

**Koken
voor
4 personen
voor
€5**

**Merlien
Welzijn**



Karakter Uitgevers B.V.

© Merlien Welzijn

© 2013 Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn

Receptuur pagina 38-41: Ron Blaauw

Opmaak binnenwerk: Villa Grafica

Omslagontwerp: Villa Grafica

Styling: Zo Styling, www.zostyling.com

Fotografie pagina 10, 15, 19, 24, 28, 33, 39, 40, 53, 63, 73, 83, 89, 99, 111, 117,
127, 139, 145, 146, 149: Shutterstock

Foto Ron Blaauw, pagina 39: XXX

ISBN 978 90 452 0643 1

NUR 440

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Voorwoord	7
Basisbenodigheden	11
Smaakmakers	13
Bewaar-, koop-, en bespaartips	25
Boodschappen doen	29
Besparen	35
Seizoensoverzicht van de in dit kookboek gebruikte groenten	36
Budgetkoken volgens topchef Ron Blaauw	38
Recepten	
Doordeweekse gerechten tot € 5,-	42
Vlees	43
	85
Soep	94
Feestelijke hapjes	106
Verwengerechten tot € 10,-	118
Vlees en kip	119
Vis	134
Dankwoord	147
Bronnen	148
Register	150





Voorwoord

Gezond eten is heel goed mogelijk zonder dat u er ontzettend veel geld aan uit hoeft te geven. In *Koken voor 4 personen voor € 5* heb ik gerechten geselecteerd waarmee u met uw gezin heerlijk kunt genieten van een doordeweekse maaltijd voor minder dan vijf euro per maaltijd. Wilt u uzelf en uw gezin iets rianters voorschotelen, dan kan dat met de verwendaggerechten die u voor minder dan tien euro op tafel zet.

We leven in een periode waarin al jaren sprake is van een economische crisis, waarvan het einde nog niet is voorspeld. Aanvragen voor uitkeringen nemen toe. Dat is voor mij het signaal dat erg veel mensen iedere dag weer moeten bedenken hoe zij met een klein budget een goede maaltijd op tafel kunnen zetten. Om goed in je vel te zitten en om toekomstige kansen te kunnen grijpen, is een goede gezondheid een belangrijke randvoorwaarde. Een bekend gezegde luidt: je bent wat je eet. Slecht eten is funest voor uw gezondheid. Eet dus gezond en goed. Ook als u een klein budget heeft.

U weet zelf het beste waarom u een klein budget heeft voor uw dagelijkse kost. Spaart u voor een grote uitgave? Bent u tijdens de economische crisis uw baan kwijt geraakt? Zit u in de bijstand? Al deze situaties heb ik persoonlijk meegemaakt. Als kind groeide ik op in een eenoudergezin. Wij moesten rondkomen van een bijstandsuitkering. Gelukkig had ik een bijzonder creatieve vader die met minimale middelen heerlijk en gezond eten op tafel wist te zetten. De meeste gerechten uit dit kookboek komen uit deze periode in mijn leven. Intussen heb ik mijn repertoire uitgebouwd met aanvullingen vanuit allerlei windstreken. Een kok ben ik niet. Wel een hardwerkende, ambitieuze vrouw en moeder.

Mijn vaders gedachtegoed om een gerecht eer aan te doen met de juiste smaakmakers pas ik nog steeds toe. Niemand zit op een smakeloze maaltijd te wachten. Mijn vader vond ook altijd dat 'het oog wat wil'. Het is fijn als uw eten er kleurrijk uitziet, voortreffelijk ruikt en heerlijk smaakt. In het hoofdstuk 'Smaakmakers' heb ik alle smaakmakers weergegeven die u nodig heeft om optimaal met dit kookboek te kunnen werken. Bij ieder gerecht staan de smaakmakers apart vermeld. Als u die in huis heeft, hoeft u zich per gerecht alleen nog maar te bekommeren om de ingrediënten. Daarnaast heb ik een extra hoofdstuk toegevoegd met handige bespaar-, koop- en bewaartips. Hoe kunt u bijvoorbeeld optimaal gebruikmaken van uw koelkast? Wat kunt u doen met oud brood? Hoe kunt u boodschappen op een handige manier kopen en bewaren?

In dit boek geef ik u 31 recepten die u, mits u slim inkoopt, voor minder dan 5 euro kunt bereiden. Daarna volgen 9 recepten voor gerechten die u voor maximaal 10 euro kunt bereiden. Dit zijn gerechten voor bijzondere gelegenheden. Elk gerecht (op de hapjes na) is voldoende voor een standaard gezin: twee grote eters en twee kleine eters. De bereiding van elk gerecht is realistisch, stap voor stap en helder beschreven. Tevens gaat Ron Blaauw de uitdaging aan om als Michelinwaardige topchef te koken met een klein budget! Wat hij met minder dan € 10 voor elkaar krijgt, leest u verderop in dit boek. Tussen de recepten door geef ik in de intermez-zo's tips voor bijzondere uitdagingen. Denkt u bijvoorbeeld eens aan het dagelijks vullen van de broodtrommeltjes van uw kinderen met een pauzehapje of lunch. Of het maken van een traktatie voor de hele klas.

Ik wens u toe dat u met de gerechten in dit kookboek kunt bewerkstelligen dat uw hele gezin iedere dag weer reikhalzend uitkijkt naar de gezamenlijke maaltijd, omdat u iedere keer weer zo'n bijzonder en heerlijk gezond gerecht op tafel weet te zetten.

Rest mij niets anders meer dan u te bedanken voor het gebruik van dit kookboek. Geniet, elke dag weer, alleen of met uw gezin, van het koken met een klein budget.

Eet smakelijk!



**‘Het is fijn
als uw eten
er kleurrijk
uitziet’**





Basisbenodigdheden

Om alle gerechten uit dit kookboek te kunnen bereiden heeft u naast de ingrediënten die per gerecht staan aangegeven nog een aantal andere zaken nodig.

Pannen

kleine pan met deksel
middelgrote pan met deksel
ruime pan of wok met deksel
soeppan met deksel
koekenpan
rijstkoker of stoompan (aanbevolen)
friteuse

Keukenaccessoires

hittebestendige staafmixer
keukenmes
dunschiller
schuimspaan
scherp en smal mes punt
broodmes
koelkast
vriezer
oven
snijplank
vergiet
schaaltjes/kommetjes
digitale klok of kookwekker

ovenwanten
eiersnijder
aardappelstamper

Smaakmakers

Chinese kruiden
Gedroogde snijselderij
Geelwortel
Gemberpoeder
Keukenzout (met jodium)
Knoflook
Kokosmelk
Laospoeder
Laurierblad
Nootmuskaat
Paprikapoeder
Peper
Provençaalse kruiden
Suiker
Zoete ketjap
Zoute ketjap
Zwartebonensaus

Tips

Indien u tijdens het koken een handeling lastig vindt om uit te voeren, zet het vuur dan altijd even helemaal laag. Zo hoeft u niet onder druk te werken en vermijdt u dat het eten aanbrandt. Neem eventueel een pan even van het vuur. Werk rustig. Het kan beter iets langer duren en voortreffelijk smaken, dan dat het allemaal mislukt.

Azijn is handig om kip, lamsvlees en ander vlees mee te wassen. Niet alleen maakt het het vlees schoon, maar het zorgt er ook voor dat het lekker mals blijft.