HOMEMADE
4 INGREDIËNTEN
PUUR - VERS - SMAAKVOL

Koken met slechts 4 ingrediënten (exclusief basiselementen zoals water, peper, zout en bakolie) is een populaire culinaire filosofie geworden. Het dwingt je om te focussen op eenvoud, kwaliteit en pure smaken. Hier is alles wat je moet weten over de kracht, de geschiedenis en de slimme trucs achter deze manier van koken:

Waarom is koken met 4 ingrediënten zo succesvol?

- **Smaak is de baas:** Als je maar vier ingrediënten gebruikt, kun je mislukkingen niet verbergen achter een waslijst aan kruiden of sauzen. Elk ingrediënt moet perfect op smaak zijn en voegt echt iets toe aan de structuur of complexiteit van het gerecht.
- **Geen keuzestress en kookvermoeidheid:** Koken na een lange werkdag strandt vaak op ingewikkelde recepten met twintig stappen. Recepten met weinig ingrediënten zijn mentaal toegankelijk: je overziet het gerecht in één oogopslag.
- **Minder voedselverspilling:** Je koopt alleen wat je daadwerkelijk gebruikt. Geen halfvolle potjes exotische kruidenpasta's meer die achterin de koelkast wegrotten.

De Gouden Regels voor succes

Als je het aantal ingrediënten minimaliseert, moet je de kwaliteit en techniek maximaliseren. Chef-koks die minimalistisch koken hanteren de volgende principes:

- **Investeer in smaakdragers:** Kies voor ingrediënten die van zichzelf al heel veel diepte hebben. Denk aan gerookte chorizo, Parmezaanse kaas, gezouten boter, verse kruiden (zoals salie of rozemarijn) of scherpe mosterd. Zij doen het zware werk voor je.
- **Gebruik contrasterende texturen:** Een goed gerecht heeft crunch, zachtheid en vet. Bijvoorbeeld: de zachte pompoenpuree met de knapperige gnocchi en salieblaadjes die we eerder bespraken.
- **De 'Grote Vier' Balans:** Zorg dat je vier ingrediënten samen de basisbehoeften van je tong vervullen: vet (olijfolie/boter/kaas), zuur (citroen/azijn/tomaat), zout (vis/spek/zout) en zoet/hartig (groenten/vlees/honing).

Bekende voorlopers en kookboeken

Verschillende bekende chefs en auteurs hebben deze minimalistische stijl groot gemaakt:

- **Pascale Naessens (België):** Zij is in het Nederlandse taalgebied dé koningin van het koken met weinig ingrediënten. Haar boeken (zoals de Puur Genieten-reeks) focussen vaak op gerechten met maar 4 hoofdingrediënten, met een sterke focus op gezonde vetten en veel groenten.
- **Jamie Oliver (VK):** Met zijn wereldwijde bestseller 5 Ingrediënten (en later ONE) bewees hij hoe je met een extreem korte ingrediëntenlijst toch visueel spectaculaire en culinaire hoogstandjes op tafel zet.
- **De Italiaanse Keuken:** Dit is historisch gezien de ultieme '4-ingrediënten-keuken'. Klassiekers zoals Pasta Carbonara (pasta, spek, ei, kaas) of Insalata Caprese (tomaat, mozzarella, basilicum, olijfolie) bewijzen al eeuwenlang dat je met een handvol perfecte producten geen tierelantijnen nodig hebt.

Wat telt (meestal) niet mee als ingrediënt?

In de meeste kookboeken en culinaire tradities is er een stilzwijgende afspraak over wat er in de 'voorraadkast' thuishoort. Deze basiselementen worden niet meegeteld in de vier ingrediënten:

- water
- suiker of honing
- citroensap
- keukenzout
- zwarte of witte peper
- olijf- of zonnebloemolie

Hieronder een aantal suggesties voor een 3-gangen week- en een 5-gangen weekendmenu

Maandag (Fris & Italiaans)

- **Voorgerecht:** Caprese salade
- **Hoofdgerecht:** Gnocchi met salieboter
- **Nagerecht:** Affogato al caffè

Dinsdag (Hartig & Smaakvol)
- Voorgerecht: Romige courgettesoep
- **Hoofdgerecht:** Traybake met chorizo
- **Nagerecht:** Frambozen-tiramisu in een glas

Woensdag (Vis & Groen)
- **Voorgerecht:** Tartaar van makreel
- **Hoofdgerecht:** Vis met spinazie en curry
- **Nagerecht:** Warme appeltjes

Donderdag (Comfort Food)
- **Voorgerecht:** Garnalencocktail
- **Hoofdgerecht:** Pasta Carbonara
- Nagerecht: Chocolademousse

Vrijdag (Snel & Kleurrijk)
- **Voorgerecht:** Geroosterde tomaten-paprikasoep
- **Hoofdgerecht:** Gevulde Pesto-Kip
- **Nagerecht:** Chocolade-lavacakejes

Zaterdag of zondag

Dit menu is exclusiever, gebruikt verrassende smaakcombinaties en bouwt prachtig op qua intensiteit.
- **Amuse:** Witlofschuitje met blauwe kaas
- **Voorgerecht:** Burrata met gegrilde druiven
- **Tussengerecht:** Hartige panna cotta van Parmezaan
- **Hoofdgerecht:** Eendenborst met bramen-portsaus & pastinaakpuree
- **Nagerecht:** Eton mess met passievrucht en kardemom

van luxe amuses en hartverwarmende soepen tot restaurantwaardige hoofdgerechten, knapperige bijgerechten en magische desserts.

Op de volgende pagina's vind je deze en meer recepten (voor 2 personen)

AMUSE	
Crostini met brie, walnoot en cranberry	3
Dadels gevuld met geitenkaas en spek	3
Gamba's in een jasje van kataifideeg	4
Gegrilde polentablokjes met olijventapenade	4
Glaasje met parmaham en meloenbolletjes	5
Komkommerrolletjes met gerookte zalm	5
Tartaar van gerookte eendenborst met sinaasappel	6
Witlofschuitjes met blauwe kaas, peer en pecannoot	6
TUSSENGERECHT	
Carpaccio van rode biet	7
Fluweelzachte aardpeer-velouté met hazelnoot	7
Gebakken coquilles met doperwtenpuree	8
Gegrild roodlof met sinaasappel en pistache	8
Hartige panna cotta van Parmezaanse kaas	9
Meloen met parmaham en muntsiroop	9
Tartaar van coquilles met passievrucht	10
VOORGERECHT	
Burrata met gegrilde druiven en rozemarijn	11
Garnalencocktail met avocado	11
Gegrilde polenta met paddenstoelenmelange	12
Klassieke rundercarpaccio	12
Romige courgettesoep	13
Romige tomaten-paprikasoep	13
Tartaar van gerookte makreel met granny smith en dille	14
Vijgen gevuld met gorgonzola en parmaham	14
Vijgen uit de oven met parmaham	15
HOOFDGERECHT	
Eendenborst met bramen-portsaus en pastinaak	16
Geroosterde bloemkoolsteak met tahinsaus en granaatappel	17
Gevulde kipfilet uit de oven	18
Gnocchi met salieboter en pompoenpuree	19
Kabeljauw en papillot met venkel en sinaasappel	20
Kip- en groentepannetje	21
Pasta Carbonara (Klassiek)	22
Snelle tomatenpasta	23
Traybake met gnocchi en chorizo	24
Zalm met honing-mosterd en broccoli	25
BIJGERECHT	
Caprese salade	26
Geroosterde paksoi met sesam-sojadressing	26
Geroosterde radijsjes met boter en dille	27
Geroosterde wortels met vloeibare honing	27
Gewokte knoflook-spinazie	28
Knapperige aardappeltjes uit de oven	28
Salade van gegrilde courgettelinten met munt en feta	29
Smashed spruitjes met Parmezaanse kaas	29
Vis met spinazie en curry	30
NAGERECHT	
Affogato al Caffè	31
Eton Mess met passievrucht en kardemom	31
Frambozen-tiramisu in een glas	32
Gegrilde vijgen met geitenkaas en tijmhoning	32
Gepocheerde peren in vlierbloesemsiroop	33
Grilled mango met limoen-kokoscrème	34
Pure chocolademousse	35
Snelle chocolade-lavacakejes	36
Warme appeltjes met speculaas en ijs	37

CROSTINI MET BRIE, WALNOOT EN CRANBERRY

Ideaal als borrelhapje of licht voorgerecht!



DIT HEB JE NODIG:

- ½ afbakstokbrood (wit of volkoren)
- 100 g brie (in plakjes)
- 30 g cranberrycompote (of gedroogde cranberry's)
- 25 g walnoten (grof gehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd het halve stokbrood in schuine plakjes van ongeveer 1 cm dik (je haalt er zo'n 6 tot 8 crostini uit).
3. Besprenkel de plakjes aan beide kanten licht met olijfolie en bestrooi met een snufje zout.
4. Bak ze in 6–8 minuten goudbruin en knapperig in de oven.
5. Haal de crostini uit de oven.
6. Verdeel de plakjes brie direct over het warme brood, zodat de kaas al een klein beetje begint te smelten.
7. Schep op elk plakje brie een tl cranberrycompote.
8. Verdeel daarna de grof gehakte walnoten erover.
9. Draai er vlak voor het serveren nog wat verse zwarte peper overheen voor een lekkere pittige tegenhanger van het zoete en romige.

Variatietip: Zet de crostini nadat je de brie erop hebt gelegd nog 2 minuutjes terug in de oven tot de brie écht goed gesmolten is, en maak het daarna pas af met de cranberry en walnoot.

DADELS GEVULD MET GEITENKAAS EN SPEK

Dit is de ultieme combinatie van zoet, zout en romig!



