|  |  |
| --- | --- |
| Koken is een makkie  De Haandrikmannen | Abstract  Koken is soms een uitdaging maar als je de juiste instructies krijgt kan iedereen koken.  Haandrikman, E.R.L. (Look)  Koken is een makkie |

Contents

[**Koken is een makkie!** 2](#_Toc186287197)

[Macaronie/Spagetti saus (recept papa) 4](#_Toc186287198)

[Turkse spinazie 6](#_Toc186287199)

[Rodekool ovenschotel 7](#_Toc186287200)

[Pilav 8](#_Toc186287201)

[Gepaneerde kipschnitzel met Zigeunersaus 10](#_Toc186287202)

[Lasagnette a la papa 12](#_Toc186287203)

[Hollandse Pot 13](#_Toc186287204)

[Aardappelpuree 15](#_Toc186287205)

[Rode bieten salade 16](#_Toc186287206)

[Spitskool (kerrie) 17](#_Toc186287207)

[Prei 18](#_Toc186287208)

[Sperziebonen (vers) 19](#_Toc186287209)

[Stampot boerenkool 20](#_Toc186287210)

[Stampot snijbonen 20](#_Toc186287211)

[Authentieke Japanse Curry 25](#_Toc186287212)

[Tamagoyaki 26](#_Toc186287213)

# **Koken is een makkie!**

Vaak denk je, koken dat kan ik niet. Niets is minder waar dan dat! Het is een kwestie van een beetje tijd, aandacht, de juiste dingen in de voorraadkast hebben en de juiste kruiden in huis hebben. Verder is het belangrijk dat je, als je aan het koken slaat, je alles goed in de gaten houdt zodat je brouwsel niet in de pan verbrandt of te gaar wordt. Dus niet achterover gaan hangen als iets op het fornuis staat. Koken is net als gamen, erbij blijven en anders is het ‘game over’ voor je gerecht. Dus als je het recept volgt dan kan het niet anders dat je na een half uurtje tot drie kwartier een overheerlijke maaltijd op tafel hebt staan. Koken is niets anders dan alles in de juiste volgorde doen. Zelf een heerlijk gerecht in elkaar sleutelen hoeft ook niet duur te zijn. Mijn streven is om de kosten te beperken tot 2 a 3 euro per persoon en dat lukt over het algemeen prima. Verder raad ik aan om ruim te koken. Hiermee bedoel ik, gebruik niet te kleine pannen. Beter te groot dan te klein. Dan weet je zeker dat alles in de pan past en kun je beter voor meerdere personen koken. Bijkomend voordeel is dat de pan niet zo snel overkookt en dat bespaart je een hoop ellende. Om te beginnen zou ik minimaal de onderstaande kruiden in huis halen. Deze zijn in grote potten voor weinig te krijgen bij de Turk (Mustafa) van Selam Market op het Vliet. Je kunt ook potjes kruiden kopen bij de Jumbo waar op de bovenkant staat welke specerij in het potje zit. Dan hoef je je niet elke keer suf te zoeken als wat je nodig hebt. Hieronder volgt een opsomming wat handig is om in huis te hebben:

**Minimaal in huis:**

* Zwarte peper
* Zout
* Kruidnagelpoeder
* Kerrie (Selam)
* Knoflook (Selam)
* Italiaanse kruidenmix (Selam)
* Kaneel
* Shoarma kruiden (Selam)
* Aardappel/patat kruiden (Selam)
* Omelet kruiden
* Viskruiden
* Kipkruidenmix
* Gehakt kruiden (Selam)
* Nootmuskaat

**Specifieke kruiden:**

* Gember (Selam)
* kurkuma (Selam)
* Koriander gemalen (Selam)
* Komijnzaad gemalen (Selam)
* Basilicum
* Rozemarijn
* Peterselie
* Laurier blaadjes
* Chili
* Amerikaanse cajun peper

**Overig:**

* Bouillon blokjes (kippen- en runder bouilon)
* Tuinkruiden strooibouilon (potje van Maggi)
* Jus poeder (potje van Maggi)
* Ketjap manis
* Sambal manis
* Pesto
* Uien (altijd grote uien op voorraad hebben! Uien zijn lang houdbaar en wordt in veel gerechten gebruikt. Altijd grote uien kopen, dat scheelt heel veel snij-werk!)

