



Het grote zónder pakjes & zakjes kookboek



Karin Luiten



Saus voor
Asperges
Met witte wijn

**Pastasaus
carbonara**

**Eigenéigde
Stoofschotel
Frans rundvlees**

Wortel
en erwtjes
met zalm en
knoflooksaus

Chocolade
met roomkaas
fruchtav
smaak

**Erwtensoup
met rookworst**
Extra gewild, kook en klaar

aardappel
Puree
Met melk
en roosmarj

Stoommaaltijd
6 D
Kip
tandoori
met
rode rijst

PESTO
met basilicum
en pijnb

IL RISOTTO
Risotto
MILANO
MILANO
MILANO

ovenpasta
Toebak - Mozzarella

**Kook
adding**
**BOUILLON
BLOKKJES**



Anti-pakjes? Pro-koken!

Geen gedoe, gewoon gezond

Hoezee! Koken zonder pakjes en zakjes is een trend die blijft. Daarom zijn mijn eerder verschenen boeken *Zonder pakjes & zakjes 1* en *2* nu gecombineerd tot een handzaam geheel. De meest populaire kant-en-klaargerechten allemaal bij elkaar, maar dan helemaal zelfgemaakt. Het ultieme basiskookboek, al zeg ik het zelf, deze collectie kookklassiekers. Al dan niet met een twist.

Steeds meer mensen moeten net als ik smakelijk lachen om de rare fratsen van de voedselindustrie. Hoezo gemak en tijdwinst? Zelf maken kan vaak net zo snel, en is nog lekkerder ook. Pakjes broccolisoup of aspergesoup met slechts een half procent broccoli respectievelijk asperges erin? Ja daag! Waarom zitten er meer onduidelijke zaken in als maltodextrine, gehard plantaardig vet en xanthaangom dan gewoon herkenbare ingrediënten? En hoezo moet je bij de meeste pakjes en zakjes ook nog doodleuk zelf de belangrijkste ingrediënten erbij kopen, zoals bij 'Hollands pannetje met kip, prei en champignons' waarin van alles zit, behalve... inderdaad.

Kom op zeg, daar trappen we niet meer in. We gaan terug naar gewoon gezond eten zonder gedoe. Om te beginnen scheelt het al enorm in zout en suiker. Smaakversterkers, kleurstoffen en conserveermiddelen hebben we thuis helemaal niet nodig. Tegelijk met de pakjes en zakjes kunnen meteen ook de dieetboeken met hun onvermijdelijke jojo-effect de deur uit. Stop met lijnen, gun jezelf de voldoening van écht eten.

Koken zonder pakjes en zakjes betekent trouwens niet dat je altijd en overal 'anti' moet zijn. Bouillonblokjes bijvoorbeeld, dat zijn reuze handige smaakoppeppers. Net zo onmisbaar in je voorraadkast als blikken tomaat en tonijn, potjes ansjovis



en kappertjes, bakjes halfgedroogde zontomaatjes of zakjes boemboe uit de toko. Dit boek is ook niet pertinent tegen alle E-nummers. Om te beginnen zijn er ook een heleboel volstrekt onschuldige, maar bovendien: hoe saai wordt het leven zonder rode smarties of beschuit met blauwe muisjes? Ook is dit boek geen kruistocht tegen alle gebruik van zout of suiker. Zelfgetrokken bouillon is zonder zout een laffe hap, alle erin gestopte liefde ten spijt. Voor suikervrij gebak lijk ik geen enkele aanleg te hebben, al helemaal niet met dure en ingewikkelde 'natuurlijke' suikervervangers. Mijn oplossing: eet gewoon niet elke dag cake. O, en boter is bij mij altijd boter, nooit dat industriële knutselproduct margarine.

Ik wil maar zeggen: eigenlijk is dit geen anti-pakjeskookboek, maar een pro-kokenboek. Over het zelf maken van gewoon lekkere borden met écht eten. Werken aan je gezondheid is nog nooit zo smakelijk geweest.

veel
kookplezier!



De basis

Alle pakjes kun je thuis ook (na) maken, als je maar een aantal smaakmakers op voorraad hebt.

Om te beginnen: ui, sjalot en knoflook.