DIT HEB JE NODIG:

- 8 grote dadels (bij voorkeur Medjool dadels, deze zijn heerlijk zacht en groot)
- 50 g zachte geitenkaas (natuur of met honing)
- 4 plakjes ontbijtspek (halverwege doorgesneden, zodat je 8 halve reepjes hebt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper (en eventueel een drupje olie, al laat het spek al genoeg vet los).

Bereiding ca. 20 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de dadels in de lengte open (snijd ze niet helemaal door) en verwijder de pit.
3. Duw de dadels een beetje open.
4. Vul de holte van elke dadel met een royale tl geitenkaas.
5. Druk de dadel weer een beetje dicht.
6. Wikkel om elke gevulde dadel een half plakje ontbijtspek.
7. Zorg dat het uiteinde van het spek aan de onderkant zit, zodat het tijdens het bakken niet loslaat.
8. **Optioneel:** zet eventueel vast met een prikker.
9. Leg de dadels op een met bakpapier beklede bakplaat.
10. Bak ze in 10–12 minuten in de oven tot het spek rondom goudbruin en lekker knapperig is.
11. Haal ze uit de oven en laat 2 minuutjes afkoelen (de suikers in de dadel worden erg heet).
12. Draai er nog een klein beetje verse zwarte peper overheen voor extra pit.

GAMBA'S IN EEN JASJE VAN KATAIFIDEEG



Dit voorgerecht of luxe borrelhapje ziet er spectaculair uit en is waanzinnig krokant!

DIT HEB JE NODIG:

- 8 grote gamba's (rauw/grijs, gepeld maar bij voorkeur met het staartje er nog aan)
- 50 g kataifideeg (engelenhaar-deeg, te vinden in de diepvries bij Turkse/Marokkaanse supermarkten of speciaalzaken)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: (olijf)olie of gesmolten boter, peper en zout.

Bereiding ca. 25 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Haal het kataifideeg een half uur van tevoren uit de vriezer zodat het op kamertemperatuur kan komen.
3. Dep de gamba's heel goed droog met keukenpapier (zo wordt het deeg straks extra knapperig).
4. Bestrooi ze rondom met een snufje zout en verse zwarte peper.
5. Neem een pluk kataifideeg en trek de sliertjes voorzichtig een beetje los in de lengte.
6. Bestrijk de deegsliertjes licht met olie of gesmolten boter.
7. Leg een gamba aan het begin van een pluk deeg en rol de gamba stevig in het deeg.
8. Zorg dat het lijfje helemaal bedekt is, maar laat het staartje er eventueel leuk uitsteken.
9. Herhaal dit voor alle 8 gamba's en leg ze op de bakplaat.
10. Bestrijk de bovenkant van de deegjasjes nog heel licht met een klein beetje olie voor een mooie goudbruine kleur.
11. Bak de gamba's in 10–12 minuten in de oven tot het deeg goudbruin en super krokant is en de gamba's gaar (roze) zijn.

GEGRILDE POLENTABLOKJES MET OLIJVENTAPENADE



Een heerlijk glutenvrij hapje met een lekkere bite!

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g polenta (maïsmeel)
- 1 groentebouillonblokje (om de polenta in te koken)
- 4 el olijventapenade (kant-en-klaar of zelfgemaakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (300 ml), olijfolie en peper.

Bereiding ca. 25 minuten + opstijven

ZO MAAK JE HET:

1. Breng 300 ml water met het bouillonblokje aan de kook in een steelpan.
2. Strooi de polenta er al roerend met een garde in om klontjes te voorkomen.
3. Draai het vuur laag en laat de polenta zo'n 5 tot 10 minuten zachtjes koken (volg de verpakking), tot het zo dik is als stevige aardappelpuree.
4. Blijf goed roeren.
5. Bestrijk een kleine platte schaal of een snijplank met een drupje olijfolie.
6. Stort de warme polenta erop en strijk het glad tot een dikte van ongeveer 1,5 cm.
7. Laat dit minimaal 30 minuten (liefst langer) afkoelen en stevig worden in de koelkast.
8. Snijd de opgesteven polenta in vierkante blokjes of ruiten.
9. Bestrijk de blokjes aan beide kanten licht met olijfolie en bestrooi met wat verse zwarte peper.
10. Verhit een grillpan (of koekenpan) op hoog vuur en gril de polentablokjes zo'n 3-4 minuten per kant tot ze mooie grillstrepen hebben en een knapperig korstje krijgen.
11. Leg de warme polentablokjes op een bord en schep op elk blokje een royale theelepel olijventapenade.

GLAASJE MET PARMAHAM EN MELOENBOLLETJES



Door het in een glaasje te serveren, ziet deze bekende combinatie er meteen heel feestelijk uit!

DIT HEB JE NODIG:

- ½ Galia- of cantaloupe meloen
- 4 plakjes Parma ham (of andere rauwe ham)
- verse munt (een paar blaadjes voor de garnering)

basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge) en peper.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de meloen en verwijder de pitjes met een lepel.
2. Gebruik een meloenbolletjeslepel (of een gewone theelepel) om mooie ronde bolletjes uit het vruchtvlees te scheppen.
3. Verdeel de meloenbolletjes over twee mooie, amuseglaasjes of glazen coupes.
4. Snijd of scheur de plakjes Parmaham in de lengte in smallere repen.
5. Rol de repen losjes op (als een roosje) en verdeel ze tussen en bovenop de meloenbolletjes in de glaasjes.
6. Druppel een heel klein beetje goede olijfolie over de meloen en ham.
7. Draai er wat verse zwarte peper overheen om het zoete van de meloen te doorbreken.
8. Garneer de glaasjes met een paar blaadjes verse munt voor een frisse touch en een mooie kleur.

KOMKOMMERROLLETJES MET GEROOKTE ZALM



Een heerlijk licht en elegant hapje dat perfect past bij de rest van deze selectie.

DIT HEB JE NODIG:

- ½ komkommer
- 75 g gerookte zalm (in lange stroken)
- 50 g roomkaas (naturel of met kruiden)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper en zout.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de komkommer.
2. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller in de lengte lange, dunne linten van de komkommer.
3. Stop zodra je bij de waterige zaadlijsten in het midden komt.
4. Dep de linten heel goed droog met een stukje keukenpapier (zo glijdt de vulling er straks niet vanaf).
5. Leg 6 tot 8 mooie, brede komkommerlinten plat neer op een snijplank.
6. Bestrijk elk lint dun met de roomkaas.
7. Bestrooi met een klein snufje zout en wat verse zwarte peper.
8. Verdeel de stroken gerookte zalm over de komkommerlinten, boven op de roomkaas.
9. Rol de komkommerlinten vanaf één kant strak op tot een rolletje.
10. Leg ze met de naad naar beneden op een mooi serveerbord (of zet ze eventueel vast met een prikkertje).
11. Draai er vlak voor het serveren nog een extra klein beetje verse zwarte peper overheen.

TARTAAR VAN GEROOKTE EENDENBORST MET SINAASAPPEL



Een prachtig, chic hapje waarin het vette, rokerige van de eend perfect samengaat met het frisse en zoetzure van de sinaasappel.

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g gerookte eendenborstfilet (plakjes)
- 1 sinaasappel
- 1 handje rucola (of veldsla, fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge), peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de plakjes gerookte eendenborst eerst in smalle reepjes en vervolgens in hele fijne, kleine blokjes (tartaar).
2. Doe de blokjes in een mengkom.
3. Schil de sinaasappel dik tot op het vruchtvlees, zodat er geen wit velletje meer aan zit.
4. Snijd de partjes tussen de vliezen uit.
5. Snijd de helft van deze partjes in hele kleine blokjes (net zo groot als de eend).
6. Knijp het restant van de sinaasappel uit boven een schaaltje voor het sap.
7. Voeg de sinaasappelblokjes en de fijngehakte rucola toe aan de eendenborst.
8. Meng er 1 tl van het opgevangen sinaasappelsap en 1 t goede olijfolie doorheen.
9. Proef het mengsel en breng het op smaak met een snufje zout en lekker wat versgemalen zwarte peper.
10. Verdeel de tartaar over twee mooie amuselepels, glaasjes of kleine bordjes.
11. Je kunt eventueel een klein kookringetje gebruiken om er mooie strakke torentjes van te maken.
12. Garneer eventueel met een achtergehouden heel partje sinaasappel.

WITLOFSCHUITJES MET BLAUWE KAAS, PEER EN PECANNOTEN



De bittere witlof, romige blauwe kaas, zoete peer en vlezige pecannoten vormen samen de perfecte smaakbalans!

DIT HEB JE NODIG:

- 1 witlofstruikje
- 50 g blauwe kaas (bijv. gorgonzola, roquefort of Danablu)
- 1 rijpe peer (bijv. Conference)
- 20 g pecannoten (grof gehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper en eventueel een drupje olie.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de onderkant van het witlofstruikje af.
2. Haal voorzichtig de 6 tot 8 mooiste, buitenste bladeren (de schuitjes) los.
3. Was ze kort onder de koude kraan en dep ze heel goed droog.
4. Leg de schuitjes naast elkaar op een mooie serveerschaal.
5. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in hele kleine blokjes.
6. Verbrokkel de blauwe kaas in kleine stukjes.
7. Verdeel de blokjes peer over de witlofschuitjes.
8. Strooi daarna de stukjes blauwe kaas en de grof gehakte pecannoten er gelijkmatig overheen.
9. Draai over elk schuitje nog een klein beetje verse zwarte peper voor wat extra pit.

Variatietip: Heb je nog een restje honing in de kast staan? Een heel klein drupje honing over de blauwe kaas en peer maakt dit hapje nóg sensationeler.

