

≡ makkelijk & snel ≡

# WERELD GERECHTEN



Van curry  
tot paella,  
van roti tot  
harira

VOEDZAAM & SNEL



≧ makkelijk & snel ≦  
**WERELD  
GERECHTEN**

**VOEDZAAM  
& SNEL**

*Jennifer & Sven*

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





# INHOUD

- 6 Inleiding**
- 7 Koken zonder pakjes & zakjes**
- 10 Wereldgerechten *from scratch***
- 11 Over de recepten**

## RECEPTEN

- 12 Azië**
- 40 India & Midden-Oosten**
- 58 Afrika**
- 68 Noord- en Zuid-Amerika**
- 90 Europa**
  
- 122 Register**
- 124 Over Jennifer & Sven**
- 126 Dankwoord**



# Inleiding

**De geur van een kruidige curry, warme tortilla's op tafel, een dampende kom noedels of een simpele poké bowl vol frisse smaken en een beetje crunch. Wereldgerechten hebben iets bijzonders: ze maken koken nét wat avontuurlijker, zonder dat je daarvoor uren in de keuken hoeft te staan. Ze brengen je terug naar een mooie vakantie, voeren je mee naar verre oorden en maken je maaltijden die je wekelijks op tafel zet veelzijdiger en spannender.**

De traditionele, oer-Hollandse keuken is best voorspelbaar. Andere keukens – die je gelukkig steeds meer en vaker in Nederland vindt – brengen zo veel extra geur, kleur, frisheid en contrast op tafel. Zure, pittige, romige, kruidige en knapperige smaken die samenkomen in één gerecht.

Toch denken veel mensen dat wereldgerechten ingewikkeld zijn. Dat je een middag moet uittrekken of een kast vol speciale ingrediënten nodig hebt. Terwijl veel bekende smaken juist verrassend simpel zijn op te bouwen

met een paar goede basisproducten, kruiden en verse ingrediënten.

In dit boek nemen we je mee langs smaken uit verschillende keukens wereldwijd, maar altijd vertaald naar recepten die haalbaar zijn voor thuis. Gerechten die voedzaam zijn, snel op tafel staan en waar je geen chefskills voor hoeft te hebben. Verwacht geen ingewikkelde technieken of urenlange voorbereidingen, maar gerechten die passen in een druk leven. Bekende klassiekers hebben we vertaald naar een voedzame, snelle, pure variant. Soms vega, soms met vlees of vis.

We hopen dat dit boek je laat zien dat zelf wereldgerechten bereiden toegankelijker is dan je misschien denkt. Dat je met een paar simpele ingrediënten al enorme smaken kunt creëren. En vooral: dat goed eten niet ingewikkeld hoeft te zijn. Dus trek die kruidenla open, zet een pan op het vuur en reis mee langs smaken van over de hele wereld, gewoon vanuit je eigen keuken.



# Koken zonder pakjes & zakjes

## **Goed eten. Snel aan tafel.**

Wereldgerechten zijn populairder dan ooit. Van Indiase curry's en Mexicaanse taco's tot ramen, shakshuka en poké-bowls: smaken van over de hele wereld staan inmiddels gewoon op Nederlandse eettafels. Maar wie snel iets wil maken, grijpt al snel naar een pakje, zakje of kant-en-klare saus. Handig? Zeker. Maar vaak ook onnodig. Want veel wereldgerechten kun je verrassend eenvoudig zelf maken, zonder uren in de keuken te staan.

## **Waarom minder pakjes & zakjes?**

Pakjes en kant-en-klare producten bevatten regelmatig grote hoeveelheden zout, suiker, goedkope oliën, smaakversterkers en sterk bewerkte ingrediënten. Natuurlijk hoef je echt niet alles perfect te doen, maar hoe vaker je basisgerechten zelf maakt, hoe beter je voor je lijf zorgt.

En het mooie is: veel bekende wereldsmaken ontstaan juist uit simpele combinaties van pure ingrediënten. Een currypasta? Die maak je vaak al met ui, knoflook, gember, kruiden en wat specerijen. Een teriyakisaus? Sojasaus, honing, knoflook en gember zijn de basis. Tacokruiden? Met een paar specerijen uit je voorraadkast stel je die zelf samen.

Wanneer je eenmaal ontdekt hoe smaken opgebouwd zijn, wordt koken makkelijker, goedkoper én lekkerder. Ben jij zo iemand die alleen peper, zout en kaneel in huis heeft? Dan is het tijd om je leven te verrijken met meer kruiden. Echt, het wordt smullen!



