

Koken met Karin **[zónder pakjes & zakjes]**

2



Karin Luiten



Anti-pakjes? Pro-koken!

De meest gestelde vraag aan mij? Of ik nooit pakjes of zakjes gebruik. Nou nee. Maar waarom zou ik? Ze beloven allemaal gemak en tijdwinst, maar zijn in doe-het-zelf-versie meestal net zo makkelijk en snel, en nog lekkerder ook. Bovendien zitten pakjes vol onbegrijpelijke zaken als maltodextrine, gehard plantaardig vet, gemodificeerd maïszetmeel, smaakversterkers, verdikkingsmiddelen en kleurstoffen plus niet te vergeten onbetamelijk veel zout en suiker. En dan moet je de belangrijkste ingrediënten er doodleuk zelf bij kopen, zoals bij het illustere voorbeeld 'Hollands pannetje met kip, prei en champignons' waarin van alles zit, behalve... inderdaad.

Tja, geef de pakjesgiganten eens ongelijk. Het is immers goud geld verdienen aan al die razend drukke landgenoten die zich graag laten inpakken door overbodige maaltijdoplossingen. Want het tij mag dan gekeerd zijn en zelfgemaakt weer helemaal salonfähig, bij elk bezoek aan de supermarkt valt mij op dat de schappen alweer voller staan met producten die een mens helemaal niet nodig heeft.

Er blijft dus werk aan de winkel. Na een uitgebreide serie herdrukken van *Koken met Karin zónder pakjes & zakjes* wordt het tijd voor een compleet nieuw antipakjesboek. Alleen moet ik wel meteen even iets rechtzetten. Ik ben namelijk heus niet altijd en overal tegen. Bouillonblokjes bijvoorbeeld, die zijn toch reuze handig? Net als blikken tomaat, potjes ansjovis, bakjes halfgedroogde zontomaatjes of zakjes boemboe uit de toko.



Een ander misverstand is dat ik niet per definitie tegen alle E-nummers ben. Om te beginnen zijn er ook een heleboel volstrekt onschuldige – sla het beroemde gifgidsje van Corinne Gouget er maar op na – en bovendien: wat moeten we zonder beschuit met blauwe muisjes of rode smarties? Evenmin ben ik op kruistocht tegen alle gebruik van zout of suiker. Zelfgetrokken bouillon is zonder zout een laffe hap, alle erin gestopte liefde ten spijt. Suikervrij gebak is een vak apart waar ik geen enkele aanleg voor lijk te hebben. Mijn oplossing: je hoeft toch niet elke dag cake te eten?

Eigenlijk is 'anti' dus heel erg misplaatst. Dit boek gaat juist over pro-koken. Over heerlijke dingen maken, zonder al te veel gedoe. Over gniffelen hoeveel gekkigheid er in de winkel te koop is. Over jezelf verbazen hoe makkelijk het eigenlijk is om te toveren met verse, voor iedereen herkenbare ingrediënten. Kortom, over gewoon lekkere borden met écht eten, helemaal zelfgemaakt.

Veel
kookplezier!

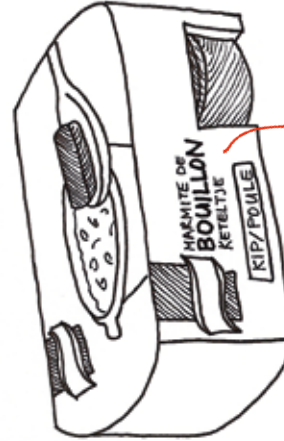
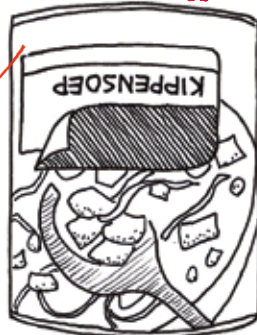


Inhoud

Soep.....	6
Saus.....	18
Salades & erbij.....	28
Pasta & rijst.....	46
Kip.....	60
Vlees.....	70
Vis.....	82
Vega.....	92
Toetjes.....	110
Gebak.....	124
Broodbeleg.....	136
Toegift.....	146
Index.....	148

