

SOULFOOD SPAGHETTI



150 RECEPTEN UIT ONZE CARIBISCH-ITALIAANSE KEUKEN

JURINO IGNACIO & LINDA TERRIZZI



Nederlandse publicatie in 2021 door
Uitgeverij Terrizzi, Sliedrecht



© 2021 - Jurino Ignacio / Soulfod Publishing

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag openbaar worden gemaakt door middel
van druk, fotokopie, internet of op welke andere
wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

tekst en recepten:
Jurino Ignacio
www.jurino.com

fotografie, vormgeving & coverdesign:
Linda Terrizzi

ISBN: 978-90-824382-7-7
NUR: 441

eerste druk: 20 juli 2021
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



Voor Ivo & Francesca

Als dank voor de stapels handgeschreven recepten. Voor de liefde en gastvrijheid. Voor de lange zomeravonden en de dorpsfeesten. Voor de duizenden zelfgemaakte *cappelletti*. Voor het zonder voorwaarden opnemen van alle nieuwe familieleden, ook al spreken die soms niet dezelfde taal. Voor de moeite die jullie hebben gestoken in het begrijpen van andere culturen, talen en smaken... alleen maar liefde!

Jurino en Linda





INHOUD

INLEIDING 6

BRING THE MEAT 12

CHICKEN DINNER 52

VIS & ZEEVRUCHTEN 84

VEGETARISCH 112

VEGAN DISHES 138

LA DOLCE VITA 168

DRINKS ON US 202

FLAVOURFUL 218

TREK IN SNACKS 234

INDEX 256

DANKWOORD 258

INLEIDING

SOULFOOD & SPAGHETTI

Dát is precies wat je krijgt wanneer een Curaçaoënaar met een Italiaanse trouwt. Héél veel lekker eten uit verschillende keukens. Soms is het even zoeken naar een middenweg of goede combinatie, maar meestal gaan de gerechten uit de Caribische en Italiaanse keuken prima samen. Tel daarbij op een gezamenlijke liefde voor de Amerikaanse ‘Soul Food’ keuken en dit boek werd een feit!

We hebben weer 150 nieuwe recepten voor je gebundeld, die echt voor elke dag geschikt zijn. Van makkelijke, doordeweekse gerechten die binnen een half uur op tafel staan tot uitbundige feestgerechten en heerlijk traditioneel gebak waarvan de recepten van generatie op generatie zijn doorgegeven.

RECEPTEN ZONDER VLAG

Na onze boeken over de Antilliaanse keuken waren we toe aan iets anders. Niet meer gebonden aan een bepaalde plaats of keuken, maar een boek met daarin onze favoriete recepten. En geloof me maar... dat zijn er nogal wat!

In ‘Soulfood & Spaghetti’ nemen we je mee door onze eigen keuken. Met onze verschillende afkomsten (Jurino uit Curaçao en Linda Italiaans en Nederlands) komen er wekelijks heel wat lekkere gerechten op tafel. Echte klassiekers — zoals bijvoorbeeld de Cappelletti van Nonna Francesca — maar ook moderne gerechten die ‘n combinatie zijn van onze ‘roots’ en kookstijlen.

EXTRA RUIMTE VOOR PLANTAARDIG

We hebben weer een boek vol met lekkers voor je ‘getoverd’. Met deze keer zelfs ‘n heel hoofdstuk vol vegetarische én een hoofdstuk met vegan gerechten. Want we zijn zelf van mening dat je best een dagje (of twee, of drie) per week lekker plantaardig kunt eten. En natuurlijk doen we dat zónder aan smaak in te leveren.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een leuk overzicht met zes snelle recepten die bij dat hoofdstuk passen. Deze recepten heb je zó onder de knie en kun je gebruiken om andere gerechten extra smaak te geven.

EN VOOR DE LASTIGE ETERS

En heb je thuis lastige eters? Ook daar hebben we aan gedacht. We hebben zelf drie kinderen (2005, 2009 en 2012) en weten wat het is als die hun avondeten — waar je zó je best op hebt gedaan — liever zouden omruilen voor ‘n boterham met pindakaas. De recepten zijn dus bijna allemaal geschikt voor het hele gezin, met uitzondering van de cocktails en likeur natuurlijk.

MASHA DANKI, GRAZIE!

