

100
RECEPTEN

STAP
VOOR
STAP

Makkelijk met

Miljusčka



INHOUD

DE ULTIEME KEUKENVOORRAAD

PAG. 10

VOORGERECHTEN & HAPJES

PAG. 22

HOOFDGERECHTEN

PAG. 66

DESSERTS & ZOET

PAG. 180

REGISTER

PAG. 236



MMM *Zo heet dit boek als je de titel afkort. Met reden, want ik wil je dat geluid vaak laten maken, omdat wat je kookt lekker is. Maar het is ook een mmm van opluchting, omdat wat je maakt makkelijk is. Net als iedereen ken ik de ratrace van het dagelijks leven, waardoor het avondeten er vaak even snel tussendoor piept.*

Maar van mijn lieve oma heb ik geleerd: wat er ook gebeurt, er moet gegeten worden. En dat je dat samen doet met de mensen van wie je houdt. Zij zette mij aan het werk, liet me de aardappels schillen en roeren in de pan. We waren samen, in haar keuken en aan tafel. Met eten en gesprekken die de gebeurtenissen van de dag hielpen verteren. Zulke momenten zijn kostbaar. Het zijn de dagelijkse herinneringen die we onszelf moeten gunnen.

Eerlijk is eerlijk, door alle drukte ben ik weleens geneigd om eten te bestellen. Toch haal ik er zoveel meer voldoening uit als ik zélf heb gekookt. Simpelweg beginnen is vaak de grootste drempel. Ik geef je trucjes die koken een *piece of cake* maken. Zo zet jij straks doordeweeks een snelle hap op tafel en maak je in het weekend zomaar een echt spektakelstuk.

Laten we het hebben over die trucjes. Of liever gezegd: kookkameraden. Mag ik je voorstellen aan de voorraadkast, de vriezer en de online bezorgdiensten.

Drie onmisbare kookkameraden om die 'mmm' te bereiken. Nog zo'n trucje: *mise-en-place*, het preppen van ingrediënten – van het wassen en snijden van groenten tot het wegen van bloem – zodat je het recept makkelijker kunt volgen. Met enige planning en structuur vooraf heb jij je eigen culinaire triomf in handen, en nog belangrijker, verander jij jouw keuken van een frustratiepunt in een zenzone.

Voordat de week begint pak ik mijn agenda erbij en stel mezelf drie vragen:

1. Voor wie kook ik?
2. Hoeveel tijd heb ik om te koken?
3. Wat heb ik in huis?

Voor vriendinnenavonden maak ik graag de bietenpasta (pag. 136) met mijn versie van een caesarsalade (pag. 28) en pavlova (pag. 221) toe. Als de kids thuiskomen van school maak ik in een handomdraai zoetzure garnalen met rijst (pag. 140) en aardbeienlepelcake (pag. 202). En dan zijn er nog de einde-van-de-weekmaaltijden, waar ik het liefst terugval op de inhoud van mijn voorraadkast en vriezer. Zo zet ik in een oogwenk een supergroene soep (pag. 62) en een pasta uit de oven (pag. 147) op tafel.

Kijk, van mij hoeft je heus niet een lijstje af te werken, want spontaniteit is de hartslag van het leven. Zie het als een kookplanning met Franse slag, waarin jouw voorraadkast en vriezer je bff zijn. Als die namelijk goedgevuld zijn, kun je altijd last minute beslissen wat je wilt koken. Wat je precies nodig hebt, doe ik in dit boek zorgvuldig uit de doeken.

Want lang leve het grote genot van online boodschappen doen. Alles in *Makkelijk met Miljuschkka* is online te bestellen. Als je eenmaal een planning hebt, kun je een keer per week alles bestellen en inruimen. Scheelt ontzettend veel tijd én ergernis in de rij bij de kassa. Mijn oma vond dat iets wonderlijks. Zij kwam uit de tijd dat je maar moest zien wat de kruidenier die dag had. Nu is alles 24/7 verkrijgbaar, wordt het zelfs op de stoep afgeleverd als je dat wilt. Pure luxe van onze tijd, om de ratrace vol te kunnen houden.

Dus trek je kids, partner en vrienden de keuken in en kook samen uit dit boek. Of pak eerst je rustmoment alleen in de keuken en ga daarna samen aan tafel. Met dit boek in handen heb je de eerste stap al gezet. Nu hoeft je er alleen nog maar uit te koken. Makkelijker kan ik het niet voor je maken!

Liefs,

Miljuschkka

PS Iets lekkers gekookt uit *Makkelijk met Miljuschkka*?
Tag me op Instagram, want ik eet graag mee.





DE ULTIEME **KEUKENVOORRAAD**

Lekker koken is een kwestie van veel oefenen en een goede voorbereiding. Om je te helpen geef ik tips om je kokende leven makkelijker te maken. Door je keuken slim in te richten – van voorraadkast tot vriezer – creëer je de perfecte omstandigheden voor culinair succes.

DE LEKKERSTE SMAAKMAKERS

Het leven is een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen. Zo ook in de keuken. Dit zijn mijn favoriete smaakbommen: smaakmakers waar ik niet zonder kan en die van elk gerecht een feestje maken. Zo gebruik ik miso, 'nduja (pittige smeerbare worst uit Italië), Maldon-zeezoutvlokken en gochujang (Koreaanse rodepeperpasta) vrijwel elke dag. Olijfolie, witte- en rodewijnazijn en balsamico mogen eveneens niet ontbreken in mijn voorraadkast. Ook essentieel in mijn verzameling smaakmakers: verschillende soorten sambal, zoals die van Hottie (hottiesambal.nl), en hot sauces van Let's Salsa (letssalsa.nl) en El Jefe (eljefeprimosalsa.com).