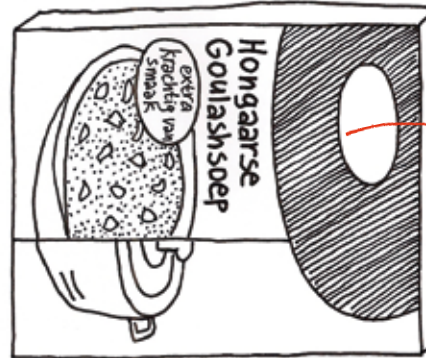
Soep

Water, 7% kippenvlees, 5% vermicelli (water, ei, tarwe), 4% groenten (wortel, prei), zout, gemodificeerd maïszetmeel, kippenvet, smaakversterker E621/E627/E631, kruiden en specerijen, aardappelzetmeel, gistextract, aroma, dextrose, stabilisator E412, soja-eiwithydrolysaat, voedingszuur: citroenzuur, kleurstof E101i.



Water, zout, plantaardig vet, suiker, gistextract (bevat gerst), groenten (wortel, prei), kippenvet 2%, aroma, verdikkingsmiddel (xanthaangom, johannesbroodpitmeel), knoflook, peterselie, kippenvlees 0,2%, gebrande suiker, maltodextrine, witte peper, kleurstof: gemengd caroteen.

Water, tomaat, paprika, ui, olijfolie, komkommer, azijn, zout, knoflook, xanthaangom. Bevat sulfiet.

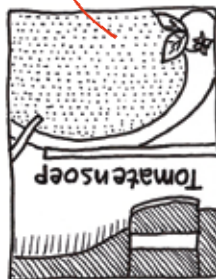


Bouillon (soja), groenten (tomaat, paprika, ui), deegwaar, tarwebloem, zetmeel, zout, geharde plantaardige olie, aroma's, suiker, knoflook, specerijen (paprikapoeder, cayennepeper, komijnzaad, laurier, kruidnagel), plantaardig vet, kleurstof (E150c), gistextract, voedingszuur (citraenzuur), rundvleesextract 0,01%.

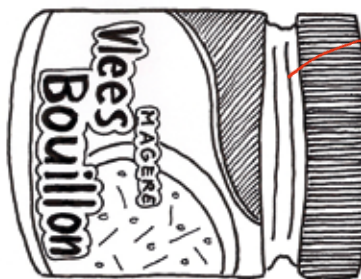
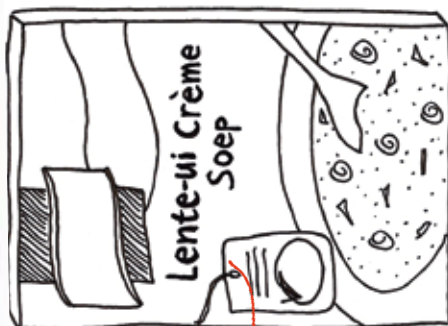
Zout, smaakversterkers: mononatriumglutamaat, dinatriuminosinaat, dinatriumguanylaat, plantaardig vet, maltodextrine, lactose, aroma (bevat gluten en soja), rundvleesextract 2,3%, suiker, uien 0,7%, karamelsuikersiroop, wortelen 0,5%, specerijen, kruiden 0,3%.

Aardappelzetmeel, tomatenpoeder 30%, suiker, zout, tarwebloem, gistextract, plantaardige olie, paprika-extract, gedroogde glucosestroop, ui, specerijen, voedingszuur: citroenzuur, kruiden, antiklontermiddel: siliciumdioxide, uienpoeder, natuurlijk aroma.

Zout, smaakversterker (E621), gistextract, plantaardige olie, glucosestroop, gedroogde groenten (ui, prei, wortel), kruiden 1% (selderij, bieslook), aroma.



Groenten 67% (pompoen 22%, tomaat, wortel 17%, ui, oranje paprika 3,5%), water, wortelsap 6%, aardappel, room, sinaasappelsap 0,8%, zout, maïszetmeel, gistextract, peterselie, acerolakerspoeder, maltodextrine, witte peper.