Specerijen: komijn, koriander, (gerookt) paprikapoeder, kerrie, oregano, cayennepeper of chilivlokken, een bolletje nootmuskaat, zwarte peper uit de molen en knispermout (fleur de sel).

Oppeppers: platte peterselie, koriander, tijm en rozemarijn (kweek zelf in een pot!). Citroen, limoen en sinaasappel (zowel rasp als sap). Olijfolie van goede kwaliteit.

Voor verfijnde smaakaccenten: venkelzaad, karwijzaad, kardemompeulen, (gekonfijte/verse) gember en oranjebloesemwater (Turkse winkel).

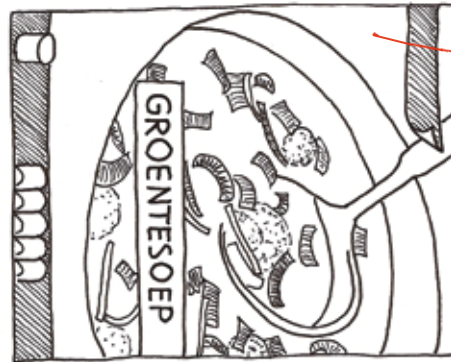
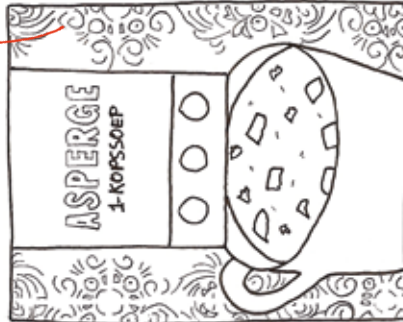
Inhoud

Soep	6
Saus	28
Aardappel	48
Salades & erbij	66
Pasta	78
Rijst & noedels	100
Kip	120
Vlees	130
Vis	154
Vega	176
Toetjes	194
Gebak	216
Broodbeleg	230
Toegift	240
Index	242

Soep

Tomaten-mascarpone-soep: Water, 9% tomaat, 7% tomatenpuree, suiker, plantaardige olie, gemodificeerd maïszetmeel, tarwebloem, 1% mascarpone, zout, roomboter, uienpuree, volle melkpoeder, kruiden, zongedroogde tomaat, azijn, smaakversterkers E621-E627-E631, aroma, gistextract, kleurstof: paprika-extract, verdikkingsmiddel: guarpitmeel, uienpoeder, zwarte peper.

Aspergesoep:
Gedroogde glucoseroop, plantaardige oliën (palmolie, raapzaadolie), aardappelzetmeel, 10% croutons (tarwebloem, palmolie, zout, gistextract), gemodificeerd aardappelzetmeel, zout, maïszetmeel, smaakversterkers E621-E627-E631, 3% gedroogde asperge, gistextract, melkbestanddelen, gehard palmvet, suiker, stabilisatoren E401-E471, verdikkingsmiddel E412, rijstzetmeel, aroma's, voedingszuur E330, kleurstoffen E101-E160a, maltodextrine, kruiden, spinazie, antiklontermiddel E551.