ONLINE = FIJN

Hoewel de meeste smaakmakers gewoon bij de supermarkt te verkrijgen zijn, heb je online vaak meer keuze. Aziatische ingrediënten bestel ik het liefst bij orientalwebshop.nl en lekkere olijfolie en azijn bij foodelicious.nl – ook handig als je last minute een cadeau zoekt.

MIJN FAVORIETE SMAAKBOMMEN

- Aioli
- Barbecuesaus
- Bouillonblokjes
- Chipotlepeper
- Furikake
- Gochujang (Koreaanse chilipasta)
- Harissa
- Ingemaakte citroenen
- Kimchi
- Ketchup
- Mayonaise
- Miso (ik gebruik vaak witte miso)
- Mosterd, zoals dijonmosterd en grove mosterd
- 'Nduja
- Pesto (liefst die van de versafdeling als je 'm niet zelf maakt)
- Sambal
- Tamarindepasta
- Thaise currypasta
- Worcestersaus
- Zeëzoutvlokken (Maldon)
- Zoete chilisaus

OLIE & AZIJN

- **Olie**, zoals milde en extra vergine olijfolie, kokosolie, sesamolie, neutrale plantaardige olie zoals zonnebloem-, arachide-, rijst- of koolzaadolie, avocado-olie, walnootolie, hazelnootolie en chili-olie
- **Azijn**, zoals appelciderazijn, balsamicoazijn en crema di balsamico, rodewijnazijn, wittewijnazijn, rijstazijn en sherryazijn

OVERIG

- Granaatappelsap en -melasse
- Honing
- Ketjap manis
- Mirin
- Sojasaus (lichte Japanse sojasaus van Kikkoman of Tomasu)
- Tabasco
- Vissaus

SPECERIJEN

Ik koop specerijen meestal in grote bussen van Verstegen – lekker overzichtelijk en zo grijp ik nooit mis. Je maakt er alles lekkerder en specialer mee. Specerijen zijn lang houdbaar, hoewel de smaak wel achteruitgaat. Of soms hebben ze een tijdrovende reis naar jouw keuken afgelegd en zijn ze daardoor een beetje ingedut. Maar: 'myoteren' kun je leren. Myoteren is een duur woord voor het oppiepen van de specerijen. Door ze te verwarmen in een hete pan, eventueel met een beetje olie of boter, breng je ze weer tot leven.

- Anijspoeder
- Cayennepeper
- Chinees vijfkruidenpoeder
- Fenegriekzaad
- Garam masala
- Gemberpoeder
- (Gerookte)paprikapoeder, zoet en pittig
- Kaneel, poeder en stokjes
- Karwijzaad
- Komijnzaad en -poeder
- Korianderzaad en -poeder
- Kurkuma
- Laurier
- Mosterdzaad en -poeder
- Nigellazaad
- Nootmuskaat, liefst versgeraspt
- Oregano
- Pul biber
- Ras el hanout
- Sumak
- Venkelzaad

NOTEN, ZADEN & PITTEN

Noten zijn perfect als tussendoortje, maar ze geven ook smaak, textuur en iets romigs aan gerechten. Een superveelzijdige voorraadkastbewoner dus. Ik koop altijd ongebrande noten, die kun je langer bewaren en het is veel lekkerder om ze zelf te roosteren. Noten koop ik in bulk via denotenshop.nl. Wist je dat ook in Nederland verschillende soorten noten groeien? Hazel- en walnoten doen het hier goed en je kunt ze rechtstreeks bij de 'notengaarden' kopen, of online via notengaardbisschop.nl (ze hebben ook notenolie, yum).

- Cashewnoten
- Hazelnoten
- Maanzaad
- Macadamianoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Walnoten
- Zonnebloempitten

DRANK

Ons huis lijkt wel een cocktailbar, met dank aan mijn man. Ik drink bijna niet, dus als ik het doe, wil ik dat het lekker is. *Life is too short for bad wine*, en dat geldt ook voor de wijn waarmee ik kook. Een complexe, goede wijn tilt een gerecht naar een hoger niveau; dat lukt je niet met vieze wijn. Ook andere dranken kunnen gerechten een boost geven, dus onze 'bar' is steevast goed gevuld met onder andere bourbon, brandy, marsala, rode port en wodka.

CRUDO VAN ZEEBAARS

Hou je ook zo van een schilderijtje op je bord? Dan is deze crudo jouw Rembrandt. Zorg wel voor knetterverse zeebaars van de visboer, is die meteen blij je weer eens te zien. De tuinkers en eetbare bloemen maken je meesterwerk af.

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 15 MIN.

