

EENPANS WERELDGERECHTEN

100 MAKKELIJKE HOOFDGERECHTEN

SOPHIE DUPUIS-GAULIER



 FORTE
CULINAIR

INHOUD

FRANKRIJK	9	Rougail saucisse	64
Witlof met ham en kaas.....	10	Zoetzure vis	66
Gevulde tomaten.....	12		
Klapstuk met linzen	14	EUROPA	69
Gevulde pannenkoekjes	16	Ossobuco met gremolata	70
Varkensrollade met rodekool en appel.....	18	Melanzane alla parmigiana	72
Stoofpot uit Auvergne	20	Risotto met asperges, garnalen en saffraan ..	74
Gelakte varkensrib met honing, soja en salie	22	Spaghetti met citroen en olijven.....	76
Blanquette de veau	24	Spaghetti met schelpen.....	78
Gevulde kalfsrollade met salie, walnoten, mozzarella en speck	26	Lasagne bolognese.....	80
Kalfsrollade met gember, honing, citroen en voorjaarsgroenten	28	Cannelloni met spinazie en ricotta.....	82
Kalfsschenkel met kikkererwten.....	30	Pizza met coppa, kerstomaten en rucula	84
Kalfsvlees uit Marengo.....	32	Frittata met pancetta en champignons	86
Axoa met kalfsvlees	34	Moussaka	88
Bœuf bourguignon	36	Spaanse tortilla met paprika en chorizo	90
Lamsschouder '7-heures'	38	Valenciaanse paella	92
Groentepastei met kip	40	Inktvis met chorizo en cider.....	94
Kip met salie, knoflook, olijven en aardappels	42	Portugese bacalhau.....	96
Geroosterde kip met citrus en pastis	44	Kedgerie met gerookte schelvis	98
Eend met schorseneren en pompoen	46	Lamsschenkel met Guinness.....	100
Kwartel met druiven en rozijnen	48	Toad in the hole	102
Parelhoen met pastinaak, wortel en vanille...	50	Vlaams stoofvlees	104
Brandade de morue.....	52	Waterzooi met kip.....	106
Gegratineerde kabeljauw met bataat en kokos.....	54	Konijn op z'n Brussels	108
Kabeljauwrollade met ricotta, spinazie en tomaatjes.....	56	Welsh rarebit.....	110
Quiche met zalm, spinazie en kokos	58	Bœuf stroganoff	112
Marmitako	60		
Caribische hamstoofpot.....	62	MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA	115

Tunesische spaghetti	120	Rogan josh	180
Geroosterde kip met artisjok en citroen	122	Vis in groene masala.....	182
Maqluba.....	124	Kokoscurry met garnalen	184
Appels gevuld met lamsgehakt	126	Dahl met broccoli	186
Aubergines met lamsgehakt.....	128		
Yassa met lam.....	130	NOORD- EN ZUID-AMERIKA	189
Bobotie.....	132	Jambalaya met garnalen en worst.....	190
Kip mafé.....	134	Mac & cheese met tiroler speck.....	192
		Baked potatoes	194
AZIË	137	Lox 'n bagel.....	196
Gewokte rundvleesreepjes met groenten.....	138	Cheese burger	198
Chinese varkenlende.....	140	Reubensandwich.....	200
Chinese fondue met tamarindesaus.....	142	Chili con carne.....	202
Vis met pittig-zure saus	144	Kipfajita's.....	204
Kantonese rijst	146	Enchiladas rojas met kaas	206
Mapo tofoe.....	148	Tostada con ceviche	208
Krokante noodles met kip en kokossaus	150	Feijoada.....	210
Eendencurry	152	Tacu tacu.....	212
Rode garnalencurry.....	154	Pastel de papa y queso	214
Pad thai met garnalen en varkensvlees.....	156	Moqueca.....	216
Banh mi.....	158	Porotos granados.....	218
Bun bo xao	160		
Oosterse zalm en zoete aardappel	162		
Singapore rijstnoodles	164		
Chirashi bowl met vis, garnalen en avocado	166		
Tonkatsu.....	168		
Okonomiyaki.....	170		
Bibimbap	172		
Kip tikka masala	174		
Kip biryani.....	176		
Indiase boterkip	178		



FRANKRIJK

WITLOF MET HAM EN KAAS

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 25 MIN. • KOOKTIJD: 45 MIN.

