

*Leuke* HET KOOKBOEK  
**RECEPTEN**

# INHOUD

 = vegetarisch

<i>Voorwoord</i>	6
------------------	---

<i>Algemene tips</i>	8
----------------------	---

## *Hapjes*

<b>Hummus</b> 	14
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Hummus met paprika 	16
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Rode-bietenspread 	17
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Kaasvlinders</b> 	18
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Bladerdeegvlinders met zalm	20
-----------------------------	----

Spinazie-feta-bladerdeegrolletjes 	21
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Gevulde eieren</b> 	22
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Gevulde eieren met zalm	24
-------------------------	----

Gevulde bleekselderijbootjes 	25
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Mexicaanse nacho's uit de oven</b> 	26
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Griekse nacho's met gehakt uit de oven	28
----------------------------------------	----

Recept om zelf tzatziki te maken	28
----------------------------------	----

Zoete-aardappelnacho's 	31
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Flammkuchen met spekjes en ui</b>	32
--------------------------------------	----

Recept om zelf flammkuchendeeg te maken	32
-----------------------------------------	----

Flammkuchen met zalm	34
----------------------	----

Flammkuchenrolletjes	35
----------------------	----

<b>Tonijnsalade</b>	36
---------------------	----

Snackpaprika's met pittige tonijnsalade	37
-----------------------------------------	----

Komkommerschuitjes met krabsalade	39
-----------------------------------	----

<b>Bruschetta's met tomaat</b> 	40
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Recept om zelf bruschettatopping te maken	40
-------------------------------------------	----


Bruschetta's met geitenkaas 	42
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Bruschettasalade 	43
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## *Voorgerechten*

<b>Klassieke carpaccio</b>	46
----------------------------	----

Carpacciorolletjes	48
--------------------	----

Groentecarpaccio van courgette 	50
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Recept om zelf pesto te maken	50
-------------------------------	----


<b>Zalmtartaar</b>	52
--------------------	----

Mini-zalmtartaar met toast	54
----------------------------	----

Tartaar van mango en avocado 	55
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Pompoensoep</b> 	56
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Pompoensoep met kip	58
---------------------	----


Indiase wortelpompoensoep met kokos 	59
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Caesarsalade</b>	60
---------------------	----

Caesarsalade met pittige garnalen	62
-----------------------------------	----

Caesarsalade-wraps	63
--------------------	----

<b>Verse tomatensoep</b> 	64
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Geroosterde tomatensoep 	66
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Chinese tomatensoep met kip	67
-----------------------------	----

## *Hoofdgerechten*

<b>Pasta pesto met kip</b>	70
----------------------------	----

Pasta-pestosalade met gerookte kip	72
------------------------------------	----

Wraps kip pesto	73
-----------------	----

<b>Chili con carne</b>	74
------------------------	----

Recept om zelf chili con carne-kruidentmix te maken	74
-----------------------------------------------------	----

Chili con carne-ovenshotel met pasta	77
--------------------------------------	----

Vegetarische chili sin carne 	78
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Lasagne bolognese</b>	80
--------------------------	----

Lasagnemuffins 	83
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Bietenlasagne met walnoten 	84
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

<b>Hachee</b>	<b>86</b>
Hachee-ovenshotel	89
Vegetarische kikkererwtenstoof met aubergine	90
<b>Broodje shoarma</b>	<b>92</b>
Recept om zelf gezonde knoflooksaus te maken	92
Kipshoarma bowl	95
Plaatpizzashoarma met puntpaprika	96
<b>Risotto</b>	<b>98</b>
Risotto met mango en rode peper	100
Risottoballetjes	101
<b>Ratatouille</b>	<b>102</b>
Ratatouille-ovenshotel met aardappelschijfjes	104
Bruschetta met ratatouille	105
<b>Wraps met gehakt</b>	<b>106</b>
Wraps met rodekoolsalade en falafel	109
Italiaanse wraptaart met mozzarella	110
<b>Broodje hamburger</b>	<b>112</b>
Italiaanse capreseburger	114
Gado-gadoburger	115
Recept om zelf pindasaus/satésaus te maken	115
<b>Kip tandoori</b>	<b>116</b>
Recept om zelf tandoori-marinade te maken	116
Kip-tandoorispies met komkommersalade	118
Curry met spruitjes	119
<b>Poké bowl met tonijn</b>	<b>120</b>
Vegetarische poké bowl met kikkererwten	122
Poké-bowlhapjes	123

