

DOEL:  
Helpen

DOELGROEP:  
Jij

GERECHTEN:  
Diner

CATEGORIE:  
Werelds

RECEPTEN:  
4 personen

VOOR:  
Flexitariërs

HOE:  
Gewoon doen!

## NU JE ME TOCH HEBT

Misschien heb je mij zelf aangeschaft, cadeau gekregen of van de vrachtwagen zien vallen en opgeraapt. Hoe dan ook... Je hebt me! Nu je mij toch hebt, moet je één ding van mij weten: Ik kan je helpen! Het is aan jou om te bepalen hoeveel hulp jij van mij nodig hebt. Maar ik zal er voor je zijn.

En wie weet worden we wel hele goede maatjes.  
Ik ben namelijk niet het honderd miljoenste kookboek.  
Ik ben het allereerste keukenhulpboek in jouw keuken.  
Jouw koksmaatje. Jouw keukencoach.  
Volg mijn instructies op en ik geef antwoord op al je vragen.  
Want nu je me toch hebt. Zal ik je helpen ook!

IK WIL OP  
JE AANRECHT,  
IN OF NAAST  
JE BED...



Zeg eerlijk... Hoeveel kookboeken liggen er in je kast die je nooit openslaat? Vast een aantal, of misschien een heleboel.

Ik smeeek je om mij niet naast al die anderen te leggen. Want daar kan ik je niet het geluk geven wat ik zo graag met je wil delen.

Om optimaal voordeel te halen uit mijn aanwezigheid kun je mij het beste goed gebruiken. Ik kan een spettertje hebben en laat me makkelijk afnemen. Ik pak graag de aandacht maar geef deze ook met alle plezier terug.

Van eten wordt iedereen blij. Van koken helaas nog niet iedereen. Om verschillende redenen kunnen mensen vaak niet het plezier uit koken halen. Te veel stress, geen tijd, niet weten hoe, angst voor het resultaat en noem maar op. Als we al onze blokkades toch eens overboord gooien...

Wat als we elke dag van eten koken genieten en ons zelf en anderen blij maken? Hoe leuk zou dat zijn? Wil jij elke dag, of in ieder geval vaker per week goed, lekker en gezond voor jezelf en voor anderen koken? Dan ben ik er om je daarbij te helpen.

Doe me een lol en belof me één ding: Leg met niet in je boekenkast. Maar daar waar we elkaar écht gelukkig kunnen maken.

# INHOUDSOPGAVE



Vorbereitung 12

Doe 1 keer boodschappen en kook...

**3 DAGEN**

28

Doe 1 keer boodschappen en kook...

**5 DAGEN**

84

Doe 1 keer boodschappen en kook...

**7 DAGEN**

160

Et voilà! 258

Visualiseer met je tong 274

QR codes 296

Register gerechten 300



Het verschil tussen een 'kookboek' en een 'keukenhulpboek'.

In een kookboek staan gerechten. Vaak hele lekkere gerechten.

Na het lezen van een lekker gerecht, haal je alle ingrediënten in huis en bereid je dat gerecht volgens de instructies uit het kookboek.

Na het bereiden van het gerecht heb je vaak ingrediënten over. De vraag is dan: 'Wat kan ik daar in godsnaam nog mee?' Het gemiddelde kookboek legt je niet uit wat te doen met de overgebleven bos kruiden. Of hoe met de restjes van de vorige dag vandaag weer iets lekkers op tafel zet.

Een kookboek vertelt je ook niet hoe je tijd en kosten bespaard en jezelf stress ontnemt. Een kookboek geeft vaak stress.

Zeker als je geen meester in de keuken bent.

Natuurlijk heb ik als schrijver niet de intentie om kookboeken af te kraken. Eerder schreef ik met trots tien kookboeken en won ik twee keer de titel 'Kookboek van het jaar'. Vanuit die ervaringen weet ik dat veel mensen niet alleen behoefte hebben aan recepten. Maar aan een hulp in de keuken. Een hulp die er voor je is en altijd klaar staat met wijze raad. Elke dag weer, zoals een coach in de keuken. Een koksmaatje. Jouw koksmaatje krijgt een naam. Noem het uit verwondering "WAYOOH!"

