

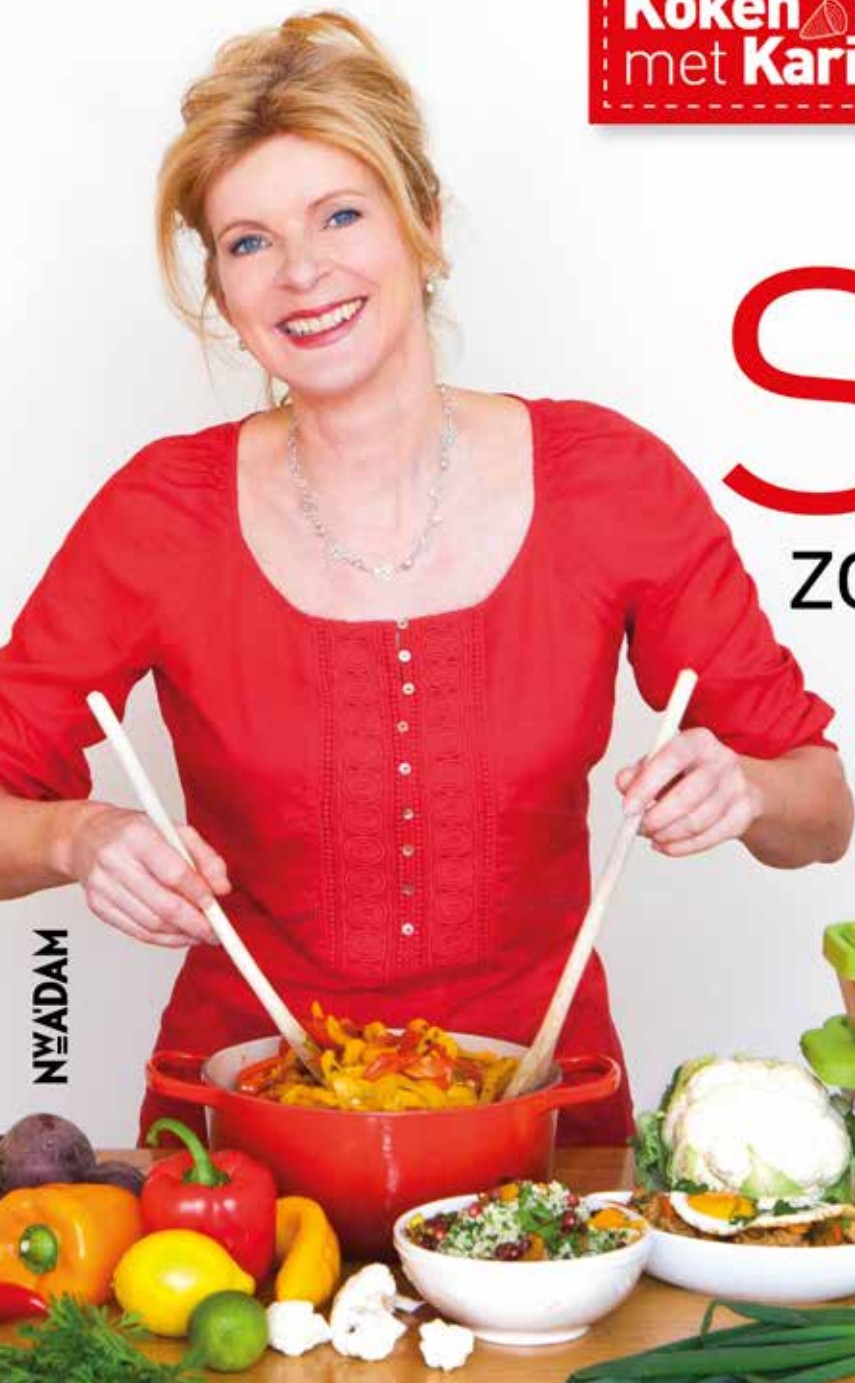
De methode  
**Koken**  
met **Karin**



# slim

zónder pakjes  
& zakjes

NWADAM



**S**inds de eerdere kookboeken Zónder pakjes & zakjes vragen lezers mij om de haverklap 'wanneer de volgende verschijnt'. Maar gewoon precies hetzelfde nog een keer dunnetjes over doen, dat is voor een kookboekenschrijver natuurlijk niet zo spannend. Toevallig is er nog iets wat mij al jaren na aan het hart ligt, naast malle fabrieksproducten, namelijk alles opmaken wat je in huis hebt. Eureka! Een combinatie van zonder pakjes & zakjes en duurzaam, dát ging het worden.