Basis voorraad houdbaar:

* Zak pandanrijst (Selam)
* Zak risotorijst (Selam)
* Manti (Selam)
* Kipfilet (Selam)
* Gehakt (Selam)
* Shoarma (Selam)
* Aantal potgroenten (rodekool, sperziebonen etc.)
* Pasta soorten (macaroni, spaghetti etc.)
* Aardappelpuree

**Groenten:**

Altijd vers halen. Groenten zijn over het algemeen niet lang houdbaar (op uien na). De Lidl heeft de beste groenten en een groot assortiment. Je kunt ook gewoon kijken wat in de aanbieding is. Groenten zijn makkelijk klaar te maken en met hier en daar een sausje ook nog lekker en erg gezond. Als je Hollandse pot maakt dan zijn de volgende groenten erg lekker: Rode bietjes, bloemkool, prei, spitkool, andijvie, rode kool, sla. Verderop zal worden uitgelegd hoe je dit allemaal klaarmaakt. In noodgevallen of als je minder tijd hebt kun je uiteraard uitwijken naar potgroenten, maar natuurlijk zijn verse groenten tien keer lekkerder.

## Macaronie/Spagetti saus (recept papa)

Wat heb je nodig:

* Vloeibare bakboter
* Gekruid rundergehakt 400 a 500 gram (Jumbo)
* Twee grote uien
* Zakje Italiaanse groenten 600 gram (Jumbo)
* Gourgette
* Drie blikjes met tomatenblokjes (gewoon de goedkoopste pakken)
* Potje kruiden strooibouillon van maggi
* Ketjap manis
* Sambal manis
* Suiker
* Italiaanse kruidenmix
* 500 gram pasta naar keuze
* Zout
* Olijfolie
* Parmezaanse kaas (Strooibus)

1. Pak een grote pan, bijvoorbeeld een soeppan of de allergrootste wokpan met een diameter van 28 centimeter.
2. Spuit wat vloeibare bakboter in de pan en zet de pit aan op standje 5 of 6.
3. Doe het gehakt in kleine stukjes in de pan en rul het gehakt (rullen is af en toe omroeren en met een spatel kleiner maken als het aan het garen is).
4. Snij de kontjes van de twee grote uien eraf en haal het buitenste bruine velletje van de ui af. Vervolgens kun je de uien in kleine stukjes snijden. Eerst in schijfjes en vervolgens snij je de uien overdwars nog een keer zodat het uienblokjes worden.
5. Doe de uien bij het gerulde gehakt in de pan.
6. Gooi het zakje Italiaanse groente erbij.
7. Spoel de courgette af onder de kraan en haal de kontjes eraf. Je snijdt vervolgens in de lengte de courgette twee keer. Vervolgens leg je courgette met de snijkant op het snijblok en snijdt de courgette in stukjes. Deze kun je daarna meteen in de pan gooien.
8. Laat de groeten even vijf minuten meegaren. Je ziet dat de groenten wat inklinken en zacht worden.
9. Maak de drie blikjes met tomatenblokjes open en voeg de tomatenblokjes toe.
10. Ongeveer twee grote eetlepels met kruiden strooibouillon toevoegen.
11. Twee eetlepels suiker toevoegen.
12. Twee theelepels met sambal manis toevoegen.
13. Een scheut met ketjap manis toevoegen.
14. Naar smaak Italiaanse kruidenmix toevoegen (ongeveer een fixe grote eetlepel)
15. Alles door elkaar roeren en een minuutje of twintig op standje vijf of zet lekker laten garen. Vergeet niet af en toe even te roeren, anders brandt het aan.
16. Zet een middelgrote pan met heet water op het fornuis en breng het aan de kook (Dit is alvast om de pasta in te koken.
17. Proef of je sausje lekker is geworden. Een echte kok proeft altijd wat hij in elkaar geflanst heeft!
18. Doe de pasta (bijvoorbeeld macaroni) in de pan met kokend water en voeg een beetje zout toe.
19. Kook de pasta volgens voorschrift (op de verpakking staat altijd de kooktijd). Roer af en toe even anders plakt de pasta aan elkaar in de pan tijdens het koken.
20. Giet de pasta als deze klaar is af.
21. Doe er een scheutje olijfolie bij en roer het door de pasta. Dit is om te voorkomen dat het aan elkaar gaat plakken en het geeft een heerlijke Mediterrane smaak aan de pasta.
22. Doe de pasta in een bord en schep er de saus overheen en strooi hier eventueel Parmezaanse kaas overheen.
23. mangia gustoso!

## Turkse spinazie

Wat heb je nodig:

* Vloeibare bakboter
* Gekruid rundergehakt 400 a 500 gram
* Twee grote uien
* 2 zakken a 600 gram spinazie (voorgewassen)
* Water
* Groot blikje met tomatenpuree
* Tuinkruiden strooibouillon van Maggi
* Risotto rijst
* Turks brood
* Turkse yoghurt (10% vet, emmertje)
* Knoflook poeder

