

# 100 SNELLE WERELD RECEPTEN



LEKKER & SIMPEL

SOFIE CHANOU &  
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



**100 SNELLE**  
**WERELD**  
**RECEPTEN**



**LEKKER & SIMPEL**

SOFIE CHANOU &  
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE

# COLOFON

© Sofie Chanou  
en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie

1e druk, augustus 2018

**Bertram + de Leeuw Uitgevers**

**Vormgeving binnenwerk:** Annemarie Kleywegt

**Omslagontwerp:** Annemarie Kleywegt

**Fotografie:** Sofie Chanou

en Jorrit van Daalen Buissant des Amorie

**Fotografie sfeerbeelden:** Istock

**ISBN:** 9789461562487

**NUR:** 440







# VOORWOORD

Het vierde *Lekker & Simpel* kookboek is een feit! Dat hadden we nooit durven dromen toen wij, Sofie en Jorrit, bijna zeven jaar geleden voor de grap begonnen met de gelijknamige foodblog [www.lekkerensimpel.com](http://www.lekkerensimpel.com). We zijn met deze blog begonnen in een piepklein appartement van nog geen 40m<sup>2</sup>, met een keukenblok van niks, om aan onze ouders te laten zien wat we zoal aten. Al snel keken er meer mensen dan alleen onze ouders naar onze creaties en inmiddels is onze blog, met meer dan een miljoen unieke bezoekers per maand, uitgegroeid tot één van de drukstbezochte foodblogs van Nederland.

In dit nieuwe kookboek *100 Snelle Wereldrecepten* vind je allemaal eenvoudig te maken wereldgerechten. Laat je niet afschrikken door sommige tongbrekende exotische namen en wees niet bang dat je door het hele land moet reizen op zoek naar dat ene vreemde ingrediënt. Wij hebben namelijk de wereldgerechten een *Lekker & Simpel* twist gegeven. De gerechten staan binnen 30 minuten op tafel en alle ingrediënten zijn te vinden in de supermarkt. Met dit kookboek tover je op een drukke doordeweekse dag toch een bijzonder gerecht op tafel en waan je je even in Spanje, Amerika, Afrika of Korea.

We wensen je een smakelijke reis rond de wereld. Deel vooral jouw creaties met foto op social media met de hashtag [#lekkerensimpelkookboek](https://twitter.com/lekkerensimpelkookboek).



Groetjes, Sofie en Jorrit  
[lekkerensimpel.com](http://lekkerensimpel.com)





# INHOUD

## AFRIKA


### Marokko

- Harira, Marokkaanse soep met tomaat en kikkererwten  12
- Couscous met kip 15
- Marmita, Marokkaanse stoofschotel  16
- Loubia, bonensoep 19

### Zuid-Afrika





- Bunny chow, gevulde broodjes met gehakt 20
- Butternut soep, pompoensoep  23
- Cape kedgeree, rijstgerecht met tomaat en vis 24
- Chakalaka, curry met bloemkool en witte bonen  27

## AUSTRALIË



- Aussie burger with the lot, Australische hamburger 31
- Lamingtons, chocoladecakejes  32
- Aussie meat pie, pasteitjes met gehakt 35
- Chicken parmigiana, kip met tomatensaus uit de oven 36

## AZIË

### Libanon

- Tabouleh, bulgursalade  40
- Mujadara, rijstsalade met linzen  43
- Fattoush, frisse salade met tomaat en komkommer  44
- Falafel, kikkererwtballetjes in pitabroodjes  47


### Turkije

- Lamachun, Turkse pizza 48
- Kisir, bulgursalade met tomaat  51
- Pide gehakt, gevulde broodjes met gehakt 52
- Pilav met groenten, Turkse rijst  55
- Yogurtlu kebab, gehaktrolletjes met tomatensaus 56
- Yogurtlu tavuk salatasi, Turkse kipsalade met kikkererwten en yoghurt 59


## India

- Kip korma, romig rijstgerecht met kip 60
- Linzencurry, vegetarische curry met linzen  63
- Tikka masala, kruidige curry met kip en yoghurt 64
- Naan, plat Indiaas brood  67
- Bombay aardappeltjes, kruidige aardappeltjes  68


## Thailand

- Gai pad med, kip met cashewnoten 71
- Pad thai, noedels met garnalen 72
- Massaman curry, curry met zoete aardappel  75

## Japan

- Miso-soep, Japanse soep met tofu  76
- Yakitori spiesjes, gemarineerde kipspiesjes 79
- Soba noedels met gember-sojasaus, noedels met kip 80

## Indonesië



- Soto ajam, Indonesische kippensoep 83
- Indonesische nasi, rijstschotel met ham en prei 84
- Sajoer boontjes, pittige sperzieboontjes  87
- Bamisoep, soep met bami en tauge 88
- Pittige vispakketjes, vispakketjes met rode peper 91