## GROENTE

Seizoensgroenten vormen het uitgangspunt van dit boek. Immers, we moeten meer groente eten, en dat weten we ook heus wel, maar hoe dan? In dit boek laat ik zien hoe ontzettend veel mogelijkheden er zijn met pompoen of paprika. Maar ook: wat doe je met die halve pompoen die je overhoudt? Of juist met een halve pan peperonata? Elk groentehoofdstuk biedt een keur aan mogelijkheden, van het ene recept rol je vanzelf in het andere. Je kookt iets op maandag, van de ingrediënten die overblijven maak je dinsdag iets anders, en van de kliekjes tover je woensdag weer iets geheel nieuws op tafel. Alles gaat op!

## DUURZAAM & GEZOND

Slim koken betekent elke dag lekker eten, zo veel mogelijk variëren met verse groente, optimaal gebruikmaken van wat je in huis hebt, efficiënt boodschappen doen en niks weggooien. Duurzaam en gezond, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. Nooit meer hetzelfde eten, want je creëert steeds weer nieuwe gerechten, ook met kliekjes en restjes. Wat is er nou

## WELKOM

leuker dan van niets iets maken? Wat je níét in dit boek zult vinden zijn dwingende weekmenu's. Ik wil je niks voorschrijven, maar je vooral op ideeën brengen, zodat je je repertoire kunt vergroten en slimmer met ingrediënten leert omgaan. Bij elk recept vind je allerlei suggesties voor wat je nog meer zou kunnen doen. Morgen of overmorgen of volgende week of maand (vriezer!), dat bepaal je zelf.

### KOKEN MET EEN SYSTEEM

Dit boek stimuleert je om vaker in je eigen keuken rond te kijken. Wat heb je nog en wat kun je ermee? Met koken is het soms net als met kleding: kasten vol, maar toch het gevoel dat je niks hebt om aan te trekken. Met een beetje systeem – welja, we noemen het 'de methode Koken met Karin' – wordt het eetbare leven een stuk overzichtelijker, makkelijker en vooral lekkerder. Ja, ook voor druk-druk-drukke mensen. Het begint bij een goede basisvoorraad, en dan heb ik het natuurlijk niet over pakjes en zakjes, maar over houdbare én verse ingrediënten in voorraadkast, koelkast en vriezer. En vergeet ook het kruidentuintje op het balkon niet.

### NIET WÉÉR NAAR DE WINKEL

Sla een recept niet over als één onderdeel ontbreekt. Geen pistachenootjes in huis? Misschien liggen er nog ergens



## WELKOM

pijnboompitten of hazelnoten, probeer die eens. Je hoeft een recept niet slaafs te volgen, gebruik mijn variatiesuggesties, maar vooral ook je eigen fantasie. Het is niet de bedoeling dat je voor elk wissewasje naar de winkel rent terwijl intussen allerlei lekkere dingen in je koelkast liggen te verpieteren. Want wie wat bewaart heeft wat, maar wie te lang bewaart, krijgt onherroepelijk schimmel. Kortom: je hebt genoeg in huis en ik ga je helpen om ervan af te komen.