# Azië







## Frisse smaken, snelle gerechten en comfortfood vol umami

**De Aziatische keuken is misschien wel het beste bewijs dat snel koken niet saai hoeft te zijn. Met een paar sterke smaakmakers zet je in korte tijd gerechten op tafel die barsten van smaak. Denk aan frisse limoen, zoute sojasaus, pittige chili en geurige kruiden zoals koriander en basilicum. Zálíg!**

Wat we zo fijn vinden aan veel Aziatische gerechten is dat ze draaien om balans. Pittig en fris. Hartig en zoet. Knapperig en romig. Daardoor smaken gerechten snel interessant zonder dat je daar ingewikkeld voor hoeft te koken.

In dit hoofdstuk vind je bekende favorieten zoals pad thai (maar dan met spruitjes), beef Shanghai, teriyakibowl met zalm en Japanse ramen, maar ook verrassende gerechten zoals Maleisische laksa en nasi goreng van bloemkool.







## Thailand

# Thaise groene curry

### VOOR 2 PERSONEN

#### Dit heb je nodig:

- 130 g zilvertviesrijst
- 1 groene chilipeper
- 1 teen knoflook
- 1 biologische limoen
- 5 g verse koriander
- 2 tl vissaus
- 1 kleine aubergine
- 1 kleine courgette
- 200 g bimi
- 1 el olijfolie
- 300 ml kokosmelk
- 100 ml groentebouillon
- 200 g Noorse garnalen (gekookt en gepeld)
- 4 g verse basilicum

#### Zo maak je het:

Kook de zilvertviesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de groene chilipeper en knoflook grof, rasp de schil van de helft van de limoen en maal samen met de koriander (inclusief steeltjes) en vissaus in een vijzel of keukenmachine tot een pasta.

Snijd de aubergine in blokjes, de courgette in halve plakjes en halveer de bimi. Verhit de olie in een wok of ruime pan. Bak de currypasta circa 1 minuut zodat de aroma's vrijkomen. Schenk de kokosmelk en bouillon erbij en roer goed door. Voeg de aubergine toe en laat 6-8 minuten zachtjes koken tot deze zacht wordt.

Voeg de bimi toe en laat nog 3 minuten garen. Doe de courgette erbij en kook nog 4-6 minuten. Zet het vuur laag, roer de garnalen erdoor en warm 1 minuut door. Breng de curry op smaak met limoensap en bestrooi met blaadjes basilicum. Serveer met de zilvertviesrijst.







VEGETARISCH







## VOOR 2 PERSONEN

### Dit heb je nodig:

- 150 g quinoa
- 240 g kikkererwten (blik, uitlekgewicht)
- 1 teen knoflook
- 10 g verse peterselie
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el citroensap
- 1-2 el volkorenbloem
- peper en zout naar smaak
- 2 el olijfolie
- 150 g cherrytomaatjes
- ½ rode ui
- 1 hand rucola
- 250 g geroosterde paprika (pot, uitlekgewicht)
- 5 g verse munt
- 4 el hummus
- 2 el granaatappelpitjes (ca. 90 g)
- 30 g amandelen
- 1 tl sumak (optioneel)

## Libanon

# Falafelbowl

### Zo maak je het:

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat iets afkoelen. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Doe de kikkererwten met de knoflook, 5 g peterselie, het komijnpoeder, paprikapoeder, citroensap, de bloem, peper en zout in een keukenmachine en maal grof. Vorm er balletjes van en druk een beetje plat.

Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de falafel in 8-10 minuten goudbruin en krokant. Keer halverwege.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode ui in dunne halve ringen. Laat de geroosterde paprika uitlekken en snijd eventueel in repen. Hak de rest van de peterselie en de blaadjes van de munt grof.

Verdeel de quinoa over twee kommen en leg de groenten erop. Voeg de falafel toe en schep er een lepel hummus bij. Garneer met de granaatappelpitjes, amandelen en verse kruiden en bestrooi met de sumak.











**Mexico**

# Taco's

met gehakt en guacamole

## VOOR 2 PERSONEN

### Dit heb je nodig:

Dit heb je nodig:

1 kleine rode ui

1 teen knoflook

1 limoen

100 g fijngesneden rode  
kool

1 el olijfolie

300 g rundergehakt

1 tl komijnpoeder

1 tl paprikapoeder

peper en zout naar smaak

Voor de guacamole:

1 avocado

5 g verse koriander

6-8 kleine maistortilla's

2-4 tl sriracha

### Zo maak je het:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Halveer de limoen, pers één helft uit en meng 1 eetlepel limoensap met de rode kool en een snuf zout en laat even staan zodat de kool iets zachter wordt. Houd de andere limoenhelft apart.

