

# **Kook mee** **met Robin**

Drukwerk: [www.BestelMijnBoek.nl](http://www.BestelMijnBoek.nl)

**ISBN 978-94-6247-243-3**

© 2021, Margo Bresser

**[www.pareltjesvanmb.nl](http://www.pareltjesvanmb.nl)**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Voorwoord	5
<b>Soepen</b>	
Kippensoep van Wil	10
Linzensoep	12
Courgettesoep	14
<b>Salades</b>	
Komkommersalade	18
Witlofsalade	20
Koolsalade	22
Rucolasalade	24
Eiersalade	26
Aardappel met prei salade	28
<b>Feest</b>	
Spinaziesoufflé	32
<b>Lente</b>	
Asperges met zalm en room	36
Gevulde courgette	38
Prei snijbonen stamp	40
Ratatouille	42
Sperziebonen met rösti	44
<b>Zomer</b>	
Gevulde paprika's	48
Wraps met kip en perzik	50

Gezonde kapsalon	52
Spinazie in de wok	54
Reepjes vlees in mosterdsaus van Jet	56

### **Herfst**

Gepofte aardappelen met paddenstoelen	60
Aardappelstoofpot	62
Prei prul	64
Wortels van de boswachter	66
Prut van Tante Riet	68

### **Winter**

Hete bliksem met worst	72
Zuurkool met kip	74
Shoarma anders	76
Kidney con carne	78
Goulash met kip	80

### **Pasta**

Studenten macaroni	84
Spaghetti bolognese	86
Pa Pri Pasta	88
Pasta met bloemkool	90

### **Weekend**

Wentelteefjes	94
Hamburger speciaal	96
Groente omelet	98

### **Extra**

Aardappelpuree	102
----------------	-----

# Voorwoord

Een leuke workshop recept tekenen heeft mij geïnspireerd tot dit speciale kookboek. Mijn favoriete recept hangt al jaren in een lijstje aan de keukenmuur. Zo hoef je nooit op zoek naar dat papiertje, waar je ooit die lekkere maaltijd op hebt geschreven.

Hangt altijd bij de hand!

Koken doe ik erg graag, het liefst net even anders dan het gewone. Koken en mijn grootste hobby tekenen leverden veel getekende recepten op. Hierdoor ontstond het idee er een kookboek van te maken.

De verhuizing van mijn zoon Robin heeft ervoor gezorgd dat het boek er nu is.

Robin mijn zoon van bijna 30 gaat op zichzelf wonen in een eigen studio binnen een begeleidde woonvorm. Dit is voor hem een mooie stap. Wat ben ik trots dat hij deze stap gaat maken.

Als klein ventje zat hij graag naast me op het aanrecht en keek mee in mijn pannen.

Later hielp hij mee met snijden, roeren, ingrediënten in de pan doen en veel meer.

Zelf zegt hij : het koken heb ik geleerd van mijn ma. Hij kookt erg graag .

In zijn nieuwe studio gaat hij bijna altijd zelf koken, zegt hij.

Dan is het wel heel leuk een kookboek te gebruiken wat je zelf kan lezen en begrijpen.

Op de linker pagina staat het boodschappenlijstje met alle ingrediënten. Daaronder stap voor stap, in korte zinnen, hoe je het gerecht maakt, nooit te ingewikkeld wel erg lekker.

En rechts staat het getekende recept. Stap voor stap is het recept getekend en met korte woorden uitgelegd.

Daarnaast is het kookboek ook leuk om samen met je kinderen aan de slag te gaan.

Of voor diegene waarbij het koken niet met de paplepel is ingegoten.

Veel kookplezier en natuurlijk eet smakelijk,

**Robin en Margo.**

# Extra info

Alle recepten in dit kookboek zijn gemaakt voor 2 personen.

Als het anders is, staat het bij het recept geschreven.

Hieronder zie je een lijstje staan, met ingrediënten die je veel gebruikt als je uit dit kookboek kookt. Bij het boodschappenlijstje geef ik aan of je dit al in huis hebt met een \* voor je keukenkastje of \*\* voor je koelkast.

Is het op? Koop het dan weer voor je voorraad.

## \* In jouw keukenkastje :

- Zout
- Peper
- Kerriepoeder
- Paprikapoeder
- Kaneel
- Olijfolie
- Pot Tuinkruiden bouillon (met rode deksel)
- Pot Gedroogde kruidenmix Lidl (met blauw deksel )
- Suiker

## \*\* In jouw koelkast

- Kookroom
- Melk
- Roomboter
- Bakboter in fles
- Mosterd

## Per dag heb je nodig:

- 200 Gram groente
- 2 Stuks fruit
- 100 Gram vlees of vis of 1 ei
- 2 Sneden brood en
- 2 stuks aardappelen of 75 gram rijst of pasta

## Koken

Fruiten = kort bakken in pan met beetje hete olie.

Stoven = zachtjes koken in water met deksel op de pan.

Smoren = zachtjes koken zonder water in een pan met deksel erop.