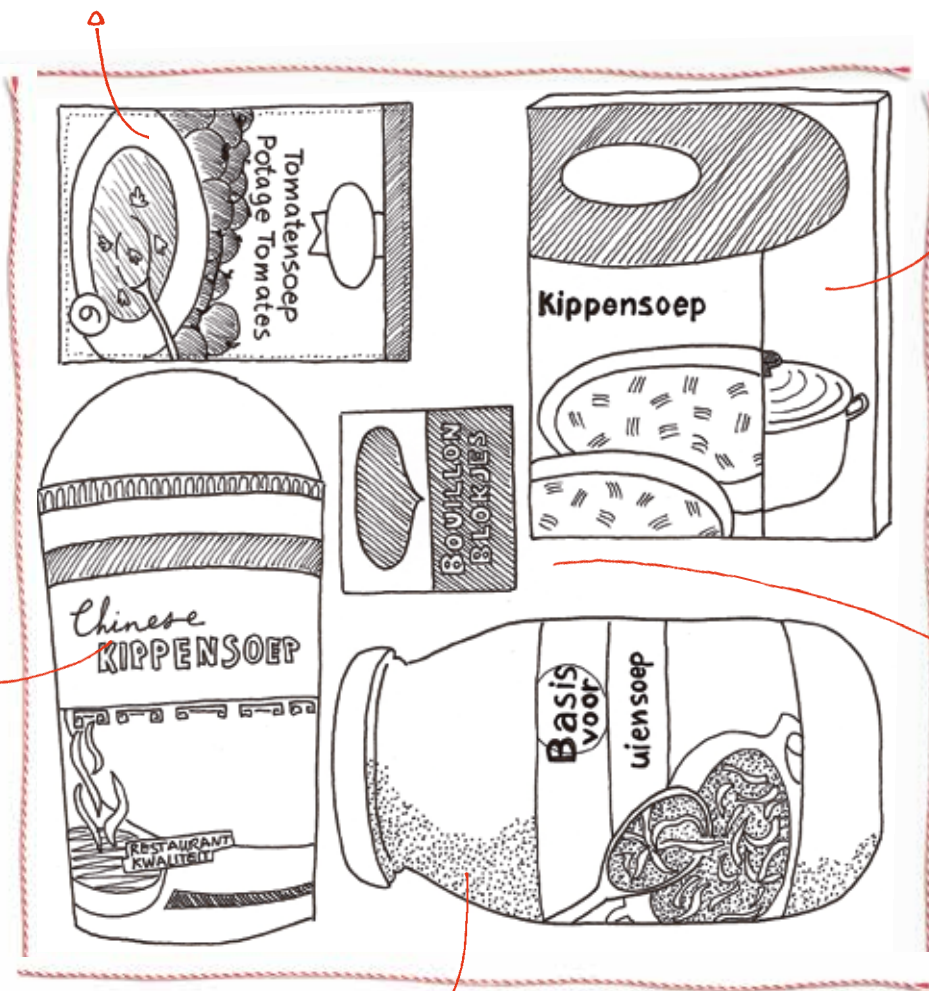


Groentesoep:
31,8% vermicelli (tarwemeel, zout), zout, aardappelzetmeel, 7,3% wortel, 7,2% prei, smaakversterkers E621-E627-E631, 3,7% ui, gistextract, 1,6% tomaat, maltodextrine, plantaardige olie, bladselderie, tomatenpoeder, knolselderie, 0,7% groene kool, foelie, aroma (soja, selderij, ei, melk), spinazie, kleurstof E101, laurierblad.

Erwtensoop extra gevuld:

50% erwten (splitervten, doperwten), water, prei, wortel, 5% rookworst (varkensvlees, varkenscollageen, varkensvet, water, varkenseiwit, zout, stabilisator E450, zuurteregelaars E575 en citroenzuur, specerijen, rookaroma, antioxidant E301, voedingszuur: citroenzuur, maltodextrine, conserveermiddel E250), aardappelen, selderij, ui, zout, raapzaadolie, gemodificeerd maïszetmeel, aroma's (tarwe, soja, melk en ei), smaakversterker E621, peper, kleurstof E141.

Tomatensoep: Water, maïszetmeel, 16,5% tomaat, zout, suiker, plantaardige olie, tarwebloem (bevat gluten), weipoeder (bevat melk), smaakversterkers E621-E631-E627, gistextract, ui, aroma's (bevat soja, ei, kleurstoffen E160c-E120), voedingszuur E330, kruiden en specerijen (bevat selderij), kippenvees.



Chinese

kippensoep:

Bouillon (soja), vermicelli (tarwebloem, tarwegriesmeel, kippenei-eiwit), zetmeel, zout, groenten (tomaat, wortel, prei), aroma's, 0,1% kippenvees, smaakversterkers E621-E635, glucosestroop, kruiden (peterselie, bieslook, knoflook), geharde plantaardige olie, specerijen (kurkuma, foelie, peper, nootmuskaat), plantaardig vet.

Kippensoep:

Water, 6% kip, mihoen (rijstbloem, water), wortel, ijsbergsla, ui, lente-ui, zout, aroma, gemodificeerd maïszetmeel, lactose, geharde plantaardige olie, sesamolie, sherry, smaakversterkers E621-E635, peper.