Maltodextrine, zetmeel, smaakversterker E622, vleesextract 7,9%, plantaardige vet, plantaardige olie, kurkuma, kleurstof E150c, foelie, witte peper, uienextract, dille, oregano, rozemarijn, tijm.

Aardappelzetmeel, plantaardig vet, zout, tarwebloem, ui, melksuiker, suiker, gistextract, melkeiwitten, 1,4% lente-ui aroma, maltodextrine, kurkuma.

TIPS:

1. Tomaten vooraf ontvellen mag, maar is een hoop gedoe en met rijpe tomaten en een goede blender is het niet echt nodig. Geen blender? In porties met de staafmixer.

2. Geen tomatenseizoen? Bliktomaten zijn een prima alternatief.

3. Te dik? Scheutje water. Te dun? Meer groente. Meer pit? Scheutje tabasco. Roder? Blikje tomatenpuree.

4. Wie dunne drinksoep wil, kan brood ook achterwege laten.

5. Geen geduld? Meteen serveren met ijsblokjes erin.

Gazpacho

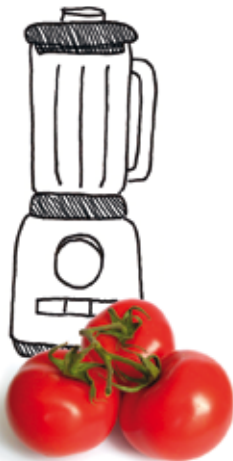
Wie zegt dat koude soep bij warm weer hoort? Ook lekker in kleine glaasjes als nazomers voorafje.

bereiden: **15 minuten** + **10 minuten** garnituur, wachten (afkoelen): minimaal **2 uur** voor 4-8 personen, vegetarisch

Nodig:

1 kg rijpe tomaten
4 oudbakken witte boterhammen
1 rode ui
1 komkommer
1 rode paprika
2 knoflooktenen
2 el balsamicoazijn
3 el olijfolie extra vergine scheut gewone olijfolie zout & peper uit de molen

- Snij de korstjes van 2 boterhammen en week het brood 10 minuten in een scheutje water.
- Hou de helft van de geschildte komkommer en de helft van de paprika apart voor de garnering.
- Snij de rest samen met de tomaten en de gepelde ui grofweg in stukken. Doe in de blender.
- Voeg brood, 1 uitgeperste knoflookteen, azijn, olijfolie extra vergine, zout en peper toe en pureer. Proef en breng op smaak.
- Zet minstens 2 uur in de koelkast tot ijs- en ijskoud.
- **Croutons:** Verwijder de korst van de overige 2 boterhammen en snij in minidobbelsteentjes. Verhit een scheut gewone olijfolie in een kleine koekenpan. Plet de andere knoflookteen en laat rustig erin warm worden en geuren, zonder te verbranden (± 5 minuten). Gooi de knoflook weg en bak de broodblokjes op middelhoog vuur al omscheppend goudbruin in de knoflookolie. Laat uitlekken op keukenpapier. Doe in een bakje.
- **Garnering:** Snij de achtergehouden komkommer en paprika in piepkleine blokjes. Doe in bakjes.
- **Serveren:** In 4 kommen of 8 glaasjes met de garnerbakjes ernaast.





TIPS:

1. Elke soep wordt rijker van smaak als je ui en groenten eerst zacht en geurig fruit voordat je vocht toevoegt. Alleen de boel niet laten aanbranden...

2. Verhit de bouillon, dat scheelt tijd.

3. Soep te dik? Bouillon erbij.

4. Opleuksuggesties: ringetjes lente-ui, gehakte peterselie of bieslook, een sierlijke sliert goede olijfolie, een dito sliert maar dan van flink met olijfolie verdunde verse pesto, geroosterd amandelschaafsel, wat blauwe kaas, uitgebakken spekjes, een cirkeltje slagroom, een schepje yoghurt. Of (werkt alleen bij wat dikkere soep) een lepeltje maïskorrels, als dartele kuikentjes in een groene wei.