# KOOK BOEKEN MAKEN DE GEKI

# HOE 'T WERKT



## VOORBEREIDING

Dit boek is gemaakt om je door de week heen te helpen. Niet om af en toe een lekker gerechtje uit te maken. Je vindt hier handige *tips & tricks* over hoe je heel bewust eten kunt inkopen, voorbereiden, bewaren, verwerken zonder verspilling én hoe je heel veel tijd en kosten bespaart.

Om dit te realiseren is het belangrijk dat je dit boek leest i.p.v. doorbladerd en alle instructies opvolgt. Het opvolgen van de instructies bepaalt namelijk hoeveel plezier jij aan dit boek gaat beleven. Uiteindelijk zal je in staat zijn jouw eigen gerechtencombinaties te bedenken en maken. Tot die tijd krijg je heel veel recepten in makkelijk geordende weekoverzichten. Door het volgen van deze recepten leer je eenvoudig de werkmethode uit dit boek kennen. Vervolgens kun je met deze kennis je eigen combinaties maken, je eigen weken plannen en jezelf een ongelofelijk lekker gevoel geven.

De menu's zijn opgebouwd in weken waarin je 3, 5 en zelfs 7 dagen voor jezelf en anderen kunt koken op basis van 1 keer per week boodschappen doen. Aan het begin van elke nieuwe week ontvang je, door het scannen van de QR codes, boodschappenlijsten op je mobiel. Je hebt zo direct je lijstje bij de hand om naar de supermarkt te rennen of bestellingen online te doen. Daarnaast check je met het scannen van de QR codes handige "HOW TO DO" instructievideo's op je mobiel.

Deze werkmethode en alle extra's maken het leven in de keuken makkelijker, leuker, goedkoper, overzichtelijker én lekkerder.



# KLAAR VOOR DE START!



Oké! Daar gaan we!

1 keer boodschappen doen per week en meerdere dagen koken. Dat is de bedoeling. Voor wie er direct zin in heeft om elke dag te koken zeg ik: blader direct door naar pagina 160.

Ik adviseer je echter om rustig aan te beginnen. Doe boodschappen voor 3 dagen en leer de methodieken in dit boek langzaam kennen. Breid dit in je eigen tempo uit naar 5 en uiteindelijk 7 dagen koken met 1 keer per week boodschappen doen. Zet 'm op!



# Recepten WEEK 1

1x boodschappen doen, koken voor 5 dagen

Scan je  
lijstje met  
boodschappen:



**HANDIG! AL JE  
BOODSCHAPPEN  
VOOR DEZE  
WEEK EENVOUDIG  
OP JE MOBIEL**

## CHECK JE BASISVOORRAAD

uien	rozemarijn
knoflook	mint
rode peper	basilicum
aardappelen	suiker
eieren	zout
roomboter	peper
slagroom	bloem
olijfolie	mosterd
sojaolie	pasta naar keuze
witte balsamicoazijn	rijst
rode wijn	zwarte olijven
ketjap	groene olijven
azijn	linzen (blik)
runderbouillonblokjes	kappertjes
groentebouillonblokjes	zonnebloempitten
tijm	



Dag 1



Dag 2



Dag 3



Dag 4



Dag 5

*Handig!*

## MAAK BOUILLONS

(koken wordt zoveel makkelijker met bouillons als basis)



Zet een klein afvalbakje in je keuken en bewaar hier alle afsnijdsels en resten van groenten in. Stelen van groenten gooi je weg, want die zijn vaak bitter. Maar de schillen van uien, knoflook en de buitenste bladeren en afsnijdsels van groenten kun je gewoon bewaren. Spaar ze op en doe ze na een aantal dagen in een pan met ruim water. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat het zachtjes een aantal uur pruttelen.

Ditzelfde kun je doen met afsnijdsels van vlees en vis of botjes en graadjes. Bewaar dit in de vriezer totdat je een grotere hoeveelheid bij elkaar hebt.

Doe de afsnijdsels in de pan, voeg daar eventueel extra kruiden aan toe, breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het wederom minimaal een uur zachtjes pruttelen.

Zet 's avonds na het eten een pannetje op en zet voor het slapengaan het vuur uit zodat de pan kan afkoelen. Zeef de bouillon, verdeel hem in bewaarbakjes of diepvrieszakken en bewaar het in de vriezer. Dit is de basis voor een heleboel gerechten die we maken. Als we een bouillon hebben, maken we makkelijk en snel een soep. We voegen dan geen water toe, maar een zelfgemaakte bouillon die we in de vriezer hebben liggen.