### BROCCOLI?

O ja. Dit boek bevat volop aandacht voor groente en vegetarische gerechten, maar vlees en vis worden bewust niet helemaal uitgebannen. Als omnivore lekkerbek zou ik dan te veel smakelijke opties moeten laten staan. Alleen bleek het helaas ondoenlijk om alle groenten in één boek onder te brengen. Tenminste, niet als je het liefst veel recepten hebt per groente. Dus vergeef mij, ik heb me noodgedwongen moeten beperken. Met excuses aan bijvoorbeeld de pastinaak en de broccoli, die ook heus heel erg lekker en veelzijdig zijn. Maar misschien komt er gewoon nog een vervolgboek. Al was het maar omdat ik aardbeien en chocola hier ook niet in kwijt kon...

veel kookplezier!  
Karin



## INHOUD

### Recepten

1-2-3 koken	6
Aardappel	12
Asperges	26
Aubergine	38
Bietjes	50
Bloemkool	62
Bonen	74
Champignons	88
Courgette	98
Doperwtjes	110
Komkommer	114
Paprika	126
Peultjes	140
Pompoen	154
Sperziebonen	166
Spinazie	176
Spitskool	190
Tomaten	202
Wortel	216
Zoete aardappel	226
Basisrecepten	236

### Voorraad

Op de plank	24
Koelkast & vriezer	86
Kruidentuintje	152

### 10x tips

Blijde boodschappen	37
Bewust bewaren	189
Vrolijk vriezen	235
Index	242

### P.S.

Happy hapjes	250
--------------	-----



# Beetle



# BIETJES

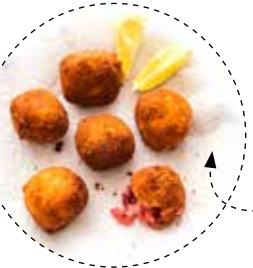
Zowel rauw als geroosterd heerlijk en dan ook nog eens dat prachtige paarsrood. Alhoewel, juist de gele en de roze-witte gestreepte chio-gia (spreek uit: 'kie-joh-dja') zorgen voor fijn veel kleurenvariatie.

## RECEPTEN

- Bientaartjes met blauwe kaas blz. 52
- Bietjesrisotto met wortelloofpesto blz.54
- > **KLIEKJE:** Bieterballen (risottoballetjes) blz. 56
- Basisrecept: Bietjes roosteren blz. 57
- Bietenspread met mierikswortel blz. 57
- Bietjessalade met zalm en appel blz. 58
- Toastjes met forel en biet blz. 58
- Biet-wortelsalade blz. 58
- Bietengazpacho blz. 59
- Bietenblini's blz. 60
- Bietenbonenburger blz. 61

## OOK NOG:

- Aardappel-bietjespuree blz. 19
- > **KLIEKJE:** Lizensalade met biet en kip blz. 11
- > **KLIEKJE:** Bonenspread met biet blz. 83





**ALNOTEN OVER?** Bietenspread (b/z. 57) \*\* **HONING OVER?** Sushi-in-een-kommetje (b/z. 120)





\* **PETERSELIE OVER?** Kruidenyoghurt (b|z.238) of Turkse köfte (b|z.203)

## ASPERGE

# Aspergekroketten

VOOR-/LUNCH-/HOOFDGERECHT, 16X, KAN ✓

BEREIDEN: 45 MINUTEN, WACHTEN: 1 NACHT

Het is even een klus, en je moet op tijd beginnen, maar dan heb je ook wat. En gebruik vooral het aspergevocht van een eerder maaltje! Je zou ook prima kroketten kunnen maken van klikjes, maar wie houdt er nu ooit asperges over?

### **NODIG:**

500 g asperges

800 ml (aspergekook)water

100 g beenham

1 sjalot

75 g boter

75 g bloem

2 blaadjes gelatine

2 eieren

handvol platte peterselie

nootmuskaat

2x zelfgemaakt paneermeel: grof

(of gekochte panko) en fijn

olie om te frituren

\* ASPERGES: Schil de asperges met een dunschiller, snij de houtige uiteindes eraf. Gebruik aspergewater van een eerdere keer, of breng het afval aan de kook met 800 ml vers koud water en een snufje zout. Laat 20 minuten trekken.

\* Snij de asperges in stukjes van ½ cm. Kook eerst de stukjes (in een stoommandje) 10 minuten, voeg dan de kopjes toe, zet het vuur uit en laat 5 minuten met deksel staan.