We hopen dat je net zoveel plezier hebt bij het lezen van dit boek als dat wij hadden bij het maken ervan. Het was een flinke klus, waar we in totaal een half jaar fulltime aan gewerkt hebben. Maar natuurlijk met heel veel liefde!

Het was voor ons ook ontzettend fijn om af en toe aan jullie, de volgers op social media, te kunnen vragen wat je van een bepaald gerecht of foto vond. Zo hebben we het boek toch een beetje samen gemaakt. Ook het proces van het maken van de cover (die tot drie keer toe over ging, omdat we toch niet tevreden waren) heb je misschien al meegekregen.

En op zo'n moment bedenk ik me altijd maar: "wat is het toch fijn om direct feedback te krijgen!" Dat was tot een aantal jaar geleden niet eens mogelijk. Dankjewel voor jullie input en hulp! Zonder jullie was het vast niet zo'n mooi boek geworden.

Nogmaals héél veel kookplezier gewenst met alle 150 nieuwe recepten enne... van mij ben je 't al gewend, maar deze keer dus ook namens Linda:

"Kome Dushi!" • "Buon Appetito!" • "Eet smakelijk!"









BRING THE MEAT

DE LEKKERSTE GERECHTEN MET VLEES IN DE HOOFDROL

- 16 BEEF & BARLEY SOUP
- 20 DE ULTIEME BURGER
- 22 CAPPELLETTI VAN NONNA FRANCESCA
- 26 SNELLE SPRUITJES MET WALNOTEN EN SPEKJES
- 28 PITTIG STOOFVLEES MET KOKOS & PINDA
- 30 STICKY SPARERIBS
- 32 QUICHE MET HAM, PREI EN KAAS
- 34 GEVULDE PAPRIKA'S MET GEHAKT EN MAÏS
- 36 PASTA AL RAGÙ
- 42 PINCANHAPUNTJES & SMASHED POTATOES
- 44 PASTA OVENSCHOTEL MET HAM EN BROCCOLI
- 46 TAJERBLADSALADE MET ROOKWORST
- 48 PULLED PORK
- 50 LOADED NACHO'S MET PULLED PORK

- 52 6X RUBS VOOR OP 'T VLEES



Beef & Barley soup

Deze soep is in één woord hartverwarmend. Je kan 'm misschien het beste omschrijven als een schaal vol huiselijkheid. Boterzacht draadjesvlees, groenten en graan... deze soep wil je gewoon elke dag als het buiten koud is!

INGREDIËNTEN

voor 4-6 porties

500 gr runderlappen
1 tl zout
1 tl zwarte peper
50 gr tarwebloem
2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 winterwortel, in blokjes
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
3 teentjes knoflook, geperst

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN
KOOKTIJD: 1 UUR & 45 MINUTEN

1 tl gedroogde oregano
70 gr (1 blikje) tomatenpuree
1 Liter bouillon (rund)
½ courgette, in blokjes
200 gr parelgerst
een takje peterselie, om te garneren

01 Snijd het vlees in stukken en bestrooi ze daarna met zout en peper. Voeg hier de bloem aan toe en meng dit door het vlees, zodat elk stukje bedekt is met een laagje bloem.

02 Verhit de olijfolie in een grote soeppan en voeg hier het vlees aan toe. Schroei de stukken vlees dicht. Het vlees mag hierbij aan alle kanten bruin kleuren.

03 Voeg de gesneden ui, wortel en selderij toe aan het vlees en bak dit samen zo'n 5 minuten aan, totdat de ui glazig ziet. Voeg daarna ook de knoflook, de oregano en de tomatenpuree toe en roer nogmaals goed.

04 Nu mag ook de bouillon in de pan. Breng dit samen met het vlees en de groenten aan de kook en zet het vuur dan laag. Zo mag de soep een uurtje zachtjes pruttelen.

05 Na een uur voeg je ook de stukken courgette en de parelgerst toe. Dit mag nog 30 minuten meekoken met de soep. Roer af en toe goed, om te voorkomen dat de gerst aan de bodem van de pan blijft plakken. Nadat de gerst 30 minuten heeft meegekookt is de soep klaar.

06 Is de soep te dik? Voeg dan wat extra bouillon toe. Bestrooi de beef and barley soup voor het serveren met de gehakte peterselie en dien hem daarna heet op.