Lenteuisoep

Vier het voorjaar met lente-ui. Bijvoorbeeld in dit subtiel-romige soepje.

bereiden: **15 minuten**, in de pan: **15 minuten**
voor **4 personen**, vegetarisch

Nodig:

150 g kruimige aardappels
(geschild gewicht)

300 g lente-ui (of bosui)
1 gewone ui

350 ml groentebouillon (zie
blz. 17)

150 ml slagroom

150 ml melk

1 laurierblad

30 g boter

zout & peper uit de molen

- Snipper de gewone ui. Smelt de boter in een (braad)pan met dikke bodem en fruit daarin zachtjes de ui zonder te laten kleuren. Dat mag rustig 10 minuten duren.
- Schil intussen de aardappels en snij ze in kleine blokjes.
- Snij de lente-ui in stukken, ook het groen.
- Voeg alles toe aan de pan en fruit zachtjes minstens 5 minuten mee onder af en toe omscheppen.
- Doe (hete) bouillon, room, melk, laurierblad, zout en peper erbij en breng aan de kook. Laat met deksel op de pan een kwartier sudderen op zacht vuur. Als de aardappels gaar zijn, is de soep klaar.
- Vis eerst het laurierblad uit de pan en pureer dan met de staafmixer of in de blender tot een gladde, romige soep.
- Proef op zout en peper.
- **Serveren:** In kommen, zie ook tip 4.



TIPS:

1. Vlees nooit ijskoud de pan in, maar een half uurtje van tevoren uit de koelkast halen.

2. Verhit alvast de bouillon, dat scheelt tijd.

3. Nog lekkerder: karwijzaad kort roosteren in een droge koekenpan tot het geurig wordt, dan stampen in een vijzel. Zo komt er nog meer geur en smaak los.

4. Paprika hoort er officieel niet in, alleen paprikapoeder, maar is wel zo gezellig. Ik zweer bij gerookt Spaans paprikapoeder, pimentón, in kekke blikjes te koop in delicatessenwinkels en online.

Goulashsoep

Persoonlijk jeugdsentiment, zoals ik beschreef in het eerste zónder pakjes & zakjes-boek. Toen paste het recept er niet meer in, dat maak ik nu graag goed.

bereiden: **20 minuten**, in de pan: **2 uur**
voor **4-6** personen



Nodig:

500 g runderribblappen
1 blik tomaten (400 ml)
1 liter runderbouillon (zie blz. 17)
3 vastkokende aardappels
1 rode paprika
2 uien
2 knoflooktenen
2 afgestreken el paprikapoeder (mild/gerookt)
1 tl karwijzaad (kummel)
1 tl komijnpoeder (djinten)
½ tl cayennepeper
30 g boter
1 volle el bloem
zout & peper uit de molen
Garnering: zure room, peterselie

- Snipper de uien en knoflook.
- Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui zachtjes 5 minuten glazig, met op het laatst ook even de knoflook.
- Snij intussen het vlees in dobbelstenen en bestrooi met zout en peper.
- Schuif de ui opzij (of schep even eruit), doe het vlees in de pan en laat op hoog vuur al omscheppend een paar minuten bruin aanbakken.
- Strooi paprikapoeder, karwij, komijn en cayennepeper erover, bak een paar tellen mee.
- Schep de bloem erdoor.
- Doe het blik tomaten erbij en duw ze een beetje kapot met een pollepel.
- Voeg (hete) bouillon en wat zout toe, breng aan de kook en laat met deksel op de pan heel zachtjes 1½ uur sudderen, indien nodig met een warmhoudplaatje eronder.
- Snij intussen de geschilde aardappels in blokjes en de paprika in stukjes. Doe in de soep en laat dan nog eens 30 minuten zachtjes garen.
- Proef op zout en peper.
- **Serveren:** In borden met een lepel zure room en wat gehakte peterselie.

Soup





Bouillon-
blokjes,
hoe kun je
daar nou
op tegen
zijn?

Het betere blokje

6 Het is mijn eigen schuld. Ik ben er namelijk zelf ooit mee begonnen om mijn recepten en boeken te voorzien van het voorvoegsel 'antipakjes'. Nu moet ik om de haverklap uitleggen dat ik helemaal niet altijd en overal anti ben.

