

INHOUD



Inleiding 06

| | |
|---------------------------|-----------|
| HOOFDSTUK 1: | |
| DE BASIS | 10 |
| Benodigdheden | 12 |
| Mijn voorraadkast | 14 |
| Basistechnieken en termen | 18 |
| Basisrecepten | 22 |

| | |
|----------------------|-----------|
| HOOFDSTUK 2: | |
| ONTBIJT | 30 |
| Foolproof ontbijtjes | 32 |
| Wereld-ontbijtjes | 44 |
| Ei-ontbijtjes | 48 |

| | |
|----------------------|-----------|
| HOOFDSTUK 3: | |
| TO GO OF | |
| AAN JE BUREAU | 54 |
| Om mee te nemen | 56 |
| Salades | 67 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| HOOFDSTUK 4: | |
| KWOOWK- | |
| KLASSIEKERS | 78 |
| Mijn favoriete studentenmaaltijden | 80 |
| Comfortfood | 90 |

| | |
|------------------|-----------|
| HOOFDSTUK 5: | |
| AVONDETEN | 98 |
| Diner voor één | 100 |
| Dinner dates | 108 |

| | |
|-----------------------|------------|
| HOOFDSTUK 6: | |
| PASTA EN BOWLS | 118 |
| Pasta | 120 |
| Bowls | 128 |

| | |
|-------------------------|------------|
| HOOFDSTUK 7: | |
| PARTY ESSENTIALS | 138 |
| Lekker voor iedereen | 140 |
| Kleine hapjes | 148 |

| | |
|-----------------------|------------|
| HOOFDSTUK 8: | |
| LEKKER EN ZOET | 156 |
| Desserts | 158 |
| Zoete tussendoortjes | 167 |

| | |
|----------------|-----|
| Dankwoord | 172 |
| Over de auteur | 173 |
| Register | 174 |

INLEIDING

Welkom in mijn eerste boek! Misschien ken je mij al als de maker van de KWOOWK-video's en heb je recepten van me uitgeprobeerd die online stonden. Hoe dan ook, ik ben blij dat je dit boek in je handen hebt.

WAT KUN JE VERWACHTEN

Dit is geen ingewikkeld boek. Ik heb deze recepten ontwikkeld zodat iedereen, ongeacht kookervaring, iets lekkers kan klaarmaken met makkelijk verkrijgbare ingrediënten en zonder duur kookgerei. Alle recepten zijn eenvoudig te maken. Ik hoop dat ze ook geregeld bij jou op het menu zullen gaan staan.

Kortom, dit boek is bedoeld om vol vertrouwen je eerste stappen in de keuken te zetten of een stap verder te gaan en meer gerechten te koken dan je nu doet. Je zult ontdekken hoe leuk het is om gewone ingrediënten te combineren tot nieuwe gerechten die je zelf naar wens kunt aanpassen en die ook nog eens lekker smaken. En ja, soms zal een poging om

een van de recepten te maken anders uitpakken dan de bedoeling was, maar dat is helemaal niet erg: je hebt uiteindelijk wél iets te eten (tenzij je het echt helemaal hebt laten verpieteren...). Je kunt trots zijn op wat je hebt gemaakt.

DE RECEPTEN: HET BEGON MET LEKKER EN GOEDKOOP

Gezonde en gezondere recepten vormen een groot deel van wat ik doe (straks vertel ik je meer daarover), maar ik denk dat de meeste mensen me zijn gaan volgen omdat ze op zoek waren naar lekkere recepten voor weinig geld. Veel van mijn fans studeren nog of zijn net klaar met hun opleiding en zij willen vooral snelle, verse en goedkope maaltijden.

Mijn grootste kookinspiratie was mijn oma. Toen ik klein was, kookten we samen voor de hele familie en ik vormde een onmisbare schakel in dat proces. Dat dacht ik tenminste... Ze heeft me leren inzien dat eten iets is wat mensen samenbrengt; het is meer dan alleen maar

brandstof voor je dag. Hierdoor is mijn passie voor koken ontstaan.

Jaren later liet ik mijn moederland Roemenië achter me om in Nederland te gaan studeren. Ik was een naïeve achttienjarige die het leven wilde ontdekken en het belangrijk vond om voor mezelf te koken. Het stereotiepe beeld was dat studentenvoer ongezond was – instantnoedels, diepvriespizza's, vette hamburgers en, hier in Nederland, af en toe een kroket. Hoewel die maaltijden echt wel op het menu stonden, geloofde ik niet dat het zo zwart-wit was. Ik ben op zoek gegaan naar manieren om met een beperkt budget voedzame maaltijden te maken die ik ook nog eens graag wilde eten.

