

Chloé
KOOKT

Leesexemplaar

Chloé

KOOKT

Chloé Lauwers

PELCKMANS



Hello you!

Wat fijn dat je met mijn kookboek aan de slag gaat! Ik hoop dat het je veel inspiratie, geslaagde etentjes én complimenten van je tafelgenoten zal opleveren 😊. En dat het je doet inzien dat lekker en gevarieerd koken niet moeilijk is.

Als kind hielp ik mijn oma graag in de keuken. Zij heeft mij de kneepjes van het vak geleerd. Sindsdien is de keuken mijn favoriete plaats in huis. Doorheen de jaren werd die keuken een ruimte om volop te experimenteren en eigen gerechten te creëren. Aangemoedigd door familie en vrienden heb ik een kookblog opgestart, waarop ik al mijn favoriete recepten de wereld in stuur: @chloekookt.

En nu is er mijn eerste kookboek ... Wat mag je verwachten? Originele, gevarieerde en makkelijke gerechten met een duidelijke focus: **balans**. Als studente geneeskunde weet ik hoe belangrijk gezonde voeding voor je lichaam is. Een evenwichtig voedingspatroon leidt tot een goede gezondheid en die lijn trek ik door in de keuken. Wat niet wil zeggen dat er nooit gezondigd mag worden! Van alles een beetje en van niets te veel.

Zonder mijn lieve volgers was dit kookboek een onbereikbare droom gebleven. Tot vandaag word ik nog altijd overstelpt met lieve en aanmoedigende berichtjes en foto's van eigen versies van een van mijn gerechten. Jullie reacties stuwden me voort, om te blijven doen wat ik het liefst doe.

Veel kookplezier!

Chloé

 @chloekookt

www.chloekookt.be

chloé
- kookt

Inhoud

APERERO

Kippenspiesjes met pindasaus	10
Zoete aardappelfrietjes met een limoen-yoghurdip	12
Zoete aardappelhummus	14
Burrata-yoghurdip met pesto	16
Berlounifrietjes met een zoete paprikadipsaus	18
Patatas bravas met harissamayonaise	20
Groentefrietjes met guacamole	22
Lamsgehaktballetjes met tzatziki	24
Crispy chickennuggets met een currydip	26

LUNCH

Zoete aardappel-pindasoep	30
Scamorza met honingtomaatjes	32
Pompoensoep met pancetta en geroosterde pompoenpitjes	34
Toast met burratadip en warme kerstomaatjes	36
Shakshuka	38
Flatbread met avocado en een gepocheerd eitje	40
Berlouni met gegrilde groenten	42
Quiche met spinazie en ricotta	44
Thaise noedelsoep met scampi's	46

DINER

Pasta carbonara met spinazie en truffel	50
Parelcouscous met amandelpesto, scampi's en courgette	52
Lasagne van aubergine en courgette	54
Pittige pompoenlasagne	56
Risotto met pompoen en pancetta	58
Risotto met venkel, courgette en roodbaars	60
Tikka masala met kokosrijst	62
Scampi diabolique	64
Thaise mosselen	66
Vegetarische nasi met een spiegelei	68
Pasta met scampi's in saffraansaus	70
Noedels met beef teriyaki	72
Steak in truffel-champignonroomsaus	74
Kippengehaktballetjes met rijst en dragon-yoghurtdressing	76
Pasta met ricotta, citroen en groene asperges	78
BBQ-kip met mangosalsa en harissa-yoghurtdressing	80
Pittige albondiga's met saffraanrijst	82
Naanpizza's	84
Warme bulgursalade met aubergine en curry-yoghurtdressing	86



Risotto met scampi's, courgette, groene asperges en citroen	88
Scampi's in dragonsaus met gegrilde courgette	90
Gevulde aubergine met couscous en lamsgehakt	92
Roodbaars met saffraanrijst en kerstomaatjes	94
Romige pasta met zalm	96
Zoete aardappelcurry met limoen en chiliolie	98
Honing-gemberkip met kaneelrijst	100
Kip in citroenroomsaus met gegrilde courgette	102
Gegrilde tonijn met gremolata en geroosterde kerstomaatjes	104
Kabeljauw in een pittige ratatouille	106
Orzo met merguez, tomaat en aubergine	108
Groene viscurry met gember en citroengras	110
Peanutbuttercurry met kip	112
Fajita's met kip	114

ZOET

Wortelcake met gemberglazuur	118
Oreo-cheesecake	120
Carré confituur met frangipane en pistache	122
Vanille-bananenbrood	124
Frangipane-pistachetaart	126
Blueberry yoghurt pancakes	128
Baklava	130
Frambozen-yoghurtijs met geroosterde kokosschilfers	132
Moelleux au chocolat met een pistachecrumble	134
Framboos-passievruchtsmoothie	136
Bosvruchten-havercrumble	138
Cheesecake met bosvruchten	140
Peanutbutter chocolate chip cookies	142
Vegan rijstpap met kokosmelk en passievrucht	144
Appelcake met geroosterde pecannoten	146

DRINKS / MOCKTAILS

Citroen-gemberlimonade	150
Framboos-granaatappelijsthee	152
Jasmijnijsthee met bramen en tijm	154
Limonade van limoen en basilicum	156
Mocktail met roze pompelmoes en rozemarijn	158





apero

Kippenspiesjes met pindasaus

Dit is een hapje dat ik graag maak als ik niet veel tijd heb, maar toch iets lekkers op tafel wil zetten waarmee ik iedereen kan plezieren. Iedereen houdt toch van pindasaus? Je kan de saus op voorhand maken, de kippenspiesjes snel op de BBQ et voilà! Serveer de spiesjes als hapje of als onderdeel van een hoofdgerecht. Je kan de kip ook vervangen door veggieballetjes. Sharing is caring!