CARPACCIO VAN RODE BIET



Het aardse van de biet combineert fantastisch met de zilte kaas en knapperige pitjes.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 voorgekookte rode bieten
- 30 g Parmezaanse kaas (in flinters)
- 1 handje rucola
- 15 g pijnboompitten

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge), peper en zout.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de pijnboompitten in 2-3 minuten goudbruin.
3. Blijf erbij en schud de pan regelmatig, want ze verbranden snel.
4. Laat ze daarna afkoelen op een bordje.
5. Snijd de voorgekookte rode bieten in zo dun mogelijke plakjes.
6. Dit gaat het makkelijkst met een mandoline of een heel scherp mes.
7. Verdeel de plakjes biet dakpansgewijs over twee grote, platte borden zodat er een mooie cirkel (carpaccio) ontstaat.
8. Besprenkel de bietenplakjes royaal met een goede olijfolie en bestrooi met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
9. Verdeel het handje rucola in het midden van de carpaccio.
10. Strooi daarna de Parmezaanse flinters en de geroosterde pijnboompitten er gelijkmatig overheen.

FLUWEELZACHTE AARDPEER-VELOUTÉ MET HAZELNOOT



Aardpeer heeft een heerlijke, licht nootachtige en zacht zoete smaak (die wat wegheeft van artisjok), wat perfect samengaat met de textuur van de hazelnoot.

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g aardpeer (topinamboer)
- 1 handje hazelnoten (ca. 20 g, geroosterd en grof gehakt)
- 1 groentebouillonblokje
- 50 ml kookroom (of slagroom)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (400 ml), olijfolie/boter, peper en zout.

Bereiding ca. 25 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de aardperen met een dunschiller en snijd ze in gelijke blokjes.
2. **Tip:** leg de blokjes eventueel in water met een drupje citroensap als je ze niet direct kookt, want ze verkleuren snel.
3. Verhit een klein klontje boter of een drupje olijfolie in een kookpan.
4. Bak de aardpeerblokjes 2 minuten zachtjes aan (zonder ze te bruinen).
5. Voeg 400 ml water en het bouillonblokje toe.
6. Breng aan de kook en laat het geheel met de deksel op de pan zo'n 15 minuten zachtjes koken tot de aardpeer door en door zacht is.
7. Haal de pan van het vuur.
8. Voeg de kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer (of in een blender) net zo lang tot er een volkomen gladde, zijdezachte, romige structuur (velouté) ontstaat.
9. Proef de velouté en breng eventueel extra op smaak met een snufje zout en lekker wat versgemalen zwarte peper.
10. Schenk de warme velouté in twee mooie, kleine kommetjes of diepe borden.
11. Garneer de bovenkant met de grof gehakte hazelnoten voor een heerlijke, knapperige bite.
12. Druppel er eventueel nog een paar druppels goede olijfolie over.

GEBAKKEN COQUILLES MET DOPERWTENPUREE



Een absoluut tophapje dat er restaurantwaardig uitziet, maar binnen 15 minuten op tafel staat. Het zoete van de doperwten past perfect bij de zachte, rijke smaak van de coquilles.

DIT HEB JE NODIG:

- 6 verse coquilles (Sint-jakobsschelpen)
- 150 g diepvriesdoperwten
- ½ citroen (voor een paar druppels sap)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: roomboter (of olie), water, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een klein laagje water met een snufje zout aan de kook.
2. Voeg de doperwten toe en kook ze in 4 minuten beetgaar.
3. Giet ze af, maar vang een klein scheutje kookvocht op.
4. Pureer de doperwten samen met een klein klontje boter (of drupje olie) en een paar druppels citroensap met een staafmixer tot een felgroene, gladde puree.
5. Voeg een lepeltje kookvocht toe als de puree te dik is.
6. Breng op smaak met peper en houdt warm met een deksel op de pan.
7. Dep de coquilles heel goed droog met keukenpapier.
8. Dit is cruciaal voor een mooi goudbruin korstje.
9. Bestrooi ze vlak voor het bakken met een klein beetje zout en peper.
10. Verhit een koekenpan met een klontje boter (of olie) op hoog vuur.
11. Leg de coquilles in de pan zodra deze goed heet is.
12. Bak ze exact 1½ tot 2 minuten per kant (afhankelijk van de dikte) tot ze een goudbruin korstje hebben.
13. Ze moeten vanbinnen nog zacht en licht glazig zijn; bak ze absoluut niet te lang, anders worden ze taai.
14. Schep op elk bord of amuselepeltje een mooie streep of spiegel van de warme doperwtenpuree.
15. Leg de gebakken coquilles hier bovenop.
16. Druppel er eventueel nog een heel klein beetje bakvet uit de pan over.

GEGRILD ROODLOF MET SINAASAPPEL EN PISTACHE



Roodlof (de rode variant van witlof) behoudt na het grillen zijn prachtige kleur en smaak, die fantastisch samengaat met het frisse van de sinaasappel en de nootachtige crunch van pistache.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 roodlof struikjes
- 1 sinaasappel
- 20 g pistachenoten (gepeld en grof gehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de roodlof struikjes in de lengte doormidden.
2. Laat de struik aan de onderkant heel (de harde kern), zodat de blaadjes tijdens het grillen mooi bij elkaar blijven.
3. Schil de sinaasappel dik tot op het vruchtvlees, zodat het witte velletje weg is.
4. Snijd de partjes tussen de vliezen uit.
5. Vang het sap dat eventueel vrijkomt op in een schaaltje.
6. Bestrijk de snijkanten van de roodlof licht met olijfolie en bestrooi met een snufje zout.
7. Verhit een grillpan (of koekenpan) op hoog vuur.
8. Leg de roodlof met de snijkant naar beneden in de pan en gril ze 3–4 minuten tot er mooie grillstrepen ontstaan.
9. Draai ze om en gril de andere kant nog 2 minuten, tot de roodlof net een beetje zacht begint te worden maar nog wel een bite heeft.
10. Leg de gegrilde roodlof op een mooi serveerbord of verdeel ze over twee kleine bordjes.
11. Verdeel de sinaasappelpartjes tussen en over de roodlof.
12. Strooi de grof gehakte pistachenoten eroverheen.
13. Besprenkel het geheel met een klein beetje goede extra vierge olijfolie (en eventueel het opgevangen sinaasappelsap) en draai er flink wat verse zwarte peper overheen.

HARTIGE PANNA COTTA VAN PARMEZAANSE KAAS



Dit elegante, romige Italiaanse hapje is een echte blikvanger.

DIT HEB JE NODIG:

- 125 ml slagroom (of kookroom)
- 40 g Parmezaanse kaas (zeer fijn geraspt)
- 1 gelatineblaadje (ca. 1½ tot 2 g)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (om de gelatine te weken) en peper.

Bereiding ca. 15 minuten + 3 uur opstijven

ZO MAAK JE HET:

1. Leg het gelatineblaadje in een bakje met ruim koud water en laat dit 5 tot 10 minuten weken tot het zacht is.
2. Giet de slagroom in een steelpannetje en breng dit op laag vuur tegen het kookpunt aan (laat het niet hard koken).
3. Haal de pan van het vuur en voeg direct de fijn geraspte Parmezaanse kaas toe.
4. Roer met een garde tot de kaas volledig is gesmolten in de warme room.
5. Knijp het gelatineblaadje goed uit.
6. Voeg het toe aan het warme room-kaasmengsel en roer direct goed door met de garde tot de gelatine helemaal is opgelost.
7. Voeg een flinke snuf versgemalen zwarte peper toe aan het mengsel (zout is meestal niet nodig, omdat de Parmezaanse kaas van zichzelf al erg zilt is).
8. Giet het mengsel in twee mooie, kleine glaasjes, amuseschaaltjes of siliconen vormpjes.
9. Zet de panna cotta's minimaal 3 uur in de koelkast om volledig op te stijven.
10. Serveer de panna cotta rechtstreeks in het glaasje.
11. **Tip:** Als je vormpjes gebruikt, kun je deze voor het serveren 3 seconden in warm water dopen om de panna cotta makkelijk op een bordje te storten.
12. Maak af met nog een extra draai zwarte peper.

MELOEN MET PARMAHAM EN MUNTSIROOP



Door zelf een snelle muntsiroop te maken van water, suiker en munt, geef je dit vertrouwde hapje een verrassende, gastronomische upgrade!

DIT HEB JE NODIG:

- ½ Galia- of cantaloupe meloen
- 4 plakjes Parma ham (of andere rauwe ham)
- 15 g verse munt (blaadjes losgehaald)
- 2 el suiker (voor de siroop)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (4 el) en peper.

Bereiding ca. 15 minuten + afkoelen siroop

ZO MAAK JE HET:

1. Doe 4 eetlepels water en 2 eetlepels suiker in een klein steelpannetje.
2. Breng dit op laag vuur aan de kook tot de suiker volledig is opgelost.
3. Voeg driekwart van de muntblaadjes toe, haal de pan van het vuur en laat de smaken minimaal 10 minuten trekken.
4. Giet de siroop door een zeefje om de blaadjes te verwijderen en laat de siroop afkoelen (zet eventueel even in de koelkast).
5. Halveer de meloen en schraap de pitjes eruit met een lepel.
6. Snijd de helft van de meloen in mooie, dunne partjes en snijd de schil eraf.
7. Leg de meloenpartjes op een mooi serveerbord of verdeel ze over twee kleinere bordjes.
8. Wring de plakjes Parmaham er losjes en speels tussendoor.
9. Druppel de afgekoelde, zoete muntsiroop met een lepeltje over de meloen en de ham.
10. Garneer het bord met de overgebleven verse muntblaadjes.
11. Draai er als laatste een klein beetje verse zwarte peper overheen voor een heerlijk contrast met de zoete siroop.