400 g dagverse
zeebaarsfilet, zonder huid
3 radijsjes, blad verwijderd
kleine handvol tuinkers
2 takjes Thais basilicum
of gewoon basilicum
eetbare bloemen
(optioneel)

VOOR DE DRESSING

40 g kalamataolijven
met pit
50 ml extra vierge olijfolie
rasp en sap van
1 biologische limoen
1 el honing
1 el rodewijnazijn
snuf zoutvlokken

fileermes (optioneel)
mandoline (optioneel)

STAP 1 SNIJDEN & MENGEN

Begin met het maken van de dressing. Ontpit de olijven, hak ze fijn en doe ze in een kom. Voeg de rest van de ingrediënten voor de dressing toe, meng en breng op smaak met wat peper. Laat staan terwijl je verdergaat met de rest van de crudo.

STAP 2 SNIJDEN

Snijd de zeebaars, het liefst met een fileermes, zo dun mogelijk, haaks op de draad. Verdeel de vis in een enkele laag over een grote schaal en besprenkel hem met twee derde van de dressing.

STAP 3 SNIJDEN & SCHIKKEN

Snijd de radijsjes op een mandoline of met een scherp mes in flinterdunne plakjes. Verdeel de plakjes radijs over de vis, gevolgd door de tuinkers, blaadjes basilicum en eventueel wat eetbare bloemen.

STAP 4 FINISHING TOUCH

Besprenkel de crudo met de rest van de dressing en serveer meteen.



STAP 1



STAP 2



STAP 4





**DOOR DE
KIP IN
YOGHURT TE
MARINEREN
BLIJFT
HET VLEES
SUPERMALS**

GRIEKSE KIPSPIESJES MET COURGETTE

Zie je jezelf al zitten in Griekenland? Mooi. Precies de bedoeling van deze kipspiesjes, die je eerst grilt en dan op de orzo verder gaar stoomt om alle smaken te verbinden. Door de kip in yoghurt te marineren blijft het vlees supermals. Kalí órexi!

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 20 MIN. + 20-25 MIN. OVENTIJD + 20 MIN. OF 1 NACHT WACHTTIJD

800 g kippendijfilet,
in blokjes van 3-4 cm
100 g Griekse yoghurt
3 el olijfolie
1 teen knoflook, fijn geraspt
1 el gedroogde oregano
1 tl zoet gerookte-
paprikapoeder
sap van ½ citroen
2 courgettes
450 g orzo
800 ml kippenbouillon
250 ml yoghurt
1 el gedroogde munt

plasticfolie
mandoline of dunschiller
metalen prikkers
grillpan
ruime ovenschaal
aluminiumfolie

STAP 1 MARINEREN

Doe de kipplokjes met de yoghurt, olijfolie, knoflook, oregano, het paprikapoeder en citroensap in een grote kom en breng op smaak met zout en peper. Laat minimaal 20 minuten marineren. Je kunt dit een dag van tevoren doen en de kip afgedekt met plasticfolie laten marineren in de koelkast. Zorg in dat geval dat je hem op tijd uit de koelkast haalt, zodat hij op kamertemperatuur is als je hem gaat bereiden.

STAP 2 SCHAVEN & RIJGEN

Schaaf de courgettes op de mandoline of met een dunschiller in lange, dunne linten. Maak 8 spiesjes: rijg de kipplokjes en courgettelinten om en om aan de prikkers tot er aan elke prikker minimaal 4 blokjes kip zitten.

STAP 3 VOORVERWARMEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C (hetelucht 160 °C).

STAP 4 GRILLEN

Verhit een grillpan op hoog vuur. Gril de kipspiesjes in delen tot ze gaar en hier en daar licht geblakerd zijn. Het is de bedoeling dat je dit op hoog vuur doet, voor een rokerige smaak. De kip hoeft niet helemaal gaar te zijn, want hij gaat hierna nog in de oven.

STAP 5 BAKKEN

Doe de orzo en kippenbouillon in de ovenschaal en meng goed. Verdeel de orzo in een gelijke laag over de bodem van de schaal. Leg de kipspiesjes op de orzo, dek goed af met aluminiumfolie en zet het geheel 20-25 minuten in de oven, of tot de orzo al het vocht heeft opgenomen en gaar is.

STAP 6 FINISHING TOUCH

Meng intussen de yoghurt met de gedroogde munt. Serveer het gerecht rechtstreeks uit de oven, zodat iedereen een kipspiesje kan pakken, en geef de muntyoghurt erbij.

SNELLE COURGETTELASAGNE MET RICOTTA

Bij lasagne denk je vaak laaang-sagne omdat het zo lang duurt om te maken. Maar vervang de bechamel door fluwelige ricotta, laat die samensmelten met de courgette en je lasagne is nog steeds smeutig, maar minder zwaar én zo klaar!

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 15 MIN. + 20-30 MIN. OVENTIJD

neutrale olie
2 courgettes
250 g verse lasagnevellen
500 g ricotta
250 g mozzarella
15 g Parmezaanse kaas,
fijn geraspt

VOOR DE PISTACHEPESTO

75 g pistachenoten
40 g Parmezaanse kaas
1 teen knoflook
30 g basilicum
rasp en sap van
1 biologische citroen
100 ml olijfolie

ovenschaal
keukenmachine
dunschiller

STAP 1 VOORVERWARMEN & INVETTEN

Verwarm de oven voor tot 200 °C (hetelucht 180 °C) en vet de ovenschaal in met de olie.