Verhit de olijfolie in een pan en bak de helft van de ui en de knoflook kort aan. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg het komijnpoeder, paprikapoeder, peper en zout toe en bak een paar minuten mee.

Prak de avocado grof en meng met 1 eetlepel limoensap, een snuf zout en de rest van de rode ui tot een chunky guacamole. Snijd de apart gehouden helft van de limoen in partjes en snijd de koriander grof.

Verwarm de tortilla's kort in een droge pan tot ze soepel zijn. Vul de taco's met het gehakt en verdeel de guacamole en rode kool erover. Garneer met de koriander en een druppeltje sriracha.



# REGISTER

Recepten met een V zijn geschikt voor vegetariërs

## A

aardappels 18, 72, 86, 89, 103, 106, 110, 115, 118, 121  
*Afrikaanse pindastoof* V 67  
amandelen 53, 62, 64  
appels 64, 92, 97  
*Argentijnse steak met chimichurri en gegrilde groenten* 79  
artisjokharten 117  
asperges 75, 89  
aubergines 31, 54, 57, 110, 115  
augurken 92  
avocado 21, 76, 80, 85

## B

bamboescheuten 21  
basilicum 31, 39, 112, 115  
*beef Shanghai* 23  
*bibimbap* V 27  
bieten 92, 94, 121  
bimi 21, 31  
bleekselderij 60, 71, 104, 108  
bloemkool 14, 42, 48  
bloemkoolrijst 27  
*bobotie, vegetarische* V 64  
boerenkool 67, 104, 118  
bonen, zwarte 72, 80  
*borsjtsj* V 121  
bosuitjes 23, 24, 36, 39, 76, 82, 94  
bouillon 31, 32, 35, 39, 46, 51, 60, 67, 72, 86, 103, 104, 117, 118, 121  
*bowl met gerookte zalm* 92  
broccoli 18, 36, 46  
bulgur 51  
*burrito's met kip* 75  
*butter chicken met spinazie en doperwten* 45

## C

*caldo verde* V 118  
cannellini bonen 100, 104  
cashewnoten 14, 24, 32, 72  
*chili con carne con tortilla's* 71  
chilipepers 14, 24, 31, 32, 39, 67, 82, 86, 106  
*chłodnik* V 94  
citroenen 42, 46, 48, 51, 53, 54, 60, 86, 89, 106, 117  
cottagecheese 108, 110  
courgettes 27, 31, 32, 62, 79, 104, 112  
couscous 62  
crème fraîche 80, 97

## D

dille 92, 94, 121  
doperwten 45, 117

## E

edamamebonen 76  
eieren 14, 18, 21, 27, 29, 35, 64, 86, 94, 97, 108, 110

## F

*fajita's, vegetarische* V 80  
*falafelbowl* V 53  
*feijoada, vegetarische* V 72  
feta 54, 57  
*foeyonghai* V 21

## G

*gadogado* V 18  
garnalen 14, 31  
gemberwortel 17, 21, 23, 32, 35, 39, 42, 45, 46, 48, 67, 82  
*gnocchi met pompoen en salie* V 100  
*goulash, vegetarische* V 103  
granaatappels 53, 54

## H

harira 60

*Hawaïaanse poké bowl met spicy tuna* 76  
honing 23, 29, 36, 45, 82, 92

## I

*Indiase madras met kikkererwten en bloemkool* V 42

## J

*Japanse ramen met gerookte makreel* 35  
*jerk-kip met mangosalsa* 82

## K

kaas 71, 75  
kabeljauw 48  
*Kantonese kip* 17  
kefir 94  
kidneybonen 71, 98  
kikkererwten 42, 53, 60, 62  
kimchi 27  
kip 17, 24, 45, 75, 82, 86, 106  
*kip piripiri* 106  
*kip Siam* 24  
knoflook 21, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 35, 39, 42, 45, 48, 51, 53, 54, 57, 60, 64, 67, 71, 72, 79, 82, 85, 86, 89, 98, 103, 106, 108, 110, 115, 117, 118, 121  
knolselderij 103, 118  
kokos 18  
kokosmelk 31, 32  
komkommers 18, 51, 54, 76, 92, 94  
kool 18, 23, 76, 82, 85, 121  
koolraap 62  
koriander 31, 32, 39, 46, 48, 57, 60, 85, 98