TARTAAR VAN COQUILLE MET PASSIEVRUCHT



De zijdezachte structuur van de rauwe coquille smelt op de tong en krijgt een heerlijke, exotische kick door de zuren van de passievrucht.

DIT HEB JE NODIG:

- 6 verse coquilles (Sint-jakobsschelpen, bij voorkeur van topkwaliteit/dagvers omdat je ze rauw eet)
- 2 passievruchten
- 1 handje rucola (of fijne veldsla, voor een licht bittere noot)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge), peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Dep de coquilles heel goed droog met keukenpapier.
2. Snijd ze met een zeer scherp mes eerst in dunne plakjes, dan in reepjes en vervolgens in mooie, fijne blokjes (tartaar).
3. Doe de tartaar in een mengkommetje.
4. Halveer de passievruchten. Schep het vruchtvlees met de pitjes eruit.
5. Meng de helft van het vruchtvlees door de coquilletartaar.
6. Voeg 1 tl goede olijfolie, een snufje zout en een klein beetje versgemalen zwarte peper toe aan het mengsel.
7. Roer voorzichtig door.
8. Zet het mengsel eventueel nog 5 minuutjes in de koelkast om de smaken koud te laten intrekken.
9. Leg op twee kleine bordjes of amuseschaaltjes een klein bedje van de rucola.
10. Schep de coquilletartaar hier netjes bovenop (gebruik eventueel een kookringetje voor een strak resultaat).
11. Verdeel het restant van het passievruchtvlees er als een glanzende topping overheen.
12. Maak af met nog een heel klein beetje zwarte peper.

BURRATA MET GEGRILDE DRUIVEN EN ROZEMARIJN



Het grillen of roosteren van de druiven zorgt ervoor dat ze barsten en hun zoete sappen loslaten, wat waanzinnig lekker samengaat met de romige burrata en de aromatische rozemarijn.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote bol burrata (ca. 150 g, op kamertemperatuur)
- 150 g blauwe of rode druiven (pitloos, aan kleine trosjes)
- 2 takjes verse rozemarijn

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (of gebruik een hete grillpan).
2. Leg de trosjes druiven in een kleine ovenschaal of op een bakplaat.
3. Ris de naaldjes van 1 takje rozemarijn en hak ze heel fijn.
4. Strooi de gehakte rozemarijn over de druiven.
5. Besprenkel royaal met olijfolie en voeg een snufje zout en peper toe.
6. Schuif de druiven voor 10–12 minuten in de oven tot ze zacht worden, een beetje rimpelen en net beginnen te barsten.
7. Haal de burrata zo'n 30 minuten voor bereiding uit de koelkast (koud verliest het zijn romige structuur).
8. Leg de bol burrata in het midden van een mooi, diep serveerbord.
9. Trek de bol met twee vorken aan de bovenkant voorzichtig een beetje open, zodat de romige binnenkant (stracciatella) zichtbaar wordt.
10. Schep de warme, gepofte druiven inclusief de vrijgekomen zoete oliën en sappen uit de ovenschaal rondom en over de burrata.
11. Garneer met het tweede takje verse rozemarijn en draai er nog wat extra verse zwarte peper en een klein sliertje goede olijfolie overheen.
12. Heerlijk met een stukje knapperig (crostini)brood om te dippen!

GARNALENCOCKTAIL MET AVOCADO



Een absolute publieksfavoriet die je super snel op tafel zet!

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g Hollandse garnalen (of roze garnalen)
- 1 rijpe avocado
- 2 el mayonaise
- 1 tl tomatenketchup (samen met de mayonaise voor een snelle cocktailsaus)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper, zout en eventueel een drupje citroensap.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Meng in een kommetje de mayonaise met de tomatenketchup.
2. Breng de saus op smaak met een flinke snuf verse zwarte peper en eventueel een heel klein snufje zout (en een drupje citroensap als je dat in huis hebt).
3. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in mooie, nette blokjes.
4. Neem twee mooie cocktailglazen of doorzichtige coupes.
5. Verdeel de avocadoblokjes gelijkmatig over de bodem van de twee glazen.
6. Verdeel de Hollandse garnalen over de laag avocado.
7. Schep een royale lepel van de zelfgemaakte cocktailsaus over de garnalen.
8. Draai er vlak voor het serveren nog een extra klein beetje verse zwarte peper overheen voor de presentatie

GEGRILDE POLENTA MET PADDENSTOELENMELANGE



Een heerlijk aards, herfstachtig en hartig vegetarisch hapje met een fijne textuur.

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g polenta (maïsmeel)
- 1 groentebouillonblokje (om de polenta smaak te geven)
- 150 g paddenstoelenmelange (bijv. oesterzwammen, kastanjechampignons en shiitakes, in stukjes)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (300 ml), olijfolie/boter, peper en zout.

Bereiding ca. 25 minuten + opstijven

ZO MAAK JE HET:

1. Breng 300 ml water met het bouillonblokje aan de kook.
2. Strooi de polenta er al roerend met een garde in.
3. Draai het vuur laag en laat de polenta ca. 5 tot 10 minuten zachtjes koken tot een dikke pap.
4. Stort de warme polenta op een met olijfolie ingevette plank of platte schaal.
5. Strijk glad tot een dikte van 1½ cm en laat minimaal 30 minuten stevig worden in de koelkast.
6. Snijd de stevig geworden polenta in mooie vierkanten of ruiten.
7. Bestrijk ze licht met olijfolie.
8. Verhit een grillpan (of koekenpan) op hoog vuur en gril de polentablokjes 3–4 minuten per kant tot ze mooie grillstrepen en een knapperig korstje hebben.
9. Houd ze warm.
10. Verhit ondertussen een beetje olie of boter in een andere koekenpan op hoog vuur.
11. Bak de paddenstoelenmelange en de fijngehakte knoflook in 4–5 minuten goudbruin en gaar.
12. Breng de paddenstoelen royaal op smaak met verse zwarte peper en een snufje zout.
13. Leg de warme, gegrilde polentablokjes op twee mooie bordjes en schep de gebakken paddenstoelenmelange er gloeiend heet bovenop.

KLASSIEKE RUNDERCARPACCIO



Een tijdloze favoriet die binnen 5 minuten op tafel staat!

DIT HEB JE NODIG:

- 160 g ossenhaas (flinterdun gesneden, kant-en-klaar gekocht of vers van de slager)
- 30 g Parmezaanse kaas (in flinters)
- 1 handje rucola
- 15 g pijnboompitten

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge), peper en zout.

Bereiding ca. 5 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de pijnboompitten in 2–3 minuten goudbruin.
3. Schud de pan regelmatig om aanbranden te voorkomen.
4. Laat ze afkoelen op een bordje.
5. Verdeel de flinterdunne plakjes ossenhaas dakpansgewijs over twee grote, platte borden zodat de bodem mooi bedekt is.
6. Besprenkel het vlees royaal met een goede, milde extra vierge olijfolie.
7. Bestrooi met een snufje zout en lekker wat versgemalen zwarte peper.
8. Leg in het midden van elk bord een pluk rucola.
9. Strooi de Parmezaanse flinters en de afgekoelde pijnboompitten er gelijkmatig overheen.

ROMIGE COURGETTESOEP



Door de courgette kort aan te zetten en met weinig vocht te koken, blijft de soep prachtig groen en krijgt hij een volle structuur.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote courgette (in blokjes)
- 1 witte ui (gesnipperd)
- 1 groentebouillonblokje
- 50 ml kookroom (of roomkaas)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (400 ml), olijfolie of boter, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een scheutje olijfolie of een klontje boter in een kookpan.
2. Fruit de gesnipperde ui 2-3 minuten op laag vuur tot deze glazig is.
3. Voeg de blokjes courgette toe en bak deze 3 minuten op middelhoog vuur mee.
4. Hierdoor krijgt de courgette extra smaak.
5. Verkruimel het bouillonblokje over de groenten en giet er 400 ml kokend water bij (zorg dat de courgette net niet helemaal onder staat, zo blijft de soep lekker dik).
6. Breng aan de kook en laat het geheel 8-10 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan, tot de courgette goed zacht is.
7. Haal de pan van het vuur.
8. Voeg de kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer tot een volledig gladde, romige en felgroene soep.
9. Proef de soep en breng extra op smaak met een snufje zout en een flinke draai verse zwarte peper.
10. Verdeel over twee kommen of diepe borden.

ROMIGE TOMATEN-PAPRIKASOEP



Door de paprika's mee te koken krijgt de soep een heerlijke, zacht zoete diepte die perfect samengaat met de frisse tomaten.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 rode paprika's (in stukken gesneden)
- 1 groentebouillonblokje
- 50 ml kookroom

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (300 ml), olijfolie of boter, peper en zout.

Bereiding ca. 20 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een scheutje olijfolie of een klontje boter in een kookpan.
2. Bak de stukken rode paprika zo'n 4-5 minuten op middelhoog vuur aan tot ze een beetje zacht beginnen te worden en licht verkleuren (dit geeft extra smaak aan de soep).
3. Voeg het blik tomatenblokjes, 300 ml kokend water en het bouillonblokje toe aan de pan.
4. Roer even goed door en breng het geheel aan de kook.
5. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat de soep 12-15 minuten zachtjes koken tot de paprika door en door zacht is.
6. Haal de pan van het vuur.
7. Voeg de kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer tot een volledig gladde, romige en warmrode soep.
8. Proef de soep en breng extra op smaak met een snufje zout en een flinke draai verse zwarte peper.
9. Giet de soep in twee mooie kommen.

