

Kookboek voor een heerlijk chaotisch leven

Martena Duss & Laurence Roothoof

Lannoo

Inhoud

- 8 Receptenlijst
- 12 Hallo
- 14 Keukengerei en voorraadkast

26 **1**
**Recepten voor wanneer
je per ongeluk vergeten
bent boodschappen te doen**

48 **2**
**Recepten voor wanneer
je vrienden in aantocht zijn**

84 **3**
**Recepten voor wanneer
je geen poedel hebt
die al je resten opeet**

4

116

Recepten om het weer goed te maken met de kinderen

5

140

Recepten voor wanneer je geen zin hebt om te koken

6

162

Recepten voor wanneer het leven zoeter mag

Calendarium Culinarium	212
Register	222
Dank	229
Colofon	232





Linguine met tomaat

- ☺ Voor 4 personen
- 🕒 Bereidingstijd: 20 min

🍴 Ingrediënten

- 1,5 kg verse tomaten,
in vieren gesneden
(of kerstomaten)
- 5 el olijfolie
- 400 g linguine

Voor de afwerking (optioneel)

- Parmezaanse kaas of
pecorino, *fijngeraspt*

Pasta van goede kwaliteit en tomaten. Meer niet. Een aantal jaar geleden werd ik door mijn goede vriendin Greet overtuigd om deze pasta klaar te maken. Ik kon haast niet geloven dat het iets zou zijn, maar omdat Greet heel sappig kan uitweiden over eten, ging ik het proberen. En ze had gelijk. De saus, die gebonden wordt door het pastawater, is zo puur en heerlijk. Telkens als ik het gerecht klaarmaak, hoor ik Greet in mijn gedachten roepen: ‘Zelfs tomaten zonder smaak komen in aanmerking!’

- ① Verwarm de oven voor op 200°C.
- ② Schik de tomaten in een ovenschaal (waar later ook de pasta bij in kan) en overgiet ze met een rijkelijke hoeveelheid olijfolie. Bestrooi ze met ½ tl zout en flink wat peper.
- ③ Schuif de tomaten in de voorverwarmde oven en laat ze 10–15 minuten garen. Als de tomaten beginnen te barsten en sappig beginnen te worden, mogen ze uit de oven.
- ④ Kook ondertussen de linguine al dente in 1–1,5 liter water met 1 el zout. Je zult merken dat het een beetje proppen is met de linguine, maar het kookwater van de pasta wordt op deze manier heel zetmeelrijk, waardoor de saus later goed bindt. Roer af en toe door de linguine terwijl die kookt. Houd een kopje (ca. 200 ml) kookwater apart en giet de linguine af.
- ⑤ Stort de linguine over de tomaten, bestrooi met ¼ tl zout en flink wat peper en hussel alles door elkaar.
- ⑥ Dien op met wat fijngeraspte Parmezaanse kaas of pecorino.



Pho bo (noedelsoep met rundvlees)

😊 Voor 4 personen

🕒 Bereidingstijd: 20 min

🕒 Gaartijd: 30 min

🔪 Ingrediënten

Voor de bouillon

- 2 liter runderbouillon (*vier blokjes*)
- 2 uien, *elk in 4 stukken gesneden*
- 50 g gemberwortel, *in plakjes gesneden*
- 2 kaneelstokjes
- 2 kruidnagels
- 4 steranijs
- 4 kardemompeulen, *gekneusd*
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 2 el vissaus
- 1 el suiker

Voor de vulling

- 200 g gedroogde rijstnoedels
- 250 g rundvlees van goede kwaliteit, *in hele dunne plakjes gesneden*
- 200 g sojascheuten
- 3 stengels lente-ui, *in dunne ringetjes gesneden*
- handvol korianderblaadjes, *grof gebakt*
- handvol Thaise basilicumblaadjes, *grof gebakt* (optioneel)
- 1 limoen, *in 4 partjes gesneden*
- 1 chilipeper, *in dunne ringetjes gesneden*

Pho Bo is de nationale soep van Vietnam en een van mijn favoriete gerechten. Het heeft een ongelooflijke smaak en het voelt heel zuiverend. Ik sta er altijd van versteld hoe Aziatische gerechten tegelijkertijd zo smaakvol én helend kunnen zijn. Ik maak Pho bo vaak klaar als er bezoek komt omdat ik er nooit stress van krijg. Het enige wat je moet doen is de bouillon tijdig opzetten, noedels koken en de overige ingrediënten snijden en klaarzetten. De soep samenstellen duurt letterlijk 2 minuten en als iemand een tweede portie wil, laat ik ze het zelf samenstellen. Ik wil gewoon nooit iets van het gesprek missen!

