

VALDEMARSRO

# ELKE DAG LEKKER KOKEN

---

101 inspirerende recepten voor het hele gezin

Ann-Christine Hellerup Brandt



**DELTA**





# INHOUD

VOORWOORD 5

GOED OM TE WETEN VOORDAT JE BEGINT 6

DOORDEWEEKSE GERECHTEN 9

SOEP 69

PASTAGERECHTEN 91

PIZZA 117

BURGERS 131

AZIATISCHE GERECHTEN 145

RECEPTEN UIT HET MIDDEN-OOSTEN 174

TEX MEX-GERECHTEN 196

INDIASE FAVORIETEN 222

WEEKENDGERECHTEN 245

STOOFPOTJES 246

GEBRAAD 258

BIJGERECHTEN 269

SALADES 270

AARDAPPELEN 294

SAUZEN 300

RECEPTEN VOLGENS CATEGORIE 307

ALFABETISCH REGISTER 313



# VOORWOORD

Het idee voor dit boek ontstond toen ik zelf merkte dat ik graag alle recepten van mijn website bij elkaar wilde hebben in een kookboek, want als ik met mijn kinderen in de keuken sta, ga ik liever niet online. Geen computers, smartphones en tablets en niet de neiging om toch even snel iets anders te doen en zo weer het contact met het heden kwijt te raken. Daarom heb ik dit handige boek samengesteld met al mijn beste recepten voor het avondeten. Dat miste ik zelf, en de talloze vragen van de lezers van mijn website wijzen erop dat ik niet de enige was. Hopelijk ga je met mijn boek ook echt de keuken in om te genieten en mijn recepten te gebruiken – gewoon met het boek op de keukentafel.

## MIJN RECEPTEN

Mijn recepten zijn simpel, lekker en gemakkelijk te maken en ik gebruik goede basisproducten. Geen toeters en bellen, geen verbod op bepaalde soorten producten en geen speciale ingrediënten die je niet gewoon in de supermarkt kan kopen. Gewoon lekker en gezond eten dat de meeste mensen aanspreekt en dat geschikt is voor een druk gezin met kinderen. De gerechten die wat zwaarder zijn, kan je gewoon aanvullen met wat groenten zodat je maaltijd toch lekker in evenwicht is.

## IN MIJN KEUKEN MAG KOKEN NOOIT ZWAAR OF TIJDROVEND ZIJN

Hoewel mijn recepten eenvoudig zijn en de meeste niet veel tijd vragen, raad ik je toch aan om je eten bewust klaar te maken, met plezier en met het gevoel dat je iets leuks doet, zodat je kan genieten van het klaarmaken van een lekkere maaltijd!

## OFFLINE, AANWEZIG ZIJN EN ETEN KLAARMAKEN

Ik moet een beetje lachen om de paradox: ik leef van mijn website en toch vraag ik je nu om al je schermen weg te leggen en offline te gaan in de keuken. Maar daar zit een logica in. Want hoewel ik heel veel van het internet en sociale media houd, vind ik het ook belangrijk om daar een evenwicht in te vinden. Om echt te kunnen genieten van het internet – van alle mogelijkheden die het biedt – is het belangrijk om daar even afstand van te nemen en echt aanwezig te zijn in het heden. Met een goed kookboek kan je je op een heel andere manier laten inspireren – het boek doorbladeren, het ene recept na het andere, en je laten inspireren door de beelden en de vele heerlijke gerechten. Je kan kleine bladwijzertjes in het boek plakken of aantekeningen maken bij de recepten die je wil onthouden en je kan genieten van een pauze in de keuken waarbij je een uurtje helemaal concentreert op het koken.

*Eet smakelijk en veel plezier in je keuken*

*Lieve groeten van Ann-Christine*



# PAPRIKASCHOTEL – KLASSIEKE VARKENSHAAS

✂ 6-8 PERS. | ⌚ 30-40 MIN.