STAP 2 MALEN

Doe alle ingrediënten voor de pistachepesto in de keukenmachine en maal ze tot een gladde saus. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

STAP 3 SCHAVEN, OPBOUWEN & BAKKEN

Schaaf de courgettes met een dunschiller in dunne, lange linten. Breng een enkele laag lasagnevellen aan in de ovenschaal. Breng vervolgens een dunne laag ricotta aan, die je met de achterkant van een lepel gladstrijkt. Leg daarop een enkele laag courgettelinten en bestrijk deze met een dunne laag pistachepesto. Herhaal tot de ingrediënten bijna op zijn, maar bewaar wat courgettelinten en ricotta. Breng tussendoor elke laag op smaak met zout en peper. Eindig met stukjes gescheurde mozzarella en een laag pasta. Bestrijk tot slot met de rest van de ricotta, leg de laatste courgettelinten erop en bestrooi met de Parmezaanse kaas. Bak de lasagne 20-30 minuten in het midden van de oven.



STAP 2



STAP 3



STAP 3





PINK PASTA

Zei iemand roze? Diegene maak je zeker blij met deze linguine, voor een ladies night, babyshower of roze themadiner. Voorgekookte bieten zijn mijn go-to, ik heb altijd een paar pakken in de groentela – je weet maar nooit wanneer ze van pas komen.

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 20-25 MIN.

500 g linguine
100 g ricotta

VOOR DE RODEBIETENSAUS

500 g voorgekookte bieten,
uitgelekt en in parten
1 kleine rode ui, in vieren
1 teen knoflook
25 g witte amandelen
4 el olijfolie

VOOR DE PANGRATTATO

2 el olijfolie
2 sneetjes oud zuurdesem-
brood, fijngesneden
15 g bladpeterselie,
fijngesneden
rasp van 1 biologische
citroen

blender
keukentang

STAP 1 MALEN

Doe alle ingrediënten voor de rodebietensaus in de blender en maal tot een gladde en romige saus. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

STAP 2 KOKEN

Kook de linguine al dente in een grote pan met gezouten water.

STAP 3 BAKKEN

Verhit intussen voor de pangrattato de olijfolie in een koekenpan op middel-hoog vuur en bak het brood met de peterselie goudbruin en knapperig. Hoe kleiner je het brood hebt gesneden, hoe sneller dit gaat. Voeg de citroenrasp met wat zout en peper naar smaak toe en bak nog 1 minuut. Zet opzij.

STAP 4 MENGEN, KOKEN & FINISHING TOUCH

Giet de pasta af, maar laat ongeveer 100 ml kookwater bij de pasta in de pan. Giet de bietensaus in de pan en roer goed zodat alle linguine bedekt is met een dun laagje roze saus. Kook nog een paar minuten, zet het vuur uit en schep dan met een tang mooie 'nestjes' van de linguine in diepe borden. Schep er een beetje ricotta op en bestrooi met de pangrattato.



PARMEZAANFARINATA MET PADDENSTOELEN

Deze pannenkoek van kikkererwtenmeel is zâlig en barst van de eiwitten. Ik maakte 'm ooit tijdens mijn kookprogramma en ik kan je vertellen: cameramensen zijn niet de meest avontuurlijke eters, maar de farinata ging tot de laatste kruimel op.

VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 25 MIN. + 20-25 MIN. OVENTIJD + 2 UUR OF 1 NACHT WACHTTIJD

- 3 el olijfolie, plus extra (optioneel)
- 50 g boter
- 5 takjes tijm
- 400 g paddenstoelenmix (kastanjechampignons, portobello's, cantharellen), gescheurd
- 1 teen knoflook, fijn geraspt
- 125 g crème fraîche, voor erbij
- 1 citroen, in partjes, voor erbij

VOOR DE FARINATA

- 140 g kikkererwtenmeel
- 400 ml water
- 50 ml olijfolie
- 50 g Parmezaanse kaas, fijn geraspt, plus extra om te garneren

- blender
- bakplaat met opstaande rand van 20 x 30 cm
- bakpapier

STAP 1 MENGEN & INDIKKEN

Begin het liefst de avond van tevoren. Doe alle ingrediënten voor de farinata, behalve de Parmezaanse kaas, in de blender en maal 30 seconden op vol vermogen tot een glad beslag. Giet het beslag in een kom, dek af met een schone theedoek en laat minimaal 2 uur maar het liefst een nacht staan. Schep de volgende dag het schuim van het beslag en roer het door. Deze stap is belangrijk; zo krijg je mooi knapperige farinata. Roer de geraspte Parmezaanse kaas door het beslag.

STAP 2 VOORVERWARMEN, BEKLEDEN & INVETTEN

Verwarm de oven voor tot 220 °C (hetelucht 200 °C), bekleed een bakplaat met bakpapier en vet dat in met de olie.

STAP 3 BAKKEN

Zet de bakplaat in het midden van de oven zodat de olie heet kan worden. Giet zodra de olie heet is het farinatabeslag in de met bakpapier beklede bakplaat en bak het 20-25 minuten in het midden van de oven.

STAP 4 BAKKEN

Smelt intussen de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur met de tijm. Voeg zodra de boter begint te schuimen de paddenstoelen toe, zet het vuur hoog en bak ze al omscheppend in circa 5 minuten goudbruin en knapperig. Voeg een scheutje olijfolie toe als de boel te droog wordt. Doe de knoflook erbij en bak nog 2 minuten verder. Zet het vuur uit en breng op smaak met zout en peper.