1. Pak een grote pan, bijvoorbeeld een soeppan.
2. Spuit wat vloeibare bakboter in de pan en zet de pit aan op standje 5 of 6.
3. Doe het gehakt in kleine stukjes in de pan en rul het gehakt (rullen is af en toe omroeren en met een spatel kleiner maken als het aan het garen is).
4. Snij de kontjes van de twee grote uien eraf en haal het buitenste bruine velletje van de ui af. Vervolgens kun je de uien in kleine stukjes snijden. Eerst in schijfjes en vervolgens snij je de uien overdwars nog een keer zodat het uienblokjes worden. (Tip: Als je van uien gaat janken dan kun je ze het beste even afspoelen onder de kraan nadat je het bruine velletje eraf hebt gehaald, dat verminderd het tranen aanzienlijk)
5. Doe de uien bij het gerulde gehakt in de pan.
6. Snij de spinazie in kleine stukken (Snijen en hakselen) zodat er geen volledige spinazie blaadjes meer zijn.
7. Voeg de spinazie toe aan het gehakt en de uien in de pan. Spinazie klinkt heel erg in. Eerst lijkt het heel veel, maar na vijf minuten is er heel weinig van over.
8. Als de spinazie lekker ingeklonken is voeg je water toe zodat alles net onder water staat.
9. Voeg het grote blikje met tomatenpuree toe.
10. Voeg twee en een half eetlepels strooibouillon toe.
11. Roer alles goed door elkaar en als het water aan de kook is dan voeg je een half koffiekopje risottorijst toe.
12. Laat dit 14 minuten meekoken.
13. In de tussentijd pak je een bakje om de knoflook yoghurt te maken. Doe de yoghurt in een bakje. Voeg een klein beetje water bij. Dit is nodig omdat de yoghurt te dik is om te roeren.
14. Voeg tijdens het roeren flink wat knoflookpoeder toe aan de yoghurt. Als het een mooi papje is dan is het klaar.
15. Bak volgens het voorschrift het Turkse brood af in de oven.
16. Proef even of het spinazie prutje in de grote pan goed op smaak is. Voeg indien nodig nog wat strooibouillon toe.
17. Schep de Turkse spinazie met voldoende vocht in een diep bord.
18. Doe hier een aantal schepjes Turkse yoghurt op en serveer het met het Turkse brood.
19. lezzetli ye (eet smakelijk op z’n Turks!)

## Rodekool ovenschotel

Wat heb je nodig:

* Vloeibare bakboter
* Gekruid rundergehakt 400 a 500 gram
* Kruidnagelpoeder
* Twee uien
* Eén rode paprika
* 1,5 pak (drie zakjes) aardappelpuree (naturel van de Jumbo)
* Water 1100 ml en melk 900 ml
* Een pot rodekool
* Een pot appelmoescompote (appelmoes met grove stukken)
* Kaneel
* Pot appelmoes

1. Pak een grote wokpan (28 cm doorsnee)
2. Spuit wat vloeibare bakboter in de pan en zet de pit aan op standje 5 of 6.
3. Doe het gehakt in kleine stukjes in de pan en rul het gehakt (rullen is af en toe omroeren en met een spatel kleiner maken als het aan het garen is).
4. Strooi kruidnagelpoeder over het gehakt (niet te veel, want kruidnagel heeft een sterke smaak)
5. Snij de kontjes van de twee grote uien eraf en haal het buitenste bruine velletje van de ui af. Vervolgens kun je de uien in kleine stukjes snijden. Eerst in schijfjes en vervolgens snij je de uien overdwars nog een keer zodat het uienblokjes worden. (Tip: Als je van uien gaat janken dan kun je ze het beste even afspoelen onder de kraan nadat je het bruine velletje eraf hebt gehaald, dat verminderd het tranen aanzienlijk)
6. Doe de uien bij het gerulde gehakt in de pan.
7. Spoel de paprika af onder de kraan. Haal het kontje van de paprika en snij het binnenwerk (zaden) eruit. Je houdt nu een holle lege paprika over. Snij deze doormidden en snij vervolgens allemaal paprika reepjes. Snij van de reepjes blokjes en voeg deze toe in de pan.
8. Voeg 1100 ml water toe aan de pan en 900 ml melk.
9. Voeg al roerend met een vork aardapelpuree poeder toe aan het brouwsel. Goed blijven roeren zodat er in eerste instantie geen klonten ontstaan. Bij het derde pakje zie je dat het aardappelpuree wordt. Zorg dat het niet te dik of te dun wordt. Indien nodig breek je het vierde pakje aan om tot het gewenste resultaat te komen.
10. De basis is klaar. Je hebt nu een mengsel van aardappelpuree met ui, gehakt en paprika. Dit doe je in een ruime (schoongemaakte) ovenschaal.
11. Als de basis netjes is verdeeld over de ovenschaal verdeel je gelijkmatig de pot met rodekool eroverheen.
12. De volgende laag is bestemd voor de appelmoescompote. Als dit netjes verdeeld is over de rode kool dan garneer je het af met een flinke hoeveelheid kaneelpoeder.
13. Even drie kwartier de oven in (voorverwarmd op 220 graden).
14. Serveer het met extra appelmoes erbij en aanvallen!!!