## L

laksa V 32  
*lasagne bolognese met kastanjechampignons* 108  
limoenen 29, 31, 32, 39, 75, 80, 82, 85

linzen 42, 46, 60, 64  
lobio 98

## M

mais 75  
makreel 35  
mango 76  
*Marokkaanse couscous* V 62  
*masoor dal met broccoli* V 46  
melk 64, 108  
mihoen 32  
*minestrone* V 104  
moussaka 110  
munt 53, 62

## N

*nasi goreng van bloemkool met Noorse garnaltjes* 14  
norivellen 35

## O

olijven 106

## P

*pad thai met spruitjes* V 29  
paddenstoelen 17, 21, 23, 27, 35, 64, 103, 108  
*paella* 117  
paksoi 17, 35  
paprika 14, 21, 24, 53, 54, 57, 71, 72, 80, 98, 103, 115, 117  
parelgort 92  
parmezaan 100, 108, 110, 112, 115  
*pasta pesto met geroosterde venkel en basilicum* V 112  
pastinaken 103  
pesto 100  
peterselie 51, 53, 60, 62, 72, 75, 79, 98, 103, 117  
peultjes 36  
pinda's 18, 29  
pindakaas 18, 67  
*pita met geroosterde*

*aubergine, Griekse yoghurt en choriatiki* V 54  
pompoenen 62, 67, 100  
pompoenpitten 92  
prei 14, 21, 106, 118  
pruimen 62

## Q

quinoa 53

## R

radijs 92, 94  
ramennoedels 35  
*ratatouille* V 115  
rijst 17, 18, 24, 31, 36, 48, 67, 72, 75, 76, 117  
rijstnoedels 29, 39  
romainesla 80  
room, zure 71, 121  
rozijnen 64  
rucola 53  
rundergehakt 39, 51, 71, 85, 108, 110  
rundvlees 23, 60, 79

## S

salie 100  
*shakshuka* V 57  
sinaasappels 72  
sjalotjes 24, 86, 97  
skyr 92  
smaakmakers 10  
sobanoedels 23  
spek 97  
sperziebonen 17, 64, 86  
spinazie 42, 45, 51  
spruitjes 29  
sugarsnaps 24  
*Surinaamse roti* 86

## T

*taco's met gehakt en guacamole* 85  
*tadka* 43  
*tandoori bloemkool met*

*kabeljauw* 48  
taugé 14, 29, 32, 39  
*teriyakibowl* 36  
*Thaise groene curry* 31  
tijm 79  
tomaten 21, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 60, 67, 71, 75, 79, 98, 104, 108, 110, 112, 115, 117, 121  
tonijn 76  
*traybake zeebaars* 89  
*Turkse köfte* 51

## U

uien 14, 21, 32, 36, 39, 42, 45, 46, 51, 53, 54, 57, 60, 62, 64, 67, 71, 72, 75, 80, 85, 89, 98, 100, 103, 104, 108, 110, 112, 115, 117, 118, 121

## V

venkel 112  
*Vietnamese pho* 39

## W

walnoten 54, 82, 98  
wortels 21, 23, 27, 29, 71, 82, 104, 108, 121

## Y

yoghurt 45, 46, 48, 51, 54, 75, 94, 108, 110

## Z

zalm 36, 92  
zeebaars 89  
zeevruchten 117  
zuurkool 97  
*zuurkooltaart* 97



# bekende wereldgerechten ZONDER PAKJES & ZAKJES

Met *Wereldgerechten* brengen Jennifer & Sven van Voedzaam & Snel hét kookboek voor iedereen die houdt van wereldse smaken, maar liever kookt zonder pakjes en zakjes. Van curry tot burrito en van shakshuka tot lasagne: alle favorieten uit de wereldkeuken maak je voortaan zelf, met pure ingrediënten en boordevol groente.

Zoals altijd zijn de recepten voedzaam, snel en geschikt voor doordeweekse dagen: in een halfuur zet je een gezonde maaltijd op tafel die smaakt alsof je op reis bent geweest. Met toegankelijke ingrediënten uit de supermarkt, slimme tips en de vertrouwde Voedzaam & Snel-aanpak is dit het kookboek dat laat zien hoe makkelijk en lekker zelfgemaakt kan zijn.

**Jennifer & Sven** zijn de oprichters van de populaire website **voedzaamensnel.nl** en willen met eenvoudige en voedzame recepten inspireren om gezond en gevarieerd te eten.



9 789043 944465

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen