

F*CK IT KOOKBOEK



Een supervette uitgave van ImageBooks

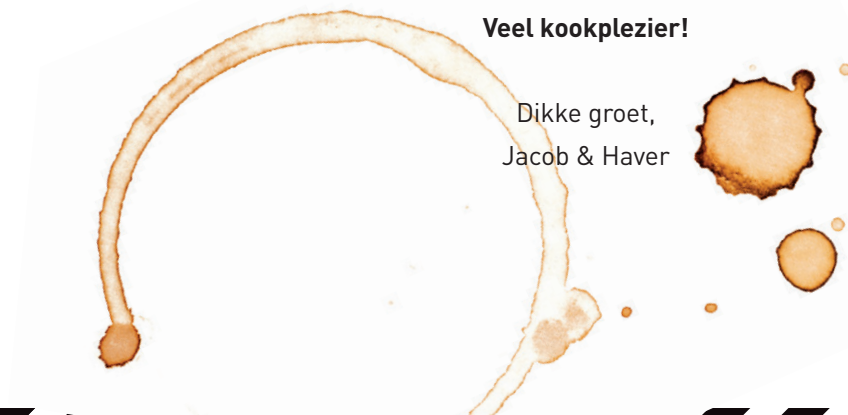
Disclaimer. Gebruik je verstand en eet bewust en met mate. Of met je maten, wat jij wilt. Als je buikpijn krijgt, stop dan even een uurtje met eten. Wij zijn uiteraard niet aansprakelijk voor de extra kilo's. Daag!

**EEN
'HAMBURGER
XL-MENU'
EN EEN
COLA LIGHT,
ALSTUBLIEFT.
WANT VAN
SUIKER
WORD JE DIK.**

Kookboeken: ze zijn er in allerlei soorten en maten. Net als mensen. Je leeft maar één keer, dus f*ck it: doe wat je wilt. En eet wat je wilt. Het is jouw leven. Natuurlijk is het verstandig daar zuinig op te zijn, maar je mag best wel eens cheaten. En van chocolade word je ontzettend gelukkig.

Het f*ckit-kookboek is hét kookboek dat letterlijk en figuurlijk bol staat van de creatieve recepten. Simpel, effectief en vooral lekker. Lekker ongezond. Nou en? Dat mag best wel een keer! Weg met dat gezonde gedoe en het voorbereiden van groente waarvan je de naam niet eens kan uitspreken. En die killerbody? Ja, daag! Bovendien heb je met een lichaam van 120 kilo ook een killerbody. Grapje!

Geniet gewoon van de recepten en stop met al dat 'moeten'. Moeten afvallen, moeten sporten, gezond moeten doen. Je moet helemaal niets. Doe lekker waar je je goed bij voelt. Eet een keer ongezond en compenseer dat door lopend naar de snackbar te gaan. En nodig vooral je vrienden uit, dat compenseert je schuldgevoel weer.



Veel kookplezier!

Dikke groet,
Jacob & Haver

8 ONTBIJT

- 10 Bladerdeegtosti
- 13 Ontbijtpizza
- 14 Broodpudding
met rum
- 15 Kaassticks
- 16 Croissant
met bacon en ei



18 ZOETE TUSSENDOORTJES

- 20 Bananenchocololly's
- 21 Wafeltompouce met bramen
- 21 Pindakoekjes
met chocoladebodem
- 24 Sticky brownie
met walnoten
- 26 Donuts met chocolade
- 28 Donuts met MonChou en aardbeien
- 31 Cheesecake
met chocolade-dubbelkoekjes

32 LUNCH

- 34 *Brabantse* Worstebroodjes
- 38 Donutburger
met ei
- 40 Wentelteefjes
- 42 Pizzacroissants
- 43 Pannenkoektaart
- 45 ~~Groene smoothie~~
Broccoli met ananas
- 47 Tosti
met bechamelsaus
- 48 Hotdogs New York style
- 50 Chocotosti
- 51 Chocolademilkshake



62

Kibbeling
in beslag van tripelbier



66

Mini-saucijzenbroodjes

67

Briellolly's met honing

68 DINER

- 70 Angusburger
met blauwe kaas
- 72 Spareribs
met oosterse biermarinade
- 74 Saté met spek
- 76 Beer can chicken
- 78 Italiaanse stuffed burger
- 80 Kaasfondue
- 82 Tortillachips met gehakt
- 86 Spek in tripelmarinade
- 88 Pizza quattro formaggi
- 89 Macaroni
met ham, kaas en ketchup

90 DESSERT

- 92 Yoghurt
met pindakaas

93

Tiramisu in een glas

94

Rolo-chocoladetaart

96

Cheesecake met
karamelbiscuit

97

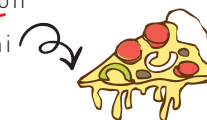
Chocoladekoekjestaart
met pindakaas

98

Chocolademousse

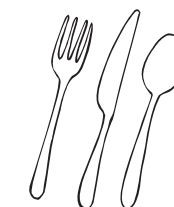
100 NACHTELIJKE HONGER

- 102 Frietje 'Kapsalon'
~~met kaas~~
- 106 Pizza Pepperoni
- 109 ~~Vegan pizza~~
- 110 Spaghetti met worstjes
- 111 Gefrituurde marsrepen !
- 112 Gehaktballen



114 SAUSJES

- 116 Knoflooksaus
- Whiskysaus
- 117 Pindasaus
- 118 Calorieëntabel
- 122 Notities



STICKY BROWNIE

met walnoten



Walnoten maken lekker dik.

8 STUKS

- 300 g pure chocolade
- 300 g roomboter
- 300 g bruine basterdsuiker
- 1 schep vanillesuiker
- 6 eieren
- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 50 g chocolade naar keuze
- handvol walnoten
- poedersuiker

Hak de pure chocolade. Smelt de chocolade au bain-marie. Klop de boter romig met de basterdsuiker en vanillesuiker en voeg hier een voor een de eieren aan toe. Klop 5 minuten door tot er een glad mengsel ontstaat. Roer dit mengsel door de gesmolten chocolade. Zeef het zelfrijzend bakmeel boven de kom en schep het door het chocolademengsel. Breek de extra chocolade en walnoten in stukjes en voeg deze toe aan het browniebeslag.

Vet een cakevorm in en doe het beslag in de vorm. Bak de brownie in 45 – 60 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 175 °C. Als de brownie uit de oven komt, mag hij nog best een beetje plakkerig zijn. Laat de brownie afkoelen op een rooster.

Snijd de brownie in grote stukken. Bestrooi de stukken voor het serveren met poedersuiker.



CHEESECAKE

met chocolade-dubbelkoekjes



1440 kcal

1 TAART

- 2 rollen chocolade-dubbelkoekjes (± 300 g per stuk)
- 100 g roomboter
- 300 ml slagroom
- 400 g MonChou (roomkaas)
- 2 chocoladerepen karamel-zeezout
- 3 blaadjes gelatine

Verkruimel de rollen chocolade-dubbelkoekjes in een keukenmachine. Smelt de boter en meng deze door de koekkrumels. Bekleed een springvorm met bakpapier en bedek de bodem met het mengsel van boter en de chocoladedubbelkoekjes. Druk de bodem aan met de bolle kant van een lepel en plaats de springvorm in de koelkast zodat de bodem hard wordt.

Klop de slagroom tot net niet stijf. Meng de slagroom met de roomkaas. Smelt au bain-marie of in de magnetron 1½ chocoladereep en meng de chocolade door het slagroommengsel.

Week 3 blaadjes gelatine en meng deze met een scheutje kokend water zodat ze smelten. Roer de gelatine door het slagroommengsel.

Giet het mengsel over de taartbodem en laat het minimaal 3 uur opstijven in de koelkast. Decoreer de cheesecake royaal met chocolade-dubbelkoekjes en de overgebleven chocolade.

DONUT-BURGER

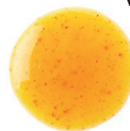
met ei



4 STUKS

- 400 g half-om-halfgehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 zakje gehaktkruiden
- 5 eieren
- verse bieslook, fijngehakt
- paneermeel
- 4 hamburgerbroodjes
- olijfolie

voor de garnering



- 4 el mayonaise
- 200 g krulsla
- 1 vleestomaat
- 1 rode ui

Doe het gehakt in een kom. Pers de knoflook uit boven het vlees. Voeg de gehaktkruiden, 1 ei, de bieslook en wat paneermeel toe. Kneed alles goed door. Voeg zoveel paneermeel toe dat het een stevig mengsel wordt.

Kneed van het gehaktmengsel 4 royale hamburgers en duw het vlees vanuit het midden met de vingers wat naar buiten, tot je een rond gat in de hamburger krijgt van zo'n 2,5 cm.

Snijd de broodjes in tweeën. Verwarm wat olijfolie in een pan en grill de broodjes 2 minuten. Besmeer de broodjes met de mayonaise. Maak de sla schoon en snijd de tomaat en de ui in dunne plakken. Beleg de broodjes met de groenten. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de burgers kort aan één zijde, draai ze vervolgens voorzichtig om. Breek een ei in het midden van elke donutburger en bak de burgers met het ei op laag vuur nog enige minuten tot het vlees gaar en het ei gestold is. Leg de burgers met het ei op de broodjes en serveer direct.



8 TIPS

om extra calorieën te verbranden



LAAT NETFLIX NIET AUTOMATISCH DE VOLGENDE AFLEVERING AFSPLEN. KLIK ZELF OP 'VOLGENDE AFLEVERING'.

-4 kcal

LEG JE BIER IN DE SCHUUR.



-12 kcal



Loop zelf naar de koelkast i.p.v. je partner.

-9 kcal



DRAAI VAKER DAN NODIG JE HAMBURGER OM.

-9 kcal



Sla het bierdopje op je tafel eraf i.p.v. met de opener.

-6 kcal



GA JE SHOARMA HALEN I.P.V. TE LATEN THUISBEZORGEN.

-66 kcal



KIJK SPORT OP DE BANK TIJDENS HET AVONDETEN EN JUICH MEE.

-24 kcal

Ga met de fiets naar de kroeg.

-58 kcal

HAM-KAAS BROOD



- 1 rond brood
- 100 g geraspte belegen
- 48+-kaas
- 100 g ham, in blokjes
- gesneden
- 100 g spek, in blokjes
- gesneden
- 1 ei
- peterselie, fijngeknipt
- 1 knoflookteentje

Verwarm de oven voor op 185°C. Snijd het brood kruislings in. Stop geraspte kaas en stukjes ham en spek overvloedig tussen de sneden.

Meng een ei met fijngeknipte peterselie en geperste knoflook. Giet het eimengsel over het brood. Bak het brood 10 minuten in de oven.

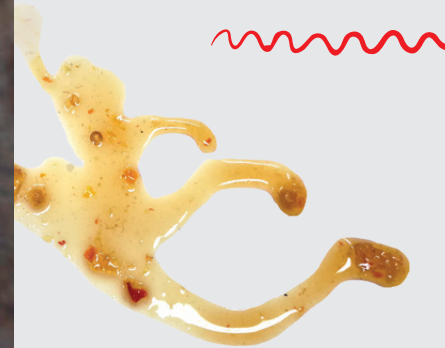


ANGUS BURGER

met blauwe kaas



**HIERVOOR MOET JE
EEN GROTE MOND EN
MAAG HEBBEN.**



4 STUKS

- 100 g gemengde paddenstoelen
- 1 ui
- 1 tl tijm
- 1 tl suiker
- 1 el roomboter
- 2 tl whisky
- 600 g black-angusgehakt
- 1 sneetje roggebrood
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 1 tl tijm
- peper en zeezout
- verse oregano
- 4 meergranenbroodjes
- milde olijfolie
- 1 potje truffelmayonaise
- 50 g rucola
- 200 g blauwe kaas
- 8 plakken parmaham

Laat vier paddenstoelen heel en hak de rest samen met de ui in fijne stukjes. Bak de paddenstoelen samen met de tijm en de suiker in de roomboter. Voeg de whisky toe. Laat alles op een laag vuur pruttelen tot de vloeistof is verdampt. Haal de vier hele paddenstoelen uit de pan en houd ze apart. Doe het gehakt in een kom. Maal het roggebrood fijn in de keukenmachine. Pers de knoflook uit boven het vlees. Voeg het broodkruim, het ei, de tijm en wat peper en zeezout toe. Kneed alles goed door.

Maak van gehaktmengsel 4 royale hamburgers en duw het vlees vanuit het midden met de vingers wat naar buiten, tot je een rond gat in de hamburger krijgt van zo'n 2,5 cm. Vul de holte in het gehakt met de paddenstoelenvulling en wat blaadjes verse oregano.

Snijd de broodjes in tweeën. Verwarm wat olijfolie in een pan en gril de broodjes 2 minuten. Besmeer ze met truffelmayonaise, beleg ze met de rucola en wat blaadjes verse oregano. Snijd de blauwe kaas in plakken. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de hamburgers aan beide kanten in 4 minuten goudbruin. Leg de plakken blauwe kaas erop, zodat ze wat smelten en leg de hamburgers op de broodjes. Bedek de burgers met de parmaham en de bovenkant van het broodje. Rijg de 4 hele paddenstoelen aan een prikker en steek ze in de broodjes. Serveer de burgers met truffelmayonaise.

TORTILLA-CHIPS

met gehakt



tortillachips
995 kcal

Verwarm de oven voor op 190 °C. Pers de citroen uit. Pel de ui en de knoflookteentjes en snijd ze fijn. Bak het gehakt in de olie rul in een diepe, gietijzeren pan en roer er de ui en de knoflook door. Breng het gehakt op smaak met het komijnpoeder, het chilipoeder en zout en peper. Blus het af met het sap van de citroen.

Snijd de rode peper in dunne ringetjes en de kerstomaatjes in vieren. Doe de tortillachips in een ovenschaal. Verdeel hier het gehakt, de rode peper en tomaatjes overheen en bestrooi royaal met kaas.

Zet de schaal in de oven; in ongeveer 10 minuten is de kaas gesmolten en zijn de nacho's warm en krokant.

Serveer de tortillachips met de crème fraîche, de salsadip en de guacamole.

1 citroen

1 ui

2 teentjes knoflook

1 el olie

125 g varkensgehakt

1 tl komijnpoeder

1 tl chilipoeder

zout en peper

½ rode peper

kerstomaatjes

1 grote zak tortillachips

125 g geraspte belegen kaas

125 ml crème fraîche

salsadip

guacamole kant-en-klaar



varkensgehakt
260 kcal



guacamole
110 kcal



**WIST JE DAT ER TEGENWOORDIG
OOK NACHO'S ALS TOETJE
GESERVEERD WORDEN?
MET O.A. KANEEL-TORTILLACHIPS,
CLOTTED CREAM EN CHOCOLADE.
JAMMIE!**



KIBBELING

in beslag van tripelbier



4 PERSONEN

voor de dip

- 1 el crème fraîche
- 2 el mayonaise
- 1 teentje knoflook
- 1 el extra vergine olijfolie
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl tikka masala of kerrie

voor de kibbeling

- 400 g kabeljauw
- 150 g zelfrijzend bakmeel
- ½ tl zeezout
- 1 tl knoflookpoeder
- 2 eieren
- 1 dl tripelbier
- 1 l zonnebloemolie
- 4 takjes peterselie
- 1 citroen

Doe de crème fraîche en de mayonaise in een kom. Pers de knoflook erboven uit en roer hem erdoor. Roer in een andere kom de olijfolie, de chilivlokken en de tikka masala of de kerrie door elkaar. Voeg de kruidenolie toe aan de dip en zet hem in de koelkast.

Snijd de kabeljauw in grove stukken. Doe het bakmeel, het zout, het knoflookpoeder en de 2 eieren in een kom. Roer het mengsel goed door. Voeg het bier beetje bij beetje toe tot er een dik beslag ontstaat. Verhit de zonnebloemolie in een wok tot 180°C. Haal de kabeljauw door het beslag en bak de stukken vis in ca. 5 minuten goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier (of op een oude krant ...). Snijd de peterselie fijn en snijd de citroen in partjes. Serveer de kibbeling met de dip, verse peterselie, zeezout en partjes citroen.

YOGHURT

met banaan
en pindaakaas

1 PORTIE

- ½ banaan
- 2 handjes granola
- 2 el pindaakaas
- 5 el Griekse volle yoghurt
- ½ el kokosrasp

- glazen potje, glas of bakje om in te serveren



Snijd de banaan in plakjes. Begin met een laagje granola, gevolgd door een paar plakjes banaan. Bedek met een eetlepel pindaakaas en met de helft van de yoghurt. Herhaal de eerste stappen en sluit af met een beetje kokosrasp.



6 PERSONEN

- 500 ml sterke koffie
- 200 g suiker
- 18 lange vingers
- 100 ml amandellikeur
- 3 eieren
- 250 g mascarpone
- 3 el cacao-poeder
- chocoladeschaafsel

Laat de koffie afkoelen en meng in een kom met 50 g suiker. Dompel de lange vingers in de koffie en bedek de bodem van grote glazen met de lange vingers. Druk de koek wat aan en giet er een laag likeur overheen. Laat afkoelen in de koelkast.

Splits de eieren en klop de eidooiers met 100 g suiker tot een mooie lichtgele massa. Roer de mascarpone erdoor en klop stevig tot een glad mengsel. Klop in een andere kom de eiwitten met 50 g suiker stijf. Schep de eiwitten voorzichtig door het mascarponemengsel. Vul de glazen hiermee en laat de tiramisu minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.

Bestrooi voor het serveren met cacao en wat chocoladeschaafsel.

TIRAMISU

in een glas



suiker
800 kcal

IN FEITE BETEKENT
HET WOORD
'TIRAMISU' ZOIETS ALS
'MAAK ME VROLIJK'.

mascarpone
1075 kcal



CALORIEËN-TABEL

Altijd handig