Verderop laat ik je zien hoe je makkelijk en snel soepen kunt maken als je een bouillon hebt. En wat dacht je van het inkoken van een bouillon?

Kook je bouillon tot de helft of twee keer de helft in. Gebruik dit als basis voor sauzen. Dit is hoe er in de horeca gewerkt wordt. Thuis passen we deze technieken alleen nog niet toe. Doen we dat wél, dan maken we koken vele malen makkelijker en leuker.



Bekijk de video

*Bouillon trekken,  
inkoken en bewaren*



DAG 5

# POMPOENPUREE MET CHAMPIGNONS EN GAMBA'S

**INGREDIËNTEN**

**POMPOENPUREE**

- 1 gepofte pompoen (zie voorbereidingen dag 2)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 3 el sojaolie
- 100 ml witte wijn
- 200 ml water
- 1 limoen
- 100 ml slagroom

**CHAMPIGNONS EN GAMBA'S**

- 16 champignons
- 3 el sojaolie
- 20 gamba's
- 4 el pompoenpitten
- 4 el sojasaus
- 4 el olijfolie

Extra nodig: staafmixer

**Bereiding pompoenpuree**

Schil de pompoen en snijd in stukken. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de sojaolie in een pan en bak de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de pompoen toe en laat even goed meebakken. Blus af met de wijn. Laat dit inkoken, voeg water toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag zodra het kookt.

Rasp de schil van een kwart limoen boven de pan. Voeg de slagroom toe en warm kort door. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde puree. Breng het op smaak met flink wat peper en zout.

**Champignons en gamba's**

Halveer de champignons. Verhit de sojaolie in een pan. Bak de champignons circa 3 minuten. Voeg de gamba's toe en bak nog circa 2 minuten. Haal de champignons en de gamba's uit de pan en schep op een bord. Rooster in dezelfde pan de pompoenpitten circa 2 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg het sap van een halve limoen, sojasaus en de olijfolie toe. Meng goed door.

**Serveren**

Verdeel de pompoenpuree over borden.  
Leg de champignons en de gamba's erop.  
Verdeel de pompoenpitten in de saus eroverheen.



**VEGA TIP**

Vervang de gamba's door linzen.

**INGREDIËNTEN**

- 200 g linzen (blik)

**Bereiding**

Spoel de linzen schoon en laat goed uitlekken. Meng door de pompoenpuree en serveer zoals boven beschreven.



## DAG 2

# ROMIGE SPINAZIE MET KABELJAUW

### INGREDIËNTEN

1 ui  
1 teen knoflook  
3 el sojaolie  
6-8 gekookte aardappels  
(zie voorbereidingen dag 1)  
4 kabeljauwfilets  
100 ml witte wijn  
200 ml slagroom  
300 g spinazie

### Bereiding

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de sojaolie in een pan en bak de ui en de knoflook circa 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de aardappels en de kabeljauw in gelijke stukken. Voeg toe aan de ui en knoflook en bak circa 4 minuten mee, zonder te kleuren. Zet het vuur hoog en blus het geheel af met de wijn. Laat inkoken tot 1/3. Voeg de slagroom toe en breng aan de kook. Laat de slagroom inkoken tot de helft en voeg de spinazie toe. Meng de spinazie erdoor, totdat deze geslonken is.

### Serveren

Laat het gerecht niet te lang in de pan zitten. Verdeel het over borden.



**VEGA  
TIP**

Vervang de kabeljauw door kaasburgers.

**INGREDIËNTEN**  
4 kaasburgers

### Bereiding

Bak de kaasburgers volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kaasburgers in stukken en serveer bij de romige aardappels en spinazie.



# OM HET JE NÓG MAKKELIJKER TE MAKEN

Handige tips en trick tijdens het koken



ET VOILÀ!

## ALTIJD EEN GOEDE BIEFSTUK

‘Even om en om. Een paar minuten zus en paar minuten zo. Controleren door te knijpen en te vergelijken met je dikke duim.’ Dit is wat koks je uitleggen hoe je een goede biefstuk bakt. Ik geef je één tip: gebruik de oven en het gaat nooit meer mis! Een goede biefstuk heeft tijd nodig. Het is niet in 2 minuten op het niveau waar we het willen.