TARTAAR VAN GEROOKTE MAKREEL MET GRANNY SMITH EN DILLE



Het vette, gerookte karakter van de makreel vormt een fantastisch contrast met het strakke, rinse van de zure appel en de anijsachtige toets van verse dille.

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g gerookte makreelfilet (graatvrij en schoongemaakt)
- ½ Granny Smith appel (zure groene appel)
- 15 g verse dille (fijngehakt)
- 1 el mayonaise (om het te binden)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper, zout en eventueel een drupje citroensap.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Pluk de gerookte makreelfilet met twee vorken (of je handen) in hele fijne stukjes.
2. Controleer extra goed op eventuele achtergebleven kleine graatjes.
3. Doe de vis in een mengkom.
4. Was de Granny Smith appel grondig (laat de schil eraan voor een mooi groen kleuraccent).
5. Snijd de halve appel in flinterdunne plakken, daarna in smalle reepjes en vervolgens in hele fijne, kleine blokjes (brunoise). Meng de appelblokjes direct met de makreel.
6. Voeg de fijngehakte dille (houd een paar takjes achter voor de garnering) en de mayonaise toe aan de kom.
7. Meng het geheel voorzichtig door elkaar tot een smeuïge tartaar.
8. Proef het mengsel.
9. Omdat makreel van zichzelf al zilt en krachtig is, heeft het meestal alleen wat versgemalen zwarte peper nodig (en eventueel een klein drupje citroensap voor extra frisheid).
10. Verdeel de tartaar over twee mooie amuseschaaltjes, kleine bordjes of glazen coupes.
11. Je kunt een kookringetje gebruiken om er strakke torentjes van te maken.
12. Garneer met de achtergehouden takjes dille.

VIJGEN GEVULD MET PIKANTE GORGONZOLA EN PARMAHAM



De combinatie van de zoete, zachte vijg, de krachtige, pittige blauwe kaas en de zoute ham is een absolute smaaksensatie!

DIT HEB JE NODIG:

- 4 verse vijgen
- 50 g gorgonzola piccante (de pittige variant)
- 4 plakjes Parma ham (of andere rauwe ham)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie en peper.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een kleine ovenschaal of bakplaat met bakpapier.
2. Snijd het harde, bovenste steeltje van de verse vijgen af.
3. Snijd de vijgen vervolgens aan de bovenkant kruislings in tot ongeveer driekwart diepte.
4. Let op dat je ze niet helemaal doorsnijdt.
5. Duw de vijgen aan de onderkant voorzichtig een beetje aan, zodat het kruis aan de bovenkant open gaat staan als een bloem.
6. Verdeel de Gorgonzola Piccante in vier gelijke stukjes en duw in het midden van elke vijg een brokje kaas.
7. Wikkel om de onderkant en zijkant van elke gevulde vijg een plakje Parmaham.
8. Laat de bovenkant met de kaas een beetje vrij, zodat dit mooi kan gratineren.
9. Zet de vijgen rechtop in de ovenschaal.
10. Besprenkel de vijgen met een klein drupje olijfolie en draai er wat verse zwarte peper overheen.
11. Bak ze 8–10 minuten in de oven tot de ham knapperig begint te worden en de gorgonzola heerlijk is gesmolten.
12. Serveer ze direct warm.

VIJGEN UIT DE OVEN MET PARMAHAM



Dit is een pure, strakke variant waarbij de zoete, warme vijg volledig versmelt met het zoute, knapperig gebakken spekkarakter van de ham.

DIT HEB JE NODIG:

- 4 verse vijgen
- 4 plakjes Parmaham (of andere rauwe ham)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie en peper.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een kleine ovenschaal met een stukje bakpapier.
2. Snijd het harde topsteeltje van de verse vijgen af.
3. Snijd de vijgen aan de bovenkant kruislings in tot ongeveer halverwege de vrucht.
4. Druk de onderkant heel licht in zodat de vijg aan de bovenkant subtiel open bloeit.
5. Wikkel om elke vijg één heel plakje Parmaham.
6. Zorg dat het de vijg mooi rondom bedekt en druk het aan de onderkant goed aan, zodat de ham tijdens het bakken strak blijft zitten.
7. Zet de ingepakte vijgen rechtop in de ovenschaal.
8. Besprenkel de vijgen heel licht met een drupje goede olijfolie en draai er flink wat verse zwarte peper overheen.
9. Bak ze 10–12 minuten in de oven tot de Parmaham rondom heerlijk goudbruin en krokant is gebakken en de vijgen zacht en sappig zijn geworden.

EENDENBORST MET BRAMEN-PORTSAUS EN PASTINAAKPUREE



De aardse, zacht zoete pastinaak en de diepe, fruitige saus vormen de ultieme begeleiders voor de malse eendenborst.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 eendenborstfilets (ca. 150-200 g per stuk)
- 300 g pastinaak (geschild en in blokjes)
- 100 g verse bramen
- 100 ml rode port

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water, (olijf)olie of een klontje boter, peper en zout.

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de blokjes pastinaak in een kookpan met een klein laagje water en een snufje zout aan de kook.
2. Kook ze in 12–15 minuten door en door zacht.
3. Giet af, maar vang een klein scheutje kookvocht op.
4. Pureer de pastinaak met een staafmixer samen met een klontje boter (of drupje olie) tot een zijdezachte, dikke puree.
5. Voeg eventueel een lepeltje kookvocht toe als het te droog is.
6. Breng op smaak met peper en houd warm met de deksel op de pan.
7. Snijd met een scherp mes een ruitjespatroon in de vette speklaag van de eendenborstfilets.
8. Snijd nét niet in het rode vlees.
9. Bestrooi beide kanten royaal met peper en een snufje zout.
10. Leg de eendenborstfilets op de vetkant in een koude koekenpan (zonder olie of boter!).
11. Zet het vuur middelhoog.
12. Het vet zal nu langzaam smelten en de huid wordt zo superknapperig.
13. Bak 6–8 minuten op de vette kant tot deze goudbruin is.
14. Giet tussendoor het overtollige vet af (bewaar 1 el in de pan).
15. Draai de eend om en bak de vleeskant nog 3–4 minuten.
16. Haal de eend uit de pan en laat verpakt in aluminiumfolie 5 minuten rusten.
17. Zet de pan met het achtergebleven eendenvet terug op middelhoog vuur.
18. Blus de pan af met de rode port en schraap de aanbaksels los.
19. Voeg de bramen toe en druk ze met een lepel een beetje kapot zodat ze hun sap loslaten.
20. Laat de saus in 4-5 minuten zachtjes inkoken tot een licht stroperige saus.
21. Breng op smaak met peper.
22. Snijd de eendenborstfilets in mooie, schuine plakken.
23. Schep een royale streep warme pastinaakpuree op twee voorverwarmde borden.
24. Leg de plakjes eendenborst hier deels bovenop en lepel de glanzende bramen-portsaus eroverheen.

GEROOSTERDE BLOEMKOOLSTEAKS MET TAHINSAUS EN GRANAATAPPEL



Een prachtig, Midden-Oosters geïnspireerd vegetarisch gerecht dat door de verschillende structuren en de frisse granaatappelpitjes zowel oogstrelend als waanzinnig lekker is.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote, stevige bloemkool (waar je mooie, dikke plakken uit kunt snijden)
- 3 el tahin (sesampasta)
- 3 el granaatappelpitjes

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, water (om de saus te verdunnen), peper en zout.

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de buitenste groene bladeren van de bloemkool, maar laat de stronk eraan (deze houdt de steaks straks bij elkaar).
3. Snijd met een groot, scherp mes vanuit het midden twee dikke plakken (steaks) van ongeveer 2 tot 2½ cm dik.
4. **Tip:** De losse roosjes die aan de zijkanten afbreken kun je gewoon mee roosteren op de bakplaat!
5. Leg de bloemkoolsteaks (en de losse roosjes) op de bakplaat.
6. Bestrijk beide kanten royaal met olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout en verse zwarte peper.
7. Rooster de bloemkool 20–25 minuten in de oven.
8. Draai ze halverwege voorzichtig om.
9. Ze zijn klaar als ze mooi goudbruin en knapperig aan de randen zijn, en beetgaar in de kern.
10. Meng ondertussen in een kommetje de tahin met 1 el olijfolie, een snufje zout en peper.
11. Voeg vervolgens lepel voor lepel koud water toe en roer krachtig met een vork of kleine garde.
12. De tahin zal eerst dik en brokkelig worden, maar verandert al snel in een prachtig gladde, romige, vloeibare witte saus.
13. Leg de warme bloemkoolsteaks op twee mooie borden.
14. Drizzel de romige tahinsaus er speels overheen en bestrooi het geheel royaal met de felrode granaatappelpitjes voor een frisse, knapperige touch.

GEVULDE KIPFILET UIT DE OVEN



Door de kip te vullen blijft deze van binnen super sappig!

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kipfilets
- 75 g roomkaas (naturel of met kruiden)
- 50 g zongedroogde tomaten (fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (of olie van de tomaatjes), peper en zout.

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een kleine ovenschaal licht in met een drupje olijfolie.
2. Meng in een kommetje de roomkaas met de fijngehakte zongedroogde tomaten.
3. Breng het mengsel op smaak met een flinke draai verse zwarte peper.
4. Leg de kipfilets plat op een snijplank.
5. Snijd ze met een scherp mes in de lengte diep in om een 'envelopje' te maken. L
6. et op dat je ze niet helemaal doorsnijdt.
7. Verdeel het roomkaasmengsel over de openingen van de twee kipfilets.
8. Druk de filets weer een beetje dicht (zet eventueel vast met een cocktailprikker als de vulling eruit loopt).
9. Bestrijk de buitenkant van de kipfilets licht met wat olijfolie en bestrooi rondom met een snufje zout en verse zwarte peper.
10. Leg de gevulde kipfilets in de ovenschaal.
11. Bak ze in 20–25 minuten goudbruin en door en door gaar in de oven (de exacte tijd hangt af van de dikte van de kipfilets). Let op dat je ze niet te lang bakt, zodat ze lekker mals blijven.