## Pilav

Wat heb je nodig:

* Vloeibare bakboter
* Kipfilet plusminus 800 gram
* Vier a vijf grote uien
* Een blik perziken op siroop
* Suiker
* Ketjap manis
* Sambal manis
* Een pakje basis soep (poeder, de allergoedkoopste)
* 2,5 grote mok Pandan rijst
* Zak Bali kroepoek (Jumbo)
* Eventueel een komkommer
* Zout
* Peper
* tafelazijn

1. Pak een grote pan, bijvoorbeeld een soeppan.
2. Snij alvast de kipfilet in kleine blokjes. Controleer uiteraard of er geen vet of harde stukjes in de kipfilet zitten. Snij deze eraf voordat je blokjes snijdt. Handig is om de kipfilet in de lengte eerst door te snijden zodat je plakken krijgt die je makkelijk in blokjes kunt snijden.
3. Spuit wat vloeibare bakboter in de pan en zet de pit aan op standje 5 of 6.
4. Doe de blokjes kipfilet in de pan.
5. Snij de kontjes van de grote uien eraf en haal het buitenste bruine velletje van de ui af. Vervolgens kun je de uien in kleine stukjes snijden. Eerst in schijfjes en vervolgens snij je de uien overdwars nog een keer zodat het uienblokjes worden.
6. Voeg de uien toe in de pan en laat het even garen. Af en toe roeren zodat het niet aankoekt en gelijkmatig gaar wordt.
7. Voeg twee eetlepels suiker toe.
8. Voeg een flinke scheut ketjap toe.
9. Maak het blik perziken open en snijdt de perziken in kleine stukken. Bewaar de siroop! De siroop heb je namelijk nog nodig!
10. Voeg de perziken en siroop toe in de pan.
11. Roer het pakje (1 zakje) soeppoeder erdoor heen. Dit geeft meer smaak en bindt de siroop. Zet de pit van het fornuis op standje drie en laat het een beetje doorpruttelen. Zo nu en dan uiteraard even roeren zodat het niet aankoekt.
12. Zet een middelgrote pan water op (drie vierde vullen met heet water)
13. Als het water aan de kook is voeg je 2,5 mok (grote mok) pandan rijst toe met een beetje zout. Laat het 14 minuten op standje vijf. Af en toe even roeren zodat de rijst niet aan elkaar gaat plakken.
14. Na 14 minuten giet je het af en roert de rijst los met een vork.
15. Optie is om ook een frisse komkommer salade te maken. Haal de kontjes van de komkommer en met een kaasschaaf kun je makkelijk de schil eraf halen. Snijdt dunne plakjes van de komkommer.
16. Pak een schaal. Doe hier een flinke scheut tafelazijn in en een schep suiker en wat zwarte peper en zout. Roer dit door elkaar totdat dit een mooi mengsel is. Dit is garnering van de komkommer.
17. Voeg de komkommerschijfjes toe en hussel alles door elkaar. De komkommersalade is hiermee klaar.
18. Schep rijst in een diep bord. Schep hier overheen de Pilav en schep er wat komkommersalade bij. Schaal met Bali kroepoek erbij.
19. خوشمزه بخور (Perzisch voor eet smakelijk, Pilav komt namelijk uit Perzikenland)

## Gepaneerde kipschnitzel met Zigeunersaus

Wat heb je nodig:

* Vloeibare bakboter
* Plusminus 700 gram kipfilet
* Bloem
* Vier eieren
* Paneermeel (eventueel kruidenpaneermeel)
* 1 grote ui
* 1 rode paprika
* 1 potje champignons
* 1 blikje tomatenblokjes (gewoon de goedkoopste pakken van 46 cent)
* 1 flesje chaslicksaus van Calvé
* Kruiden strooibouillon

**Bereiden van de Schnitzels**

1. Van drie kipfilets kun je iets meer dan zes overheerlijke gepaneerde Schnitzels maken. Snij eerst het overtollige vet van de filets en de eventuele harde of bloederige stukjes van de kipfilet. Het kan zijn dat er een klein stukje bot is achtergebleven dus voel aan het kippetje, want je wilt het niet terugvinden in je Schnitzel.
2. Na het wegsnijden van het vet en botjes snij je de mini- vleugeltjes eraf en hou je een massief stukje filet over. Je legt de filet plat op het snijblok met de zwaarste kant aan de rechterkant. Je legt je linkerhand bovenop de kipfilet en snijdt met een scherp mes beginnend bij de dikke kant van rechts naar links de filet in twee mooie plakken (druk tijdens het snijden goed op de kipfilet zodat het kippetje zich niet meer kan verroeren en kijk goed of er genoeg ruimte is zodat je je niet in je klauwen snijdt).
3. Pak drie bakjes. Doe in bakje 1 bloem, bakje 2 drie a vier geklutste eieren (even met een vork het eigeel en eiwit door elkaar kloppen) en bakje drie paneermeel. Dit is ook de volgorde waarin je zo de kipfilet moet paneren.
4. Doe vloeibare boter in een grote koekenpan. De bodem mag helemaal bedekt zijn met boter, omdat paneermeel nogal veel vocht absorbeert. Bovendien wil je dat de Schitzels mooi bruin worden.
5. Zet de pit van het fornuis op standje 5 a 6 zodat de boter alvast de juiste temperatuur krijgt. Let erop dat het niet aanbrandt, boter kan als het te hoog op het vuur staat zwart worden en beginnen te roken. In dit geval kun je weer van vooraf aan beginnen.
6. Je kunt de plakken kipfilet eventueel nog pletten of platslaan zodat je een dunnere en grotere Schnitzel krijgt.
7. Paneer de kipfilet. Haal eerst de kipfilet door de bloem (Dit is nodig zodat het ei zich kan hechten). Vervolgens haal je het door het geklutste ei en als laatste stap door de paneermeel. Zorg ervoor dat bij elke stap de volledige filet bedekt is met bloem,ei en paneermeel. Het is het handigst als je de drie bakje mooi naast elkaar in volgorde zet naast de pan met de paneermeel het dichtst bij de koekenpan, omdat dit de laatste stap is.
8. Bak aan beide kanten de Schnitzel 5 a 8 minuten. Draai hierbij om de twee minuten de Schnitzel om in de pan zodat het niet aanbrandt en het vlees gelijkmatig gaart.

**Bereiden van de Zigeunersaus**

1. Neem een kleine normale pan en doe hier een beetje bakboter in.
2. Zet de pit op standje 5
3. Snipper een ui in middelgrote stukjes ( zie andere recepten hoe je een ui handig snippert) en doe dit in de pan.
4. Snipper een een rode paprika is middelgrote stukjes en doe deze in de pan bij de uitjes.
5. Maak een blikje tomatenblokjes open en voeg deze toe.
6. Maak een potje met champignons open en voeg deze toe.
7. Voeg een eetlepel kruiden strooi bouillon toe.
8. Voeg het potje Calvé sjasliek saus toe.
9. Laat het even een minuutje of vijf op standje vier koken. Af en toe even roeren zodat het niet aankoekt of verbrandt en klaar.

Serveren met gekookte aardappel met jus of aardapelpuree en groente naar keuze. Hoe je dat klaarmaakt kun je lezen bij Hoofdstuk Hollandse pot.

## Lasagnette a la papa

Wat heb je nodig:

* Twee pakken lasagette van Knor
* Beetje vloeibare boter
* 2 uien
* 500 gram gekruid rundergehakt
* 600 gram Italiaanse groetenmix
* Extra Optie: een courgette
* Italiaanse kruidenmix
* Knoflook poeder
* Blikje Tomatenblokjes
* Extra lasagne bladen
* Zakje geraspte kaas (of een stuk kaas raspen)
* Grote pan
* Ovenschaal

1. Doe een beetje vloeibare boter in de pan.
2. Doe het gehakt in de pan
3. Snipper de twee uien.
4. Voeg de ui toe aan het gehakt.
5. Na een minuut of twee voeg je de Italiaanse groente toe.
6. Snijdt eventueel een extra courgette in blokjes en voeg deze toe (courgette eerst afspoelen onder de kraan). Wacht tot de groente wat zachter is in de pan.
7. Voeg vervolgens twee eetlepels Italiaanse kruiden en een theelepel knoflookpoeder toe.
8. Voeg een blikje tomatenblokjes toe.
9. Voeg 600 ml melk toe. Voeg 850 ml water toe. Voeg de twee zakjes sauspoeder gelijkmatig al roerend met een vork toe.
10. Voeg de lasagette blaadjes toe in de pan. Laat het twee minuten mee koken.
11. Pak een ovenschaal en schep een laagje saus met lasagette in de schaal. Doe hierover heen extra lasagne bladen. Weer een laagje saus. Weer een laagje bladen. Eindig met een laagje saus. Doe hier een laag geraspte kaas overheen.
12. Drie kwartier in een voorverwarmde oven op 220 graden.

Bon appetite!

## Hollandse Pot

Onder Hollandse pot vallen alle aardappelgerechten met groenten, vlees en jus. Ik zal eerst uitleggen hoe je aardappelen klaarmaakt en zelfgemaakte aardappelpuree. Uiteraard kan je, als je minder tijd hebt en genoegen neemt met minder smaakvol, kiezen voor voorgekookte en geschilde aardappels of aardappelpuree uit een pakje, maar het is de bedoeling dat je leert koken dus hieronder volgt de uitleg voor de echte koks onder ons.

Vervolgens worden er een aantal groentegerechten uitgelegd en als laatste zal ik wat vertellen over vleesgerechten. Je kunt hieruit zelf kiezen wat de Hollandse pot schaft. Stampotten is een apart hoofdstuk, maar is uiteraard ook zo Nederlands als het maar zijn kan.

**Aardappelen**

Wat heb je nodig:

* 300 gram aardappelen per persoon (Je schilt er nog aardig wat af). Als je voorgeschilde aardappelen koopt dan kun je het beste twee zakjes van 800 gram kopen. Dit is ruim voldoende voor vijf personen.
* Water
* Zout
* Aardappelschilmesje of fijnschiller

1. Pak een grote ruime pan.
2. Neem de aardappelen uit de zak. Als deze nog te veel onder de modder zitten, spoel dan even de aardappelen af onder de kraan. Als je dit niet doet dan schilt het voor geen meter en worden de geschilde aardappelen smerig. Bovendien heb je in een mum van tijd een bot aardappelschilmesje.
3. Schil de aardappelen zo dun mogelijk en doe ze in de pan. Als je voldoende aardappelen in de pan hebt dan spoel je ze in de pan af met water onder de kraan. Door je hand voor de aardappelen te houden giet je de aardappelen af in de gootsteen. Als de aardappelen schoon zijn dan vul je de pan met aardappelen met warm water uit de kraan. Zorg ervoor dat de piepers net onder water staan en voeg zout toe (ongeveer 1,5 theelepel).
4. Zet de pan op het fornuis en zet de pit op de boosterfunctie (zo hard mogelijk). Hou in de gaten wanneer het water begint te koken. Als het water kookt dan zet je de pit op standje 5 zodat het langzaam doorkookt en het water niet over de rand kookt. Het is dan ook beter om de deksel niet op de pan te doen.
5. Kooktijd is 20 minuten (kooktijd van voorgekookte aardappelen is 10 minuten).
6. Check door met een vork in een aardappel te prikken of de aardappelen gaar zijn. Je hoeft ze niet allemaal lek te prikken, eentje is genoeg.
7. Giet de aardappelen af met behulp van een vergiet (pannetje met gaatjes) of een pan met een afgietsysteem.
8. De aardappelen zijn klaar. Tijdens de kooktijd kun je je trouwens het beste bezig houden met het klaarmaken van de groenten en met het bereiden van het vlees.

## Aardappelpuree

Wat heb je nodig:

* 1,5 tot twee kilo **kruimige** aardappelen in geschilde toestand
* Water
* Zout
* Kuipje smeerkaas
* Melk
* Aardappelstamper
* Vuurvaste klauwen

1. Eigenlijk dezelfde routine als bij het klaarmaken van normale aardappelen. Stap 1 tot en met 7 zijn identiek. Let er wel op dat je voor aardappelpuree kruimige aardappelen gebruikt. Glazige piepers zijn niet geschikt om te stampen.
2. Als je de aardappelen hebt afgegoten dan doe je ze terug in de pan in zoverre ze er niet in zijn blijven zitten tijdens het afgieten.
3. Je voegt een klein kuipje smeerkaas toe. Dit komt ten goede aan de smaak en de smeuigheid van de puree.
4. Voeg een scheut melk toe.
5. Voeg een theelepel zout toe.
6. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper (met lange steel anders kun je je vingers verbranden) in de pan. Voeg tijdens het stampen indien nodig nog wat melk toe totdat de puree de gewenste dikte en smeuigheid heeft.
7. Met de deksel op de pan blijft de puree nog wat langer warm. Deze tijd kun je gebruiken om nog even een jus te maken of de laatste hand aan het vlees te leggen.

## Rode bieten salade

Wat heb je nodig:

* Voorgekookte rode bietjes in een zakje (Per zakje zitten er 3 a 4 in)
* Halve ui
* Zout
* Peper
* Azijn
* Twee eetlepels mayonaise
* Grove rasp
* Grote schaal
* Vergiet

1. Zet het vergiet in de gootsteen
2. Knip de bietenzakjes open en doe de bietjes in het vergiet zodat het bietenvocht via het vergiet in de gootsteen verdwijnt.
3. Pak de grote schaal en de rasp
4. Rasp de bietjes met de grove rasp in de schaal.
5. Snipper een half ui heel fijn.
6. Halve theelepel zout erbij.
7. Snufje peper erbij.
8. Scheut tafelazijn erbij
9. Twee eetlepels mayonaise erbij
10. Hussel alles goed door elkaar zodat het een mooie kleur krijgt en alles goed gemengd is.
11. Maak de rand van de schaal netjes schoon met een stukje keukenrol (anders ziet het er niet uit).
12. Zet de schaal een tijdje in de koelkast. Op deze manier trekt het bietenvocht in de uitjes en smaakt het heerlijk fris.

## Spitskool (kerrie)

Wat heb je nodig:

* Twee spitskolen
* Twee grote uien
* Kerrie (specerij)
* Beetje bakboter
* Water
* Zout
* Grote pan
* Eventueel een vergiet

1. Snij de spitkool in kleine stukjes. Begin vanaf de punt en snij eerst plakjes. Vervolgens snij je nog een keer overdwars zodat het kleine stukjes worden. Zorg ervoor dat je het hart van de kool niet meesnijdt. Dit is het meest harde stuk van de kool (waar de wortels van de kool aanvast heeft gezeten.
2. Gooi de gesneden kool in de pan en voeg heet kraanwater toe (scheelt kooktijd). De kool moet net onder water staan.
3. Voeg wat zout toe
4. Laat de kool 20 minuten koken.
5. In de tussentijd snij de de twee uien fijn in kleine stukjes.
6. Doe wat bakboter in een pannetje en zet de pit op standje 5
7. Als de boter op temperatuur is, doe je de uitjes in de pan.
8. Uitjes fruiten doe je door af en toe even te roeren. Als de uitjes gaar zijn, voeg je redelijk wat kerrie toe (Een volle eetlepel). Dit roer je goed door de uitjes.
9. Giet de Spitkool af. Doe indien je een vergiet gebruikt de kool weer terug in de pan en roer als laatste de kerrie uitjes goed door de spitskool heen zodat de kool een mooie gele kleur krijgt en je kerrie spitskool is klaar.

## Prei

Wat heb je nodig:

* Per persoon plusminus anderhalve prei. Dus met vijf personen zo’n zes a zeven stukken prei. Kies hierbij voor de langste stukken prei met zo min mogelijk loof.
* Nootmuskaat
* 40 gram boter
* Water
* Ruime middelgrote pan

1. Was de prei af onder de kraan. Er wil nog wel eens zand aan zitten. Ook van bovenaf wil er nog wel eens zand in een prei gaan zitten.
2. Pak een snijblok en snij de prei met een mes in plakjes (De wortelkont is overigens afval). De plakjes kunnen het beste een centimeter dik zijn. Als je bij het loof komt moet je wel even checken of er geen zandkorrels in de prei zitten. Indien dit het geval is moet je de laatste stukjes prei nog wel even onder de kraan afspoelen.
3. Doe de gesneden prei in de pan en zet de prei onder water (Warm water verkort de kooktijd).
4. Kook de prei 20 minuten.
5. Giet de prei af en doe er een klontje boter bij in de pan.
6. Doe er een snufje nootmuskaat bij.
7. Doe de deksel op de pan en houd de deksel goed op de pan en schudt de pan heen en weer zodat de boter en nootmuskaat zich mengt met de prei. Vergeet niet een theedoek of ovenhandschoenen om niet je handen te verbranden. Waarom op deze manier? Omdat als je een lepel gebruikt de prei-ringen uit elkaar vallen en dat is zonde.
8. Een alternatieve bereidingswijze is om een roomsausje van Maggi te gebruiken. Stap 1 tot en met 5 zijn in dit geval hetzelfde.
9. In plaats van nootmuskaat maak je een roomsausje die je bij het opdienen over de prei doet.
10. Doe 500 ml water in een pannetje.
11. Voeg twee zakjes roomsaus van Maggi toe (met vijf personen zou ik twee zakjes gebruiken, ben je met z’n drieën dan volstaat 1 zakje en dan 250 ml water). Tijdens het toevoegen van de poeder gebruik je een vork. Goed roeren tijdens het toevoegen om geen klontjes te krijgen.
12. Zet de pit op standje 4 a 5 en blijf goed roeren. Op een gegeven moment dikt de saus in en zet je de pit uit. De saus is klaar.

## Sperziebonen (vers)

Wat heb je nodig:

* 200 gram sperziebonen per persoon (voor vijf personen twee zakjes)
* Nootmuskaat
* 40 gram boter
* Water
* Ruime middelgrote pan

1. Spoel de bonen af onder een kraan (Hiervoor kun je het beste even een vergiet gebruiken)
2. Haan de puntjes van beide kanten van de boon (Afval) en snij de bonen doormidden voordat je ze in de pan doet.
3. Als je alle boontjes gepunt hebt en in de pan zitten dan zet de de bonen in de pan onder water (Gebruik warm water om de kooktijd te verkorten).
4. Laat de bonen 20 minuten koken op standje vijf a zes (Tijd gaat in op het moment dat het water kookt 😉).
5. Giet de bonen af.
6. Doe als je de bonen weer in de pan hebt er een klontje boter bij.
7. Snufje nootmuskaat erbij.
8. Schudt de pan even lekker door elkaar met de deksel erop en handschoentjes aan en klaar!