100 g kaas naar keuze (bijv. emmental, comté)
800 ml melk
4 stronkjes witlof
4 plakken goede ham

Voor de bechamelsaus
40 g boter
40 g bloem
2 snufjes nootmuskaat
zout en versgemalen peper

Rasp de kaas en laat hem weken in 100 ml melk.

Snijd de kontjes van de stronkjes witlof en eventuele lelijke buitenste blaadjes. Breng een pan gezouten water aan de kook, voeg de witlof toe en kook 20 minuten.

Smelt intussen voor de bechamelsaus de boter in een pan. Neem de pan van het vuur, roer de bloem door de boter, zet terug op het vuur en bak al roerend met een houten lepel 1-2 minuten. Voeg beetje bij beetje de melk toe en de nootmuskaat en wat zout en peper. Laat de saus in 7-8 minuten indikken (hij moet niet al te dik zijn want hij gaat nog in de oven). Laat de geraspte kaas uitlekken en voeg 70 gram ervan toe aan de saus.

Laat de stronkjes witlof goed uitlekken (knijp ze eventueel een beetje uit zodat er zo min mogelijk water in blijft zitten).

Verwarm de oven voor op 210 °C.

Wikkel elk stronkje witlof in 1 plak ham en leg ze in een ovenschaal. Giet de bechamelsaus erover en bestrooi met de resterende geraspte kaas. Bak in 15-20 minuten in de voorverwarmde oven goudbruin.





EUROPA

OSSOBUCCO MET GREMOLATA

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 30 MIN. • KOOKTIJD: 2 UUR

4 grote of 6 kleine kalfsschenkels
2 el bloem
30 g boter
2 el olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook
4 wortels
2 stengels bleekselderij
1 laurierblaadje
2 takjes tijm

1 takje rozemarijn
1 klein blikje tomatenpuree
200 ml witte wijn
500 ml kippenbouillon

Voor de gremolata
1 sinaasappel
1 citroen
2 el fijngesneden platte peterselie

Wentel de schenkels door de bloem.

Verhit 15 gram boter en 1 eetlepel olijfolie in een braadpan. Bak de schenkels in 10 minuten goudbruin; keer ze halverwege.

Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Schil de wortels en bleekselderij en snijd ze in kleine blokjes.

Schep het vlees en de jus uit de braadpan en zet opzij.

Verhit de rest van de boter en olie in dezelfde pan. Voeg de ui, knoflook, wortel, bleekselderij en laurier toe, ris de blaadjes tijm en rozemarijn erboven en bak alles in 5-6 minuten goudbruin.

Bak de tomatenpuree even mee en blus af met de witte wijn. Voeg de schenkels met de jus en de kippenbouillon toe. Breng op smaak met zout en peper.

Dek de pan af en laat 1 uur en 45 minuten sudderen, onder regelmatig roeren. De groenten moeten zacht zijn.

Rasp vlak voor het eind van de suddertijd voor de gremolata de schil van de sinaasappel en citroen. Meng met de peterselie en strooi de gremolata over de ossobuco.

Serveer meteen, bijvoorbeeld met spaghetti of basmatirijst.





AZIË

KOKOSCURRY MET GARNALEN

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 20 MIN. • KOOKTIJD: 45 MIN.

320 g rauwe reuzengarnalen
sap van 2 limoenen
1 tl kurkuma + extra
400 ml kokosroom
125 ml yoghurt
2 el zonnebloemolie
2 tl knoflookpasta
2 tl gemberpasta

6 kardamompeulen, geplet
4 kruidnagels
2 tl gemalen koriander
¼ tl gemalen rode peper
zout
10 takjes koriander

Pel de garnalen, snijd met een mes de rug in en verwijder de darmkanalen.

Doe de garnalen in een kom. Voeg op een klein scheutje na het limoensap en de kurkuma toe. Meng. Dek af met plasticfolie en zet in de koelkast.

Meng de kokosroom met de yoghurt.

Verhit de olie in een grote koekenpan. Voeg de knoflook- en gemberpasta, de kardamom en kruidnagels toe en roerbak 5 minuten.

Voeg de gemalen koriander, rode peper en 200 ml water toe en laat 15 minuten sudderen op laag vuur. Voeg het kokosyoghurtmengsel toe en wat zout. Dek af en laat 15 minuten stoven (net niet koken). Voeg de garnalen toe en stoof nog 10 minuten.