- ① Breng de runderbouillon aan de kook samen met de uien, de gember, de kaneelstokjes, de kruidnagels, de steranijs, de hele kardemompeulen, de peperkorrels, de vissaus en de suiker. Laat de bouillon minstens 30 minuten onder gesloten deksel pruttelen op laag tot middelhoog vuur.
- ② Kook de rijstnoedels gaar zoals aangegeven op de verpakking. Spoel de gekookte rijstnoedels grondig onder de koude kraan, laat ze uitlekken en hussel er een scheutje sesamololie of zonnebloemolie door om te voorkomen dat ze gaan plakken. Deze stap is heel belangrijk (vooral als je de noedels van tevoren klaarmaakt)!
- ③ Haal de bouillon door een zeef en gooi de vaste delen weg. Zet de bouillon weer op het vuur, breng op smaak met peper en zout en breng de bouillon weer aan de kook.
- ④ Verdeel de noedels, het rundvlees en de sojascheuten over vier kommen en overgiet met de kokendhete bouillon. Werk af met de lente-ui, de kruiden, de limoenpartjes en wat stukjes chilipeper.

💡 Tips

- Vegetarisch? Gebruik groentebouillon in plaats van runderbouillon en voeg groene groenten (broccoli, peultjes of erwtjes) en een zachtgekookt eitje toe.
- Je kunt de bouillon drie dagen bewaren in de koelkast of invriezen voor een bliksemsnel feestmaal.





Pasta met pesto van broodresten

- 😊 Voor 4 personen
- 🕒 Bereidingstijd: 20 min

🍴 Ingrediënten

- 500 g pasta naar keuze
- 60 g oud brood, *in stukken*
- 150 ml olijfolie
- 2 handenvol basilicum, *blad + steel*
- 50 g Parmezaanse kaas *geraspt*
- ½ teen knoflook, *grof gebakt*
- 50 ml koud water

Voor erbij (naar keuze)

- kerstomaten
- mozzarella
- doperwten
- rucola
- muntblaadjes

Deze pasta met pesto is geïnspireerd op het recept van de beroemde Italiaanse kok Massimo Bottura. Net zoals wij heeft hij een hekel aan voedselverspilling en is hij op het lumineuze idee gekomen om de traditionele pijnboompitten in pesto te vervangen door oud afgedankt brood. De smaak is fantastisch. Pesto maken is nog nooit zo laagdrempelig en voordelig geweest.

- ① Kook de pasta al dente in water met 1 el zout.
- ② Doe ondertussen de stukken oud brood in een beker met hoge wanden. Hak de broodstukken fijn met een staafmixer. Giet het broodkruim uit de beker en zet apart. Je kunt hier ook een keukenmachine of vijzel voor gebruiken.
- ③ Doe de olijfolie, basilicum, Parmezaanse kaas, knoflook en ½ tl zout in de beker. Mix kort zodat de pesto nog wat structuur behoudt. Houd 2 el broodkruim apart voor de afwerking en mix de rest van het broodkruim door de pesto.
- ④ Giet het koude water bij de pesto en mix nog een laatste keer. Voeg indien nodig nog wat olijfolie toe om de pesto smeüger te maken.
- ⑤ Verwarm een scheutje olijfolie in een pannetje en bak hierin het broodkruim met een snufje zout gedurende een paar minuten. Houd het pannetje goed in de gaten: de broodkruimels bakken heel snel aan.
- ⑥ Giet de pasta af en meng de pesto door de pasta.
- ⑦ Werk de pasta af met het gebakken broodkruim en wat je nog in huis hebt!