Bouillonblokjes:

Zout, smaakversterker E621, glucosestroop, plantaardige olie, suiker, gistextract, geharde plantaardige olie, kleurstof E150c, zonnebloemolie, specerijen (karwij, laurier, witte peper, nootmuskaat), aroma, specerijextract.

Basis voor uiensoep:

Water, 5,6% uien, zout, gistextract, geconcentreerd uien sap, smaakversterkers E621-E627-E631, aardappelzetmeel, geconcentreerd wortel- en prei sap, verdikkingsmiddel E415, aroma, voedingszuur: citroenzuur, kleurstof E150c, tijmextract, korianderextract.

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, voorgerecht, 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. De uien schillen maximaal 10 minuten laten trekken (niet koken), anders wordt het water bitter. Proef!
2. Gebruik een pan met dikke bodem, dan branden de uien niet aan.
3. Door zout toe te voegen karamelliseren de uien beter.
4. Zorg dat de randjes van het brood bedekt zijn met kaas, anders worden ze zwart.
5. Geen ovenvaste soepkommen? Bak de kaasbroodjes op een vel bakpapier in de oven en schep ze daarna op de soep.

Gegratineerde uiensoep

Gloeïend heet, mooi van smaak én van kleur dankzij een slimme tip. Uien heb je altijd wel in huis, toch? Zo maak je van bijna niets een goedkope, hartverwarmende soep.

bereiden: **15 minuten**, in de pan **45 minuten**, in de oven **10 minuten**, voor **4 personen** voorgerecht, kan vegetarisch

Nodig:

- 6 grote uien
- 2 bouillonblokjes (groente/vlees)
- 50 g boter
- 1 glas droge, witte wijn
- 4 sneetjes (oudbakken) brood
- 1 el bloem
- restje kaas
- zout & peper uit de molen

Serveren:

Schep de soep in ovenvaste soepkommen, leg het brood erop, bestrooi met kaas en gratineer in ± 10 minuten goudbruin in de oven.

- Oven voorverwarmen op 225°C.
- Pel de uien maar bewaar alle schillen en vliesjes. Doe die in een pan en vul met water tot de schillen onderstaan.
- Laat op zacht vuur 10 minuten trekken, niet langer.
- Giet af door een zeef: dit bruine, geurige uienwater is de basis voor je soep.
- Snij intussen de gepelde uien in dunne ringen.
- Laat de boter smelten in een (braad)pan met dikke bodem.
- Fruit de uienringen met het deksel op de pan in een half uur zacht, gaar en lichtbruin.
- Schep op het laatst een lepel bloem en een snufje zout erdoor.
- Giet de witte wijn erbij en laat op hoog vuur de alcohol verdampen.
- Voeg 1 liter (uien)water toe plus de bouillonblokjes.
- Laat de soep 15 minuten zacht pruttelen op laag vuur met het deksel op de pan.
- Proef op zout en peper.
- Steek intussen vier rondjes uit het brood en rasp de kaas of snij met de kaasschaaf in plakjes.



Er zijn ook blokjes zonder allerlei toevoegingen!



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.

Lenteisoep

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

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

Nodig:
150 g kruimige aardappels
(geschild gewicht)
300 g lente-ui (of bosui)
1 gewone ui
350 ml groentebouillon (zie blz. 27)
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.



Hollandse erwtensoep

Erwtensoep wordt nog bedroevend weinig zelfgemaakt. Jammer, want zo moeilijk is het niet, en de smaak is onbetwist beter dan uit welk blik dan ook. Er bestaan ontelbare erwtensoecepten, dit is de mijne.

bereiden: **15 minuten**, in de pan: **1,5 à 2 uur**, voor **6 personen**
hoofdgerecht

Nodig:

- 500 g spliterwten
- 2 schouderkarbonades
- 2 slagersrookworsten
- 1 selderijknol
- 1 flinke winterpeen
- 1 dunne prei
- 1 ui
- 1 grote kruimige aardappel
- 1 bosje bladselderij
- 2 laurierblaadjes
- zout & peper uit de molen

Serveren:

In stoere kommen, uiteraard met traditioneel roggebrood en katenspek erbij.



