

# **KOKEN VOOR MANNEN**

door

Marcel Voskens

©Marcel Voskens

ISBN BOEK: 978-94-6217-310-1

ISBN E-BOEK: 978-94-6217-311-8

Uitgever: Davey Jones Publishing, Prinsenbeek, The Netherlands.  
(imprint van ClusterEffect).

*Niets van deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

## **Voorwoord:**

Ik ben opgegroeid op het platteland, waar we elke dag verse melk en aardappelen kregen. Het was de bron voor mijn passie voor koken. In 1979 maakte ik waarschijnlijk mijn eerste gerecht uit een kookboek. Ik was toen 11 jaar oud. Het gerecht heette: “Bakkersverdriet” en werd o.a. met oud brood en melk gemaakt. Toen het op tafel kwam, vond niemand het lekker en ze lieten het bord verder onaangeroerd. Mijn vader at het echter met smaak op (respect!).

Jaren later werkte ik in de horeca en voelde me er als een vis in het water. Zowel in de bediening als in de bereiding van lekkere gerechten in veel restaurants. In 1992 werd ik zelfstandig ondernemer en er was een deel horeca aan verbonden.

In die drukke periode had ik nooit echt de tijd om thuis te koken en ik beperkte me vaak tot dezelfde gerechten als op de zaak. Sinds een jaar of acht, toen mijn ondernemerschap eindigde, kookte ik veel thuis. Daar had ik plezier in en mijn creativiteit voor het op smaak brengen van gerechten nam een vlucht.

Iedere dag moet voor mij een feestje zijn, daarom neem ik geen genoegen met een doorsnee smaak. Sinds ik in IJsselstein woon, probeer ik niet alleen mijn vrouw en kinderen dagelijks te verwennen met heerlijke gerechten, maar ook burens, vrienden en collega's. Niets is voor mij leuker dan mensen te zien genieten van eten.

Lekker eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Ik leerde terug te gaan naar de basis en op een makkelijke manier stapje voor stapje heel eenvoudig iets simpels, maar vooral iets lekker te maken. Ik ben heel benieuwd wat jullie ervan vinden en of het helpt bij de dagelijkse kookkunsten.

Ik wens je veel kookplezier.

Marcel Voskens



## **Inhoudsopgave:**

Voorgerechten:	Rode bietensalade met sinaasappel en mozzarella	8
	Tosti hete kip	10
	Spinazie- omelet of –taart	12
	Tonijnsalade	14
	Zalmtartaar	16
	De echte mannen pikante tosti	18
Soepen:	Brocolisoep	20
	Pompoensoep met venkel	22
	Oma's verse groentesoep	24
	Kokoskerriesoep	26
	Romige komkommersoep	28
	Tomaten-paprikasoep	30
	Licht gebonden uiensoep	32
	Luxe vissoep	34
	Romige witlofsoep	36
Aardappelgerechten:	Aardappelgratin	38
	Aardappelpuree	40
	Hete bliksem uit de oven	42
	Andijviestamppot met ei en spekjes	44
	Afrikaanse Bobotie	46
	Fox Pie ovenschotel	48
	Roseval-aardappelen uit de oven	50
	Spruitjesstamppot	52
	Zomers stamppotje met botersla en lente-ui	54
	Zuurkoolstamppot met spekjes en rookworst	56

Rijstgerechten:	Nasi	58
	Opgepimpte rijst	60
Groenten:	Bonnen Femme	62
	Bloemkool en broccoli	64
	Champignons in zachte roomsaus met spinazie	66
	Courgette met ratatouille	68
	Doperwtencrème	70
	Gevulde aubergine	72
	Rauwe witlofsalade met zoet aardappel en kerriemayonaise	74
	Risotto van erwten en bloemkoolrijst	76
Waldorfsalade met knolselderij	78	
Vleesgerechten:	Filet American	80
	Bal gehakt	82
	Moussaka lamsschotel met aardappelen en aubergine	84
	Makkelijk stoofpotje	86
	Gehaktballen op drie manieren	88
	Hamburgers	90
	Sukadelappen	92
Kipgerechten:	Curry	94
	Hete kip	96
	Kip in tomatensaus met rijs of bloemkoolrijst	98
	Kip met roomkaas	100
	Kip met sinaasappel	102
	Kip piri piri	104
	Kipgehaktbal met andijvie	106
Pilav met kip, abrikoos en olijven	108	

Visgerechten:	Mosselen	110
	Sizzling gamba's	112
	Vispotje	114
Pasta's:	Koude macaronischotel	116
	Lasagne	118
	Spaghetti carbonara	120
	Tagliatelle met zalm	122
Zoetig:	Aardbeienwarktaart	124
	Appelcrumble	126
	Boterkoek	128
	Kokostaart	130
	Oreo tiramisu	132
	Soezen	134
Nog wat extra's:	Watermeloen met geitenkaas en munt	136
	Cocktailsaus	138
	Eiersalade	140
	Gorgonzolacrème	142
	Verse kruidenboter	144
	Frisse yoghurt	146
	Mosterd maken	148
	Tapenade	150
	Pannenkoeken	152
	Slamix	154

## Voorgerechten

### Rode bietensalade met sinaasappel en mozzarella

Neem gekookte rode bieten en snijd deze in blokjes.

Let op: hier worden je handen rood van!

Snipper een uitje en voeg het toe.

Doe er flink wat balsamicoazijn, beetje honing en olijfolie bij.

Breng op smaak met peper en zout.

Op een bordje met wat frisse veldsla, plakjes mozzarella, sinaasappel  
partjes en walnoten.

Tip: strooi er nog wat Parmezaanse kaas overheen.

Smakelijk en fris eten vandaag mannen!



Frisse rode bieten salade met sinaasappel en mozzarella