Pittig Stoofvlees met kokos en pinda

Dit pittige stoofvlees verdient misschien niet de schoonheidsprijs, maar oh mensen — wat is het lekker! Wij vinden het heerlijk bij frietjes, zoals op de foto. Maar je kunt het natuurlijk ook eten met rijst. Door de kruidige saus met pinda en kokos smaakt 't nét weer even anders dan je gewend bent. Maar geloof me... als je dit gerecht eenmaal probeert, wil je nooit meer anders!

Vegan optie: Vervang het vlees door seitan (zelfgemaakt of uit blik) en verkort de stooftijd tot 30 minuten. De saus is al helemaal plantaardig!

INGREDIËNTEN

750 gr runderribblappen
2 el zonnebloemolie
2 uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook
een stuk gember (ca 3 cm)
1 el kerrie / masala
2 tl (gerookt) paprikapoeder
70 gr (1 blikje) tomatenpuree
1 Spaanse peper, gehakt
250 ml kokosmelk
2 flinke eetlepels pindakaas
3 el donkere sojasaus of ketjap Manis
zout en peper naar smaak

Dit recept is voor 4 porties

01 Snijd de runderribblappen in blokjes van zo'n 3×3 centimeter. Bestrooi ze vervolgens met zout en peper. Verhit daarna wat olie in een braadpan en braad de stukjes vlees even aan, totdat de buitenkant bruin kleurt.

02 Voeg vervolgens de gesnipperde uien en knoflook toe en zet het vuur wat lager. Bak alles samen, totdat de ui glazig ziet. Rasp daarna de gember en voeg die ook toe aan het vlees. Schep alles nog eens goed door en ga dan door met de volgende stap

03 Voeg nu de kerrie, het paprikapoeder en de hete peper toe. Giet ook de kokosmelk en de sojasaus in de pan en doe de inhoud van het blikje tomatenpuree erbij.

04 Laat het vlees zo enkele uren héél zachtjes met de deksel op de pan sudderen. Ik vind het resultaat na twee uur al prima, maar als je écht zacht draadjesvlees wilt, kun je het vlees 3 tot 4 uur laten sudderen. Let er dan wel op dat er genoeg vocht in de pan blijft, zodat de stoofschotel niet droogkookt!

05 Na deze stooftijd kun je de pindakaas toevoegen om de saus wat in te dikken en extra smaak te geven. Serveer het stoofvlees met rijst, frietjes of gekookte aardappelen. Eet smakelijk!





Biscuit Dumplings

200 gr tarwebloem
125 gr (koude) boter
1 tl suiker
½ tl bakpoeder
snufje zout

kneden, cirkel maken
& in kwarten snijden
10 min. meekoken



Glutenvrije dumplings

100 gr amandelmeel
100 gr maïzena
3 el geraspte kaas
2 eieren
2 el melk
1 el olijfolie
snufje zout

kneden, rollen & snijden
7 min. meekoken



Spinners

120 gr bloem
50 gr maïsgriesmeel
(polenta)
½ tl zout
8-10 el water

kneden, met de
handen rollen &
15 min. meekoken



6x
dumplings voor
in de kippensoep





Semolina dumplings
.....
2 eieren
2 el zonnebloemolie
8 el semolina
snufje zout

kneden, uitrollen
& in stukjes snijden
7-9 min. meekoken



Tuinkruiden dumplings
.....
200 gr bloem
2 eieren
1 el olijfolie
snufje zout
gehakte peterselie,
tijm & rozemarijn

kneden & rollen
10 min. meekoken



Gnocchi
.....
500 gr aardappels, gekookt
175 gr bloem
1 ei
snufje zout

kneden, uitrollen
& in stukjes snijden.
3 min. meekoken



Spicy gebakken makreel

Makreel is 'n vis die vaak wordt gerookt. Zo koop je 'm bij de visboer en zelfs in de supermarkt. Maar wist je dat verse makreel zo mogelijk nóg lekkerder is dan de gerookte versie? Zeker als je 'm volgens dit recept bereidt... We roosteren de makreel namelijk in de oven met lekker veel specerijen. Omdat het 'n vette vis is, kan hij dat prima hebben. Samen met de kikkererwten en deze lekkere saus op basis van yoghurt en komkommer is je maaltijd compleet. Wát een feestje wordt dat!

Ik gebruikte voor dit recept 3 makrelen van zo'n 30 cm groot. Dat was meer dan genoeg voor 5 personen. Ik zou adviseren om een halve makreel per persoon te rekenen. En die kikkererwten mogen in dit recept gewoon uit blik of pot komen. No problem!