Check de QR-code voor de beste biefstuk tip.



Bekijk de video

*De beste biefstuk tip*



# VISUALISEREN MET JE TONG

Het land en zijn smaken

**Visualiseer met je tong**

1. Wat wil je eten?
2. Welk land heb je in gedachten?
3. Neem de smaken in je op

**Welke ingrediënten heb je in huis**

1. Begin in je koelkast
2. Verdeel de ingrediënten over je aanrecht die je denkt te gaan gebruiken
3. Leg alles terug wat je niet gaat gebruiken
4. Doe hetzelfde met je keukenkastjes

**Hoeveel verschillende componenten ga je maken**

1. Zetmeel: Aardappels / rijst / pasta
2. Groenten / salade
3. Vlees / kip / vis / vegetarisch
4. Saus / dressing (koud / warm)

**Welke bereidingen ga je doen**

Bakken / stoven / ovenbereiding

**Welke smaakmakers (kruiden en specerijen) voeg je toe om het jouw beoogde smaak te geven**

**Ga lekker koken!**

In dit hoofdstuk ga ik met jou op zoek naar de kern van specifieke smaakcarakters van een land of cultuur. Want wanneer je dit begrijpt, wordt het gemakkelijker én een leuke uitdaging om je eigen gerechten te bereiden met het karakter van een bepaald land.

Het is hierbij vooral belangrijk om niet in hokjes te denken, maar daarbuiten te durven stappen.

Op de vraag 'Kan dat?' Is het antwoord zo vaak mogelijk... 'Ja, dat kan!' Je kunt dus in veel soorten olie bakken en alle soorten groenten, vis, vlees, koolhydraten, noten en zaden gebruiken. Let wel op met combineren, want je wil niet dat je ingrediënten een conflicterende smaak aan je gerecht geven. Dus: geen taugé, kokosolie en gebakken sesamzaadjes in Italiaanse gerechten (tenzij je doel is om gek te doen).

Je gaat op bezoek in een land en zoekt naar het specifieke smaak karakter van die regio. Het eerste land waar ik met jou een kijkje in de keuken wil nemen is Thailand. Voor steeds meer mensen een geliefde keuken, die je vast graag beter wil leren kennen.



De smaken die  
**SURINAME**  
maken

#### DE ZES VERBINDENDE INGREDIËNTEN

De basis van de Surinaamse keuken omschrijven is niet eenvoudig. Er wonen namelijk zoveel verschillende culturen die allemaal, vanuit hun land van oorsprong, eigen ingrediënten en gerechten mee naar Suriname hebben gebracht. Bijna alle gerechten uit de Surinaamse keuken vinden hun oorsprong dan ook buiten Suriname. Uiteindelijk zijn al deze gerechten toch échte Surinaamse gerechten te noemen. Dat komt doordat alle in Suriname wonende culturen een verbinding hebben gevonden in het gebruik van ingrediënten. Er zijn zes ingrediënten die in elk Surinaams gerecht vrijwel nooit ontbreken. Deze ingrediënten zijn: Ui, Knoflook, Laurier, Piment korrel, Bouillonblokjes en Madame Jeanette peper.

#### DE VERBINDENDE BASIS

Bak uien en knoflook in olie, voeg laurier en piment toe, voeg water en bouillonblokjes toe, eindig met de Madame Jeanette peper en je hebt de verbindende basis in je pan.

Uiteindelijk worden aan deze verbindende basis, door elke cultuur afzonderlijk, eigen karakteristieke smaken toegevoegd.

Wanneer je bij deze verbindende basis stil staat, wordt het eenvoudiger om verschillende Surinaams smakende gerechten te maken.

#### HOE DAN?

Een aantal voorbeelden:

- Neem de verbindende basis. Voeg daar masala en eventueel wat verse tomaten aan toe en je hebt de basis voor een masala saus om je kip in te stoven. Heerlijk bij de roti!
- Neem de verbindende basis en voeg daar een beetje tomatenpuree, ketjap, sojasaus en wat gemalen kentjur aan toe. Zo heb je al een heerlijke Javaanse ketjap saus te pakken.
- Ook voor het populaire Surinaamse gerecht pom kunnen we deze verbindende basis gebruiken. Voeg daar de ontbrekende ingrediënten aan toe (die zijn voor veel Surinamers nét iets anders) en het gerecht is klaar om de oven in te gaan.