Dat deed ik niet om iets te bewijzen. Ik vond het gewoon leuk om te doen en wilde dat plezier delen met de wereld. Zelf koken is, vooral voor jongeren, een onmisbare vaardigheid die bijdraagt aan een duurzame toekomst. Dat idee heb ik uitgewerkt tot simpele, gemakkelijk te



GEZONDE(RE) BANANEN- PANNENKOEKJES (PANCAKES)

VOOR 1-2 PORTIES

Ik ga iets heel controversieels zeggen, maar mondje dicht: ik vind dat pannenkoeken zwaar overschat worden. Mijn mening. Maar toen proefde ik deze bananenpannenkoekjes. De banaan geeft ze een heel nieuw, spannend accent. Deze pannenkoekjes zijn luchtig en smeug, met verschillende smaakaccenten. Na jaren van luie zondagen heb ik eindelijk een recept ontdekt dat voedzamer en simpeler is dan traditionele pannenkoeken. Omdat de rijpe bananen natuurlijke suikers bevatten, is maar een klein beetje bruine suiker nodig om ze perfect te maken. Serveer ze met schijfjes banaan, yoghurt of een beetje ahornsiroop of keukenstroop.

BEREIDING

Doe de bananen in een grote kom en prak ze met een pureestamper, een vork of zelfs je (schone) handen. Er mogen stukjes in blijven zitten.

Voeg het ei, de melk, yoghurt en vanille toe. Roer ze goed door de bananen.

Voeg de bloem, bruine suiker, het bakpoeder, de kaneel en het zout toe. Gebruik een spatel om alles kort te mengen.

Ik houd van een grof, klonterig beslag, dus je hoeft niet heel goed te mengen.

Verhit een grote koekenpan op matig vuur en laat er 1 eetlepel boter in smelten. Werk in delen en schep steeds een beetje van het beslag in de pan; je moet in totaal 6-8 pannenkoekjes krijgen. Bak ze 1½ minuut per kant, tot ze gaar en goudbruin zijn. Elke pannenkoek is anders, dus varieer met het vuur en de baktijd tot je het beste resultaat hebt. Serveer de pannenkoekjes met de toppings van je keuze.

INGREDIËNTEN

2 zeer rijpe bananen

Top-tip: als de bananen niet rijp zijn, kun je ze zo'n 15 minuten in een oven van 180 °C leggen, tot de schil zwart kleurt. Dan zijn ze klaar voor gebruik.

1 groot ei

180 ml melk

2 el volle Griekse yoghurt

een scheutje vanille-extract

120 g bloem

1 el bruine basterdsuiker

2 tl bakpoeder

1 tl gemalen kaneel

½ tl zout

boter om in te bakken





ONTBIJT TACO'S MET SPEK, AVOCADO EN EI

VOOR 1 PORTIE

Op een zondag nam ik mijn vriendin mee voor een brunch in een tentje waar we nog nooit waren geweest. De koffie was goed en de mensen die er zaten leken best cool, dus ik dacht dat het ontbijt er dan wel geweldig moest zijn. We hadden enorme trek en bestelden ontbijttaco's. Ik kreeg visioenen van een heerlijk zachte, licht geschroeide maïstortilla, romige roereieren, verse zijdezachte avocado en een plakje zoutig ontbijtspek. Dat was *niet* wat we kregen. Serieus, de ober bracht ons een koude tortilla uit de supermarkt gevuld met een overgaar ei, en dat was alles! Ik durfde niet te klagen en at het teleurgesteld op. Toen ik thuiskwam maakte ik het recept dat ik had willen hebben en raad eens... Het kostte ook maar een fractie van de prijs. Dit is dat recept.

BEREIDING

Doe de avocado in een kleine kom en prak hem grof met een vork. Roer het limoensap en zout naar smaak erdoor en je hebt een heerlijk avocadosmeersel.

Top-tip: zie de top-tip bij de superieure avocado op toast op blz. 32 om de avocado klein te krijgen.

Leg de plakken ontbijtspek in een middelgrote koude koekenpan en zet die op matig vuur. Bak het spek 3-4 minuten per kant, tot het knapperig is en het vet

is uitgesmolten. Leg het spek op een snijplank, maar laat het vet in de pan. Hak het ontbijtspek in stukjes.

Zet de pan met het vet op matig vuur en laat de boter erin smelten.

Klop de eieren en yoghurt in een kleine kom en giet het mengsel in de pan. Zet het vuur middelhoog tot laag en blijf de hele tijd stevig roeren. We willen zachte roereieren, zachte stukjes die bijna smelten in het dikke, vloeibare ei eromheen – je moet alles kunnen oplepelen.