INGREDIËNTEN

voor 4 porties

VOOR DE VIS

- 2-3 hele makrelen, schoongemaakt
 - 1 tl gemberpoeder
 - 2 tl knoflookpoeder
 - 1 tl kurkuma
 - 2 el zonnebloemolie
 - 1/2 tl zout
- optioneel: cayennepeper voor extra pit

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 30 MINUTEN

EN VERDER...

- 2 uien, gesnipperd
- 2 el zonnebloemolie
- 700 gr gekookte kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el masala of kerriepoeder
- 1/2 tl zout

01 Zorg ervoor dat de makreel schoongemaakt is en dat de kopjes zijn verwijderd. Was de makreel onder koud, stromend water en dep ze vervolgens droog. Meng de gember, knoflookpoeder, kurkuma, zonnebloemolie en wat zout tot 'n glad sausje. Voor extra pit kun je wat cayennepeper toevoegen.

02 Snijd de makreel aan beide zijden driemaal in en wrijf er wat van het kruidenmengsel in.

Tip: Omdat je hier werkt met vis en kurkuma zou ik je willen adviseren om handschoenen te dragen. De geur en kleur kan anders best een probleem worden. Leg de makreel tenslotte in een ovenschaal.

03 Snipper de uitjes en fruit ze even aan in wat zonnebloemolie. Voeg hier de kikkererwten aan toe en roer goed. Doe nu ook de masala en het zout erbij en bak het geheel even, totdat de kikkererwten beginnen te kleuren.

04 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schep de kikkererwten rondom de makreel in de ovenschaal en bak de vis en de erwten samen in de oven. Dit zou zo'n 30-40 minuten moeten duren. De vis kleurt hierbij mooi goudbruin en krijgt 'n lekker korstje.

05 Serveer de makreel en kikkererwten met de yoghurtsaus van pagina 230 en een lekkere salade.



Karamel appel pancakes

Eet ze als ontbijt, tussendoortje of lunch... deze 'karamel appel pancakes' schréúwen gewoon gewoon HERFST! De smaken van Halloween gecombineerd in één lekker gerechtje. Hier hoef je geen aparte candy apples voor te maken — deze pancakes hebben 't gewoon al in zich.

INGREDIËNTEN

voor 4 porties

PANCAKES

230 gr tarwebloem
16 gr (1 zakje) bakpoeder
een snufje zout
1 tl kristalsuiker
2 eieren
30 gr roomboter, gesmolten
300 ml (volle) melk
1 tl kaneel
½ tl gemberpoeder
¼ tl gemalen kruidnagel

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 20 MINUTEN

KARAMELSAUS

50 ml water
200 gr suiker
175 ml slagroom
20 gr roomboter

EN VERDER...

2 appels, in schijven
150 gr mascarpone of roomkaas
1 el poedersuiker
olie of boter, om te bakken

01 Begin met het maken van de karamelsaus. Hiervoor doe je het water samen met de suiker in een pan. Breng dit samen aan de kook en laat het inkoken, totdat de suiker begint te kleuren. Verwarm intussen de slagroom totdat deze bijna kookt. Wanneer de suiker goudbruin kleurt, giet je de slagroom bij het suikermengsel. Roer het geheel goed door elkaar. Wanneer de slagroom is opgenomen kun je de boter toevoegen aan de saus. Roer het geheel nogmaals goed door en laat de karamelsaus afkoelen.

02 Nu is het tijd voor de pancakes. Meng de bloem met het bakpoeder, het zout en de suiker door elkaar in een kom. Voeg er daarna de eieren, de gesmolten roomboter en de melk aan toe en doe ook de specerijen in het mengsel. Klop het geheel goed door elkaar, totdat je een glad beslag hebt dat ongeveer zo dik is als vla.

03 Verhit daarna een koekenpan op matig vuur. Doe hier 'n beetje olie of boter in en laat telkens 'n juslepel van het beslag in de pan glijden. Heb je een grote pan? Dan kun je best drie pancakes tegelijk bakken. Wacht totdat de pannenkoeken belletjes beginnen te krijgen. Wanneer de grootste belletjes kapot zijn gesprongen, mag je de pancakes omdraaien. Daarna bak je ze nog zo'n twee minuten aan de andere kant.

04 Schil nu de appels en snijd ze in schijven van een centimeter dik. Verhit nogmaals wat olie of boter in de pan en bak de appelschijven in 2-3 minuten zacht en iets bruin. Ze de appels apart en roer daarna de poedersuiker door de mascarpone.