## *Nagerechten*

<b>Klassieke tiramisu</b>	<b>126</b>
Snelle aardbeientiramisu	128
Bokkenpootjestiramisu	129
<b>Chocolademousse</b>	<b>130</b>
Tony Chocolonely karamel-zeezoutmousse	132
Frisse citroenmousse	133
<b>Crêpes met appel</b>	<b>134</b>
Crêpe Suzette	137
Kokscrêpes met warme kersen	139
<b>Aardbeiencoupe</b>	<b>140</b>
Tropische bananensplit	142
Stroopwafeltoetje met Baileys	143
<b>Baklava</b>	<b>144</b>
Baklavarolletjes	147
Filodeegcups met fruit	148
Recept om zelf banketbakkersroom te maken	148

## *Bakrecepten*

<b>Luchtige cake</b>	<b>152</b>
Marmercake	154
Frambozen-crumble-yoghurtcake	155
<b>Brownies met walnoten</b>	<b>156</b>
Brownietaart met Maltesers	158
Browniewafels	159
<b>Cheesecake</b>	<b>160</b>
Kitkat-cheesecake met chocoladesaus	162
No bake aardbeiencheesecake	163
<b>Klassieke appeltaart</b>	<b>164</b>
Appel-notentaartje	167
Mini-appelstrudel	168

<b>Register</b>	<b>170</b>
-----------------	------------

# Voorwoord

LEUK DAT JE MIJN ALLEREERSTE KOOKBOEK IN HANDEN HEBT. MOCHT JE MIJ OF LEUKERECEPTEN.NL NOG NIET KENNEN: IK BEN SANDRA EN DEEL AL JAREN MET VEEL PLEZIER MIJN RECEPTEN OP MIJN SITE. EN NU IS ER EINDELIJK *LEUKE RECEPTEN - HET KOOKBOEK*, MET HEEL VEEL LEKKERE, MAKKELIJKE EN VOORAL OOK LEUKE RECEPTEN!



Of je nu een hobbykok bent en met plezier vele uurtjes doorbrengt in de keuken of juist heel weinig tijd en zin hebt om te koken – van een lekkere maaltijd wordt iedereen blij. En dat hoop ik ook te bereiken met mijn recepten. Daarom zijn mijn recepten voor iedereen toegankelijk en leuk om te bereiden.



Voordat ik samen met mijn man Eric begon met mijn foodblog **LeukeRecepten.nl** kon ik nog niet heel goed koken. Maar ik vond het wel leuk om te doen en kreeg er steeds meer belangstelling voor en plezier in. Ik kwam erachter dat het vaak helemaal niet zo moeilijk is om bijvoorbeeld zelf bechamelsaus te maken of kip tandoori. En ik ben blij dat ik met mijn website vele anderen heb weten te inspireren om zelf aan de slag te gaan. Geregeld krijg ik berichtjes en mailtjes van bezoekers die voor het eerst een nieuw recept hebben gemaakt of een compleet diner hebben gekookt voor familie en er supertrots op zijn. Daar word ik helemaal vrolijk van.

Nu ruim acht jaar later is onze site uitgegroeid tot een populair platform vol inspiratie voor een lekkere en leuke maaltijd, hapjes of gebakje. Ik bedenk zelf de recepten, ga vervolgens aan de slag in de keuken en mijn man Eric zet het daarna op de foto. Nadien kunnen we samen aan tafel om te genieten van het gerecht en publiceer ik het artikel vervolgens online. Of hier in dit kookboek dus.



Het was een feestje om aan dit boek te werken en nieuwe ideetjes te bedenken en te maken. En naast geheel nieuwe recepten vind je in dit boek ook oude vertrouwde toppers van **LeukeRecepten.nl**. Zo is dit boek een mooie verzameling geworden van gerechten waar ik blij van word. Ik vind het fantastisch om deze nu gebundeld te zien in een mooi en tastbaar boek.