Bouillonblokjes bijvoorbeeld, hoe kun je daar nou op tegen zijn? Die zijn een uitkomst om even snel een suffe soep of saaie saus mee op te peppen. Nou zijn er natuurlijk wel blokjes en blokjes. Ik heb heerlijke lamsbouillontabletten uit Engeland, onvergetelijke doosjes met 'caldo de mariscos' erop uit Spanje en weldadig geurige dobbelsteentjes met knoflook en peterselie uit Italië. Om over de fameuze bospaddestoelenblokjes van de firma Star nog maar te zwijgen. Maar ook in Nederlandse natuur- en delicatessenwinkels is van allerlei interessants te koop op blokjesgebied.

Dit gezegd hebbende, wil ik ook graag een pleidooi houden voor zelfgetrokken bouillon, want heus, het is makkelijk zat en niets geeft zo'n zeldzaam voldaan thuiskokgevoel als 'even een bouillonnetje uit de vriezer pakken voor een risottootje'. Tijdrovend? Tja, de boel moet een paar uur trekken – hoewel ik hier verderop ook het recept geef van een supersnelle groentebouillon – maar dat gebeurt helemaal vanzelf. Ideaal tijdverdrijf voor druilerige zondagen met alle kranten binnen handbereik. Zelf zweer ik bij mijn petroleumstel. Dat kan veel zachter dan het zachtste gaspitje en zorgt voor slechts af en toe een blub. Al schijnen hypermoderne inductiefornuizen dat ook te kunnen, gewoon op standje 1. Ouderwets en bijdetijds tegelijk. **9**

Kippenbouillon (ruim 1½ liter)

- 2 kippenbouten of 5 drumsticks
- 1 winterpeen
- 1 grote ui
- 1 dunne prei
- 1 bos platte peterselie
- 2 laurierblaadjes
- 1 el zwarte peperkorrels
- 1 el zout
- evt. stukje foelie



Doe de kip in een grote (soep)pan, voeg 2 liter koud water toe en breng aan de kook. Spoel alle groenten af onder de kraan, schillen hoeft niet. Snij de ui (met schil) in kwarten, de winterpeen in dikke plakken, de prei in ringen. Schep het schuim uit de pan met een schuimspaan of lepel. Doe nu alle groenten in de pan, plus laurierblaadjes, de complete bos peterselie, zout, peperkorrels en als je hebt een stukje foelie. Zet de pan op het allerkleinste sudderpitje en laat 2-3 uur trekken. Er mag af en toe een blub te zien zijn, maar de soep mag niet borrelend koken; zet er dan een warmhoudplaatje onder. Giet af door een zeef met een schone theedoek erin boven een schone pan. Niet te veel duwen of roeren, dan wordt het troebel. Proef en breng op smaak met zout.

TIPS: Vettige bouillon? Koel de pan snel terug, bijvoorbeeld in een gootsteen vol water en ijsblokjes en laat verder ijskoud worden in de koelkast. Nu kun je het gestolde vet er makkelijk uitscheppen of uitdeppen met keukenpapier.

Bouillonvriezer-voorraad

Bouillon is bederfelijk dus laat snel afkoelen, bijvoorbeeld buiten in de vrieskou of in een gootsteen vol ijskoud water, zonder deksel. Maak handzame porties van een halve liter.

TIP: Zet diepvrieszakken in vierkante bakjes, vul ze, knoop ze dicht, en plak op de zak een sticker met soort bouillon, hoeveelheid en datum. Zet in de vriezer. Verwijder de volgende dag de bakjes, nu kun je de vierkante bonken efficiënt stapelen.