Wellen = in gekookt water laten uitzetten ongeveer 20 minuten

Beetgaar = nog net niet helemaal gaar, wat steviger om te eten

Schrikken = eieren overgieten met koud water en tijdje laten stromen

Pureren = prakken met een vork, stampen, of fijn maken met de staafmixer

Klutsen = stevig door elkaar roeren met een vork of garde

Pletten = knoflook met lepel platdrukken

Vegetarisch = zonder vlees

Temperatuur = graden voor de oven of Air Fryer = bijvoorbeeld 200°

# Maten

1 eetlepel betekent een volle gladde lepel zonder bergje erop

1 theelepel betekent een volle theelepel en teveel eraf strijken met een mes

1 Teentje knoflook = 1 partje uit de bol knoflook

## Maatbeker

1 deciliter = 100 centiliter is een klein kopje bijvoorbeeld van Senseo

2,5 deciliter = 250 centiliter is een grote mok

1000 centiliter = 1 liter

## Gewicht

100 gram = 1 ons

250 gram = half pond =  $\frac{1}{2}$  pond

500 gram = pond =  $\frac{1}{2}$  kilo

1000 gram = 1 kilo





Soepen

## Boodschappenlijstje voor kippensoep van Wil

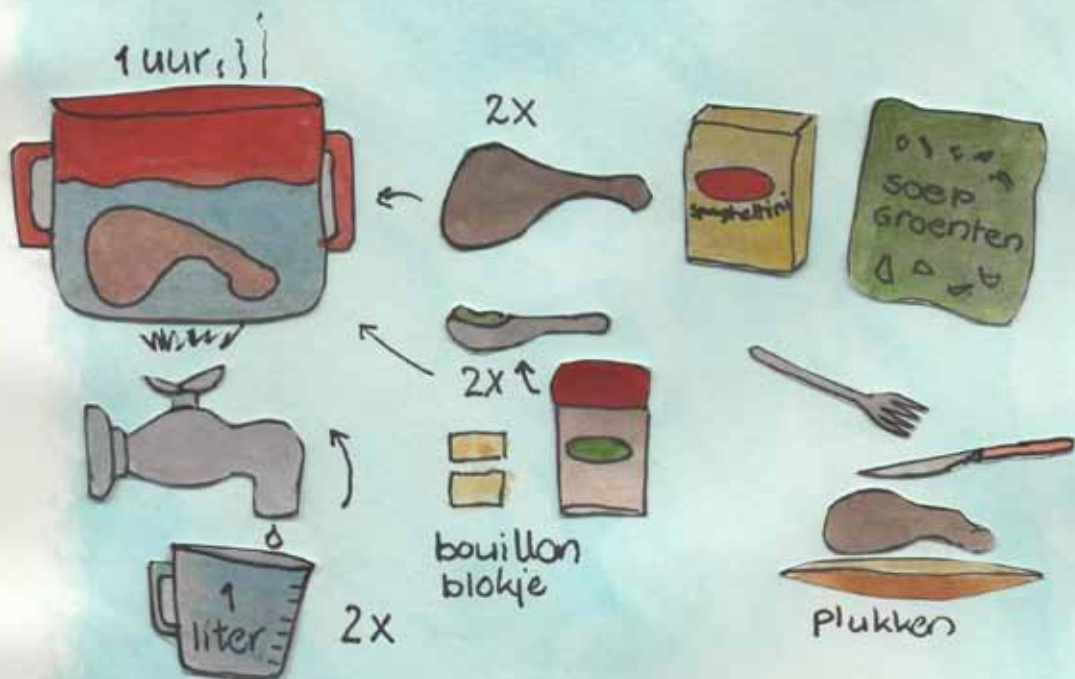
- 2 verse kippenpoten
- zak gesneden fijne soepgroenten
- 2 blokjes kippenbouillon
- 4 theelepels tuinkruidenbouillon \*
- 50 gram spaghettini ( spaghettini kook niet kapot, vermicelli wel )

## Koken

- Neem een grote pan
- Doe 2 kippenpoten erin 2 liter water erop
- Kippenpoten gaar koken ongeveer 30 minuten
- Kippenpoten eruit als ze gaar zijn
- Laten afkoelen en plukken
- Geen vel en bot meer aan de kip
- Kip klein snijden
- Daarna terug in de pan met soepgroenten
- Doe de spaghettini erbij
- Zachtjes koken ongeveer 1 uur

Eet smakelijk

# KipPENSOEP VAN WIL



## Boodschappenlijstje voor linzensoep

- ui 2x
- paprika
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels kerrie \*
- rode peper ½
- peen
- 2 blaadjes laurier
- 2 theelepels bouillonpoeder \*
- olijfolie \*
- 2 eetlepels gedroogde kruiden Lidl \*
- courgette ½
- prei
- linzen 2 kopjes
  
- 1 liter water uit de kraan

## Koken

- Snijd de uien, paprika, peen, prei en halve courgette
- Snijd de ½ peper heel fijn
- Pel de knoflook doe er wat zout op 1 minuut wachten en plet met een lepel
- Doe een scheutje olie in de pan
- Fruit de uien, peen en knoflook met kruiden en kerrie
- en dan 1 liter water erbij en 2 blaadjes laurier
- 2 kopjes linzen erbij 20 minuten koken.
- Na 20 minuten de gesneden paprika, prei en courgette erbij
- Dan nog 15 minuten koken

**Eet smakelijk**

# LINZENSOEP



## Boodschappenlijstje voor courgettesoep

Vegetarisch, voor 3 of 4 personen:

- Courgettes 3x
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 theelepels tuinkruidenbouillon \*
- 125 ml slagroom of kookroom of crème fraîche \*\*

## Koken

- Neem een grote pan
- Snijd de ui en plet de knoflook
- Maak de olijfolie heet
- Fruit de ui en knoflook
- Snijd de courgettes in stukken
- Bak ze een paar minuten bij de ui
- Doe er 1 liter water bij
- 4 theelepels tuinkruiden bouillonpoeder erbij
- Als de courgette gaar is pureren met staafmixer of stamper
- Doe de room erbij, even roeren

Je kan het 3 dagen in de koelkast bewaren of invriezen.

Deze soep kan je ook maken met broccoli in plaats van de courgettes.

Gebruik dan 2 stronken broccoli

**Eet smakelijk**

# Courgette of Broccoli Soep