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

8 (gemarineerde) kippenspiesjes	1/3 chilipeper
3 el biologische pindakaas	1 teentje look
3 el sojasaus	15 g gember
3 el esdoornsiroop	verse koriander

STAPPENPLAN:

De pindasaus bereid je door de volgende ingrediënten te mixen in een hakmolentje:

- 3 el biologische pindakaas,
- 3 el sojasaus,
- 3 el esdoornsiroop,
- 1/3 chilipeper,
- 1 teentje look,
- 15 g gember.

Voeg een scheutje water toe en mix tot de saus iets lopender is. Gebruik biologische pindakaas die uit 100 % pinda bestaat: die geeft de allerbeste smaak.

Gril de spiesjes in een beetje olijfolie. Ik gebruik daarvoor graag Thaise gemarineerde kippenspiesjes die al een beetje pikant zijn.

Serveer de spiesjes met de pindasaus en werk af met wat fijngehakte koriander.

TIP: wil je eens iets anders dan kip? Vervang die dan door rundvlees. Of maak een veggieversie met vegetarische balletjes!



apero

Zoete aardappelfrietjes met een limoen-yoghurtdip

Mijn gezonde variant van frietjes met mayonaise.
De frisse yoghurtdip maakt dit tot een perfect zomers aperitiefhapje. De ultieme gezonde snack!

VOOR 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN:

4 middelgrote zoete aardappelen	200 g Griekse yoghurt
snuifje paprika-poeder	1 teentje look
snuifje chilipoeder	sap van 1 limoen
snuifje oregano	1 tl honing
2 tl bloem	verse koriander
1 el paneermeel	

STAPPENPLAN:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de zoete aardappelen in frietjes. De schil mag je eraan laten.

Doe de frietjes in een mengkom en voeg 1 el olijfolie toe. Schud de frietjes goed om.

Strooi nu de bloem, het paneermeel en een snuifje oregano over de frietjes. Kruid extra met zout, peper, een snuifje paprika-poeder en een snuifje chilipoeder. Schud voor de laatste keer nog eens alles om.

Verdeel de frietjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Laat de frietjes 25 minuten krokant worden in de oven. Schud na 15 minuten de frietjes eens door elkaar, zodat ze gelijkmatig garen.

Voor de limoen-yoghurtdip meng je de Griekse yoghurt met het sap van 1 limoen, 1 tl honing en een fijngeperst teentje look. Kruid met een beetje peper en zout. Serveer de zoete aardappelfrietjes met de yoghurtdip en werk af met verse koriander.



apero

Zoete aardappelhummus

Er zijn zoveel manieren om hummus te maken, maar toch maak ik altijd dezelfde. Deze hummus staat altijd op tafel als mijn liefste vriendinnen op bezoek komen. Met een stukje vers stokbrood of een warm pitabroodje erbij is het aperitief meteen geslaagd!

Heb je extra tijd of wil je iemand verrassen? Maak dan ook verse naanbroodjes (zie p. 84). Wees creatief met de afwerking van de hummus en zet zo een echt kunstwerk op tafel.

VOOR 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN:

VOOR DE HUMMUS:

150 g zoete aardappelen

130 g kikkererwten (uitgelekt)

sap van 1 limoen

½ chilipeper

1 teentje look

10 g verse gember

2 el tahini

3 el olijfolie

2 el esdoornsiroop

2 tl garam masala

snuifje komijn

snuifje paprikapoeder

snuifje currypoeder

verse koriander

granaatappelpitjes

STAPPENPLAN:

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook de zoete aardappelen tot ze gaar zijn.

Doe dan de zoete aardappelblokjes in een hakmolentje, samen met alle andere ingrediënten. Mix tot een glad geheel en kruid bij met peper en zout.

Snijd de koriander fijn. Doe de hummus in een schaal of in een kom en werk af met verse koriander en wat granaatappelpitjes.





apero

Burrata-yoghurtdip met pesto

Ik hou enorm van diners met een thema. En als ik mag kiezen, wordt het wellicht een Italiaanse avond! Burrata is een kaas die lijkt op mozzarella, maar nog net iets zachter is van structuur. Deze burratadip, heerlijk romig, is dan ook een van mijn vaste waarden. Viva Italia!

VOOR 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN:

200 g burrata

200 g Griekse yoghurt

sap van 1 limoen

30 g pijnboompitten

30 g Parmezaanse kaas

30 g basilicum

1 teentje look

STAPPENPLAN:

Meng de burrata met de yoghurt en het sap van een halve limoen (de andere helft heb je later nodig). Kruid met peper en zout.

Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof tot ze lichtjes kleuren. De pijnboompitten hebben veel meer smaak als ze geroosterd zijn. Sla die stap dus zeker niet over!

Mix voor de pesto de geroosterde pijnboompitten met de Parmezaanse kaas, de basilicum, het sap van een halve limoen, een teentje look, een scheutje olijfolie en een scheutje water in een hakmolentje. Kruid met peper en zout.

Doe de burrata-yoghurtdip in een kommetje en maak daarin een *swirl* van de pesto.

Serveer de dip met geroosterd brood of een ciabatta.