In dit boek vind je makkelijke basisrecepten die niet mogen ontbreken in je kookroutine en handig zijn om altijd binnen handbereik te hebben. Daarnaast vind je bij elk basisrecept steeds twee leuke en verrassende varianten waarmee je kunt variëren. Bijvoorbeeld een vegetarische of snelle variant of juist een wat uitdagender recept. Zo is er voor elk wat wils.

Veel plezier met mijn boek.

*Liefs, Sandra*



**VOLG ME OOK OP:**

[www.leukerecepten.nl](http://www.leukerecepten.nl)  
of op Instagram, Facebook  
en Pinterest



Met speciale dank aan Jaimy van Dijke. Zij heeft mij geholpen met het maken van een aantal recepten in dit boek. Ik was erg blij met haar hulp tijdens onze kookdagjes waardoor we samen veel nieuwe recepten konden maken, proeven en fotograferen.

# Hummus met paprika

10 MINUTEN • 1 KOMMETJE • VEGETARISCH • ★

## VARIANT 1

### Ingrediënten

1 x basisrecept voor hummus, zie blz. 14  
2 geroosterde paprika's uit pot  
extra paprikapoeder

### Benodigheden

keukenmachine of staafmixer

### Bereiding

Bereid de hummus zoals in het basisrecept en voeg tegelijk met de kikkererwten de geroosterde paprika's toe. Gebruik 1 theelepel paprikapoeder in plaats van een snuf.







## Rode-bietenspread

10 MINUTEN • 1 KOMMETJE • VEGETARISCH • ★

### VARIANT 2

#### Ingrediënten

200 g gekookte bieten  
125 g zachte geitenkaas  
1 el citroensap  
1 el honing  
snuf zwarte peper  
1 el pijnboompitten,  
geroosterd  
tuinkers ter garnering

#### Benodigheden

keukenmachine of  
staafmixer

#### Bereiding

Doe de gekookte bieten samen met de geitenkaas in de keukenmachine. Voeg citroensap, honing en zwarte peper toe en meng tot een gladde spread. Doe de bietenspread in een kom en garneer met pijnboompitten en tuinkers. Lekker op brood of een toastje



## Mini-zalmtartaar op toast

VARIANT 1

30 MINUTEN

12 STUKS

VIS

★ ★

### Ingrediënten

160 g verse zalm  
paar sprietjes bieslook  
1 el crème fraîche  
½ limoen  
snufje zout en peper  
12 toastjes

### Benodigheden

ringetje of rond vormpje  
van ca. 5 cm

### Bereiding

Snijd de zalm in heel kleine blokjes. Hak ook de sprietjes bieslook fijn. Bewaar een aantal mooie om te garneren.

Meng de zalm met de fijngehakte bieslook, crème fraîche, rasp en het sap van de halve limoen en een snufje peper en zout.

Leg het ringetje op een toastje en vul dit met het zalmmengsel. Verwijder de ring en garneer de mini-zalmtartaar met 2 sprietjes bieslook. Herhaal dit met de rest. Serveer de toastjes direct.

- Je kunt het zalmmengsel al een dag van tevoren maken, goed afdekken en in de koelkast zetten. Serveer pas vlak van tevoren op de toastjes zodat deze niet zacht worden.
- Vervang de zalm ook eens door verse tonijn.

TIP



VARIANT 2

# Tartaar van mango en avocado

25 MINUTEN  
4 PERSONEN  
VEGETARISCH

★ ★

## Ingrediënten

1 mango  
2 bollen mozzarella  
2 avocado's  
handje rucola  
2 el pijnboompitten,  
geroosterd