## Korea

- Bibimbap, gemixte rijst met gehakt 92
- Pajeon, Koreaanse pannenkoek  95
- Koreaanse kip 96

## EUROPA

### Nederland

- Zoete aardappelstampot, stampot met zoete aardappel, rucola en feta  100
- Erwtensoeppot, soep met dooperwten en rookworst 103
- Drie in de pan, pannenkoekjes met rozijnen en appel  104

 = vegetarisch



• Kapsalon, aardappelschotel met gehakt, tomaat en sla	107	• Uiensoep	160
• Huzarensalade, aardappelsalade met ham	108	• Salade niçoise, salade met tonijn en sperziebonen	163
<b>Duitsland/Oostenrijk</b>		<b>Portugal</b>	
• Schnitzel	111	• Kip piripiri, pittige kip	164
• Reibekuchen, aardappelkoekjes	112	• Caldo verde, boerenkoolsoep	167
• Krautsalat, witte koolsalade	115	• Garnalen in tomatensaus	168
• Curryworst, worst in pittige saus	116	• Arroz de tomate, Portugese rijstschotel	171
• Flammkuchen, dunne pizza met ui en spek	119	<b>Zweden</b>	
• Kaiserschmarrn, Oostenrijkse pannenkoek	120	• Kottbullar, Zweedse gehaktballetjes	172
<b>Italië</b>		• Pyttipanna, Zweeds pannetje	175
• Bolognesesaus, tomatensaus met gehakt	123	• Zalm met mosterd dillesaus	176
• Risotto met pesto en tomaatjes, romige rijstschotel	124	• Kanelbullar, kaneelrolletjes	179
• Ribollita, Italiaanse bonensoep	127	• Kladdkaka, chocoladetaart	180
• Lasagne uit de pan, snelle lasagne met gehakt en tomaat	128	<b>NOORD-AMERIKA</b>	
• Tiramisu met sinaasappel, dessert met lange vingers en mascarpone	131	• Coleslaw, Amerikaanse koolsla	184
• Affogato, dessert met ijs en koffie	132	• Kip jambalaya, rijstgerecht met chorizo en kip	187
<b>Spanje</b>		• Cheeseburger	188
• Paella, rijstgerecht met kip, garnalen en doperwten	135	• Sloppy joe, vlees op een broodje	201
• Tortilla, Spaanse omelet met aardappel	136	• American pancakes, kleine pannenkoekjes	202
• Zarzuela, visstooftschotel	139	• Chocolate chip cookies	205
• Gazpacho, koude tomatensoep	140	<b>ZUID-AMERIKA</b>	
<b>Griekenland</b>		<b>Mexico</b>	
• Broodje kip gyros, pitabroodjes met kip, tomaat en aardappel	143	• Arroz con leche, rijstepap	209
• Moussaka, aardappel-ovenschotel met gehakt en aubergine	144	• Burrito bowl, gerecht met rijst, kip en avocado	210
• Kotosoupa, Griekse kippensoep	147	• Chili con carne, bonenschotel met gehakt	213
• Kolokithokeftedes, courgette pannenkoekjes	148	• Taco's	214
• Spanakorizo, spinazierijst	151	• Nachos, tortillachips met tomaat, gehakt en mais	217
• Choriatiki salata, Griekse salade met feta	152	• Fajitas, kip met groenten	218
<b>Frankrijk</b>		<b>Suriname</b>	
• Moulleux, chocoladecakejes	155	• Bruine bonen met rijst	221
• Ratatouille, groentestoof	156	• Hete kip	222
• Croque monsieur, tosti met ei	159	• Moksi alesie, rijstschotel	225
		• Surinaamse bami	226
		• Pindasoep	229
		• Roti	230





# AFRIKA

We nemen jullie met onze recepten mee naar Afrika. De Afrikaanse keuken is ontzettend divers en heeft invloeden uit verschillende delen van het continent. De bekendste keuken uit dit werelddeel is waarschijnlijk wel de Marokkaanse keuken. Naast een aantal lekkere Marokkaanse recepten, gaan we jullie ook kennis laten maken met de Zuid-Afrikaanse keuken. Wat dacht je van een Marokkaanse stoofschotel met linzen of een Zuid-Afrikaanse curry met bloemkool?



# HARIRA

## MAROKKAANSE SOEP MET TOMAAT EN KIKKERERWTEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

200 GR TOMATENBLOKJES  
 200 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK  
 70 GR TOMATENPUREE  
 500 ML GROENTEBOUILLON  
 VERMICELLI  
 1 UI  
 1 TEEN KNOFLOOK  
 1 TL RAS EL HANOUT  
 HALVE TL KURKUMA  
 HALVE TL GEMBERPOEDER  
 VERSE PETERSELIE  
 SNUFJE ZOUT EN PEPER

Snijd de ui en knoflook in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef schoon met wat water. Giet een scheutje olie in een grote pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de ras el hanout, kurkuma en gemberpoeder toe. Schep alles even goed om en voeg dan de tomatenpuree toe. Bak deze 1 minuut mee. Daarna kunnen de groentebouillon, kikkererwten en tomatenblokjes erbij. Breng de soep aan de kook en laat circa 10-15 minuten zachtjes koken. Voeg dan vervolgens wat verse peterselie, een snufje zout en peper, en vermicelli toe en laat de soep nog een paar minuten doorkoken.

