

**Tof!**  
*kookboek*  
lekker koken  
in 8 stappen

Monica Boschman, Gerrie Lammé, Andrea Linschoten

Realisatie: Monica Boschman, Gerrie Lammé, Andrea Linschoten  
Tekst: Monica Boschman  
Fotografie: Gerrie Lammé  
Vormgeving binnenwerk: Elise Kaandorp  
Ontwerp omslag: Jet Westbroek  
Drukwerk: Eijgenhuijsen Grafische Projecten

Uitgever: MB Communicatie  
Bestellen: [www.mbwebshop.nl](http://www.mbwebshop.nl)

ISBN: 978-90-833253-0-9  
NUR: 441

© Monica Boschman, 2023  
Eerste druk 2011  
Vijfde druk 2023

Wilt u recepten overnemen?  
Neem voor toestemming contact op via [info@mbcommunicatie.nl](mailto:info@mbcommunicatie.nl)

# Samen koken

Samen koken, lekker eten en elkaar ontmoeten. Het Tof! kookboek nodigt je uit dat te doen. In dit boek staan 60 recepten. Bij elk recept staan 8 foto's met korte uitleg. Zo kun je stap voor stap lekkere gerechten maken.

De recepten zijn verdeeld over 5 hoofdstukken. Je vindt lekkere hapjes voor een feest of voor bij de lunch. Er staan ook voorafjes, hoofdgerechten en toetjes in dit boek. Je kunt dus een heel menu maken. Elk hoofdstuk heeft een eigen kleur. Zo zoek je makkelijk in de recepten.

We wensen je veel kook- en eetplezier.



# Koken met dit boek

## Kiezen en kopen

1. In elk recept staat wat je nodig hebt voor 4 personen. Kook je voor meer of minder personen? Pas dan de hoeveelheid aan.
2. Zoek recepten bij elkaar zodat je een hele maaltijd hebt. Of allemaal hapjes voor een feest.
3. Kijk eerst wat je al in huis hebt. Zet de rest op je boodschappenlijstje.
4. Om een recept te maken heb je keukenspullen nodig. Bijvoorbeeld: een mixer of een rasp. Lees en bekijk een recept voor je het maakt. Heb je alle spullen?
5. Haal wat je nodig hebt in de winkel.



## Koken

1. Was je handen voor je gaat koken.
2. Zet de keukenspullen klaar.
3. Zet alle ingrediënten klaar.
4. Volg de stappen van het recept.
5. Was groenten en fruit voor je ze gebruikt.
6. Werk met schone plankjes.
7. Gebruik pannenlappen en onderzetters voor hete pannen en schalen.
8. Peper en zout zijn meestal om op smaak te brengen. Gebruik een klein beetje en proef of het goed is.
9. Controleer als je klaar bent of het fornuis en de oven uit staan.

## Eten

1. Dek de tafel.
2. Maak de tafel gezellig, bijvoorbeeld met een kleed en servetten.
3. Eet smakelijk!

## Na afloop

1. Was de spullen af en maak schoon. Ruim alles op.
2. Bewaar restjes in de koelkast. Lekker voor de volgende dag.

# Recepten

## Feest

Koekjes	12
Cupcakes	14
Appelbollen	16
Marmercake	18
Aardbeienshake	20
Tortillahapjes	22
Gevulde eieren	24
Knoflookbrood	26
Kaasstengels	28
Knakworst in jasje	30

## Lunch

Broodje geitenkaas	34
Sandwich	36
Vlechtbrood	38
Wentelteefjes	40
Tosti anders	42
Broodje hamburger	44
Taartje met champignons	46
Pizza van Turks brood	48
Bietensalade	50
Couscous	52

## Vooraf

Torentje van ei en zalm	56
Avocado met tonijn	58
Tomatensalade	60
Kipsalade	62
Rolletjes met spinazie	64
Spaanse soep	66
Mosterdsoep	68
Wortelsoep	70
Uiensoep	72
Chinese kippensoep	74





# Hoofdgerecht

Broccolitaart	78
Chili con carne	80
Spinazierijst	82
Stamppot andijvie	84
Pastasalade	86
Kaasfondue	88
Spaghetti met spekjes	90
Kip in romige saus	92
Courgette pannenkoekjes	94
Pannenkoeken	96
Gepofte aardappel	98
Aardappelomelet	100
Aardappelpuree	102
Gehaktbrood	104
Gebakken kaas	106
Zalm uit de oven	108
Bami goreng	110
Gadogado	112
Frisse komkommer	114
Koolsalade	116



# Toetje

Kwark met kersen	120
Vlaflip	122
Griesmeelpap	124
Bavarois met chocola	126
Tiramisu	128
IJs met cake	130
Ijskoffie	132
Gevulde perziken	134
Banaan met chocola	136
Appelkruimel	138





**Feest**



# Koekjes

De geur van vers gebakken koekjes vult het huis.



## Wat heb je nodig

- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram boter
- 100 gram witte basterdsuiker
- 2 eieren
- 1 zakje amandelschaafsel
- 1 eetlepel suiker

## Tips

- Meng 2 eetlepels cacao poeder door de helft van het deeg. Dan krijg je lichte en donkere koekjes.
- Met kerst kun je van het deeg kerstkransjes maken. Gebruik dan een glas voor de buitenrand en een appelboor voor het gat in het midden.



**1**

Snijd de boter klein. Doe er meel, basterdsuiker en 1 eigeel bij.