*Ook lekker met koteletten of kippenborstfilet.*

## INGREDIËNTEN

**6 plakken spek**  
**200 g champignons, in vier gesneden**  
**2 uien, gesnipperd**  
**1 el olie**  
**450 g varkenshaas,**  
**in blokjes gesneden**  
**120 g Weense worstjes,**  
**in stukken van ong. 1 cm**  
**30 g chorizo, in kleine blokjes**  
**2 el zoet paprikapoeder**  
**½ tl gerookt paprikapoeder**  
**1 dl water**  
**150 g tomatenpuree**  
**1 blik tomatenblokjes**  
**2 rode paprika's, in dunne reepjes**  
**3 dl slagroom**  
**zout en peper uit de molen**  
**evt. een beetje maizena**  
**gehakte peterselie voor de garnering**

## EVENTUELE BIJGERECHTEN

**rijst, bv. basmatirijst**  
**spinaziesalade (zie blz. 274)**

## BEREIDING

Bak de plakken spek in een hapjespan tot ze net een beetje kleur beginnen te krijgen. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op een vel keukenpapier. Snijd ze in reepjes van ongeveer ½ cm. Doe de champignons en de uien met 1 eetlepel olie in de pan en fruit ze op een middelhoog vuur, tot de uien glazig en zacht worden.

Bak het vlees bruin in de pan. Voeg dan de worstjes, de chorizo, het spek, het zoete paprikapoeder, het gerookte paprikapoeder en het water toe. Roer goed en voeg dan de tomatenpuree en de tomatenblokjes toe.

Leg het deksel op de pan en laat alles 15 minuten sudderen. Als het gerecht klaar is, roer je de paprika's en de slagroom erdoor. Breng het geheel aan de kook en breng het op smaak met peper en zout. Roer eventueel een beetje maizena los met water en voeg dat toe als de saus wat te dun is. Laat het goed doorkoken na het toevoegen van de maizena.

Bestrooi rijkelijk met peterselie voor het opdienen.

# HOKKAIDOSOEP MET GEROOSTERDE POMPOENPITTEN EN APPEL

✂ 4 PERS. | ⌚ 30 MIN. | ❄

## INGREDIËNTEN

**1 hokkaidopompoen**  
**1 el olijfolie**  
**2 grote wortelen, in stukjes**  
**4 aardappelen, in stukjes**  
**1 ui, gesnipperd**  
**4 teentjes knoflook, fijngehakt**  
**½ tl milde rode chilipeper, fijngehakt**  
**½ tl gemalen komijn**  
**1 tl gember, fijn geraspt**  
**1 l groentebouillon**  
**1 el citroensap**  
**1 ½ dl slagroom**  
**zout en peper uit de molen**

## VOOR DE GARNERING

**75 g pompoenpitten**  
**1 el boter**  
**zout en peper uit de molen**  
**½ tl honing**  
**2 tl citroensap**  
**1 appel, in kleine stukjes**  
**100 g Griekse yoghurt**

## BEREIDING

### HOKKAIDOSOEP

Was de pompoen en snijd hem doormidden. Schraap de pitten er met een lepel uit en snijd de pompoen met schil in grote stukken. Verhit de olie in een pan en fruit alle groenten, de knoflook, de chilipeper, de komijn en de gember 1-2 minuten op een middelhoog vuur. Giet de groentebouillon erbij tot de groenten voor twee derde bedekt zijn. Doe er kleine beetjes tegelijk bij, zodat het niet te veel wordt – je kan altijd nog wat bouillon toevoegen als de soep te dik is.

Leg het deksel op de pan en laat de soep 15-18 minuten koken. Mix de soep tot hij helemaal glad en romig is. Voeg het citroensap en de slagroom toe, mix weer en breng de soep op smaak met peper en zout.

### TOPPING

Rooster de pompoenpitten onder voortdurend roeren in een beetje boter in een pan op een middelhoog vuur tot ze beginnen te springen. Haal ze van het vuur en strooi er een beetje zout over. Roer de honing en het citroensap door elkaar en roer de stukjes appel daardoor.

Bestrooi de soep met pompoenpitten, stukjes appel, Griekse yoghurt en een beetje versgemalen peper.