- Spoel de spliterwten grondig af (weken hoeft niet) en doe ze in een grote pan.
- Doe de karbonades, laurierblaadjes en zout erbij, plus twee liter koud water.
- Breng aan de kook en laat een half uur zachtjes koken.
- Snij intussen de groente: de ui in kleine stukjes, de prei in plakjes, de winterpeen in kwart plakjes, de aardappel en knolselderij in kleine blokjes. Hak de selderijblaadjes fijn.
- Schep het grijze schuim uit de pan met een schuimspaan of lepel.
- Doe alle groente erin en laat de soep op zacht vuur sudderen net zolang tot de erwten van gaarheid helemaal uit elkaar vallen, dat duurt zeker een uur.
- Haal het vlees uit de pan, snij in kleine stukjes en doe (zonder bot) terug in de pan.
- Snij de rookworst in plakjes en laat nog een kwartiertje meewarmen in de soep.
- Proef op zout en peper.



TIPS:

1. Pas op voor aanbranden, roer af en toe en voeg eventueel een scheutje warm water toe.
2. Pureren is niet nodig, de erwten vallen vanzelf uit elkaar. Zo niet, langer laten sudderen!
3. Extra krachtig: laat een speklapje meetrekken met de karbonades.
4. Neem echte rookworst van de slager, die is het lekkerst.
5. Let op: erwtensoep bederft snel. Pas morgen eten of invriezen voor de voorraad? Zet de pan in een gootsteen vol ijswater en roer om de soep snel af te laten koelen. Even zonder deksel buiten in de vrieskou zetten kan ook.

TIPS:

1. Neem geen bleke, harde Wasserbommen, maar ga voor knalrode, sappige exemplaren vol smaak.

2. De lichtgeblakerde vellen van de tomaat geven smaak aan de soep. De tomaten dus vooral niet vooraf ontvellen.

3. Geen water of bouillon toevoegen. Juist de pure smaak van tomaten komt zo het best tot z'n recht.

4. Venkel is vrij draderig, daar kan een staafmixer moeilijk tegenop. Een roerzeef wel (te koop bij huishoudwinkels/ kookwinkels).

5. Restje over? Serveren in amuseglaasjes met bovenop een laagje crème fraîche en een blaadje basilicum.

Geroosterde tomaten-venkelsoep

Door tomaten te roosteren in de oven krijg je zomaar extra smaak cadeau. Alleen met tomaten is deze soep al puur en heerlijk, maar de toevoeging van venkel en sinaasappel verhoogt nog eens de zoetheid van de tomaten.

bereiden: **20 minuten**, in de oven: **30 minuten**, voor **4 personen**
voorgerecht, vegetarisch

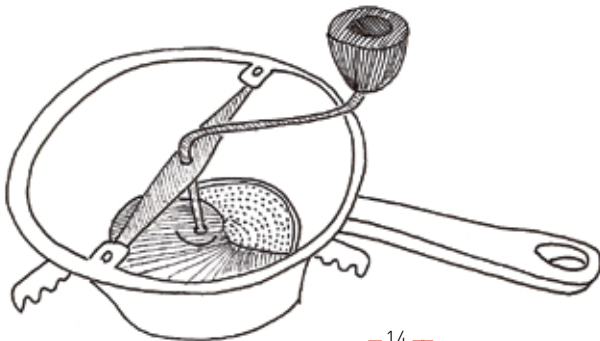
Nodig:

1,5 kg rijpe smaaktomaten
2 venkelknollen
1 sinaasappel
3 knoflooktenen
3 takjes rozemarijn
scheutje balsamico-azijn
scheut olijfolie
zout & peper uit de molen

Serveren:

Verdeel over
kommen of borden.
Schenk er eventueel
een kringeltje olijfolie
over.

- Oven voorverwarmen op 200°C.
- Was de venkel, verwijder de stengels en snij de rest in plakjes.
- Was de tomaten, verwijder de kroontjes, maar laat ze verder heel.
- Snij de sinaasappel (met schil) in vier stukken.
- Ris de rozemarijnnaalden van de takjes.
- Pel de knoflooktenen en hak grof.
- Doe alles in een metalen braadslee.
- Strooi er zout en peper over en besprenkel met olijfolie en balsamico. Hussel door elkaar.
- Zet de schaal 30 minuten in de oven.
- Zet een roerzeef op een pan en pureer schep voor schep de tomaten met venkel inclusief alle sappen uit de braadslee. Bewaar de sinaasappel voor het laatst.
- Verwarm de soep al roerend op het vuur. Proef en voeg eventueel nog zout, peper of balsamico toe.