\* Vis het stoommandje met alle asperges eruit. Giet het aspergevocht door een zeef en meet 450 ml af. De rest kan in de soep (zie blz. 23).

\* VULLING: Week de gelatine in koud water.

\* Snipper de sjalot. Smelt wat van de boter in een pan en fruit hierin zachtjes de sjalot.

\* Laat de rest van de boter erbij smelten.

\* Doe de bloem erbij en laat onder voortdurend roeren 5 minuten garen. Giet in scheuten het aspergevocht erbij en klop met een garde tot een heel dikke saus. Laat 10 minuten sudderen, af en toe roeren.

\* Snij intussen de ham in reepjes (of niet, als je het vega wilt) en hak de peterselie. Schep samen met de asperge en gelatine door de saus. Breng flink op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

\* Doe in een rechthoekige schaal en zet een nachtje afgedekt in de koelkast.

\* SAMENSTELLEN: Snij de nu taaie en koude substantie in de vorm alvast in 16 reepjes. Boetseer met koele hand tot kleine kroketten.

\* Haal eerst door losgeklopt ei, dan door fijn paneermeel, weer door ei, dan door grof paneermeel. Leg tot gebruik terug in de koelkast of vries in.

\* BAKKEN: Verhit de olie in een (frituur)pan tot 180 °C en bak de kroketten in kleine porties in ± 3 minuten bruin.

\* **GELATINE OVER?** Bamischijven (6/2.193)



\* **VENKELZAAD OVER?** Witte bonen met venkelballetjes (6/2.70)



## POMPOEN

# Groente-braadslee: pompoen en bloemkool

HOOFDGERECHT, 4 PERSONEN

BEREIDEN: 10 MINUTEN, IN DE OVEN: 35 MINUTEN

Ineens duikt overal de 'traybake' op: een mix van allerlei groente (en eventueel vlees) gebakken in de oven. Een grote metalen braadslee is er perfect voor en anders gewoon de bakplaat. Uiteraard kunnen daar alle groenten in die je nog hebt liggen.

### **NODIG:**

500 g pompoen

500 g bloemkoolroosjes

400 g aardappelen (met rode schil)

250 g kerstomaatjes (aan de tros)

4 dunne lamsworstjes of merguez

2 knoflooktenen

1 el venkelzaad

½ el pimentón (gerookt paprikapoeder)

zout & peper uit de molen

scheut olijfolie

- \* Oven voorverwarmen op 200 °C.
- \* Verdeel de pompoen in flinke dobbelstenen, de bloemkool in niet al te kleine roosjes.
- \* Boen de aardappelen schoon onder de kraan (nee, niet schillen), snij in partjes.
- \* Doe alles in een grote braadslee of op een met bakpapier beklede bakplaat.
- \* Knijp de knoflook erboven uit. Bestrooi met venkelzaad, paprikapoeder, zout en peper.
- \* Giet er een ferme scheut olijfolie over en hussel alles goed door elkaar. Rooster 20 minuten in de oven.
- \* Snij intussen de worstjes doormidden.
- \* Doe na die 20 minuten bij de groenten, schep alles goed door elkaar.
- \* Verdeel ook de kerstomaatjes erover en bak nog eens 15 minuten tot alles gaar is.
- \* LEKKER MET: Kruidenyoghurt (blz. 238).

**VARIANTEN:** Bestrooi eenmaal uit de oven met gremolata: een mix van citroenrasp, fijngehakte peterselie en knoflook. In dat geval geen knoflook meebakken.

