uitjes
- 100 g achterham, in reepjes gesneden
- zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan water aan de kook en bereid de witte rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je kunt ook een rijstkoker gebruiken.
2. Verhit intussen wat zonnebloemolie in een braadpan of wok en bak het rundergehakt bruin en rul. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Voeg de ketjap manis toe en verkruimel het runderbouillonblokje erover. Roer goed door, doe de deksel op de pan en laat circa 5 minuten zachtjes pruttelen.
3. Verhit intussen een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het katenspek licht krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
4. Kluts drie eieren met de melk en bak hiervan twee omeletten (na elkaar) in de pan waarin je zojuist het katenspek hebt gebakken.
5. Rol de omeletten op en snijd in smalle reepjes. Zet apart.
6. Doe de gebakken uitjes bij het gehaktmengsel en maak ruimte in de pan. Voeg het resterende ei toe en kluts. Roer dit door het gehaktmengsel.
7. Voeg de gekookte rijst toe aan het gehaktmengsel, samen met het katenspek, de omelet en ham. Roer door elkaar.

Gyudon

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MIN

- 150 g witte rijst
- 60 ml sojasaus
- 60 ml sake
- 5 el mirin
- 5 g dashipoeder (of 1 visbouillonblokje)
- 2 el kristalsuiker
- 1 kleine ui, in halve ringen
- 5 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- 300 g ribeye, in (flinter-) dunne reepjes
- 2 eidooiers
- 3 lente-uien, in ringetjes
- sesamzaad
- ginger sticks (ingelegde gember) (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking of gebruik een rijstkoker.
2. Breng 125 milliliter water in een wok tegen de kook aan samen met de sojasaus, sake, mirin, het dashipoeder en de suiker tot de suiker is opgelost.
3. Voeg de ui en gember toe en laat zachtjes 5 minuten pruttelen tot de ui zacht is.
4. Doe de gesneden ribeye erbij en kook het vlees in 5-7 minuten gaar.
5. Doe de eidooiers in een apart bakje en zet apart.
6. Verdeel de witte rijst over kommetjes en schenk de gyudon erover. Garneer elke kom met een eidooier, de lente-ui, sesamzaad en eventueel met ingelegde gember.

Tip

Als de ribeye ietwat bevroren is, dan is hij makkelijk te snijden.

Rijsttafel

WAT IS EEN RIJSTTAFEL?

Een rijsttafel is een uitgebreide Indonesische maaltijd bestaande uit meerdere kleine gerechtjes die samen worden geserveerd met nasi kuning (zie blz. 58) of witte rijst. Je kunt het zien als een feestelijke tafel vol smaken, kleuren en texturen: van pittige rendang en saté tot allerlei groenten, sambals en meerdere bijgerechten.

DE OORSPRONG VAN DE RIJSTTAFEL

De rijsttafel zoals wij die in Nederland kennen, is eigenlijk een koloniale uitvinding. Tijdens de Nederlandse koloniale tijd in het toenmalige Nederlands-Indië (nu Indonesië) wilden Nederlanders hun gasten graag imponeren met de rijke, gevarieerde Indonesische keuken. In plaats van één gerecht werden er tal van kleine gerechten op tafel gezet om te laten zien hoeveel smaken en ingrediënten de lokale keuken te bieden had, vaak met invloeden uit verschillende regio's. Het concept is dus niet authentiek Indonesisch: in Indonesië zelf eet men meestal gewoon één of twee gerechten bij de rijst.

IN NEDERLAND

Na de onafhankelijkheid van Indonesië in 1949 brachten veel Indische Nederlanders de rijsttafel mee naar Nederland. Het werd hier een populaire vorm van dineren, zeker bij bijzondere gelegenheden. Voor de rijsttafel worden vaak familierecepten gebruikt die generatieslang zijn doorgegeven, soms wat aangepast aan de Nederlandse keuken, maar vaak nog behoorlijk authentiek. De rijsttafel in dit hoofdstuk bestaat ook helemaal uit Eriks familierecepten en is precies zoals hij al generaties gegeten wordt.

Atjar tjampoer
Daging roedjak
Seroendeng
Telor boemboe bali
Sate babi
Ajam opor
Sambal badjak
Sajoer boontjes met tofu
Nasi kuning

Oven-GERECHTEN

VEGA!

Geroosterde bloemkool met tahin-yoghurtsaus

VOOR 2-4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR

- 1 bloemkool
- 2 tl kurkuma
- 1 tl gemalen komijnzaad
- verse munt, fijngehakt
- verse platte peterselie, fijngehakt
- handje pistachenoten, fijngehakt
- zout en peper
- olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwijder het groene blad van de bloemkool. Doe de bloemkool in zijn geheel in een ruime pan en vul met water tot de bloemkool half onderstaat. Breng het water aan de kook, doe de deksel op de pan en kook 10 minuten.
2. Laat de bloemkool 15 minuten afkoelen in een vergiet. Dep eventueel extra droog met een schone theedoek.
3. Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht) of 220 °C (elektrisch).
4. Plaats de bloemkool in een braadslede of bakplaat. Bestrijk rondom riant met olijfolie.
5. Bestrooi vervolgens met de kurkuma, het gemalen komijnzaad en een flinke snuf zout en peper.

recept gaat verder op de volgende pagina

Serveertip

Lekker met gebakken krieltjes en gebakken of gegrilde kip of bijvoorbeeld een stuk zalm.