Pluk de blaadjes van de koriander. Bestrooi de curry met koriander en wat kurkuma en besprenkel met het achtergehouden limoensap. Serveer meteen.



DAHL MET BROCCOLI

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 25 MIN • KOOKTIJD: 45 MIN

1 kleine stronk broccoli
200 g rode splitlinzen
3 teentjes knoflook
2 cm verse gemberwortel
2 uien
2 el zonnebloemolie + frituurolie
1 el gemalen komijn
3 kardamompeulen, geplet

2 el tomatenpuree
1 el gemalen koriander
2 snuffjes gemalen rode peper
330 ml kokosmelk
2 el bloem
3 takjes verse koriander
zout

Verdeel de broccoli in roosjes en snijd die afhankelijk van hun grootte doormidden of in vieren.

Spoel de linzen af en doe ze in een pan met zoveel koud water dat ze onderstaan. Breng aan de kook en kook ze in 15 minuten zacht.

Pel de knoflook en snijd ze fijn. Schil en rasp de gember. Pel de uien en snijd ze fijn.

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan. Voeg de komijn, kardamom en de helft van de ui toe en bak in een paar minuten goudgeel. Voeg de knoflook en gember toe en bak nog een paar minuten. Voeg de tomatenpuree, gemalen koriander, gemalen rode peper, 5 eetlepels water en de broccoli toe. Laat 10 minuten op laag vuur smoren terwijl je zeer regelmatig roert. Voeg de kokosmelk toe en laat 5 minuten sudderen.

Verhit intussen een laagje frituurolie tot 180 °C. Bestrooi de resterende ui met de bloem en frituur in een paar minuten krokant.

Snijd de koriander fijn. Meng de linzen door het broccolimengsel, breng op smaak met zout en bestrooi met gefrituurde ui en koriander.





**NOORD-
EN
ZUID-
AMERIKA**

JAMBALAYA MET GARNALEN EN WORST

6 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 15 MIN. • KOOKTIJD: 1.10 UUR

1 ui
2 teentjes knoflook
3 (Creoolse) gerookte worstjes
18 grote rauwe garnalen
3 wortels
3 stengels bleekselderij
3 el olijfolie
4 takjes tijm
1 el cajunkruiden

1 el gerookte-paprikapoeder
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el tomatenpuree
3 el srirachasaus
1500 ml kippenbouillon
300 g rijst
zout en versgemalen peper

Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.

Snijd de worstjes in 1½ cm dikke plakjes.

Pel de garnalen, snijd met een mes de rug in en verwijder de darmkanalen.

Schil de wortels en snijd ze in 1 cm dikke plakjes.

Maak de bleekselderij schoon en snijd in boogjes van 1 cm.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en knoflook 5 minuten. Voeg de worst toe en bak nog 5 minuten.

Voeg de wortel, bleekselderij, tijm, cajunkruiden en paprikapoeder toe. Meng goed en bak 15 minuten.

Voeg de tomatenblokjes met sap, de tomatenpuree, srirachasaus, bouillon en rijst toe en meng goed. Dek af en laat 35 minuten sudderen.

Voeg de garnalen toe, breng op smaak met zout en peper en laat nog 10 minuten sudderen. Serveer heet.





GEZELLIGE ETENTJES ZONDER GEDOE MET EENPANSGERECHTEN UIT DE HELE WERELD

Ook op het gebied van eenpansgerechten heeft elk land in de wereld zijn eigen culinaire tradities. Ontdek ze in dit boek via de recepten voor 100 gerechten die je vanuit de oven of in de braadpan zó op tafel kunt zetten.

Je vindt hier traditionele Europese maaltijden, zoals een heerlijke stoofpot uit de Auvergne, Vlaams stoofvlees, ossobuco en brandade de morue. Maar ook als je graag wat verder over de grens kijkt, kom je aan je trekken met recepten voor pad thai met garnalen en varkensvlees, enchiladas rojas met kaas, shakshouka en nog veel meer. En wil je eens wat anders, ga dan bijvoorbeeld voor eend met schorseneren en pompoen, maqluba of zoetzure vis.

Er is een eenpansgerecht voor elke smaak en elk seizoen en welk van deze recepten je ook kiest, jij en je gasten eten altijd goed!

ISBN 978 94 6250 288 8



9 789462 502888 >

www.forteculinair.nl