05 Stel het gerecht samen door een pancake neer te leggen, daarop wat mascarpone te spatelen en er vervolgens 'n appelschijf op te leggen. Herhaal dit zo vaak je wilt — aan jou de keus hoe hoog je de pannenkoekentorens maakt! Giet tenslotte wat karamelsaus over de toren en eet smakelijk!

Churro Bites

INGREDIËNTEN

voor 4 porties

75 gr roomboter
250 ml water
1 el suiker
1 zakje vanillesuiker
een snufje zout

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 20 MINUTEN

150 gr tarwebloem
1 (groot) ei
zonnebloemolie, om in te frituren
suiker en kaneel, om te bestrooien

01 Meng de suiker en kaneel (laatste in de ingrediëntenlijst) in een schaalje en zet dit apart. Meng de roomboter met het water, de suiker en de vanillesuiker in een pan en breng dit samen aan de kook. Voeg het zout toe en roer alles goed door elkaar. Voeg nu in één keer de bloem toe en roer stevig met een houten lepel, totdat alle klontjes zijn opgelost en je een zacht en soepel deeg krijgt. Zet het vuur lager en laat het deeg enkele minuten koken, terwijl je steeds goed blijft roeren. Let op: het is belangrijk dat het deeg goed gaar is! Laat het dus zeker zo'n 5 minuten zachtjes koken. Doe je dit niet, dan worden de churro bites minder luchtig.

02 Haal de pan van het vuur en leg het deeg in een kom. Laat het zo twee minuten afkoelen. Voeg dan het ei toe en roer het deeg goed met een houten lepel, totdat het ei helemaal is opgenomen. Doe het deeg nu in een spuitzak en gebruik een grote, stervormige spuitmond om het deeg straks in de olie te spuiten.

03 Verhit een pannetje met een laag zonnebloemolie tot 175 graden. Het is 't beste, wanneer de olie een laag van minstens 3 cm vormt. Spuit met de spuitzak stukjes deeg in de hete olie. Je kunt het deeg op de gewenste lengte afknippen met een schone schaar. Ik knip het deeg af wanneer het 3 cm uit de spuitmond steekt. Frituur de churro bites zo in enkele minuten gaar en goudbruin. Laat ze even uitlekken in een zeef of vergiet en rol ze daarna door het mengsel van suiker en kaneel. Serveer de churro bites warm – eet smakelijk!



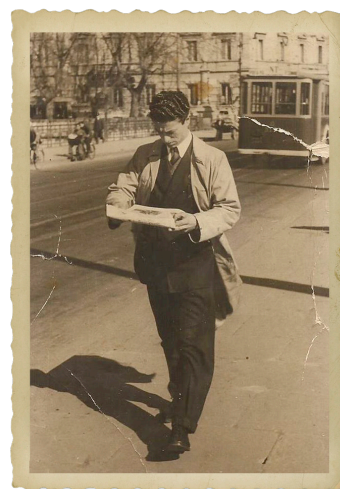
De *pizza* die eigenlijk ‘n taart was

Net voor de kerst kwam hij altijd op tafel: de ‘*pizza sette sfoglie*’. Dat mag je vertalen met ‘*de pizza van zeven lagen*’. Het mooiste? Het heeft letterlijk niks met een pizza te maken, behalve dat deze heerlijke en machtige taart wat platter is dan je van een taart zou verwachten.

Het is zo’n speciaal recept dat Nonna Francesca van haar moeder leerde. Haar familie kwam uit Cerignola (Puglia) en deze taart is héél specifiek voor die regio. Zelfs toen ze al een eeuwigheid in Rome woonde, bleef ze vasthouden aan het recept en maakte ze de taart elke december op dezelfde, traditionele manier.

En als ik zeg ‘vasthouden’ bedoel ik ook echt vasthouden! Want ik kan me niet herinneren hoe vaak we om het recept hebben moeten vragen voordat we het daadwerkelijk kregen. Op een gegeven moment had Nonna ook wel door dat ze niet het eeuwige leven had en dat haar recepten — als ze die niet door zou geven — op een dag samen met haar zouden verdwijnen.

