

# Recepten

Tijmen van der Spijk

November 2022

## Contents

<b>1</b>	<b>Brood</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Ovenshotels</b>	<b>3</b>
2.1	Witlofschotel met Tortillachips . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Pasta</b>	<b>4</b>
3.1	Pasta Pesto . . . . .	4
3.2	Pasta Caro . . . . .	5
3.3	Tagliatelle met Zalm-Roomsauce . . . . .	6
3.4	Pasta met Makreel-Groene-Mosterd-sauce . . . . .	7
3.5	Lasagne . . . . .	8
<b>4</b>	<b>Rijst</b>	<b>9</b>
4.1	Pinto . . . . .	9
4.2	Paprika Schnitzel . . . . .	10
4.3	Rijst met Pittige Worstjes . . . . .	11
4.4	Kip-Kerry met Rijst zonder Kip (TODO) . . . . .	13
<b>5</b>	<b>Salades</b>	<b>14</b>
5.1	Geroosterde Bloemkool met Pita-Geitenkaas puntjes . . . . .	14
5.2	Bloemkool Salade (TODO) . . . . .	15
5.3	Pasta Salade (TODO) . . . . .	16
<b>6</b>	<b>Soep</b>	<b>17</b>
6.1	Bietensoep met geitenkaas-croustons . . . . .	17
6.2	Broccoli Soep in Broodkom . . . . .	18

**Brood**

# Ovenschotels

## Witlofschotel met Tortillachips

### Ingrediënten

- 1 blikje mais
- 1 bekertje creme fresh
- 2 blikken kidneybonen
- 1 zak naturel tortillachips
- 6 stronken witlof
- 4 tomaten
- 200 gram geraspte kaas.

### Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 C
2. Verwijder de kontjes van de witlof en snij ze in de lengte door.
3. Snij ze een halve ringen van ongeveer 2 cm en kook alles beet gaar.
4. Snij ondertussen de tomaat in (halve) ringen.
5. Giet de witlof af, vet een ovenschaal in en verdeel de witlof over de ovenschaal.
6. Verdeel de bonen en de mais erover en leg de tomaat plakje over het geheel heen.
7. Verkruimel de chips in de zak en bedek de ovenschaal met een goed laag chips.
8. Bestrooi het geheel met een royale laag kaas.
9. Bak het geheel in de oven voor ongeveer 20-30 minuten totdat de kaas goud-bruin is.
10. Serveer het geheel met creme fresh en chilisauc.

# Pasta

## Pasta Pesto

### Ingrediënten

- 50 gram pijnboompitten
- 250 gram parmezaanse kaas
- 400 gram pasta naar keuze
- 2 teentjes knoflook
- snoeptomaatjes
- rucola
- verse basilicum
- olijfolie

### Instructies

1. Kook de gekozen pasta al dente met een snufje zout.
2. Rooster de pijnboompitten over laag vuur.
3. Voeg de pijnboompitten toe in een keuken machine of een vijzel.
4. Voeg de kaas, knoflook en de basilicum toe en zorg dat alles goed gemengd wordt.
5. Voeg al mengende de olijfolie toe tot het geheel de gewenste dikheid heeft.
6. Giet de pasta af en meng de pesto door de pasta.
7. Serveer de pasta met wat snoeptomaatjes en wat rucola.

## Pasta Caro

### Ingrediënten

- 4 eieren
- 200 gram parmezaanse kaas
- 250 ml slagroom
- 250 gram spek
- 250 gram champignons
- 400 gram spaghetti
- oregano

### Instructies

1. Kook de spaghetti al dente.
2. Bak je spek in een klein beetje olijfolie krokant.
3. Laat je spek uitlekken en leg deze apart op wat keuken papier.
4. Bak de champignons zachtjes in dezelfde pan met wat peper zout en oregano.
5. Klop ondertussen de eieren, de slagroom en de kaas tot het geheel licht schuimt.
6. Giet de spaghetti af en voeg de roommix, spek en champignons toe.
7. Meng het geheel door en warm eventueel nog wat door.

## Tagliatelle met Zalm-Roomsauce

### Ingrediënten

- 1 bosje bosui
- 4 tomaten
- 200 ml creme fresh
- 250 gram gerookte zalm
- 400 gram tagliatelle

### Instructies

1. Kook de tagliatelle al dente met een snufje zout.
2. Snij de tomaten in blokjes.
3. Snij de bosui in kleine ringentjes en was dit even in een vergiet.
4. Verhit wat boter in een pan en bak bosui erin.
5. Voeg de creme fresh toe en breng het geheel aan de kook op laag vuur.
6. Snij ondertussen de zalm in kleine snippers.
7. Voeg de tomaat en de zalm toe en roer het geheel voorzichtig door.
8. Breng het geheel nog op smaak met peper en zout.

## Pasta met Makreel-Groene-Mosterd-sauce

### Ingrediënten

- 400 gram pasta
- 1 ui
- 1 pot groene mosterd
- 3 teentjes knoflook
- 250 ml slagroom
- 500 gram makreel, gefileerd op het vel
- droge witte wijn
- visbouillonblokje
- sambal
- steranijs
- dragon
- bloem

### Instructies

1. Kook de pasta naar keuze tot al dente
2. Snipper het uitje en fruit deze rustig aan.
3. Voeg de knoflook met een knoflookpers toe.
4. Blus het geheel af met 300 ml wijn.
5. Kook het geheel in tot 1/3.
6. Voeg de steranijs, de slagroom en het bouillonblokje toe.
7. Voeg ongeveer de helft van de groene mosterd toe en roer alles goed door.
8. Voeg ook de dragon en een theelepelsambal toe en breng het geheel aan de kook.
9. Verlaag het vuur en leg de stukjes makreel voorzichtig in de sauce.
10. Voeg eventueel wat opgeklopte melk met bloem toe als de sauce te dun is.
11. Voeg de sauce bij de pasta en mix alles goed door.

# Lasagne

## Ingrediënten

- 200 gram kaas
- 300 gram verse lasagnebladen
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 blikken gepelde tomaten
- 2 zakken verse spinazie
- 4 teentjes knoflook
- oregano
- verse basilicum

## Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij de knoflook fijn.
3. Breng de gepelde tomaten en de tomatenpuree langzaam aan de kook.
4. Roerbak ondertussen de spinazie samen met wat knoflook in olijfolie in 4-6 delen.
5. Breng de tomatensauce op smaak met wat oregano, basilicum, peper en zout.
6. Laat de spinazie uitlekken, en vet de ovenschaal in met wat olijfolie.
7. Bouw de lasagne op een aantal lagen van sauce, spinazie en kaas.
8. Verdeel de rest van de kaas over de bovenste laag.
9. Bak het geheel in de oven totdat de kaas goud-bruin is.



# Rijst

## Pinto

### Ingrediënten

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 chilipepers
- 2 paprika's
- 2 blikken kidneybonen
- 200-300 gram zilvervliesrijst
- 1-2 el komijnpoeder
- peper, zout en 1 bouillon blokje

### Instructies

1. Breng de zilvervliesrijst aan de kook.
2. Snipper ondertussen de uien, knoflook, chilipepers en de paprika's.
3. Verhit in een diepe pan wat olie. Fruit hierin de uien circa 10 minuten tot goudbruin.
4. Voeg de knoflook toe en bak de komijnpoeder mee voor ongeveer 1 minuut.
5. Voeg de paprika en de chilipepers toe en roer alles goed door elkaar.
6. Laat de alles even doorbakken en voeg daarna de bonen inclusief vocht bij de rest.
7. Voeg het bouillon blokje en peper en zout toe naar smaak.
8. Laat alles rustig inkoken totdat de rijst klaar is.

# Paprika Schnitzel

## Ingrediënten

- 400 ml crème fresh
- 2 grote uien
- 2 rode paprika's
- 3 blikjes tomatenpuree
- schnitzels (1 pp)
- rijst (75-100 gram pp)
- tutti frutti
- paprikapoeder
- bloem

## Instructies

1. Laat de tutti frutti weken in warm water.
2. Zet deze op een laag vuurtje om alles rustig door te warmen.
3. Breng de schnitzels op smaak met peper, zout en veel paprikapoeder.
4. Snipper de uitjes en snij de paprika in blokjes.
5. Fruit de uitjes.
6. Haal de schnitzels ondertussen door wat bloem, en bak ze tot goudbruin in boter.
7. Voeg flink wat paprikapoeder toe bij de uien en roer alles goed door.
8. Voeg de paprika en de tomatenpuree toe.
9. Roer het geheel nog even door en laat het dan even sudderen voor ongeveer 10 minuten.
10. Voeg de crème fresh toe en laat alles nog even een paar minuten sudderen.

## Rijst met Pittige Worstjes

### Ingrediënten (3-4 personen)

- 1 rode ui
- 1 chilipeper
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook
- 2 tomaten
- 4 lente uien
- pittige worstjes (1 pp)
- 300 gram rijst (risottorijst)
- 100 ml droge witte wijn
- 500 ml kippenbouillon
- bladpeterselie
- peper, zout en paprikapoeder

### Instructies

1. Verhit olijfolie in een hoge brede pan.
2. Snipper de rode ui redelijk fijn en fruit voor ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn.
3. Snij ondertussen de chilipeper en de knoflook fijn en bak deze mee voor ongeveer 2 minuten.
4. Ontdoe de worstjes van hun velletje en verdeel ze in kleine balletjes/blokjes.
5. Doe de gebakken groentes even apart.
6. Verhoog het vuur en voeg de worst toe aan de pan. Bak totdat ze licht bruin zijn.
7. Voeg 2 eetlepels paprikapoeder en peper en zout naar smaak toe.
8. Voeg de gebakken groentes weer toe en bak voor een paar minuten.
9. Voeg de rijst toe en roer alles door zodat de rijst alle smaken goed kan absorberen.
10. Blus de pan af met de witte wijn en schraap de onderkant van de pan schoon.
11. Voeg de kippenbouillon toe en breng het geheel aan de kook.
12. Laat het geheel 15-20 minuten langzaam koken totdat de rijst gaar is.
13. Snijdt ondertussen de tomaten in blokjes en de lente ui in ringetjes.
14. Haal het geheel van het vuur.
15. Voeg de tomaat en de lente ui toe en roer het geheel voorzichtig erdoor.

16. Garneer het geheel met wat fijngesneden bladpeterselie.

## Kip-Kerry met Rijst zonder Kip (TODO)

### Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

### Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

# Salades

## Geroosterde Bloemkool met Pita-Geitenkaas puntjes

### Ingrediënten

- 1 kg bloemkool
- 50 gram geroosterde amandelen
- 200 gram geitenkaas
- 1 pot gegrilde paprika
- 200 ml Turkse/Bulgaarse yoghurt
- pitabroodjes
- bieslook
- za'atar kruidenmix

### Instructies

1. Verwarm de oven voor op 200 C.
2. Snij de bloemkool in kleine roosjes en doe ze in een grote kom.
3. Strooi ongeveer 2 eetlepels za'atar over de bloemkool en mix het geheel met wat olijfolie.
4. Snij de pitabroodjes in de lengte door midden en maak er daarna puntjes van (6-8).
5. Verdeel de bloemkool over een of meerdere bakplaten.
6. Voeg de pitapuntjes toe in dezelfde kom als die van de bloemkool.
7. Besprenkel het geheel met wat olijfolie en voeg de geitenkaas in kleine brokjes toe.
8. Mix alles voorzichtig en leg ook de pitapuntjes op een bakplaten.
9. Bak alle platen voor 15-20 minuten. Hussel halverwege de platen en wissel ze van plek.
10. Laat de geroosterde paprika uitlekken en snij deze in kleine blokjes.
11. Voeg ongeveer 50 ml van de vocht van de paprika samen met 200 ml yoghurt en flink wat bieslook.
12. Hussel de paprika door de bloemkool in een grote kom en besprenkel het geheel met een deel van de yoghurt-dressing.
13. Serveer de pitapuntjes eraan.

## Bloemkool Salade (TODO)

### Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

### Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4

## Pasta Salade (TODO)

### Ingrediënten

- ITEM 1
- ITEM 2
- ITEM 3
- ITEM 4

### Instructies

1. INSTRUCTION 1
2. INSTRUCTION 2
3. INSTRUCTION 3
4. INSTRUCTION 4



# Soep

## Bietensoep met geitenkaas-croustons

### Ingrediënten

- 1 prei
- 1 ongesneden wit brood
- 4 sjalotten
- 4 teentjes knoflook
- 200 gram oude geitenkaas
- 400 gram gekookte bietjes
- tijm
- bouillonblokjes

### Instructies

1. Snipper de sjalot en snij de knoflook en de prei fijn.
2. Fruit alles rustig aan samen met wat peper en zout.
3. Snij ondertussen het brood in blokjes van ongeveer 1 cm breed.
4. Voeg kokend water (1 liter), de bietjes en de bouillonblokjes toe.
5. Laat alles even rustig doorkoken
6. Meng alle broodblokjes in een grote schaal met de tijm, kaas en wat peper.
7. Verdeel ze over een bakplaat en bak ze op 200 C voor ongeveer 15 minuten.
8. Pureer ondertussen de soep mooi glad en breng deze op smaak met wat peper en zout.

## Broccoli Soep in Broodkom

### Ingrediënten

#### Brood:

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 360 g warm water (30 °C) | 5. 100 gram gerijpte polish |
| 2. 3 gram instant gist      | • 55 gram warm water        |
| 3. 550 gram broodmeel       | • snufje instant gist       |
| 4. 11 gram zout             | • 55 gram broodmeel         |

#### Soep:

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. 1 grote ui                       | 6. 2 grote broccoli's       |
| 2. 1 kleine venkel                  | 7. 50 gram bloem            |
| 3. 6 teentjes knoflook              | 8. 1,5 liter kippenbouillon |
| 4. 1 grote peen                     | 9. 250 gram slagroom        |
| 5. 2 kleine aardappels (yukon gold) | 10. 225 gram cheddar        |

### Instructies

#### Brood

minuten.

- |  |  |
|--|--|
| 1. Mix alle ingrediënten in een grote kom met een spatel.              | 6. Herhaal de trek en vouw techniek voor nog eens 5-8 keer.            |
| 2. Maak het mixen af met een natte hand door te knijpen te draaien.    | 7. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor 60 minuten. |
| 3. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor 30 minuten. | 8. Strooi wat bloem over het deeg en een snijplank.                    |
| 4. Trek en vouw het deeg 8-10 keer om het deeg structuur te geven.     | 9. Verdeel het deeg in 4 delen van ongeveer 250 gram.                  |
| 5. Leg een theedoek over de kom en laat het de rijzen voor nog eens 30 | 10. Sla het deeg plat om een deel van het gas te verwijderen.          |

11. Vouw het deeg 7-8 keer in zichzelf.
12. Draai de deeg bal om en rol deze door de palm van je hand tot een mooie deegbal.
13. Leg de deegbal op bakpapier.
14. Herhaal dit voor de ander 3 delen.
15. Leg een theedoek over de 4 deegballen en laat ze nog eens rijzen voor 60-90 minuten.
16. Het deeg in klaar met rijzen als je er licht in kan porren en ze dan weer langzaam terug springen.
17. Snij het bakpapier in vieren.
18. Sproei wat water over de 4 ongebakken broodjes en snij een kruis in de boven kant met een broodmes.
19. Schuif de 4 broodjes met bakpapier en al op een bakstaal in de oven.
20. Besproei ze nog met wat extra wat en zet er een grote aluminium foliepan over.
21. Bak de broodjes bedekt voor 15 minuten.
22. Haal de foliepan er voorzichtig af. PAS OP VOOR DE STOOM.
23. Bak de broodjes nog voor ongeveer 20 minuten tot goud-bruin.

### **Soep**

1. Snij alle groentes
  - zeer fijn: ui en venkel
  - medium: wortel, aardappels en de broccoli
2. Zet een grote soep pan om medium-hoog vuur en voeg de olijf olie toe.
3. Voeg alle groentes toe met een flinke snuf zout.
4. Bak voor ongeveer 8-10 minuten.
5. Bak de bloem mee voor nog eens 2 minuten.
6. Voeg de kippenbouillon en de slagroom toe.
7. Breng het geheel aan de kook en verlaag dan het gas to medium.
8. Controleer of de groentes gaar zijn, als dit het geval is draai het gas naar de laagste stand.
9. Voeg een aantal scheppen (4-5) van de soep in een blender beker en pureer dit.
10. Voeg dit weer bij de soep.
11. Voeg de kaas en peper en zout naar smaak toe.
12. Maak kommetjes van het gebakken brood en serveer de soep hierin.
13. Garneer met wat peper en kaas en het verwijderde brood.