STAP 5 FINISHING TOUCH

Controleer of de farinata gaar is. Hij moet knapperig en goudbruin zijn aan de randjes, maar nog een beetje zacht in het midden. Serveer de farinata op een plank of bord met de knapperige paddenstoelen erop. Maak af met een royale berg Parmezaanse kaas en een dot crème fraîche, en geef de partjes citroen erbij om erover uit te knijpen.



STAP 1



STAP 1



STAP 3



*ZELFS BIJ
DE MINST
AVONTUUR-
LIJKE ETERS
GAAT DE
FARINATA TOT
DE LAATSTE
KRUI MEL OP*





**IK KEN
IEMAND DIE
WELEENS
MET DEZE
TAART
ONTBIJT...**

YOGHURT- SINAASAPPELCHEESECAKE

Dit is de lichtste cheesecake die je van mij krijgt. De oranjebloesem haalt het citrusachtige naar boven, de witte chocolade geeft een zoet tegengewicht aan het zuurtje van de yoghurt en sinaasappel. Ja, ook grandioos als ontbijt.

VOOR 8 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 25 MIN. + 2 UUR WACHTTIJD

500 g Griekse yoghurt
250 g digestives
125 g gezouten boter
150 g witte chocolade
400 g roomkaas
rasp van 1 biologische
sinaasappel
40 g poedersuiker, gezeefd
2 tl oranjebloesemwater
60 g vloeibare honing, om
te besprenkelen
kleine handvol Kaapse
goudbessen, om te
garneren (optioneel)

zeef
keukenmachine
springvorm Ø 24 cm
bakpapier

STAP 1 UITLEKKEN

Leg een zeef op een pan en bekleed met een schone theedoek. Giet de Griekse yoghurt erin en knijp er met behulp van de theedoek zoveel mogelijk vocht uit. Laat even uitlekken in de zeef terwijl je de rest van de cheesecake maakt.

STAP 2 MALEN, SMELTEN & VULLEN

Maal de digestives in een keukenmachine tot een fijn kruim, of doe de koekjes in een schone theedoek en sla erop met iets zwaars zoals de onderkant van een koekenpan. Smelt de boter en meng de koekkrumels erdoor. Bekleed de springvorm met bakpapier. Verdeel het digestive-botermengsel over de bodem van de springvorm en druk stevig aan met de achterkant van een lepel. Zet in de koelkast terwijl je de vulling maakt.

STAP 3 SMELTEN & MENGEN

Smelt de witte chocolade au bain-marie en laat hem iets afkoelen. Meng de yoghurt met de roomkaas en voeg de sinaasappelrasp, poedersuiker en het oranjebloesemwater toe. Spatel de gesmolten chocolade door het yoghurtmengsel en meng goed.

STAP 4 VULLEN & OPSTIJVEN

Haal de springvorm uit de koelkast en verdeel de vulling in een gelijkmatige laag over de biscuitbodem, strijk de bovenkant glad met de achterkant van een lepel en laat de cheesecake minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.

STAP 5 FINISHING TOUCH

Besprenkel de taart met de honing en garneer eventueel met de Kaapse goudbessen.

REGISTER

A

Aardappel

- Aubergine-kebabs met ovenfrites 171
- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109
- Citroengnocchi met pancetta 110
- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119
- Kipschnitzel 3.0 139
- Piepers met asperges en romesco 164
- Savooiekool-aardappelgratin 143
- Smashed patatas bravas 35
- Snelle 'gadogado' 83
- Zuurkoolstampot met babi ketjap 155

Aardbeien

- Aardbeien met dragonsuiker 206
- Supersimpele aardbeien-lepelcake 202

Abrikozen

- Spiced abrikozen-bramentaart 209

Aioli

- Smashed patatas bravas 35

Amandelen

- Piepers met asperges en romesco 164

Ananas

- Ananastulband met karamel 229

Appel

- Gezoutenkaramel-appelcake 182

Artisjok

- Romige ovenpasta met artisjok 147

Asperges

- Kickass croutonsalade 28
- Piepers met asperges en romesco 164

Aubergine

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Aubergine-kebabs met ovenfrites 171
- Traybake van falafel en aubergine 175

Avocado

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Crunchy komkommersalade 50
- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- Vistaco's met avocado-mangosalsa 76

B

Banaan

- Upside-down bananen-notencake 235

Bessen

- Wentelteefjes met bosbossencompote 230

Biet

- Bieten-gorgonzolaplaattaart 57
- Easy traybake met worstjes 95
- Pink pasta 136

Bladerdeeg

- Bieten-gorgonzolaplaattaart 57
- Galette van paprika en spinazie 152
- Pruimen-tartelettes 198
- Tarte tatin met tomaat 103
- Zalm 'en croûte' met spinazie 167

Bleekselderij

- Crunchy komkommersalade 50
- Epische kippensoep 39
- Knapperige spruitjessalade 43
- Oranje boven-soep 24
- Pappardelle met kipragù 68
- Snelle 'gadogado' 83

Bloemkool

- Bloemkool-maiskoekjes 58
- Cheesy bloemkoolsteaks 91
- Gebakken rijst met kimchi 96

Boerenkool

- Boerenkoolrisotto 72
- Oranje boven-soep 24

Bonen

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Frisse tuinbonen-doperwtensoep 62
- Gestoofde bonen met witlof 112
- Groene curry met garnalen 106
- Snelle 'gadogado' 83
- Ovenschotel van zeeduivel 71
- Varkenshaas met romige bonen 148