Firecracker zalm

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 15 MIN

WACHTTIJD 2 UUR

voor de marinade

2 el sojasaus

2 el sambal badjak extra heet

2 el zonnebloemolie

1 el tomatenketchup

1 tl donkere basterdsuiker

1 tl gemberpoeder (djahé)

2 tenen knoflook, geperst

4 zalmmoten

1 tl paprikapoeder

1 bosje lente-ui, in ringetjes

zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng in een kom alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Bestrooi de zalmmoten eerst met paprikapoeder en bestrijk vervolgens rondom met de marinade. Leg de zalm in een platte schaal en laat afgedekt minimaal 2 uur (of eventueel een nacht) marineren.
3. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zalm circa 5 minuten aan één kant en vervolgens 2 minuten aan de andere kant.
4. Serveer met ringetjes lente-ui en eventueel extra sambal.

Serveertip

Lekker met witte rijst en bijvoorbeeld geroerbakte broccoli.

Luikse balletjes

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR EN 15 MIN

voor de gehaktballetjes

600 g half-om-halfgehakt
1 ei
1 sjalot, ragfijn gesnipperd
20 g paneermeel
1 el scherpe mosterd
½ tl gemalen nootmuskaat
paar takjes verse peterselie, fijngehakt

1 sjalot, gesnipperd
1 ui, gesnipperd
1 el donkere basterdsuiker
2 el natuurazijn
1 flesje bruin bier
½ runderbouillonblokje
3 hele kruidnagels
5 jeneverbessen
paar takjes verse tijm
1-2 laurierblaadjes
3 el appelstroop (of Luikse stroop)
25 g rozijnen
2 el maizena (optioneel)
roomboter

verder nodig: braadpan met deksel

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de ingrediënten voor de gehaktballetjes in een mengkom. Draai er 8 gehaktballen van.
2. Verhit een flinke klont boter in een braadpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballen rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal ze uit de pan en zet opzij.
3. Fruit de sjalot en ui 2-3 minuten in het braadvocht van de gehaktballen.
4. Voeg de basterdsuiker toe en karamelliseer het uienmengsel kort. Blus af met de azijn.
5. Schenk het bier erbij samen met 200 milliliter heet water en het halve runderbouillonblokje. Vijzel de kruidnagels en jeneverbessen en voeg eveneens toe; je kunt ze ook heel laten, verwijder ze dan bij het serveren.

recept gaat verder op de volgende pagina

Griekse souvlaki

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 30 MIN

WACHTTIJD 2 UUR

voor de marinade

3 el extra vierge olijfolie

rasp van 1 citroen + sap van ½ citroen

2 tenen knoflook

2 tl gedroogde oregano

flinke snuf zout en peper

500 g kipdijfilet, in blokjes

verder nodig: satéprikkers of grillspiezen

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de ingrediënten voor de marinade in een ruime mengkom. Meng de kipdijfilet door de marinade. Zet afgedekt minimaal 2 uur in de koelkast.
2. Week de satéprikkers/spiezen minimaal een halfuurtje in koud water. Rijg op elke spies enkele stukjes kip.
3. Gril de stokjes op de barbecue of contactgrill circa 8 minuten tot ze gaar en goudbruin zijn.

Serveertip

Lekker met witte rijst, pita, tzatziki en/of een Griekse salade.

EENPANS-GERECHT!

Zuid-Afrikaanse bobotie

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 1 UUR

- 3 witte (casino) boterhammen
- 350 ml volle melk
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 4 tl kerriepoeder
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl kurkuma
- 700 g rundergehakt
- 150 g zoete mangochutney
- 1 flinke el abrikozenjam
- sap van ½ citroen
- 3 tl tomatenpuree
- 30 g rozijnen
- 3 eieren
- 3 laurierblaadjes
- zout en peper
- zonnebloemolie

verder nodig: ovenschaal 20 x 30 cm of ovenvaste pan van ø 25 cm

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C (hetelucht) of 200 °C (elektrisch).
2. Verwijder de korst van de witte boterhammen en snijd ze in blokjes. Doe ze in een diep bord en schenk 100 milliliter melk over het brood. Laat intrekken.
3. Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de uien in 5-7 minuten glazig. Voeg de laatste minuut de knoflook toe.
4. Zet het vuur laag en voeg het kerriepoeder, komijnzaad, de oregano en kurkuma toe aan het uienmengsel. Roer goed en bak 1-2 minuten mee.
5. Voeg het gehakt toe samen met een snuf zout en peper. Rul het gehakt bruin in 8-10 minuten.
6. Zet het vuur uit en voeg de mangochutney, abrikozenjam, het citroensap, de tomatenpuree en rozijnen toe.

recept gaat verder op de volgende pagina