## Dressing

2 el limoensap  
3 el olijfolie  
snuf peper en zout  
chilivlokken naar smaak

## Benodigheden

kookring van ca. 8 cm

## Bereiding

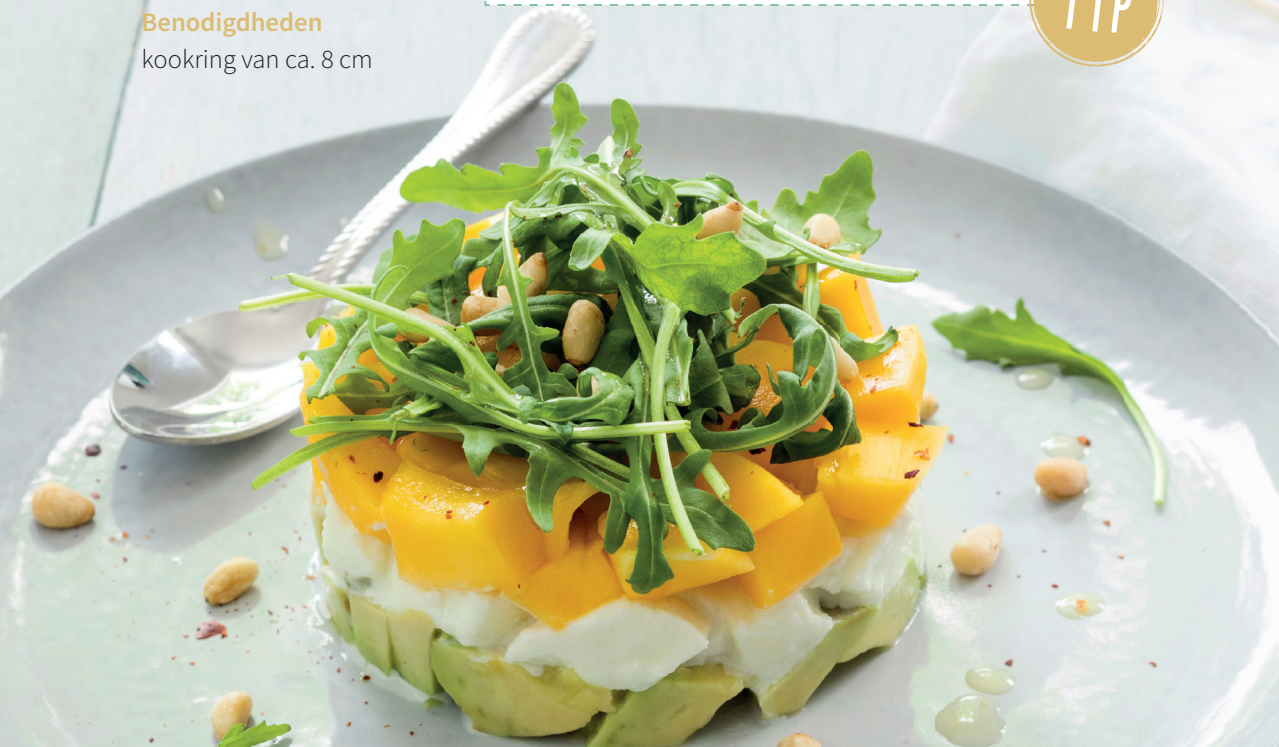
Meng de ingrediënten voor de dressing goed. Snijd de mango en mozzarella in kleine blokjes. Halveer de avocado's, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees ook in kleine blokjes (besprenkel eventueel met een beetje limoen- of citroensap om verkleuring tegen te gaan).

Leg een kookring op een bord en doe daar ongeveer  $\frac{1}{4}$  van de avocado in, druk zachtjes iets aan. Doe mozzarella en mango erbovenop en druk ook voorzichtig iets aan. Haal de kookring weg en doe een beetje rucola erbovenop. Herhaal dit nog 3 keer.

Besprenkel de vegetarische tartaar met wat dressing en garneer met pijnboompitten.

Serveer de tartaar van mango en avocado direct of bewaar maximaal 2 uur in de koelkast.

TIP





# Pasta-pestosalade

## VARIANT 1 *met gerookte kip*

15 MINUTEN • 2 PERSONEN • VLEES • ★

### Ingrediënten

- 125 g pasta
- 1 gerookte kipfilet à 160 g
- 200 g cherrytomaatjes
- 3 el pesto, zie ook blz. 50
- 1 zakje mozzarellabolletjes (of 1 grote bol)
- 50 g rucola
- 2 el pijnboompitten, geroosterd

### Bereiding

Kook de pasta gaar. Giet hem daarna af en spoel af met koud water. Hierdoor gaat hij minder plakken en gaart hij niet verder door. Snijd de gerookte kipfilet in plakjes en de tomaatjes doormidden. Meng de pesto met de pasta en voeg vervolgens ook de kip, tomaatjes en mozzarella toe. Schep als laatste de rucola erdoor en bestrooi met pijnboompitten.