GNOCCHI MET SALIEBOTER EN POMPOENPUREE



Een heerlijk herfstachtig comfortfood-gerecht. Het zacht zoete van de pompoen matcht perfect met de hartige, nootachtige salieboter.

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g gnocchi (kant-en-klaar uit het koelschap)
- 300 g pompoenblokjes (flespompoen of hokkaido, voorgesneden of zelfblokjes maken)
- 15 g verse salie (blaadjes losgehaald)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: roomboter (ca. 40 g), water, peper en zout.

Bereiding ca. 20 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de pompoenblokjes in een kookpan met een klein laagje water en een snufje zout aan de kook.
2. Kook ze in 10–12 minuten zacht.
3. Giet af, maar vang een klein scheutje kookvocht op.
4. Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde, dikke puree.
5. Voeg een klein klontje roomboter en flink wat verse zwarte peper toe voor extra smaak.
6. Houd de puree warm met een deksel op de pan.
7. Kook ondertussen de gnocchi in een pan met ruim kokend water en een snufje zout.
8. Zodra de gnocchi komen bovendrijven (na ca. 2 minuten), zijn ze gaar.
9. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze kort uitlekken.
10. Smelt een royale klont roomboter (ca. 30 gram) in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
11. Laat de boter zachtjes bruisen en licht bruin kleuren (nootachtige geur).
12. Voeg de verse salieblaadjes toe en laat ze in ca. 1-2 minuten knapperig worden in de boter.
13. Voeg direct de gekookte gnocchi toe en bak ze 2-3 minuten mee tot ze de salieboter goed hebben opgenomen en een licht goudbruin randje krijgen.
14. Verdeel de warme pompoenpuree als een mooie spiegel over twee borden.
15. Schep de gnocchi met de knapperige salieblaadjes en de rest van de warme salieboter uit de pan er bovenop.
16. Maak af met een extra draai zwarte peper.

KABELJAUW EN PAPILLOT MET VENKEL EN SINAASAPPEL



Door de vis samen met de groenten in een pakketje (en papillot) in de oven te garen, stomen alle smaken en sappen perfect in elkaar en blijft de kabeljauw waanzinnig mals.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kabeljauwfilets (ca. 125-150 g per stuk)
- 1 grote venkelknol
- 1 sinaasappel

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout (plus bakpapier of aluminiumfolie).

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Knip twee grote stukken bakpapier (of aluminiumfolie) af waar je straks de pakketjes van maakt.
3. Snijd de stelen en de harde onderkant van de venkel af (bewaar eventueel het groene venkeloog voor garnering).
4. Snijd de venkelknol in de lengte doormidden en schaaf of snijd de venkel in flinterdunne plakken of reepjes.
5. Schil de sinaasappel dik tot op het vruchtvlees (zodat het witte velletje weg is).
6. Snijd de partjes tussen de vliezen uit.
7. Vang het sap dat tijdens het snijden vrijkomt op.
8. Leg op elk stuk bakpapier een bedje van de dunne venkelreepjes.
9. Besprenkel de venkel met een drupje olijfolie, een snufje zout en peper.
10. Leg hier de kabeljauwfilet bovenop.
11. Bestrooi de vis ook met wat zout en verse zwarte peper.
12. Verdeel de sinaasappelpartjes over de vis en giet het opgevangen sinaasappelsap erover.
13. Vouw het bakpapier zorgvuldig dicht tot een luchtdicht pakketje (rol de randen goed op zodat er geen stoom kan ontsnappen).
14. Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze in 18–20 minuten gaar in de oven.
15. Leg de pakketjes direct op de borden en knip of scheur ze pas aan tafel voorzichtig open.
16. De aromatische stoom die eraf komt is al een beleving op zich!

KIP- EN GROENTEPANNETJE



Een ideale, snelle doordeweekse maaltijd waarbij alles in één pan gaart, zodat de kip supermals blijft en alle smaken intrekken.

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g kip-dijfilet (in blokjes, dit blijft malser dan kipfilet)
- 400 g italiaanse of wokgroentemix (bijv. courgette, paprika, wortel en prei)
- 1 handje cashewnoten (ca. 30 g, ongezouten, voor een lekkere crunch)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (of vloeibare boter), peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
2. Voeg de blokjes kip-dijfilet toe en bak ze in 4–5 minuten rondom goudbruin.
3. Bestrooi tijdens het bakken royaal met verse zwarte peper en een flinke snuf zout.
4. 2. Groenten meebakken: Voeg de groentemix toe aan de pan bij de kip.
5. Zet het vuur iets hoger en roerbak het geheel 5–7 minuten mee tot de groenten beetgaar zijn en de kip door en door gaar is.
6. Strooi de cashewnoten de laatste 2 minuten over het pannetje en bak ze kort mee, zodat ze warm worden en hun nootachtige aroma vrijkomt.
7. Proef het groentepannetje en breng eventueel extra op smaak met een laatste draai zwarte peper.
8. Serveer direct gloeiend heet uit de pan.

PASTA CARBONARA



Een echte Romeinse klassieker die uitblinkt in eenvoud: de romige saus ontstaat puur door het samenspel van ei, kaas en heet pastawater—er komt absoluut geen room aan te pas!

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g spaghetti (of rigatoni)
- 100 g pancetta (of goede spekblokjes)
- 2 grote eieren (plus 1 extra eidooier voor extra romigheid)
- 50 g Pecorino Romano (fijngeraspt, eventueel half om half met Parmezaanse kaas)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water, zout en heel veel zwarte peper.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een grote pan met water en een klein snufje zout aan de kook (gebruik minder zout dan normaal, want het spek en de kaas zijn al erg zilt).
2. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (beetgaar).
3. Snijd de pancetta in dunne reepjes of blokjes.
4. Doe ze in een grote koekenpan zonder olie of boter.
5. Bak het spek op middelhoog vuur in zo'n 5-6 minuten knapperig en goudbruin.
6. Schakel het vuur uit, maar laat het spek en het vrijgekomen vet in de pan zitten.
7. Klop ondertussen in een kom de 2 eieren en de extra eidooier los.
8. Meng de fijngeraspte Pecorino Romano en een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper erdoorheen tot er een dikke, egale pasta ontstaat.
9. Schep de spaghetti direct vanuit de pan met een keukentang bij het spek in de koekenpan (vuur blijft uit!).
10. Hussel de pasta goed door het warme spekvet.
11. Giet nu het eimengsel over de pasta.
12. Voeg direct een flinke scheut (ca. 50 ml) van het hete pastakookwater toe.
13. Blijf de pasta nu direct en continu krachtig doorscheppen en roeren.
14. Door de restwarmte van de pasta en het kookwater smelt de kaas en stolt het ei net genoeg om te veranderen in een glanzende, zijdezachte, romige saus.
15. Voeg extra kookwater toe als het te droog wordt.
16. Verdeel de carbonara over twee borden en maak af met nog een extra snuf zwarte peper en wat geraspte kaas.

SNELLE TOMATENPASTA



Binnen 15 minuten op tafel en vol van smaak door de tomatenblokjes kort en krachtig te laten inkoken met ui en knoflook.

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g pasta (penne, fusilli of spaghetti)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 witte ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, water, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met ruim water en een snufje zout aan de kook.
2. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar (al dente).
3. Giet de pasta af, maar vang een klein scheutje kookvocht op.
4. Verhit ondertussen een royale scheut olijfolie in een koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
5. Fruit de gesnipperde ui en fijngehakte knoflook 2-3 minuten aan tot ze zacht en glazig zijn en lekker geuren.
6. Voeg het blik tomatenblokjes toe aan de pan.
7. Breng de saus royaal op smaak met verse zwarte peper en een flinke snuf zout.
8. Laat de saus zo'n 8-10 minuten zachtjes pruttelen op middelhoog vuur, zodat het vocht indikt en de tomatensmaak intenser en zoeter wordt.
9. Voeg de gekookte pasta toe aan de tomatensaus.
10. Hussel alles goed door elkaar op laag vuur, zodat de saus mooi aan de pasta blijft kleven.
11. Voeg een klein lepeltje pastakookwater toe als de saus te dik wordt.
12. Verdeel de pasta over twee diepe borden en maak af met nog een extra draai zwarte peper.

TRAYBAKE MET GNOCCHI EN CHORIZO



Het grote geheim van dit gerecht is dat je de gnocchi niet kookt, maar direct bakt op de bakplaat. Het vet dat uit de chorizo smelt, trekt helemaal in de gnocchi, waardoor ze van binnen zacht worden en van buiten een heerlijk knapperig korstje krijgen!

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g gnocchi (kant-en-klaar uit het koelschap, niet voorkoken)
- 100 g chorizo (aan een stuk, in blokjes of dikke plakjes gesneden)
- 1 courgette (in blokjes of halve plakjes)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 25 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier.
2. Doe de droge gnocchi (rechtstreeks uit het pak), de blokjes chorizo en de stukjes courgette samen op de bakplaat.
3. Besprenkel het geheel met 1 tot 2 eetlepels olijfolie (gebruik niet te veel, want de chorizo laat straks ook nog lekker wat kruidig vet los).
4. Bestrooi met een snufje zout en een flinke draai verse zwarte peper.
5. Hussel alles met je handen goed door elkaar, zodat elk ingrediënt een dun laagje olie heeft, en verspreid het in één enkele laag over de plaat.
6. Schuif de bakplaat in de oven en bak het geheel in 20 minuten goudbruin en knapperig.
7. Schep halverwege (na ca. 10 minuten) alles een keer goed om.
8. Verdeel de hete traybake over twee borden.
9. De gnocchi is nu heerlijk krokant aan de buitenkant en de courgette is lekker zacht.

