



HET MANNEN — KOOKBOEK —





INHOUD

Voorwoord.....	7
Inleiding.....	8
Wat staat je te wachten in dit boek?	8
Basisregels van thuis koken	9
Voorraad die in geen enkele mannenkeuken mag ontbreken	10
Praktische keukenhulpen.....	12
Handig voor de vleesliefhebber	13
QUICK START	
Snelle recepten voor het ontbijt.....	14
WORK & TRAVEL	
Snelle snacks voor de middagpauze en onderweg	34
ENERGY BOOSTER	
Turborecepten voor een effectieve work-out	56
TIME TO RELAX	
Recepten voor een ontspannen avondje	70
LESS IS MORE	
Met weinig ingrediënten snel op tafel.....	100
SPEED DATING	
Romantische etentjes, snel klaar.....	128
Receptenoverzicht.....	138
Register.....	140
Over de auteur	143

De recepten zijn voldoende voor 2 porties, tenzij anders aangegeven.



VOORWOORD

Welkom in dit *Mannenkookboek* – jouw ultieme metgezel voor snelle, makkelijke, maar heerlijke recepten. In een hectische wereld waar tijd vaak een schaars goed is, zijn slimme oplossingen noodzakelijk als je het dagelijks leven de baas wilt blijven. En dat is precies wat dit kookboek jou biedt: het laat je zien hoe je met weinig moeite en niet overdreven veel ingrediënten geweldige gerechten op tafel tovert in slechts 25 minuten of nog minder.

Ik ben Felix Schäferhoff, de schrijver van dit kookboek en je gids op deze culinaire reis. Als gepassioneerd hobbykok en fijnproever heb ik het tot mijn missie gemaakt om heerlijke en ongecompliceerde recepten te ontwikkelen die iedereen lekker vindt en die in een handomdraai kunnen worden bereid. Of je nu een beginner bent in de keuken of toe bent aan nieuwe inspiratie, in dit boek vind je een verscheidenheid aan gerechten die eenvoudig te bereiden zijn en toch indruk maken.

Ik wens je veel plezier en succes toe bij het kokkerellen. Laten we samen aan de wereld bewijzen dat de snelle keuken ontzettend lekker kan zijn!

Eet smakelijk!

Felix

INLEIDING

WAT STAAT JE TE WACHTEN IN DIT BOEK?

Mijn focus in dit boek ligt op eenvoud en snelheid, zonder ook maar iets af te doen aan de smaak van de gerechten. Elk hoofdstuk is opgesteld om je de juiste recepten te geven voor verschillende alledaagse situaties.

Quick Start

Begin de dag goed met een ontbijtsmoothie, hammuffins met ei of wentelteefjes. Deze ontbijtideeën zijn niet alleen snel te bereiden, maar geven je ook de energie die je nodig hebt voor de nieuwe dag.

Work & Travel

Voor de kleine trek, tussendoortjes en lunch op kantoor zijn er recepten als de couscoussalade in een glas, pizzaspiralen en zomerse groenterolletjes. Deze gerechten kun je goed vooraf bereiden, ze vullen uitstekend en zijn gevarieerd.

Energy Booster

Voor iedereen die op zijn voeding wil letten en fit wil blijven, bieden gerechten als de cottagecheesebowl, omelet met avocado en proteïneshakes de noodzakelijke energie en alles wat je lichaam nodig heeft voor een stevige work-out.

Time to Relax

Na een spannende dag kun je jezelf belonen met bijvoorbeeld een perfecte steak, udon met kerrie of bimi-carbonara. Een heerlijk begin van je vrije avond omdat je er niet lang voor in de keuken hoeft te staan.

Less is More

Als je maag rommelt en de koelkast bijna leeg is, komen creatieve en snelle recepten als drie soorten pesto, sesamzalm en spätzle met kaas van pas. Deze gerechten zorgen er bovendien voor dat restjes worden opgemaakt en niet in de vuilnisbak belanden.

Speed Dating

Soms is er simpelweg iets speciaals nodig – in dit hoofdstuk vind je verleidelijke recepten voor je volgende date. Met een menu bestaand uit een wortelsoepje, minute steaks met een aardappelkorst en een snelle chocolademousse kan er eigenlijk niets misgaan.