Uiteindelijk was de heugelijke dag aangebroken... we zouden het recept voor deze spectaculaire taart van haar krijgen! Ze frommelde wat in een kastje en trok daar een vergeeld stuk papier uit. Het recept, dat overigens niet veel meer was dan een lijstje met ingrediënten voor het deeg en de vulling, was overduidelijk met een ouderwetse typemachine getypt. Toen ik het van haar aanpakte en in mijn tas wilde stoppen klonk daar een luide “*Ho! Dat gaat zomaar niet!*” (maar dan in het Italiaans, natuurlijk). Dit was immers háár recept en dat kon ze niet zomaar missen.



Nonno zou het recept wel meenemen naar de tabakszaak in het dorp, dat tevens diende als copy shop. En nog wel veel meer andere dingen, maar in dit geval moest daar dus ‘n kopietje gedraaid worden van het beroemde recept voor de ‘*pizza sette sfoglie*’. Zo gezegd, zo gedaan en een half uurtje later keerde Nonno terug met twee identieke recepten, al ware het dat de één op nieuw, hagelwit gebleekt papier gedrukt was.



En de Nederlandse vertaling van dat recept vind je natuurlijk op de volgende pagina’s. Met wat extra toevoegingen, want op het origineel stond naast de ingrediënten van het deeg bijvoorbeeld alleen maar “*samen kneden*”, zonder verdere instructies...

Supersnelle pastasaus

Italiaanse pastasaus is heerlijk, maar kost uren om te maken. Als je haast hebt, mag je best eens deze snelle versie maken. Die is bijna net zo lekker & in 20 minuten klaar. Zo heb je écht geen excuus om ooit nog kant en klare saus te kopen...

INGREDIËNTEN

voor 4 porties

2 el olijfolie
1 ui gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 tl gedroogde basilicum
een snufje chilivlokken (¼ tl)

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

KOOKTIJD: 10 MINUTEN

½ tl zout (naar smaak)
½ tl suiker
een klontje boter
750 ml tomatenpassata
1 laurierblaadje

01 Verhit de olijfolie op middelhoog vuur en fruit daarin de stukjes ui, totdat ze glazig zien. Voeg dan ook de knoflook toe en bak dit nog enkele minuten zachtjes mee. Nu mogen de basilicum, chilivlokken, zout en suiker in de pan. Roer het geheel goed door elkaar en voeg vervolgens de tomatenpassata en het laurierblaadje toe.

02 Breng de saus aan de kook en laat het op zacht vuur 10 minuten pruttelen. Verwijder het laurierblaadje. Rasp eventueel wat Parmezaanse kaas over de saus en meng het door 4 porties gekookte pasta of spaghetti.



St. Louis Barbecuesaus

Heerlijke Amerikaanse barbecuesaus die zijn oorsprong heeft in St. Louis. Deze is iets zuurder en dunner dan je gewend bent van barbecuesaus uit de winkel. Wat ons betreft de állerlekkerste saus voor over spareribs of 'pork chops' van de barbecue.

INGREDIËNTEN

voor een flinke pot

200 ml tomatenketchup
2 el appelazijn
3 el bruine suiker
2 tl Franse (gladde) mosterd