TIPS:

1. Voor elke soep-groente geldt: eerst even bakken (in boter of olie) geeft meer smaak.

2. Pastinaak schillen? Neem de dunschiller.

3. Mooie lichtgele soep? Laat een plukje saffraan even voorweken in de wijn en giet dan mee in de pan. Of laat een theetepel kurkuma (koenjit/geelwortel) meefruiten met de ui.

4. Soep te dik? Verdunnen met water en/of een scheutje room.

5. Meer eiland-in-de-soep-ideeën op blz. 18.



Pastinaak-appelsoep met amandelpesto

Een verfijnd soepje met een heerlijke groente die nog altijd 'vergeten' heet. Het verrassende eilandje van amandelpesto vormt een mooi contrast met het lichtzoete van de soep.

bereiden: **20 minuten**, in de pan: **20 minuten**, voor **4 personen**
voorgerecht, kan vegetarisch

Nodig:

500 g pastinaak
1 grote zoetzure appel
(jonagold/elstar)
1 flinke ui
1 knoflookteen
**1 liter groente-/kippen-
bouillon** (zie blz. 26)
1 glas witte wijn
scheutje olijfolie
100 ml room
zout & peper uit de molen

Amandelpesto:

**1 volle el geschaafde
amandelen**
3 gedroogde tomaten (op olie)
3 ansjovisfilets
2 takjes platte peterselie
4 el olijfolie
zwarte peper uit de molen

Serveren:

In borden met amandelpesto erop.

- Breng de groentebouillon in een pan alvast aan de kook.
- Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- Schil de pastinaak en snij in dunne plakjes.
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit de ui en pastinaak 5 minuten al omscheppend op laag vuur tot de ui glazig is. Voeg op het laatst de knoflook toe.
- Blus af met de wijn.
- Giet de kokendhete bouillon en de room erbij.
- Voeg appel, zout en peper toe en laat met deksel op de pan 20 minuten sudderen op laag vuur.
- Check met een vork of de pastinaak zacht is. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.
- **Amandelpesto:** rooster het amandelschaafsel al omscheppend lichtbruin in een droge koekenpan. Laat op een bord afkoelen.
- Verwijder de dikke stelen van de peterselie en maal de rest fijn met de staafmixer/keukenmachine.
- Voeg de amandelen en alle overige ingrediënten toe, plus 2 el water. Pureer tot een vrij vloeibare pesto. Voeg eventueel nog wat extra olie/water toe.



Kliekjesrecept: Restjes-groentesoep (4 pers.)

restjes verlepte groente: knolgroente (winterpeen, pastinaak, knolselderij), prei, kool, zoete aardappel, 1 gewone aardappel (kruimig) evt. paar takjes verse kruiden: peterselie, tijm, rozemarijn
bouillon/water
1 ui
25 g boter
1 tl kerriepoeder
zout & peper uit de molen

Snij alle groente in kleine stukjes. Laat de boter smelten in een pan met dikke bodem. Fruit eerst de ui zachtjes 5 minuten met de kerrie, dan de rest van de groente nog eens 5 minuten erbij. Voeg 1 liter kokendheet water of bouillon toe (of zoveel tot de groenten ruim onderstaan), verse kruiden, zout en peper. Laat zachtjes in ± 15 minuten gaar koken en haal de staafmixer erdoor. Proef op zout en peper. Voeg eventueel een kneepje citroensap of scheutje room toe.



Soepeilandje

Gepureerde soep is vaak wat saai, maar van een lekker eilandje knapt hij onmiddellijk op. Tevens handig om restjes weg te werken. Je hebt maar heel weinig nodig. Denk aan:

- fijngehakte gebakken champignons
- ieniemieneiblokjes gebakken aardappel
- een mooi dun (extra olijfolie erdoor) kringeltje rode of groene pesto (zie blz. 99)
- een dotje stijfgeklopte hartige slagroom met fijngehakte verse kruiden, zout en peper erdoor
- uitgebakken spekjes/ reepjes pancetta
- handje croutons (kleine blokjes oud brood in olijfolie en knoflook gebakken)
- reepjes gerookte zalm

Romige aspergesoep (4 pers.)