**Stampotten**

## Stampot boerenkool

Wat heb je nodig:

* 1,6 kilo voor geschilde en kruimige aardappelen (Jumbo eigen merk 800 gram per zak)
* 1000 gram voorgewassen boerenkool (grote zak en een kleine zak)
* Zak met spekreepjes (goedkoopste van de Jumbo)
* Twee goedkope rookworsten van 225 gram
* Melk
* Zout
* Peper
* Jus

## Stampot snijbonen

Wat heb je nodig:

* 1,6 kilo voor geschilde en kruimige aardappelen (Jumbo eigen merk 800 gram per zak)
* 800 gram voorgewassen Snijbonen (grote zak)
* Zak met spekreepjes (goedkoopste van de Jumbo)
* Twee goedkope rookworsten van 225 gram
* Melk
* Zout
* peper
* Jus

**Stampot zuurkool**

Wat heb je nodig:

**Stampot rauwe andijvie**

Wat heb je nodig:

**Hutspot**

Turkse Manti (fantasie recept)

Nasi

Bami

Babi ketjap

Shoarma

**Soepen**

Bruine bonensoep

Tomatensoep

Kippensoep

Groningse mosterdsoep

Erwtensoep

Groentesoep

Pompoensoep a la Esmée

Chili con carne

Boeren omelet

Geruld ei

Lasagna a la Vivian

Lasagna a la Henkie

Pasta Pesto a la Henkie

Spaghetti carbonara a la Henkie



## Authentieke Japanse Curry

Wat heb je nodig voor 4 personen:

|  |  |
| --- | --- |
| Product | Hoeveelheid voor 4 personen |
| Aardappelen | 3 |
| Uien | 2 |
| Wortels | 3 |
| Japanse Curry Mix | 4 blokjes |  |
| Gehakt | 300 gram |  |

1. Rul het gehakt in de pan en snijdt de wortels, aardappels en uitjes in kleine blokjes.
2. Doe de groente erbij en laat het garen tot je er een vork met gemak in kan steken zonder te veel druk uit te oefenen.
3. Als je het nog niet hebt gedaan doe hier dan de nodige hoeveelheid water bij die op het golden curry pakje staat. Rule of thumb is dat je met 4 blokjes net genoeg hebt voor goede eters.
4. Gooi bij dit water de blokjes en blijf roeren tot het dikker wordt. Net alsof je aardappelpuree uit pakje maakt. Hierbij kan je beter altijd met minder beginnen want je kan er altijd een blokje bij doen.
5. Als het dik is kan je nu de pittigheid toevoegen. Dat doen ze met Cayenne pepers. Voeg dit langzaam toe terwijl je blijft proeven wat de pittigheid is tot je hebt wat je wilt.
6. Nu is de Japanse curry klaar. Voeg hier rijst bij toe en smullen maar!

## Home-Style Tamagoyaki (Japanese Rolled Omelette)Tamagoyaki

Japanse Ei-Rollen

Wat heb je nodig voor 1 ei-rol.

|  |  |
| --- | --- |
| Producten | Hoeveelheid |
| Eieren | 3 |
| Sojasaus kikkoman | 1 eetlepel |
| Suiker | 2 theelepels |
| Vierkante pan (Optioneel) | 1 vierkante pan voor het makkelijkste proces |

1. Kraak de eitjes en gooi ze in een kommetje, kluts de eitjes tot het egaal geel is.
2. Gooi hier de 1 eetlepel sojasaus in en 2 theelepels suiker.
3. Kluts dit weer zodat de sojasaus en de suiker goed gemixt wordt.
4. Als het goed gemixt is gooi dan de helft in de pan. Zorg ervoor dat de bodem een beetje stevig is zodat je het ei kan beginnen te rollen maar het ei moet nog niet volledig gegaard zijn. Dus het moet een snotterig ei zijn van boven.
5. Pak een spatel en een vorkje of wat chopsticks, gebruik deze om het eitje van de linker- of rechterkant in de pan. Rol het eitje voorzichtig alsof je een papiertje rolt. Zorg er wel voor dat het eitje niet breekt.
6. Als je de eerste helemaal hebt gerold gooi de rest van het eitje in de pan en til je het eitje een beetje op zodat het onderste aan het eitje bakt en een geheel wordt.
7. Herhaal dan het rollen van het eitje, als dit klaar til dan de rol voorzichtig op en brand zo nodig de zijkanten dicht voor een betere binding via de pan.
8. Haal het eitje eruit en snijdt het in kleine stukjes.
9. En smullen maar!

Hollandse pot

Aardappelen/vlees/groente

Jus