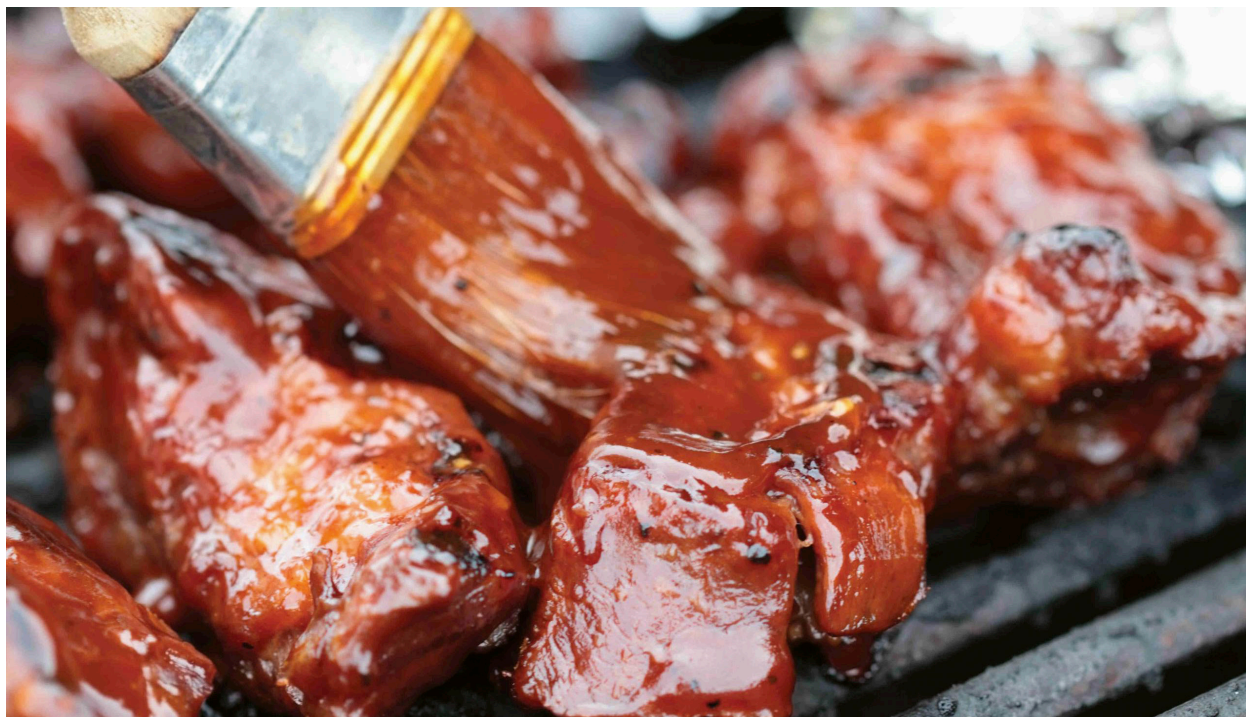
BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

KOOKTIJD: 20 MINUTEN

2 tl uipoeder
1 tl knoflookpoeder
½ tl cayennepeper, naar smaak
¼ tl zout

01 Meng alle ingrediënten door elkaar in een pannetje en breng ze aan de kook. Laat de saus zo'n 20 minuten op héél laag vuur pruttelen. Als de saus te dik wordt kun je eventueel wat water toevoegen.

02 Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur. Doe het daarna in een schone pot en plaats het in de koelkast. De saus is het lekkerste wanneer hij 'n dag van tevoren is gemaakt. Gekoeld is de barbecuesaus een week houdbaar. Invriezen kan ook prima!



Recepten index

Alle recepten uit het boek op alfabetische volgorde

0-9

6x broodjes van het zelfde deeg 254
6x Dumplings voor in de soep 52
6x Mini taartjes 200
6x Pickles voor bij de vis 110
6x Rijst in regenboogkleur 166
6x Rubs voor op 't vlees 52
6x snelle sausjes 232
6x super smoothies 216
6x vegetarische tosti's 136

A

Aardappelkoekjes met gerookte zalm 104
Aardappelkroketjes 245
Appel & citrus spritzer 206
Avocadosalade met gegrilde kip 74

B

Bakbanaan & bakkeljauw rolletjes 92
Barbecue kip broodjes 56
Barbecue pastechi 242
Basisrecept brooddeeg 252
Beef & barley soup 16
Bloemkool bites in zoete saus 146
Bloody Mary cocktail 212
Blueberry sweet tea 208
Bolo di Cashupete ijs 172
Broccoli-kaassoep 122
Butter chicken 76

C

Cappelletti van nonna Francesca 22
Caprese plaattaart 124
Caribische kabeljauw in bananenblad 106

Caribische spiced amandelen 250
Cassave fritters 156
Chicken and waffles 72
Chimichurri 224
Chocoladesaus 228
Churro Bites 190
Cicerchiata 180
Citroenkip uit de oven 66
Coxinhas 248
Crab rolls 94

D

De Lekkerste Crumbles 176
De ultieme burger 20
Deep dish pizza 130
Dipsaus met yoghurt en munt 230
Driekleuren pasta 126

F

Flatbread met gegrilde aubergine 160
Fritto misto di mare 102

G

Gegrilde groenten in soja-sinaasappeldressing 148
Gevulde eieren 3 ways 240
Gevulde paprika's met gehakt en maïs 34
Gevulde zoete aardappel 162
Grilled apple & cheese sandwich 116
Grilled corn salad 128

K

Kaas & cassaveballetjes 236
Karamel Appel Pancakes 182
Kippensoep met citroen en orzo 54