💡 Tips

- Gebruik een keukenmachine of blender als je die hebt.
- Met de rest van de pesto maak ik graag cannelloni of een croque met tomaat en mozzarella.



Luie quiche met broccoli en basilicum

-  Voor 4 personen
-  Bereidingstijd: 15 min
-  Gaartijd: 30 min

Ingrediënten

- 3 eieren
- 250 ml room (35% vetgehalte)
- 1 kleine broccoli, *in kleine stukken gebakt*
- 200 g babyspinazie
- handvol basilicumblaadjes, *grob gebakt*
- 150 g feta, *verkruid*
- 1 citroen, *zeste*
- 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg of kruimeldeeg
- handje pijnboompitten, zonnebloempitten of pompoenpitten




Met een rol kant-en-klaar deeg uit de supermarkt is deze quiche werkelijk in een mum van tijd klaar. Ik overdrijf graag met basilicum, die onwaarschijnlijk goed combineert met de spinazie, de broccoli en een vleugje citroen. Ik gebruik meestal feta, maar om het even welke harde pittige kaas volstaat om van deze simpele quiche een uitmuntende lunch te maken.

- ① Verwarm de oven voor op 200°C.
- ② Kluts de eieren samen met de room in een grote kom. Voeg ½ tl zout en flink wat peper toe.
- ③ Hak de broccoli in kleine stukken met een groot mes. Doe de broccoli samen met de spinazie en het basilicum bij het eimengsel.
- ④ Doe de helft van de kaas en al de citroenzeste bij het mengsel. Meng alles goed door elkaar.
- ⑤ Leg het bladerdeeg in een met bakpapier beklede ronde bakvorm. Stort het eimengsel in de bakvorm en strooi de andere helft van de verkruidde kaas boven op de quiche.
- ⑥ Besprenkel de quiche met de pitten, een snufje zout, een flinke slag peper en een scheutje olijfolie en bak 30 minuten in de voorverwarmde oven tot de feta en broccoli mooi bruin beginnen te kleuren.

Tip

Andere kazen, zoals cheddar, Parmezaanse kaas, gruyère (of een mix), werken ook heel goed.

Ceviche

-  Voor 4 personen
-  Bereidingstijd: 15 min
-  Marineertijd: 45 min

Ingrediënten

- 400 g filet van stevige witte vis (*zie tip*), *in blokjes van 1 cm gesneden*
- 1 rode ui, *in flinterdunne ringen gesneden*
- 3 teentjes knoflook, *fijngeraspt*
- 1 groene chilipeper of jalapeño, *fijngebakt*
- 6 limoenen, *geperst*
- 250 g kerstomaten, *doormidden gesneden*
- ½ komkommer, *in kleine blokjes gesneden*
- handvol koriander, *fijn gesneden*
- 2 el olijfolie
- 1 avocado, *in dunne partjes gesneden*

Voor erbij (naar keuze)

- taco's
- rijst

Ceviche is verse rauwe vis gemarineerd in limoensap en vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Centraal- en Zuid-Amerika. Deze gezonde exotische salade is perfect als fris voorgerechtje of als lichte maaltijd met wat taco's of rijst erbij voor een zwoele zomeravond.

- ① Doe de blokjes vis in een middelgrote kom en meng de uiringen, knoflook, chilipeper, 1 tl zout en flink wat peper doorheen de vis. Schenk het limoensap over de vis en duw alles een beetje aan zodat de vis goed 'onder' staat. Laat de vis minstens 45 minuten (tot hoogstens 2 uur) marineren in de koelkast.
- ② Haal de vis uit de koelkast. Meng de tomaat, de komkommer en de koriander samen met de olijfolie voorzichtig door de vis. Voeg indien nodig nog wat peper en zout toe.
- ③ Dien op met wat partjes avocado, rijst en/of taco's.

Tip

Lekkere vis voor ceviche is (rode) zeebaars, zeewolf, griet, zeebrasem, schelvis. Je kunt zelfs aan de slag gaan met garnalen en inktvis.