INGREDIËNTEN

1 avocado, geschild, gehalveerd, ontpit

het sap van ½ limoen

zout

2 dikke plakken ontbijtspek

1½ tl boter

2 grote eieren

1 tl volle Griekse yoghurt

2 maïstortilla's van 10 of 15 cm

chilivlokken, als garnering

gehakte verse koriander, als garnering

De eieren zijn snel gaar, dus houd ze in de gaten. Vlak voordat ze helemaal gaar zijn, draai je het vuur uit en schuif je de eieren naar de zijkant van de pan. Ze garen verder in de restwarmte.

Zet een andere koekenpan op hoog vuur en verwarm de tortilla's 15-20 seconden per kant.

En dan vul je ze: begin met het roerei en verdeel de avocado erover. Maak het af met het ontbijtspek, de chilivlokken en koriander.

KLIEKJES- NASI

VOOR 2 PORTIES

Een vraag die studenten die willen leren koken me vaak stellen is: 'Wat is het eerste gerecht dat ik onder de knie moet krijgen?' Wat mij betreft is deze kliekjesnasi hét gerecht voor elke beginnende kok. De techniek is veelzijdig en je kunt er talloze heerlijke gerechten met goedkope en makkelijk verkrijgbare ingrediënten mee maken. Bovendien kun je het recept blijven aanpassen. Je kunt allerlei gare of rauwe groenten, kliekjes vlees en aromaten toevoegen.

Dit is een versie die ik meestal maak met wat er nog in de koelkast ligt, maar ik gebruik ook zeker andere ingrediënten, zoals aubergine, een restje gare broccoli of zelfs ontbijtspek. Wat ik ook nog wil zeggen, is dat mijn nasi echt gebakken moet zijn. Als ik de rijst op hoog vuur bak, schep ik hem maar heel af en toe om, zodat er op de bodem knapperige bruine korstjes ontstaan.

BEREIDING

Top-tip: nasi wordt meestal gemaakt in een goede wok op zeer hoog vuur. Ik vind het lastig om het oppervlak van een wok overal even heet te krijgen op een gewoon fornuis, dus gebruik ik liever een grote koekenpan met antiaanbaklaag. Je wilt een groot oppervlak hebben en dat hele oppervlak moet heet zijn.

Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur tot hij begint te roken. Zet een bord of kom binnen handbereik voor de gebakken eieren. Giet olie in de pan en gebruik een stuk keukenpapier om hem voorzichtig over de hele bodem te verdelen. Leg het keukenpapier apart.

INGREDIËNTEN

- plantaardige olie
- 2 grote eieren
- zout
- ½ ui, fijngesnipperd
- 1 lente-ui, het witte en groene deel apart, in ringetjes
- ½ paprika, kleur maakt niet uit, in blokjes
- 2-3 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 140 g plakjes gaar overgebleven vlees (ik gebruik meestal kip)
- 370 g koude overgebleven (1 dag oude) rijst
- 1 tl ve-tsin (naar wens)
- 130 g diepvries doperwten
- 1 el sojasaus, plus meer indien nodig
- 1 el oestersaus
- 1 el rijstazijn, plus meer indien nodig
- 1½ tl donkere sojasaus
- 1½ tl sesamololie



ROMIGE PADDENSTOELNPASTA

VOOR 2 PORTIES

Zullen we heel even stilstaan bij hoe geweldig paddenstoelen zijn? Ze zitten vol voedingsstoffen, zijn duurzaam en je kunt er alle kanten mee op. Dit pastagerecht laat de subtiele aardse smaken extra goed uitkomen in een romige tomatensaus. De maaltijd is makkelijk te maken, betaalbaar en valt bij vrijwel iedereen in de smaak. Eerst maakte ik paddenstoelenpasta altijd met een witte saus, maar toen ik er eenmaal tomaten aan had toegevoegd, ging er een compleet nieuwe wereld van paddenstoelenpasta voor me open. Op het moment is dit mijn favoriete bereidingswijze.

BEREIDING

Snijd de paddenstoelen. Het hoeven geen piepkleine stukjes te zijn want ze slinken in de pan. Laat een paar kleinere paddenstoelen heel. Je mag dit helemaal zelf weten: jij bent de baas over het formaat van de paddenstoelen.

Giet een flinke scheut olijfolie in een grote roestvrijstalen koekenpan. Zet de pan op matig tot hoog vuur en verhit de olie tot hij begint te glanzen. Als je geen roestvrijstalen koekenpan hebt, kun je een andere pan gebruiken, maar gebruik dan iets minder olie. Voeg de paddenstoelen en een flinke snuf zout toe.

Bak ze 6-8 minuten terwijl je maar heel af en toe roert. Aan het eind van de baktijd komt er vocht vrij uit de paddenstoelen. Dan kun je ze iets vaker roeren, zodat ze gelijkmatig bakken.