Vervang voor een vegetarische variant de gerookte kip door bijvoorbeeld plakjes gegrilde courgette.

TIP





## Wraps kip pesto

25 MINUTEN • 2 PERSONEN • VLEES • ★

### VARIANT 2

#### Ingrediënten

250 g cherrytomaatjes  
250 g kipfilet  
1 el olie  
4 el pesto, zie ook blz. 50  
100 g roomkaas  
4 middelgrote wraps  
100 g verse spinazie  
2 el pijnboompitten,  
geroosterd  
paar blaadjes verse  
basilicum

#### Benodigheden

prikkertjes

#### Bereiding

Snijd de tomaatjes doormidden. Snijd de kip in stukjes.

Verhit de olie in een pan en bak de kip goudbruin en gaar. Roer dan de pesto erdoor en de roomkaas.

Verwarm de wraps. Verdeel wat spinazie over de wraps en schep hier een beetje van het romige kip-pesto-mengsel op. Verdeel er ook een paar tomaatjes en wat pijnboompitten en verse basilicum over.

Vouw de wraps dicht en steek vast met een prikkertje. Herhaal dit met de rest.

Vervang de spinazie  
ook eens door rucola.

TIP







# Kipshoarma bowl

25 MINUTEN • 4 PERSONEN • VLEES • ★★★

## VARIANT 1

### Ingrediënten

4 pitabroodjes  
500 g kipreepjes  
2 el shoarmakruiden  
1 grote courgette  
1 el olie  
snuf peper en zout  
1 komkommer  
250 g cherrytomaatjes  
2 avocado's  
200 g ijsbergsla  
knoflooksaus,  
zie ook blz. 92

### Bereiding

Bak de pitabroodjes af in de oven. Kruid de kip met de shoarmakruiden. Snijd de courgette in plakjes, bestrijk met olie, bestrooi met een snufje peper en zout en grill ze in een (grill)pan. Bak de kipshoarma in een pan gaar.

Snijd de komkommer, tomaatjes en avocado in stukjes of plakjes. Verdeel de kipshoarma, komkommer, avocado, gegrilde courgette, tomaatjes en ijsbergsla mooi over 4 kommen (of borden). Serveer met knoflooksaus en pitabroodjes.

Dit recept is een gezondere versie van een broodje shoarma, met extra veel groenten en een gezonde knoflooksaus. Gebruik eventueel volkoren pitabroodjes voor extra vezels in dit recept.



# Filodeegcups met fruit

35 MINUTEN + 15 MINUTEN OVENTIJD • 10 STUKS • ★★

## VARIANT 2

### Ingrediënten

25 g boter  
5 vellen filodeeg, ontdooid  
1 x kant-en-klare mix voor  
banketbakkersroom of  
zelfgemaakt  
10 verse frambozen  
1 kiwi  
handje blauwe bessen

### Benodigheden

muffinbakvorm  
mixer

### Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Smelt de boter. Vet de muffinbakvorm in met een beetje boter. Snijd een vel filodeeg 2 keer horizontaal en 1 keer verticaal zodat er 6 stukken ontstaan.

Smeer de stukken in met boter en leg er 3 op elkaar iets van elkaar verschoven zodat er een soort stervorm ontstaat. Druk deze voorzichtig in de muffinvormpjes. Maak zo in totaal 10 bakjes. Bak die vervolgens 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat ze daarna afkoelen en bereid de banketbakkersroom.

Vul de cups met het roommengsel en laat een paar minuutjes opstijven in de koelkast. Garneer de filodeegcups daarna met het verse fruit.