**TIP:**

Gebruik eventueel maïzena of allesbinder om de soep wat dikker te maken. Verdeel de soep over twee kommen. Serveer met verse peterselie.

**TIP:**

Voeg ook eens wat blokjes rundvlees aan de soep toe. Bak deze dan in het begin mee met de ui.







## COUSCOUS MET KIP

**RECEPT VOOR 2 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.**

200 GR KIPFILET

175 GR COUSCOUS

250 ML GROENTEBUILLON

150 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK

1 COURGETTE

300 GR POMPOENBLOKJES

1 UI

1 TL KURKUMA

1,5 TL RAS EL HANOUT KRUIDEN

SNUFJE KOMIJNPOEDER

VERSE PETERSELIE

SNUFJE ZOUT EN PEPER

Begin met het maken van de couscous. Doe de couscous in een kom of pannetje en giet de hete bouillon erbij totdat deze ongeveer 1 cm boven de couscous uitkomt. Het kan zijn dat je iets meer of minder bouillon nodig hebt. Dek de kom/pan af met een schone theedoek en laat dit ongeveer 5 minuten staan. Roer de couscous even door met een vork en dek het geheel weer af met de theedoek. Snijd de kipfilet, courgette en ui in stukjes. Breng de kipfilet op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg daarna de ui, de rest van de kruiden en de courgette toe en bak dit een paar minuten. Daarna kunnen de pompoenblokjes en kikkererwten erbij. Voeg vervolgens warm water toe totdat de pompoenblokjes net onderstaan. Laat dit ongeveer 20 minuten zachtjes koken. Als het goed is, is al het vocht na 20 minuten verdampt. Roer de couscous door de groenten en kip, en serveer met verse peterselie.

**TIP:**

Vervang de kip eens door gehaktballetjes.

# MARMITA

## MAROKKAANSE STOOFSCHOTEL

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

200 GR TOMATENBLOKJES  
 1 PAPIKA  
 75 GR GEDROOGDE RODE LINZEN  
 1 (ZOETE) AARDAPPEL  
 200 GR WORTELS  
 1 UI  
 1 TEEN KNOFLOOK  
 100 ML WATER  
 2-4 EL YOGHURT  
 1 TL KOMIJN  
 1 TL KURKUMA  
 ¼ TL KANEEL  
 SNUFJE CAYENNEPEPER  
 VERSE PETERSELIE

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de zoete aardappel en de winterwortel, en snijd de paprika, zoete aardappel en wortel in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten de kruiden toe en schep alles goed door. Daarna kunnen de tomatenblokjes, de paprika, de rode linzen, de zoete aardappel, het water en de wortel erbij. Breng het geheel aan de kook en vergeet niet af en toe te roeren. Voeg eventueel zo nu en dan een scheutje water toe als het te droog wordt. Laat het ongeveer 15 minuten zachtjes koken totdat de zoete aardappel zacht is. Serveer de stoofschotel met verse peterselie en een schep yoghurt. Lekker met bijvoorbeeld rijst of couscous erbij.

**TIP:**

Voeg eens een aubergine toe aan de stoofschotel.







# LOUBIA

## BONENSOEP

**RECEPT VOOR 2 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.**

300 GR WITTE BONEN UIT BLIK

1 GROTE UI

2 TENEN KNOFLOOK

2 VLEESTOMATEN

1 RODE PEPER

1 BOUILLONBLOKJE (KIP OF RUND)

1 EL TOMATENPUREE

1,5 TL RAS EL HANOUT

VERSE PETERSELIE

Snijd de uien, knoflook, rode peper en tomaten in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook en rode peper aan. Voeg na 2 minuten de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Daarna kunnen de tomatenblokjes en ras el hanout erbij. Giet water in de pan totdat alle ingrediënten onder staan en voeg het bouillonblokje toe. Breng de soep aan de kook en laat deze circa 15-20 minuten zachtjes pruttelen. Na 15 tot 20 minuten kunnen de witte bonen bij de soep en laat je de soep nog maximaal 5 minuten zachtjes koken. Serveer de bonensoep met brood.

**TIP:**

Gebruik ook eens gedroogde witte bonen voor dit recept. Je moet de gedroogde bonen ongeveer een nachtje in water laten weken.

**TIP:**

Of serveer eens een lekkere salade bij dit recept zoals op pagina 44.