BASISREGELS VAN THUIS KOKEN

Om het beste uit je snelle recepten te halen zijn er bepaalde basisregels waaraan je je zult moeten houden.

Planning is alles

Een goed georganiseerde werkruimte en ingrediënten die je hebt voorbereid maken het koken veel makkelijker. Zorg ervoor dat alle ingrediënten en keukengerei klaarstaan voordat je begint.

Verse ingrediënten

Gebruik altijd verse en kwalitatief goede ingrediënten. Dat maakt een groot verschil voor de smaak en de voedingswaarde van je gerechten. Het kan daarom verstandig zijn eenmaal per week naar de markt te gaan en af en toe een specialiteiten- of delicatessenwinkel binnen te lopen.

Minder is meer

Het zijn vaak de eenvoudige gerechten met weinig, maar goede ingrediënten die het beste smaken. Richt je op de kwaliteit van de ingrediënten, niet op de hoeveelheid. Vooral bij vlees is kwaliteit belangrijk voor een smakelijke maaltijd.

Oefening baart kunst

Wees niet bang iets nieuws uit te proberen en recepten aan je eigen smaak aan te passen. Koken hoort leuk te zijn en creativiteit wordt beslist aangemoedigd.



VOORRAAD DIE IN GEEN ENKELE MANNEN-KEUKEN MAG ONTBREKEN

Een goed uitgeruste keuken is essentieel voor het bereiden van snelle en lekkere maaltijden. Lees hier welke benodigdheden eigenlijk niet mogen ontbreken in de mannenkeuken.

Specerijen

Deze basissmaakmakers geven je gerechten de nodige pit en zorgen voor gevarieerde smaken:

- chilivlokken en chilipoeder
- knoflookpoeder
- komijn
- nootmuskaat
- zoet en pikant paprikapoeder
- peper
- zout
- kaneel

Gedroogde kruiden mogen ook niet ontbreken. Dit zijn de basics:

- basilicum
- oregano
- rozemarijn
- tijm

Ook **kruiden- en specerijenmixen** zijn een fijne toevoeging:

- kerriepoeder
- gemengde Italiaanse kruiden
- ras el hanout
- kaneel en suiker

Olie en vet

Het zijn basisingrediënten in de keuken, die zowel worden gebruikt om te bakken als om gerechten op smaak te brengen:

- boter
- olijfolie
- zonnebloemolie

Droge ingrediënten

Deze producten zou je altijd op voorraad moeten hebben: je kunt ze lang bewaren en in allerlei gerechten verwerken:

- bakpoeder
- brood of knäckebröd
- havermout
- cacaopoeder
- bloem (tarwebloem 405)
- noedels of mie (diverse soorten)
- rijst (langkorrelige en basmatirijst)
- maizena
- vanillesuiker
- suiker (kristalsuiker, en lichte en bruine basterdsuiker)

Groenten in de voorraadkast

Sommige groenten zijn zeer geschikt om in de voorraadkast te bewaren en dragen bij aan een evenwichtige voeding:

- wortels
- aardappels
- knoflook
- tomaten
- citroenen
- uien

Op voorraad in de koelkast en diepvries

Verse en diepgevroren levensmiddelen heb je nodig om altijd een goede en voedzame maaltijd op tafel te zetten:

- eieren
- vlees en vis (vers of diepvries)
- groente (vers of diepvries)
- yoghurt
- kaas (harde en roomkaas)
- melk of een plantaardig alternatief

Conserven

Conserven zijn praktisch en lang houdbaar, ideaal dus om op voorraad te hebben en snel een maaltijd te kunnen bereiden:

- bouillon (groente, kip, rund)
- groenten (bijvoorbeeld mais, doperwten, bonen)
- fruit (bijvoorbeeld perziken, ananas)
- tonijn op olie
- tomaten (blokjes of passata)

Verder

Deze ingrediënten zijn veelzijdig en zou je altijd in huis moeten hebben. Ze vormen de basis voor allerlei dressings, marinades en sauzen:

- azijn (appel-, balsamico- en wittewijnazijn)
- honing
- kokosmelk
- mosterd
- sojasaus
- tomatenketchup