Voeg de knoflook toe en bak hem 1-2 minuten mee tot hij zacht en geurig is. Giet de wijn erbij en laat hem 1 minuut inkoken, tot je een enigszins dikke saus krijgt.

Roer de tomatenpuree erdoor. Bak hem 2-3 minuten mee om de smaak en het aroma ervan te versterken. Dit is ook het moment dat je de pasta kunt koken.

Kook de pasta in een grote pan gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Roer intussen de room goed door de saus. Proef en voeg een klein beetje zout toe; je kunt later meer toevoegen. Laat de saus op matig vuur zachtjes koken tot de pasta klaar is.

Gebruik een tang om de pasta zo uit het water bij de saus te doen; je hoeft hem niet te laten uitlekken. Bewaar het kookwater voor het geval je het nog nodig hebt. Bestrooi de pasta met Parmezaanse kaas en schep alles om tot je een dikke saus hebt die de pasta bedekt. Voeg kleine beetje water toe als je de saus dunner wilt hebben. Draai het vuur uit en bestrooi de pasta met de gehakte peterselie, peper naar smaak en zo nodig iets meer zout.

INGREDIËNTEN

225 g gemengde verse paddenstoelen
(wat je maar lekker vindt; één
betaalbare soort is ook goed)

olijfolie om in te bakken

zout

3 tenen knoflook, geperst

120 ml witte wijn, kippenbouillon
of water

2 el tomatenpuree

115 g gedroogde pasta
(ik kan tagliatelle aanbevelen)

120 ml slagroom of kookroom
(als je minder calorieën wilt)

25 g geraspte Parmezaanse kaas

een flinke hand gehakte verse
peterselie

versgemalen zwarte peper



GEZONDERE CHOCOLADE-LAVACAKE

VOOR 2 PORTIES

Er is bijna geen fijner gevoel dan wanneer je je lepel in een warme lavacake steekt en de warme, rijke chocoladevulling er langzaam uitstroomt. Ik heb vaak geprobeerd die ervaring na te bootsen met iets gezondere en meer uitgebalanceerde ingrediënten en volgens mij is dit recept de ideale versie. Het heeft een rijke smaak door de pure chocolade, die het ontbreken van suiker goedmaakt en voor een heerlijke dessertervaring zorgt. Sinaasappelrasp en zeezout versterken de cacaosmaken, maar je kunt ze ook weglaten. Geef er yoghurt, bessen, vruchtenjam of noten bij, of allemaal.

BEREIDING

Voor de vulling: doe de chocolade en kokosolie in een klein magnetronschaaltje en zet dat in de magnetron. Laat ze op hoog vermogen steeds 30 seconden smelten en roer tussendoor, tot je een glanzend chocolademengsel hebt. Laat het ten minste 10 minuten opstijven in de diepvries.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk twee ovenschaaltjes met een inhoud van 120 ml met een laag kokosolie. Zo blijft de cake niet vastplakken.

Voor de cake: doe het ei en de suiker in een middelgrote kom en klop ze met een garde tot een licht schuimig mengsel waarin de suiker helemaal is opgelost. Klop de appelmoes en melk erdoor. Dit zijn de natte ingrediënten.

Zeef het havermeel, cacao-poeder, bakpoeder en zout boven de natte ingrediënten. Voeg de sinaasappelrasp toe en meng alles tot een dik beslag. Als het beslag te dik is, kun je het verdunnen met nog een scheutje melk.

Verdeel de helft van het beslag over de twee ovenschaaltjes. Leg in elk

DESSERTS

INGREDIËNTEN VOOR VULLING

2 el geraspte pure chocolade
(ten minste 70 procent cacao)

1 el kokosolie

INGREDIËNTEN VOOR CAKE

kokosolie, voor invetten

1 groot ei

1 el bruine suiker of kristalsuiker

1 el appelmoes

een scheut melk of plantaardige melk,
plus meer indien nodig

30 g havermeel

2 el goed cacao-poeder

½ tl bakpoeder

een snuf zout

1 tl geraspte sinaasappelschil

schaaltje de helft van de opgesteven chocoladevulling. Verdeel de rest van het beslag over de schaal-tjes. Bak de cakes 10-12 minuten, tot ze stevig en een beetje gerezen zijn.

Laat de cakes 2-3 minuten afkoelen, tot je de schaal-tjes kunt vastpakken met een theedoek. Gebruik een mes om de zij-kanten voorzichtig los te snijden en keer de cakes op borden. Tik een paar keer met de bolle kant van een lepel op de onderkant van de schaal-tjes en til ze voorzichtig omhoog.