Asperges gekookt (blz. 44)? Nooit het kookwater weggoien! Dat is een prima basis voor soep. Hetzelfde geldt voor de schillen en houtige uiteinden: 20 minuten laten trekken in kokend water en je hebt al aspergebouillon.

1 liter kookvocht van witte asperges (koud)
een paar witte asperges
50 g boter
50 g bloem
100 ml slagroom
1 eidooier
zout & peper uit de molen

Schil de asperges, verwijder de houtige uiteinden en snij ze in stukjes. Maak een roux: laat de boter smelten, doe de bloem erbij en laat het mengsel al kloppend met een garde gaar pruttelen in 1 à 2 minuten. Giet al kloppend het koelkastkoude aspergevocht erbij. Breng aan de kook, voeg de aspergestukjes (behalve de kopjes) toe en laat in 20 minuten zachtjes gaar worden. Voeg pas de laatste vijf minuten de aspergekopjes toe. Roer in een kommetje de room los met de eidooier. Schenk er wat van de hete soep bij en giet dan dit mengsel van het vuur af bij de rest van de soep.

TIP: Laat een scheutje witte wijn meekoken.



Doperwtjessoep met munt

(4 pers.)

450 g diepvriesdoperwtten
1 ui
wat blaadjes verse munt
600 ml groentebouillon (heet)
100 ml slagroom
25 g boter
zout & peper uit de molen

Smoor de gesnipperde ui in de boter in een soeppan (deksel erop) tot hij zacht is. Voeg de kokendhete bouillon, slagroom, erwtjes, muntblaadjes, zout en peper toe. Breng aan de kook en laat dan 5 à 10 minuten sudderen. Hoe korter, hoe mooier knalgroen de soep, maar ook hoe taaier de erwtvenletjes. Pureer de soep grondig met de staafmixer. Haal hem liefst nog door de roerzeef voor een fluwelig zacht resultaat.

TIP: Mooie schuimige soep? Giet de kokendhete gepureerde soep in een hoge kom. Voeg een scheut ijskoude slagroom toe en pureer nogmaals met de staafmixer.

TIPS:

1. Neem liever kokend water dan koud, dat scheelt tijd.

2. Haal voor het pureren een kopje vocht uit de pan, dan kun je de dikte van de soep beter regelen. Het is makkelijker een te dikke soep te verdunnen dan andersom.

3. Niet alleen de roosjes gebruiken, ook de stronk! Dunne plakjes zijn tegelijk gaar met de roosjes.

4. Amandelen roosteren? Niet te hoog vuur, blijven en alsmaar omscheppen, ze branden snel aan.

Broccolisoup met makreel

Bizar maar waar: in broccolisoup zit soms maar een half procent broccoli. Dat kun je zelf veel beter, met gewoon een verse stronk.

bereiden: **10 minuten**, in de pan: **15 minuten**, voor **4** personen
voorgerecht

Nodig:

500 g broccoli

1 ui

1 knoflookteen

**2 groente-/
kruidenbouillonblokjes**

125 ml slagroom

klontje boter

zout & peper uit de molen

Garnering:

½ gerookte makreel

2 el geschaafde amandelen

- Breng een fluitketel met water aan de kook.
- Snipper de ui en fruit zachtjes zonder te kleuren een paar minuten in wat boter in een soeppan.
- Voeg de grofgehakte knoflookteen toe en fruit even mee.
- Verdeel de broccoli in roosjes en snij de stengel in dunne plakjes. Doe ze in de pan bij de uien.
- Giet er kokend water bij tot de broccoli onderstaat (± 1 liter of iets meer). Voeg de bouillonblokjes toe.
- Breng aan de kook en laat de soep met deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar worden.
- Giet de room erbij en pureer de soep glad met de staafmixer. Proef op zout en peper.
- **Garnering:** Rooster de amandelen goudbruin in een droge koekenpan.
- Verdeel de makreel (zonder vel of graatjes) in stukjes en leg in vier soepborden.
- Schenk de soep erover.
- Bestrooi met de amandeltjes.