Kipsalade met appel en venkel 62
Kokos ceviche op tostada's 150

L

Leche de tigre 220
Limecello 210
Loaded nacho's met pulled pork 50

M

Mac 'n cheese uit de koekenpan 132
Minestrone soep 114

N

Nashville hot chicken 68
Noedels met crispy tofu 152
Oma's kippensoep 81
Onze lekkerste ijskoffie 215

P

Panzanella 164
Passievrucht Marshmallows 178
Pasta al ragù 36
Pasta ovenschotel met ham en broccoli 44
Peanut Butter & Jelly Babka 170
Pincanhapuntjes & smashed potatoes 42
Pita met falafel 142
Pittig stoofvlees met kokos & pinda 28
Pizza Sette Sfoglie 192
Prinsessenpika 226
Pruim & basilicum cocktail 204
Pruimensaus 229
Pulled pork 48
Pumpkin Spice broodjes 196

Q

Quesadillas met kip 238
Quiche met ham, prei en kaas 32

R

Ravioli al tartufo met ricotta 134
Roomtaartjes met Pijnboompitten 188

S

Samosa's 246
Sea food boil 86
Shrimp and grits 96
Shrimp taco's 100
Smoked hot sauce 225
Snelle spruitjes met walnoten en spekjes 26
Spicy gebakken makreel 98
St. Louis Barbecuesaus 223
Sticky spareribs 30
Sticky tofu met kokosrijst 158
Sticky wings uit de oven 60
Supersnelle pastasaus 222
Suppli met bakkeljauw 88
Sweet chili kip 64

T

Tajerbladsalade met Rookworst 46
Tartelettes 198
Tropical fruit cocktail 214

V

Vegan pastechi 144
Vegetarische groene enchilada's 120
Vegetarische pasta al forno 118
Vijgencake met noten en Roomkaas 184

Y

Yoghurtbroodjes met kip en bloemkool 78

Z

Zuppa Inglese 186
Zuurzak ijs met Ananas en Kokos 195

Met dank aan...

Bij het maken van dit boek hebben we hulp gekregen van deze geweldige bedrijven. Onze dank is groot voor jullie bijdrage. Zonder jullie hulp was het resultaat nooit zo mooi geworden. Dankjewel!

Pannen & apparatuur

SOLA Nederland
sola.nl

Le Creuset
lecreuset.nl

KPS Keukens
kpskeukens.nl

Valhal outdoor
valhaloutdoor.com

Princess
princess.nl

Maxima Kitchen Equipment
maximakitchenequipment.nl

Ingrediënten & kruiden

Van Beekum Specerijen
vanbeekumspecerijen.nl

DeLeuksteTaartenShop
deleukstetaartenshop.nl

Valle del Sole
valledelsole.nl

Borden & servies

Cornelia Servies
corneliaservies.nl

Steelite EMEA
steelite.nl

Le Creuset
lecreuset.nl

Bord & Meer
bordenmeer.nl

Laurant Styling
laurantstyling.nl

Inspiratie & Smaken

Comune di Graffignano
comune.graffignano.vt.it

Panificio Fratelli Oddo
panificiofratelliioddo.it



DANKJEWEL!

Lieve lezer, wat vinden we het ontzettend gaaf dat je ons boek hebt gekocht! Zonder jullie — onze lezers en volgers op internet — was het niet mogelijk om opnieuw een uitgebreid kookboek te maken en die zelf uit te geven. Sterker nog: zonder jullie was niks van dit alles mogelijk.

Jullie input, support en vertrouwen zijn een hele belangrijke factor geweest bij het maken van ‘Soulfood & Spaghetti’ en dat verdient een héle dikke DANKJEWEL van onze kant.

We zeggen het vaak en we menen het ook écht: het blijft ongelooflijk om te zien dat zoveel mensen onze droom ondersteunen en zich betrokken voelen bij ons werk. Ook daarvoor kunnen we alleen maar dankbaar zijn en we hopen dat dit boek dat mag uitstralen.

Ben je na ‘n tijdje door de recepten van dit boek heen en wil je nog meer lekkers ‘van onze hand’ uitproberen? Online vind je nog véél meer recepten, Tips en artikelen. En natuurlijk zouden we het leuk vinden als je hier en daar ‘n reactie achterlaat. We lezen ze allemaal!

Je vindt ons online op:

**SOULFOOD.NL &
ANTILLIAANS-ETEN.NL**

En op social media via:

facebook: **antilliaanseten**

instagram: **jurinoignacio**

youtube: **jurinoignacio**

pinterest: **jurinoignacio**