## Recept om zelf banketbakkersroom te maken

### Ingrediënten voor ca. 600 ml banketbakkersroom

100 g suiker  
2 zakjes vanillesuiker (à 8 g)  
4 eidooiers  
50 g bloem  
500 ml melk

### Benodigheden

huishoudfolie



Meng de suiker, vanillesuiker en eidooiers in een kom. Klop door elkaar met een garde. Zeef de bloem erbij en roer tot deze is opgenomen. Verwarm de melk in een pannetje. Breng net aan de kook en zet het vuur daarna uit. Laat iets afkoelen anders bestaat de kans dat de eieren gaan stollen zodra je de warme melk toevoegt. Voeg de melk beetje bij beetje toe aan het eiermengsel en roer met de garde door elkaar. Eenmaal gemengd doe je het mengsel terug in het pannetje en verwarm je het op laag tot middelhoog vuur. Blijf met een garde roeren tot het mengsel is ingedikt tot een dikke vla. Dit duurt circa 10 minuten. Let op dat de onderkant niet verbrand. Giet de vla in een kom en dek af met huishoudfolie. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en vervolgens in de koelkast. Zodra hij is afgekoeld dikt hij ook nog iets in.

Vervang het genoemde fruit ook eens door mandarijn, aardbeien en/of mango.

TIP







TIP

Vervang voor de bodem ook eens de 175 gram bastognekoeken en 50 gram boter door 130 gram theebiscuitjes en 115 gram boter.

## Kitkat-cheesecake met chocoladesaus

30 MINUTEN + 50 MINUTEN OVENTIJD + OPSTIJVEN • 10-12 PERSONEN • ★★

### VARIANT 1

#### Ingrediënten

1 x basisrecept voor  
cheesecake, zie blz. 160  
5 verpakkingen Kitkats  
(4 finger pack)  
100 g chocolade  
125 ml slagroom

#### Benodigheden

mixer  
bakpapier  
springvorm van ca. 22 cm

#### Bereiding

Verwarm de oven op 140 graden op heteluchtfunctie. Bereid de bodem en het beslag van de cheesecake zoals beschreven in het basisrecept. Breek 3 Kitkat-verpakkingen in stukken en verdeel over de bodem van bastognekruidels. Giet het roomkaasmengsel in de springvorm, over de koekjesbodem met KitKat. Zet vervolgens circa 50 minuten in de oven.

Als de cheesecake goed opgesteven is in de koelkast, verdeel je de rest van de Kitkats erover. Smelt de chocolade in een kom boven een pan met heet water (au bain-marie). Voeg de room toe en roer tot een romige chocoladesaus. Sprengel wat chocoladesaus over de Kitkat-cheesecake en serveer de rest van de saus er apart bij.

# No bake aardbeiencheesecake

40 MINUTEN + 4 UUR OPSTIJVEN • 16 STUKKEN • ★★★

## VARIANT 2

### Ingrediënten

200 g theebiscuitjes  
150 g boter of margarine  
250 g aardbeien  
10 blaadjes gelatine  
100 g suiker  
400 g roomkaas  
200 ml slagroom  
250 ml kwark

### Benodigheden

bakpapier  
keukenmachine  
vorm van 25 x 25 cm

Je kunt deze taart ook in een ronde vorm met een diameter van circa 24 cm maken.

TIP

### Bereiding

Maal de biscuitjes fijn in een keukenmachine. Smelt de boter en meng door de koekkrumels. Bekleed de vorm met bakpapier. Verdeel de krumels over de bodem en druk met een lepel aan op de bodem. Zet de vorm in de koelkast.

Pureer 200 gram aardbeien fijn in de keukenmachine, bewaar de rest als garnering. Doe de aardbeienpuree vervolgens in een pannetje en verwarm dit. Week de gelatine in koud water. Knijp de blaadjes uit en voeg ze toe aan de aardbeienpuree samen met de suiker en laat oplossen. Laat het mengsel vervolgens wat afkoelen.

Doe de roomkaas in een kom en klop met een mixer los. Voeg de slagroom toe en klop deze half stijf. Voeg de kwark toe en klop nog even goed door. Roer de aardbeienpuree erdoor. Giet het roze mengsel op de koekbodem. Laat de aardbeiencheesecake vervolgens minimaal 4 uur of een nacht opstijven in de koelkast. Snijd de taart in blokken of punten en garneer met aardbeienplakjes.