ZALM MET HONING-MOSTERD EN BROCCOLI



Een heerlijke en gezonde klassieker waarbij de zoet-pittige glazuur tijdens het bakken perfect in de zalm trekt.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 zalmfilets (met of zonder huid)
- 1 broccoli (in kleine roosjes)
- 1 el honing
- 1 el Groninger of Zaanse mosterd (grove mosterd is het lekkerst)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 20 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng een pan met een laagje water en een snufje zout aan de kook.
3. Kook de broccoliroosjes in 3-4 minuten beetgaar.
4. Giet ze af en laat ze goed uitstomen.
5. Meng in een klein kommetje de honing met de mosterd, 1 tl olijfolie en een royale hoeveelheid versgemalen zwarte peper tot een gladde marinade.
6. Dep de zalmfilets droog met een stukje keukenpapier.
7. Bestrooi ze rondom met een klein snufje zout.
8. Bestrijk de bovenkant (en zijkanten) van de zalmfilets royaal met het honing-mosterdmengsel.
9. Leg de zalmfilets in een ovenschaal of op een met bakpapier beklede bakplaat.
10. Schik de broccoliroosjes er gezellig omheen en besprenkel de broccoli met een klein drupje olijfolie en wat peper.
11. Bak het geheel in 10-12 minuten in de oven tot de zalm net gaar (nog licht roze vanbinnen) en de bovenkant prachtig glanzend en licht gekarameliseerd is.
12. Verdeel de zalmfilets en de broccoli over twee warme borden.
13. Lepel eventueel achtergebleven sappen uit de ovenschaal over het gerecht.

CAPRESE SALADE



Omdat dit gerecht zo eenvoudig is, valt of staat de smaak met de kwaliteit van de ingrediënten—kies dus voor de lekkerste tomaten en een goede olijfolie!

DIT HEB JE NODIG:

- 2 grote rijpe tomaten (bijv. vlezige trostomaten of coeur de boeuf)
- 1 grote bol buffelmozzarella (ca. 125 g)
- 15 g verse basilicum (blaadjes losgehaald)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: goede extra vierge olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 5 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de tomaten en snijd ze met een scherp mes in mooie plakken van ongeveer een ½ cm dik.
2. Haal de buffelmozzarella uit het vocht, dep de bol heel lichtjes droog met keukenpapier en snijd ook deze in gelijkmatige plakken.
3. Neem een mooi plat serveerbord.
4. Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om dakpansgewijs in een cirkel of strakke rij op het bord.
5. Bestrooi de salade direct met een royale snuf zout (zee- of vloerzout is hier erg lekker bij) en flink wat versgemalen zwarte peper.
6. Verdeel de verse basilicumblaadjes speels tussen en over de plakjes tomaat en mozzarella.
7. Besprenkel het geheel als finishing touch royaal met je beste extra vierge olijfolie.
8. Serveer direct.

GEROOSTERDE PAKSOI MET SESAM-SOJADRESSING



Door paksoi te roosteren in de oven of grillpan krijgt hij knapperige randjes en een heerlijke nootachtige smaak die perfect samengaat met de Oosterse dressing.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 mini-paksoi (of 1 grote paksoi, in de lengte in vieren gesneden)
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamolie

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: (olijf)olie om te roosteren, peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (of gebruik een grote grill- of koekenpan op hoog vuur).
2. Snijd de mini-paksoi in de lengte doormidden.
3. Was ze voorzichtig tussen de bladeren onder de koude kraan, maar laat de stronk eraan zitten zodat de helften mooi heel blijven.
4. Dep ze goed droog met een theedoek.
5. Leg de paksoihelften op een bakplaat (of in de hete pan).
6. Bestrijk de snijkanten licht met een neutrale olie of olijfolie en bestrooi met een klein snufje zout en peper.
7. Rooster ze 8–10 minuten in de oven (of 3-4 minuten per kant in de pan) tot de groene bladeren knapperig zijn en de witte nerven beetgaar met mooie bruine randjes.
8. Meng ondertussen in een klein kommetje de sojasaus met de sesamolie en een extra draai verse zwarte peper tot een egale dressing.
9. Leg de warme, geroosterde paksoi op een mooi serveerbord en lepel de sesam-sojadressing er vlak voor het serveren gelijkmatig overheen.

GEROOSTERDE RADIJSJES MET BOTER EN DILLE



Door radijsjes te roosteren verliezen ze hun scherpe, pittige smaak en worden ze heerlijk zacht, sappig en subtiel zoet.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 bosjes radijsjes (ca. 250 g, gewassen en gehalveerd)
- 30 g roomboter
- 15 g verse dille (fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: peper en zout.

Bereiding ca. 20 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat of ovenschaal met bakpapier.
2. Snijd het groen en de worteltjes van de radijsjes (laat eventueel een heel klein stukje van het groene steeltje zitten voor de look).
3. Was ze grondig, dep ze goed droog en snijd ze in de lengte doormidden.
4. Smelt de roomboter zachtjes in een pannetje of in de magnetron.
5. Doe de gehalveerde radijsjes in een mengkom, giet de gesmolten boter erover en voeg een royale snuf zout en verse zwarte peper toe.
6. Hussel alles goed door elkaar.
7. Verspreid de radijsjes met de snijkant naar beneden op de bakplaat.
8. Rooster ze in 15–18 minuten in de oven tot ze zacht zijn en de randjes goudbruin en licht rimpelig beginnen te worden.
9. Haal de radijsjes uit de oven en schep ze direct om met de fijngehakte verse dille.
10. De restwarmte van de radijsjes zorgt ervoor dat het aroma van de dille heerlijk vrijkomt.
11. Serveer ze direct warm.

GEROOSTERDE WORTELS MET VLOEIBARE HONING



Door wortels in de oven te roosteren met honing worden ze verrukkelijk zoet en licht gekarameliseerd aan de randjes.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 bos bospeen (of 400 g waspeen/regenboogwortels)
- 2 el vloeibare honing

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, peper en zout.

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd het groen van de bospeen af (laat eventueel een klein groen plukje aan de bovenkant zitten voor de presentatie). Schrap de wortels schoon met een dunschiller of mesje.
3. Snijd dikke wortels in de lengte doormidden, zodat ze allemaal ongeveer even dik zijn en tegelijk gaar worden.
4. Leg de wortels in een mengkom of direct op de bakplaat.
5. Besprenkel ze royaal met 1½ el olijfolie en de 2 el vloeibare honing.
6. Bestrooi met een flinke snuf zout en lekker wat versgemalen zwarte peper.
7. Hussel alles goed door elkaar zodat de wortels rondom bedekt zijn.
8. Verspreid de wortels in een enkele laag over de bakplaat.
9. Rooster ze in 20–25 minuten goudbruin en beetgaar in de oven.
10. Schep ze halverwege de baktijd een keer voorzichtig om.
11. Leg de warme, glanzende wortels op een mooi langwerpig bord en draai er eventueel nog een klein beetje extra zwarte peper overheen.

GEWOKTE KNOFLOOK-SPINAZIE



Binnen een paar minuten klaar, bomvol smaak en een ideale, lichte begeleider voor vis, vlees of pasta.

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g verse spinazie (gewassen)
- 3 teentjes knoflook (in dunne plakjes of fijngehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (of vloeibare boter), peper en zout.

Bereiding ca. 5 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een grote wok (of diepe hapjespan) op hoog vuur.
2. Voeg een royale scheut olijfolie toe en laat de pan goed heet worden.
3. Draai het vuur iets lager naar middelhoog en voeg de dunne plakjes knoflook toe.
4. Bak de knoflook 30 tot 60 seconden aan tot deze heerlijk begint te geuren.
5. **Let goed op:** laat de knoflook absoluut niet bruin of zwart worden, want dan wordt hij bitter.
6. Draai het vuur weer hoog en voeg de verse spinazie in delen toe.
7. Schep de spinazie continu om met een spatel of keukentang.
8. Zodra het eerste deel begint te slinken, voeg je het volgende handje toe.
9. Zodra alle spinazie net is geslonken (dit duurt in totaal slechts 2 tot 3 minuten), zet je het vuur direct uit.
10. Laat de spinazie niet te lang doorbakken, anders wordt het waterig en snotterig.
11. Bestrooi met een royale snuf zout en lekker veel versgemalen zwarte peper.
12. Druk de spinazie in de pan eventueel heel lichtjes aan de kant om overtollig vocht achter te laten.
13. Schep de warme knoflook-spinazie direct op een mooi voorverwarmd bord.

KNAPPERIGE AARDAPPELTJES UIT DE OVEN



Door de aardappels eerst kort voor te koken en ze daarna in de hete olie op de bakplaat te husselen, creëer je die perfecte, goudbruine crunch aan de buitenkant terwijl ze vanbinnen heerlijk zacht blijven!

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappels (bijv. Bildtstar of Eigenheimer)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (of zonnebloemolie), water, peper en zout.