**VEGA:** Voeg ook champignons toe. Vervang de worst door 200 g verkruimelde geitenkaas/feta.

\* **BLOEMKOOL OVER?** Lenteminstrone (b/2.136) \* **KERSTOMAATJES OVER?** Tagliatelle met spinazie (b/2.179)

## SOEPGARNITUUR

miniblokjes gebakken  
aardappel



Griekse mix  
met feta (blz. 223)



minibloemkool-  
roosjes  
uit de oven



geitenkaas



geroosterde  
(geschaafde) amandelen



geroosterde  
kikkererwten  
(blz. 80)



dotje yoghurt (of  
crème fraîche)



parmezaan



Sliertje slagroom  
(of kokosroom)



witgebakken spekjes



ringetjes lente-ui

gefrituurde  
salieblaadjes



broodcroutons



blauwe kaas,

gebakken champignons



gehakte peterselie  
(of bieslook/koriander/  
basilicum)



Sliertje heel lekkere olijfolie

# Groentesoepcursus



Vind je dat je te weinig groente eet? Of hou je juist altijd verlepte knollen en blaadjes over? Soep van koken! Niks is makkelijker dan gepureerde groentesoep.

## >STAP 1: UI

Een ui kost niks en geeft enorm veel smaak als basis. Snipper en laat rustig 5-10 minuten fruiten in wat boter of olie. Hoe langzamer, hoe meer smaak. En intussen kun je mooi de groenten snijden.

## >STAP 2: GROENTE

Alle groenten die je in huis hebt komen in aanmerking. Juist ook verflenste of treurig uitziende restjes die liggen weg te kwijnen in de groentela. Je kunt het bij één groente houden of een mix. Te veel kleuren door elkaar mengen kan een wat zompig beigebruin eindresultaat geven, maar daar is stap 5 dan weer voor. Of fleur de kleur op met een snuf kurkuma/koenjit (geelwortel). Snij de groente in hapklare brokken en fruit liefst even mee voor optimaal smaakeffect. Dit is ook het moment om stevige tuinkruiden als tijm/rozemarijn of bijvoorbeeld spekjes of een lepeltje kerrie mee te fruiten.

## >STAP 3: BOUILLON

Dat mag gerust van een blokje – niet te paniekerig. Al is kippenbouillon (blz. 7) of groentebouillon (blz. 236) makkelijk zelf te maken en altijd handig om in de vriezer te hebben. Giet er zoveel bij tot de groente ruim onder staat. Voeg zout en peper toe. Nu mogen ook zachte tuinkruiden erbij als peterselie of lavas (maggikruid, is gemáákt voor soep). Breng aan de kook en laat dan met deksel op de pan 15-20 minuten zachtjes sudderen tot de groenten zacht zijn.

## >STAP 4: PUREREN

Zet de staafmixer in de pan of kieper de hele boel in de blender, voor extra luchtig resultaat. Ook een idee: pureer maar half. Dan heb je nog wat structuur en bite in je soep. Te dik? Scheutje bouillon of water of room erbij.

## >STAP 5: GARNITUUR

Nooit meer saaie soep, want opleuken is een fluitje van een cent. En je komt meteen van al je restjes af.

## ORANJEBOVENSOEP

wi + knof fruiten

flinke zoete aardappel + 1 winterpeen + 2 rode paprika's  
in stukjes 5 min. meefruiten

+ 1 el kerrie + zout/peper + 1 liter bouillon  
20 min. sudderen → pureren

Garnering: lente-wi + peterselie



# INDEX

## COLOFON



*Koken met Karin*  
*Kleine moeite, groot effect*  
ISBN 9789023014898



*Lekker Uitpakken!*  
*Kookboek voor kinderen*  
ISBN 9789021676708



*Koken met Karin*  
*Handboek oven*  
ISBN 9789046813041



*Het grote zonder pakjes & zakjes kookboek*  
ISBN 9789046819494



*Koken met Karin*  
*De vrolijke tafel*  
ISBN 9789046821619

TEKST EN RECEPTUUR: KARIN LUITEN, [WWW.KOKENMETKARIN.NL](http://WWW.KOKENMETKARIN.NL)

ARTDIRECTION & VORMGEVING: FREDDY VERMEULEN

FOTOGRAFIE: HAROLD PEREIRA

FOODSTYLING: KARIN LUITEN EN MARIËLLA ERKENS

STYLING: M.M.V. NICOLE DE WERK

EERSTE DRUK, SEPTEMBER 2017

ISBN 9789046822555

NUR 440 ETEN & DRINKEN ALGEMEEN

P.S.