Runderbouillon (ruim 1½ liter)

1 runderschenkel (500 g)
 evt. **1 runderknie**
500 g runderpoulet
 (soeppvlees)
½ winterpeen
1 prei
1 grote ui
1 bos platte peterselie
2 laurierblaadjes
1 el zwarte peperkorrels
1 el zout
scheutje olijfolie
 evt. **paar takjes tijm**

Oven voorverwarmen op 200 °C. Doe schenkel, knie en in vieren gesneden ui (met schil, gewassen) in een braadslee, hussel om met wat olie en zet 30 minuten in de hete oven tot het vlees bruingeblakerd is. Doe dan met de runderpoulet in een soeppan en vul met 2 liter koud water. Breng aan de kook en schep het schuim af dat komt bovendrijven. Spoel intussen alle groenten af onder de kraan,

schillen hoeft niet. Snij de winterpeen in dikke plakken, de prei in grove ringen. Doe in de pan, plus laurierblaadjes, de complete bos peterselie, eventueel tijm, zout en peperkorrels. Zet de pan op het allerkleinste pitje en laat 3 uur trekken. Er mag af en toe een blub te zien zijn, maar de soep mag niet borrelend koken; zet er dan een warmhoudplaatje onder. Giet af door een zeef met een schone theedoek erin boven een schone pan. Niet te veel duwen of roeren, dan wordt het troebel. Proef en breng op smaak met zout.

TIPS: Het aanbakken in de oven zorgt voor smaak en een mooie bruingekeurde bouillon. Een knietje kun je vragen bij de slager. Kost niks, geeft enorm veel smaak.

Snelle groentebouillon

(ruim 1½ liter)

1 winterpeen
2 stengels bleekselderij (inclusief blad)
1 grote ui
1 prei (ook het groen)
1 bos platte peterselie
3-4 takjes tijm
1 el zwarte peperkorrels
1 el zout



Snij de gewassen maar ongeschilde groente in vrij kleine stukken en doe in een grote (soep)pan. Voeg de verse kruiden toe, plus peperkorrels en zout. Giet er 2 liter koud water bij. Laat met deksel op de pan op hoog vuur aan de kook komen, zet dan het vuur laag en laat een half uur ongegeneerd pruttelen, nee, dat hoeft niet op een sudderpitje. Giet af door een zeef met een schone theedoek erin boven een schone pan. Proef en breng op smaak met zout.

TIPS: Eigenlijk kunnen alle groenten erin die je in huis hebt, ja ook schillen en afsnijdsels. Wel goed wassen. Pas alleen op met kool, dat is snel overheersend.

De langzame versie is nog dieper van smaak. Breng alles op laag vuur aan de kook (dat duurt minstens een half uur), zet de pan dan op het allerkleinste sudderpitje dat je fornuis rijk is en laat de bouillon 2 uur trekken. Laat beslist niet koken; zet er bij eventueel geborrel een warmhoudplaatje onder.

Saus

Water, plantaardige olie 29%, tomatenpuree, azijn, glucose-fructosestroop, suiker, gemodificeerd zetmeel, zout, scharreleigeel, maïszetmeel, aroma (vis, melk, ei), whisky 0,5%, mosterdmeel, kruiden, voedingszuur (citroenzuur), bouillon (zout, maïszetmeel, smaakversterker [E621, E631], gistextract, suiker, palmolie, specerijen, groenten [wortel, ui], maltodextrine, karamel), verdikkingsmiddel (xanthaangom), conserveermiddel (E202), specerijen (mosterd, selderij), kleurstof (paprikaextract), antioxidant (E385).

Honingmosterd
27% (water, mosterdzaad, honing 10%, suiker, zout, kruiden en specerijen), water, zonnebloemolie, suiker, azijn, heeleipoeder, mosterd: 3% (water, mosterdzaad, zout, natuurazijn, suiker), voedingszuur: E330, antioxidant: E224 (bevat sulfiet), verdikkingsmiddel: E415.



Tomaten (126 g per 100 g ketchup), azijn, suiker, zout, extract van specerijen en kruiden (o.a. selderij), specerij.

Dextrose (van aardappel), aroma's (ui, fenegriek (bevat melk, ei, soja, tarwe, selderij)), maltodextrine, zout, gemodificeerd aardappelzetmeel, koriander, kurkuma 2,3%, smaakversterker (mononatrium-glutamaat).

Water, 23% plantaardige olie, azijn, smeltkaaspoeder (1% blauwe kaas (melk, zout, stremsel), kaas (melk, zout, zuursel, stremsel, kleurstof (caroteen, annatto), conserveermiddel (E251)), glucose-fructosestroop, tarwezetmeel, zout, suiker, scharreleigeel, gemodificeerd maïszetmeel, kruiden, verdikkingsmiddel (guarpitmeel), voedingszuur (melkzuur), aroma, conserveermiddel (E202), antioxidant (E385).