Bramen(jam)

- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Spiced abrikozen-bramentaart 209

Broccoli

- Echte groene steaks 36
- Prei-broccolischotel met polenta 123
- Romige ovenpasta met artisjok 147

Brood

- Focaccia met 'nduja en ricotta 46
- Kickass croutonsalade 28
- Lemoncurd-cruffins 190
- Orecchiette met venkelworst 168
- Pink pasta 136
- Wentelteefjes met bosbossencompote 230

Bulgur

- Geroosterde lamsschouder met bulgursalade 115

C

Chilipeper

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Groene curry met garnalen 106
- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- Komkommér-kruidensalade 54
- Smashed patatas bravas 35

Chocolade / cacao

- Chocolade-keukelkoekjes 214
- Churrodonuts met chocoladesaus 233
- Espressogranita met marsalaroom 210
- Gemarmerde chocolade-pavlova 221
- No-bake chocobomb 226
- Semifreddotaart met kersen 205
- Speculoos-cheesecake 186
- Stoofperengalette met chocolade 213
- Traycake met kokos en frambozenjam 185
- Triple chocoladetaart 193
- Yoghurt-sinaasappel-cheesecake 197

Courgette

- Griekse kipspiesjes met courgette 75
- Snelle courgettelasagne met ricotta 156

Couscous

- Tajine voor cheaters 100

Curd, lemon-

- Lemoncurd-cruffins 190
- Pruimen-tartelettes 198

D

Doperwten

- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119
- Frisse tuinbonen-doperwtensoep 62

Dragon

- Aardbeien met dragonsuiker 206

Druiven

- Geitenkaastaart met geroosterde druiven 131

E

Ei

- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109
- Gebakken rijst met kimchi 96
- Snelle 'gadogado' 83
- Zoete-aardappelfrittata 80

F

Falafel

- Traybake van falafel en aubergine 175

Filodeeg

- Filo-custardtaart met kardemomsiroop 201
- Knapperige pompoenswirls 27

Frambozen(jam)

- Gemarmerde chocolade-pavlova 221
- Traycake met kokos en frambozenjam 185

G

Garnalen

- Groene curry met garnalen 106
- Zoetzure garnalen met rijst 140

Gehakt (ook: vega-gehakt)

- Biryani met lamsgehakt 151
- Eenpansstoof met gehaktballetjes 163
- Thaise noedelsoep met ballen 53

Griesmeel

- Filo-custardtaart met kardemomsiroop 201

H

Hazelnoten

- Knapperige spruitjessalade 43

- Rodekoolstoof met rode wijn 160
- Semifreddotaart met kersen 205

K

Kaas, hartige gerechten

- Bieten-gorgonzolaplaattaart 57
- Boerenkoolrisotto 72
- Burrata met prosciutto en tomatensalsa 32
- Cheesy bloemkoolsteaks 91
- Citroengnocchi met pancetta 110
- Focaccia met 'nduja en ricotta 46
- Galette van paprika en spinazie 152
- Gebraden kip met sticky BBQ-saus 159
- Geitenkaastaart met geroosterde druiven 131
- Gevulde paprika's met roomkaas 132
- Kickass croutonsalade 28
- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- 'Nduja cacio e pepe 87
- Oranje boven-soep 24
- Orecchiette met venkelworst 168
- Pappardelle met kipragù 68
- Parmezaanfarinata met paddenstoelen 88
- Pink pasta 136
- Prei-broccolischotel met polenta 123
- Romige ovenpasta met artisjok 147
- Savooiekool-aardappelgratin 143
- Snelle courgettelasagne met ricotta 156
- Traybake van falafel en aubergine 175
- Zalm 'en croûte' met spinazie 167
- Zoete-aardappelfrittata 80

Kaas, zoete gerechten

- Ricottacheesecake met vijgen 189
- Semifreddotaart met kersen 205
- Speculoos-cheesecake 186
- Traycake met kokos en frambozenjam 185
- Triple chocoladetaart 193
- Yoghurt-sinaasappel-cheesecake 197

Karnemelk

- Karnemelkpudding met rabarber 217

Kersen

- Semifreddotaart met kersen 205

Kikkererwten

- Eenpansstoof met gehaktballetjes 163
- Zoete-aardappelfrittata 80

Kikkererwtenmeel

- Parmezaanfarinata met paddenstoelen 88

Kimchi

- Gebakken rijst met kimchi 96

Kip

- Epische kippensoep 39
- Gebraden kip met sticky BBQ-saus 159
- Griekse kipspiesjes met courgette 75
- Kipschnitzel 3.0 139
- Pappardelle met kipragù 68
- Sticky kip met soja-spitskool 120
- Tajine voor cheaters 100

Knolselderij

- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- Runderstoof met knolselderij 92

Koekjes

- No-bake chocobomb 226
- Ricottacheesecake met vijgen 189
- Semifreddotaart met kersen 205
- Speculoos-cheesecake 186
- Yoghurt-sinaasappel-cheesecake 197

Koffie

- Espressogranita met marsalaroom 210
- Speculoos-cheesecake 186

Kokos / kokosmelk

- Dahl met kokos en kurkuma 144
- Dé tomaten-kokossoep 31
- Groene curry met garnalen 106
- Keralaanse viscurry 179
- Kokos-crèmebrûlée 225
- Kokosrijst met zalm uit de oven 116
- Zwarte-rijstpudding met mango 222