**2**

Knead het deeg tot een bol. Zet het 30 minuten in de koelkast.

**3**

Strooi wat meel op tafel. Rol het deeg uit tot een lap.

**4**

Steek met een vormpje of glas koekjes uit het deeg.

**5**

Leg de koekjes op een ingevet bakblik.

**6**

Verwarm de oven voor op 175 °C. Klop 1 ei los. Bestrijk de koekjes.

**7**

Strooi er amandelen en suiker over.

**8**

Bak de koekjes 15 minuten in de oven.





# Cupcakes

Iedereen lust er wel eentje. Of twee...



## Wat heb je nodig

- 125 gram zachte boter
- 125 gram basterdsuiker
- 125 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eieren
- 3 eetlepels melk
- 125 gram poedersuiker
- 4 eetlepels citroensap
- gekleurde hagelslag en snoepjes

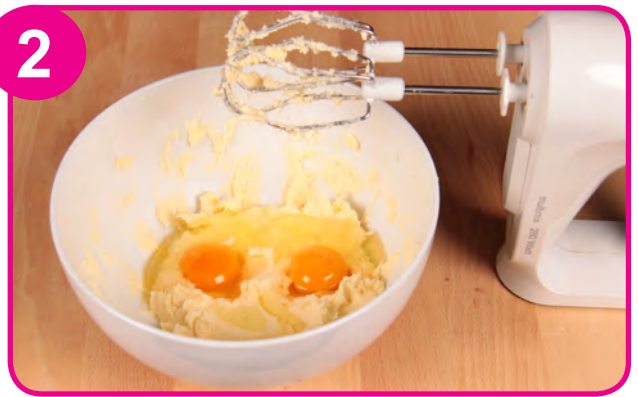
## Tips

- Doe stukjes chocolade of plakjes banaan door het beslag.
- Laat tijdens een feestje iedereen zijn eigen cupcake versieren.



**1**

Mix de zachte boter met de basterdsuiker.

**2**

Mix de 2 eieren erdoorheen tot het mengsel glad en romig is.

**3**

Doe de bloem en de melk erbij. Mix alles goed door elkaar.

**4**

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe het deeg in 12 vormpjes.

**5**

Bak de cupcakes 20 minuten in de oven. Laat ze afkoelen.

**6**

Pers een halve citroen. Meng het sap met de poedersuiker.

**7**

Strijk dit mengsel met een lepeltje over de cupcakes.

**8**

Versier de cupcakes met gekleurde hagelslag en snoepjes.





# Appelbollen

Zo lust iedereen een appel.



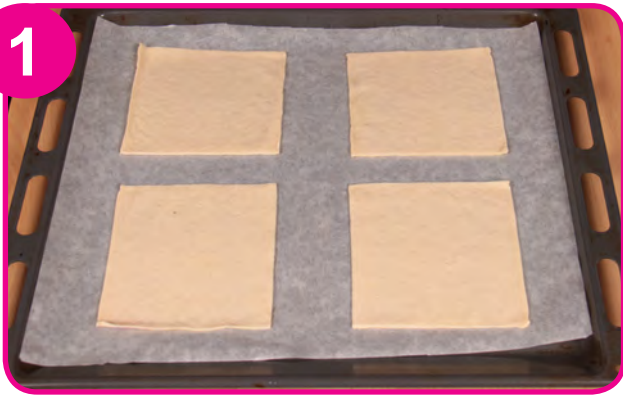
## Wat heb je nodig

- 4 plakjes bladerdeeg
- 4 kleine appels
- 50 gram rozijnen
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 ei
- 4 klontjes boter

## Tips

- Eet de bollen lauwwarm of koud.
- Lekker met ijs of vanillevla.

1



Ontdooi het bladerdeeg op bakpapier op het bakblik.

2



Meng in een kom rozijnen, citroensap, suiker en kaneel.

3



Schil de appels. Laat ze heel. Verwarm de oven voor op 200 °C.

4



Boor het klokhuis uit de appels. Zet de appels op het bladerdeeg.

5



Vul de appels met het mengsel. Doe er een klontje boter op.

6



Vouw het deeg om de appels en maak het goed dicht. Keer om.

7



Klop het ei en bestrijk de bollen. Strooi er wat suiker over.

8



Bak de appelbollen 25 minuten in de oven.





# Marmercake

Het cacaopoeder geeft deze cake een mooie kleur.



## Wat heb je nodig

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 250 gram suiker
- 160 gram boter
- 4 eieren
- 2 zakjes vanillesuiker
- 2 eetlepels cacaopoeder

## Tips

- Je kunt de cake maken in een rechthoekige of ronde vorm.
- Voor een extra gevulde cake: doe er stukjes chocolade of gehakte noten in.

**1**

Smelt de boter in een pannetje op laag vuur. Zet dan het gas uit.

**2**

Doe in een kom eieren, suiker en vanillesuiker. Mix het even.

**3**

Doe er de boter bij. Dan beetje bij beetje het meel. Blijf mixen.

**4**

Beboter een cakevorm. Verwarm de oven voor op 165 °C.

**5**

Doe iets meer dan de helft van het deeg in de vorm.

**6**

Mix het cacao poeder door het deeg dat nog in de kom zit.

**7**

Giet dit deeg in de vorm. Beweeg kort met een vork door het beslag.

**8**

Bak de cake 60 minuten in de oven.