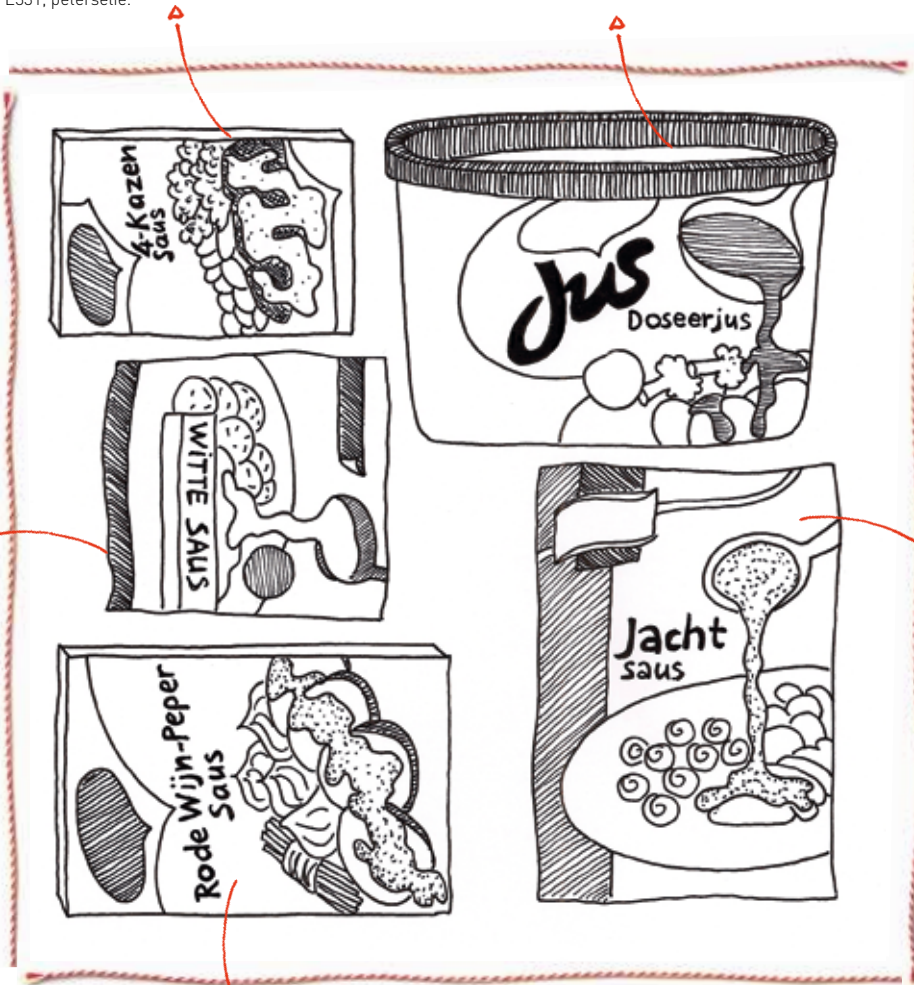
Water, glucose-fructosestroop, azijn, zout, verdikkingsmiddel E407, conserveermiddel E202, E262, ui, voedingszuur E330, aroma's, kruiden, paprika.

Plantaardige olie, kaas [18%], gemodificeerd zetmeel, maïszetmeel, lactose, maltodextrine, gistextract, glucosestroop, aroma's (bevat melk, soja), melkeiwitten, zout, smaakversterker [E621], weipoeder, knoflook, stabilisatoren [E339, E452], emulgator E331, peterselie.

Gemodificeerd zetmeel, maltodextrine, zout, gistextract, tomatenpoeder, melkeiwitten, smaakversterker [E621, E627, E631], kleurstof [E150c], zonnebloemolie, aroma, paprikapoeder, uipoeder, kruidnagelextract.