Komkommer

- Crunchy komkommersalade 50
- Komkommer-kruidensalade 54
- Snelle 'gadogado' 83

Koolraap

- Runderstoof met knolselderij 92

Koolrabi

- Koolrabi-zalmscarpaccio 61

Koriander

- Komkommer-kruidensalade 54
- Pittige 10-minuten-noedels 124
- Thaise noedelsoep met ballen 53

Register

Lam

- Biryani met lamsgehakt 151
- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119 ►
- Geroosterde lamsschouder met bulgursalade 115 ►

Linzen

- Dahl met kokos en kurkuma 144
- Oranje boven-soep 24

Lof

- Burrata met prosciutto en salsa 32
- Gestoofde bonen met witlof 112

M

Mais

- Bloemkool-maiskoekjes 58
- Crunchy komkommersalade 50 ►

Mango

- Vistaco's met avocado-mangosalsa 76 ►
- Zwarte-rijstpudding met mango 222

Mosselen

- Mosselen met 'nduja en orzo 134
- Mosselen uit de oven 84 ►

Munt

- Komkommer-kruidensalade 54

N

'Nduja

- Focaccia met 'nduja en ricotta 46
- Kickass croutonsalade 28 ►
- Mosselen met 'nduja en orzo 134
- 'Nduja cacio e pepe 87 ►

Noedels

- Noedelsalade met miso-oesterzwammen 65
- Pittige 10-minuten-noedels 124 ►
- Thaise noedelsoep met ballen 53

O

Olijven

- Crudo van zeebaars 40 ►
- Tajine voor cheaters 100

P

Paddenstoelen

- Noedelsalade met miso-oesterzwammen 65

- Parmezaanfarinata met paddenstoelen 88 ►
- Stroganoff van paddenstoelen 127

Paprika

- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109
- Crunchy komkommersalade 50 ►
- Gevulde paprika's met roomkaas 132
- Zoetzure garnalen met rijst 140 ►

Paprika, gegrilde

- Galette van paprika en spinazie 152
- Piepers met asperges en romesco 164

Parelcouscous

- Runderstoof met knolselderij 92

Passievrucht

- Zwarte-rijstpudding met mango 222

Pasta

- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119 ►
- Epische kippensoep 39
- Griekse kipspiesjes met courgette 75 ►
- Mosselen met 'nduja en orzo 135
- 'Nduja cacio e pepe 87 ►
- Orecchiette met venkelworst 168
- Pappardelle met kipragù 68
- Pink pasta 136 ►
- Romige ovenpasta met artisjok 147

Pastinaak

- Easy traybake met worstjes 95

Peer

- Stoofperengalette met chocolade 213

Pijnboompitten

- Geroosterde-wortelsalade 49 ►
- Romige ovenpasta met artisjok 147

Pistachenoten

- Frisse tuinbonen-doperwtensoep 62 ►
- Snelle courgettelasagne met ricotta 156 ►

Polenta

- Prei-broccolischotel met polenta 123

Pompoen

- Knapperige pompoenswirls 27
- Oranje boven-soep 24

Prei

- Frisse tuinbonen-doperwtensoep 62 ►
- Pappardelle met kipragù 68
- Prei-broccolischotel met polenta 123
- Varkenshaas met romige bonen 148

Pruim

- Easy traybake met worstjes 95
- Pruimen-tartelettes 198 ►

R

Rabarber

- Karnemelkpudding met rabarber 217

Radijs

- Crudo van zeebaars 40 ►
- Hele zeebaars uit de oven 79

Rijst

- Biryani met lamsgehakt 151
- Boerenkoolrisotto 72 ►
- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119 ►
- Epische kippensoep 39
- Kokosrijst met zalm uit de oven 116 ►
- Zoetzure garnalen met rijst 140 ►

Rijst, wilde

- Gebakken rijst met kimchi 96

Rijst, zwarte kleef-

- Zwarte-rijstpudding met mango 222

Rodekool

- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Karbonades met frisse slaw 99
- Rodekoolstoof met rode wijn 160

Rund

- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Eenpansstoof met gehaktballetjes 163
- Runderstoof met knolselderij 92

S

Savooiekool

- Savooiekool-aardappelgratin 143

Sinaasappel

- Yoghurt-sinaasappel-cheesecake 197 ►
- Wentelteefjes met bosbossencompote 230

Sla

- Kickass croutonsalade 28 ►
- Knapperige spruitjessalade 43

Spinazie

- Galette van paprika en spinazie 152
- Zalm 'en croûte' met spinazie 167

Spitskool

- Sticky kip met sojaspitskool 120 ►

Spruitjes

- Knapperige spruitjessalade 43

T

Taugé

- Snelle 'gadogado' 83

Tempé

- Snelle 'gadogado' 83

Tofu

- Dé tomaten-kokossoep 31 ►
- Snelle 'gadogado' 83

Tomaat

- Burrata met prosciutto en tomatensalsa 32
- Dé tomaten-kokossoep 31 ►
- Geroosterde lamsschouder met bulgursalade 115 ►
- Gevulde paprika's met roomkaas 132
- Knapperige pompoenswirls 27
- Mosselen met 'nduja en orzo 135
- Tarte tatin met tomaat 103 ►
- Traybake van falafel en aubergine 175