Tarwebloem, aardappelzetmeel, zout, melkpoeder, weipoeder, maltodextrine, vetpoeder (boterolie, glucosestroop, caseïnaat, stabilisator E451), lactose, gistextract, uienpoeder, suiker, bouillonpoeder (gehydrolyseerd soja- en maïseiwit, plantaardig vetpoeder, zout), aroma, plantaardige olie, nootmuskaat, voedingszuur E330.

Tarwebloem, gemodificeerd maïszetmeel, champignon 12%, zout, plantaardig vet, gistextract, tomatenpuree, aroma (bevat tarwe), ui 2%, suiker, johannesbroodpitmeel, gerstemoutextract, maltodextrine, gebrande suikerstroop, knoflook, kerrie, piment, witte peper, laurierblad, melkweipoeder, rode wijnextract (bevat sulfiet), kleurstof: paprikaextract, oregano, peterselie, basilicum, wijnsteenzuur, eekhoornjjesbrood.



Maltodextrine, gemodificeerd zetmeel, aroma's (bevat soja), suiker, zout, roompoeder, tarwemeel, melkeiwitten, kleurstof E150c, smaakversterker E621, gistextract, pepers 1,9% (groene en zwarte peper), rode paprika, zonnebloemolie, rode wijnextract (1%), moutazijnextract, spinaziepoeder, voedingszuur (citroenzuur), knolselderijpoeder, uipoeder, stabilisatoren [E452, E339], tijmextract, koriander, kruidnagelextract, rozemarijnextract.

Whisky-cocktailsaus (4 pers.)

4 volle el mayonaise
3 el whisky
1 el tomatenpuree
kneepje citroensap
paar druppels tabasco of snufje cayennepeper
snufje paprikapoeder
snufje zout
evt. 75 ml slagroom

Meng alle ingrediënten door elkaar en laat de smaken liefst minstens 1 uur intrekken. Een mooi fluwelige saus krijg je door de toevoeging van slagroom die je eerst apart met de (staaf)mixer lobbig hebt geklopt. Daardoor vlakken wel kleur en smaak wat af, dus blijf proeven, de saus mag best een beetje pit hebben, anders wordt het zo laf. De volgende dag is de smaak nog beter.

Lekker bij: vlees of kip van de barbecue of in de klassieke garnalencocktail.

TIP: Garnalencocktail: garnalen (uiteraard) en wat slablaadjes (botersla of little gem). Opleuken met partjes grapefruit en/of avocado. Plus wat limoen of citroen voor de frisheid en verse peterselie of bieslook voor de garnering.



Tomatenketchup

(± 1½ liter = 3 flesjes)
Leuk om eens zelf te maken in de nazomer, als er voor een habbekrats volop rijpe, sappige tomaten zijn.

2 kg rijpe tomaten
2 uien
150 ml rodewijnazijn
100 g witte basterdsuiker
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
5 kruidnagels
1 tl kerriepoeder
1 tl korianderpoeder (ketoembar)
½ tl cayennepeper
1 tl zwarte peperkorrels
snuf zout

Snij de uien en tomaten in vieren en maal ze kort in de blender/keukenmachine tot een grove pasta. Doe in een grote pan met dikke bodem. Breng langzaam aan de kook en laat 10 minuten pruttelen. Voeg nu alle overige ingrediënten toe. Laat zonder deksel 2 uur pruttelen en tot ongeveer de helft inkoken.



Af en toe roeren. Vis wel al na een half uur het kaneelstokje eruit, anders wordt het te overheersend. Verwijder aan het einde van de kooktijd de laurierblaadjes en draai het mengsel door een roerzeef of pureer heel glad in de blender. Giet met behulp van een brede trechter in brandschone glazen flesjes. Vul tot bovenaan en draai de deksels erop. Zet als dat lukt even 5 minuten op z'n kop. Laat helemaal afkoelen. Etiketje erop, klaar. Blijft maanden goed en deelt ook leuk uit.

TIP: Glazen flesjes vers fruitsap uit de supermarkt zijn handzaam van formaat. Was ze af met soda en spoel goed na met kokend water. Of gebruik ze dampend en wel meteen uit de afwasmachine. Een roerzeef houdt alle velletjes tegen en zorgt voor een fluwelig eindresultaat.