Tomaat, blik-

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- Ovenschotel van zeeduivel 71
- Smashed patatas bravas 35

Tortilla's

- Knolselderij-enchilada's met chipotlesaus 172
- Vistaco's met avocado-mangosalsa 76 ►

Tortillachips

- Aubergine-chili met nacho's 128

U

Ui

- Aubergine-kebabs met ovenfrites 171
- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109
- Easy traybake met worstjes 95

V

Varken (ook: ham; spek)

- Burrata met prosciutto en tomatensalsa 32
- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109
- Citroengnocchi met pancetta 110
- Gebrazen kip met sticky BBQ-saus 159
- Karbonades met frisse slaw 99

- Oranje boven-soep 24
- Ovenschotel van zeeduivel 71
- Thaise noedelsoep met ballen 53
- Varkenshaas met romige bonen 148
- Zuurkoolstampot met babi ketjap 155

Venkel

- Karbonades met frisse slaw 99
- Orecchiette met venkelworst 168

Vijgen

- Ricottacheesecake met vijgen 189

Vis

- Crudo van zeebaars 40 ►
- Hele zeebaars uit de oven 79
- Keralaanse viscurry 179
- Kokosrijst met zalm uit de oven 116 ►
- Komkommer-kruidensalade 54
- Koolrabi-zalmcarpaccio 61
- Ovenschotel van zeeduivel 71
- Vistaco's met avocado-mangosalsa 76 ►
- Zalm 'en croûte' met spinazie 167

Vlees zie Gehakt; Kip; Lam; Rund; Varken; Worst

W

Walnoten

- Boerenkoolrisotto 72 ►
- Stroganoff van paddenstoelen 127
- Upside-down bananen-notencake 235

Wijn (ook: marsala, port)

- Biefstuk met port-bramensaus 176
- Espressogranita met marsalaroom 210 ►
- Rodekoolstoof met rode wijn 160
- Worst (ook: vegaworst)**
- Chorizo-aardappeltraybake met eitjes 109

- Easy traybake met worstjes 95
- Orecchiette met venkelworst 168
- Ovenschotel van zeeduivel 71

Wortel / peen

- Aubergine-chili met nacho's 128
- Dé tomaten-kokossoep 31 ►
- Eenpans-doperwtenstoof met lam 119 ►
- Eenpansstoof met gehaktballetjes 163
- Epische kippensoep 39
- Geroosterde-wortelsalade 49 ►
- Gestoofde bonen met witlof 112

- Karbonades met frisse slaw 99
- Noedelsalade met miso-oesterzwammen 65
- Pappardelle met kipragù 68
- Runderstoof met knolselderij 92
- Snelle 'gadogado' 83

Y

Yoghurt

- Geroosterde-wortelsalade 49 ►
- Piepers met asperges en romesco 164
- Yoghurt-sinaasappel-cheesecake 197 ►

Z

Zeewier

- Kipschnitzel 3.0 139

Zoete aardappel

- Zoete-aardappelfrittata 80

Zuurkool

- Zuurkoolstampot met babi ketjap 155

--	--

YOUTUBE

Zie je ► staan? Op mijn YouTube-kanaal vind je een filmpje waarin ik je stap voor stap uitleg hoe je dit gerecht maakt. Nog leuker, nog makkelijker. *See you there!*

KEUKENPRAAT

Geen oven is hetzelfde. Mijn devies: leer je eigen oven kennen – het is een kwestie van proberen wat met jouw oven de beste baktijd is.

Voor het au bain-marie verwarmen van ingrediënten heb je een pan met daarop een passende hittebestendige kom nodig. Vul de pan tot zover met water dat dit de onderkant van de kom niet raakt en breng het water aan de kook.

Gebruik altijd verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij het anders is aangegeven.

- 1 tl = 5 ml
- 1 el = 15 ml

Register

Masterchef *MILJUSCHKA WITZENHAUSEN*

Souschef *AJDA MEHMET*

Manager Miljuschk Publishing *DORETTE KOSTWINDER*

Art direction *JOLIEN DORGELO*

Vormgeving *CHARLIE DOT, WOUT JONGEJANS, DIEWERTJE VAN WERING*

Lithograaf *GRAFIMEDIA AMSTERDAM*

Eindredactie *BARTJAN BOUMAN, JENNIFER ELBERT, KIRSTEN VERHAGEN*

Redactie *KARINE BLOEM, MAKKIE MULDER, CHARLOT VAN SCHEIJEN, YULIA KNOL*

Foodfotografie *JEROEN VAN DER SPEK*

Propstyling *ANNEMIEKE PAARLBERG*

Foodstyling *AJDA MEHMET*

Assistent-foodstyling *TANJA HAAN, OSCAR DE LINT*

Lifestylefotografie *STEF NAGEL*

Haar & make-up *METTINA JAGER*

Styling *BRIGITTE KRAMER*

ISBN *978-90-9036383-7*

NUR *440*

© 2022 *MILJUSCHKA PUBLISHING B.V.*

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De maker noch Miljuschk Publishing B.V. kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

LAAT JE ME WETEN ALS JE IETS HEBT GEMAAKT? #MAKKELIJKMETMILJUSCHKA

Volg me op  miljuschk |  miljuschk.witzenhausen |  miljuschk |  miljuschkW |  Miljuschk Witzenhausen

MILJUSCHKA.NL