Bereiding ca. 45 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke blokjes of partjes van zo'n 3 cm.
3. Breng ze in een kookpan met ruim water en een flinke snuf zout aan de kook.
4. Kook de aardappels exact 5 tot 6 minuten voor.
5. Ze moeten aan de buitenkant zacht worden, maar vanbinnen nog stevig zijn.
6. \ Giet de aardappels af in een vergiet.
7. Doe ze direct terug in de kookpan (zonder vocht) en doe de deksel op de pan.
8. Schud de pan nu een paar keer krachtig op en neer.
9. Hierdoor sla je de buitenkant van de aardappelblokjes een beetje 'kapot'.
10. Dit zetmeellaagje zorgt straks in de oven voor die waanzinnig krokante korst.
11. Giet 3 à 4 el olijfolie op een grote bakplaat en schuif deze 2 minuten leeg in de hete oven zodat de olie gloeiend heet wordt.
12. Haal de plaat er voorzichtig uit en stort de opgeschudde aardappels erin.
13. Pas op voor spetteren!
14. Bestrooi de aardappels royaal met grove zwarte peper en extra zout.
15. Hussel ze goed door de hete olie zodat elk blokje glanst.
16. Verspreid ze in één enkele laag (zorg dat ze elkaar zo min mogelijk raken).
17. Bak de aardappeltjes in 30–35 minuten goudbruin en superknapperig in de oven.
18. Schep ze halverwege (na ca. 15 minuten) een keertje voorzichtig om.
19. Serveer direct gloeiend heet!

SALADE VAN GEGRILDE COURGETTELINTEN MET MUNT EN FETA



Door de courgette in dunne linten te grillen, krijgt de salade een prachtige structuur en een heerlijke, subtiele rooksmaak die perfect samengaat met de zoute feta en frisse munt.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote courgette
- 75 g feta (verbrokkeld)
- 15 g verse munt (blaadjes losgehaald en grof gehakt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie (extra vierge), peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
2. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller in de lengte lange, dunne linten van de courgette.
3. Stop zodra je bij de zachte, waterige zaadlijsten in het midden komt (deze kun je bewaren voor een soep of saus).
4. Bestrijk de courgettelinten heel licht met een klein beetje olijfolie.
5. Verhit een grillpan op hoog vuur.
6. Leg de linten (eventueel in delen) in de pan en gril ze 1 tot 2 minuten per kant tot ze zachte, mooie grillstrepen hebben. Haal ze uit de pan en laat ze kort afkoelen op een bord.
7. Leg de lauwwarme courgettelinten losjes en speels op een mooie, platte serveerschaal of verdeel ze over twee borden.
8. Strooi de verbrokkelde feta en de fijngehakte verse munt gelijkmatig over de courgettelinten.
9. Besprenkel de salade met een goede scheut extra vierge olijfolie en breng het geheel op smaak met een klein snufje zout (**pas op**, de feta is al zout) en lekker veel versgemalen zwarte peper.

SMASHED SPRUITJES MET PARMEZAANSE KAAS



Zelfs als je normaal geen grote fan bent van spruitjes, ga je deze versie geweldig vinden. Door ze plat te drukken en te roosteren worden ze superknapperig aan de randjes en heerlijk hartig door de kaas!

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g spruitjes (schoongemaakt)
- 40 g Parmezaanse kaas (fijngeraspt)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olijfolie, water (om voor te koken), peper en zout.

Bereiding ca. 30 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier.
2. Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook.
3. Kook de schoongemaakte spruitjes in 10–12 minuten beetgaar, zodat ze zacht genoeg zijn om straks plat te drukken.
4. Giet ze af en laat ze heel even kort uitstomen.
5. Verdeel de warme spruitjes over de bakplaat.
6. Neem een glas met een stevige, platte bodem (of een stevige mok) en druk hiermee elk spruitje voorzichtig plat tot een dikte van ongeveer een ½ cm.
7. Besprenkel de platgedrukte spruitjes royaal met olijfolie zodat ze goed kunnen bakken.
8. Bestrooi ze met een extra snufje zout en een flinke hoeveelheid versgemalen zwarte peper.
9. Strooi de fijngeraspte Parmezaanse kaas gelijkmatig over de bovenkant van alle geplette spruitjes.
10. Zorg dat er ook wat kaas op het bakpapier rondom de spruitjes valt; dit bakt straks om tot heerlijke, knapperige kaaskoekjes-randjes.
11. Bak de spruitjes in 15–20 minuten goudbruin en heerlijk krokant in de oven.
12. Houd de oven de laatste minuten goed in de gaten zodat de kaas niet verbrandt.
13. Serveer ze direct gloeiend heet!

VIS MET SPINAZIE EN CURRY



Een heerlijk verwarmend eenpansgerecht waarbij de vis zachtjes gaar stooft in een milde, romige currysaus.

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g stevige witvis (bijv. kabeljauw of schelvis, in grove stukken)
- 300 g verse spinazie
- 1½ el milde currypasta (bijv. Korma of Tikka Masala)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (scheutje), vloeibaar vet/olie (of kokosolie indien in huis), peper en zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur.
2. Voeg de currypasta toe en bak deze 1 minuut zachtjes aan.
3. Hierdoor komen de aroma's en specerijen goed los.
4. Voeg een klein scheutje water (ca. 50 ml) toe aan de currypasta om er een dunne saus van te maken.
5. Voeg vervolgens de verse spinazie in delen toe aan de pan.
6. Schep continu om op middelhoog vuur tot de spinazie volledig is geslonken en zich vermengd heeft met de curry.
7. Bestrooi de stukken witvis rondom met een klein snufje zout en verse zwarte peper.
8. Maak met een lepel wat ruimte in het spinaziemengsel en leg de stukken vis in de pan.
9. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat de vis in 6–8 minuten zachtjes gaar stoven in de warme curry-spinazie.
10. De vis is klaar zodra hij mooi ondoorzichtig wit is en gemakkelijk in laagjes uit elkaar valt.
11. Schep de spinaziecurry voorzichtig in twee diepe borden of kommen en leg de malse stukken vis er bovenop.

AFFOGATO AL CAFFÈ



Dit is het makkelijkste dessert ter wereld, maar de combinatie van het ijskoude, romige vanille-ijs en de gloeiend hete, bittere espresso is pure magie.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 grote bollen vanille-ijs (van goede kwaliteit)
- 2 kopjes sterke espresso (gloeiend heet)

Bereiding ca. 3 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Zet twee mooie dessertglazen of brede koffiekopjes het liefst 10 minuutjes van tevoren in de vriezer of koelkast.
2. Dit zorgt ervoor dat het ijs straks niet direct volledig wegsmelt.
3. Zet vlak voor het serveren 2 verse espresso's.
4. Het is belangrijk dat de koffie echt goed heet en sterk is.
5. Haal de glazen tevoorschijn en doe in elk glas 1 royale bol vanille-ijs.
6. Neem de glazen met het ijs mee naar tafel.
7. Giet aan tafel de gloeiend hete espresso langzaam over de bol vanille-ijs heen.
8. Het ijs begint direct aan de randen te smelten en vormt samen met de espresso een heerlijke, romige koffiesaus, terwijl de kern van het ijs nog lekker koud en stevig blijft.
9. Serveer direct met een lepeltje.

ETON MESS MET PASSIEVRUCHT EN KARDEMOM



Het frisse en zurige van de passievrucht en het warme, aromatische van de kardemom doorbreken perfect het zoete van de meringue.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 grote passievruchten
- 4 meringue-schuimpjes (kant-en-klaar gekocht)
- 125 ml slagroom (ongeklopt)
- 1/4 tl kardemompoeder

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: een klein scheutje water (indien nodig), peper en suiker zijn hier optioneel en niet strikt noodzakelijk.

Bereiding ca. 10 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de slagroom in een mengkom en voeg het kardemompoeder toe.
2. Klop de slagroom met een mixer of garde stijf.
3. **Tip:** Voeg geen suiker toe aan de slagroom; de meringues zijn al zoet genoeg van zichzelf.
4. Halveer de passievruchten en lepel het sappige vruchtvlees met de pitjes eruit in een klein schaaltje.
5. Roer het even los.
6. Breek de meringue-schuimpjes met je handen in grove stukken.
7. Ze hoeven niet helemaal verkruimeld te worden; een grove structuur geeft juist een lekkere crunch.
8. Neem twee mooie dessertglazen.
9. Begin met een laagje van de grove meringuestukken op de bodem.
10. Schep hier een flinke lepel kardemomslagroom bovenop en druppel er wat passievruchtvlees over.
11. Herhaal deze lagen tot de ingrediënten op zijn.
12. Eindig aan de bovenkant met een mooie krul slagroom, het laatste passievruchtvlees en een paar achtergehouden kruimels meringue voor de presentatie.
13. Serveer direct zodat de meringue lekker knapperig blijft.

FRAMBOZEN-TIRAMISU IN EEN GLAS



Een prachtige variant op de Italiaanse klassieker die door de frambozen een heerlijk frisse twist krijgt.

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g verse frambozen
- 8 lange vingers (boudoirs)
- 125 g mascarpone
- 50 ml frambozensap (of diksap/siroop aangelengd met een beetje water)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (om sap aan te lengen desgewenst), voeg eventueel een klein beetje suiker toe aan de mascarpone.

Bereiding ca. 15 minuten + 1 uur opstijven

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de mascarpone in een mengkom.
2. Roer deze met een lepel of garde los tot een gladde, romige massa.
3. **Tip:** Als je van wat zoeter houdt, kun je hier 1 tl suiker doorheen roeren.
4. Giet het frambozensap in een diep bord.
5. Breek de lange vingers halverwege doormidden.
6. Doop de stukjes lange vinger een voor een kort (ca. 2 seconden per kant) in het frambozensap, zodat ze het vocht opzuigen maar niet volledig uit elkaar vallen.
7. Neem twee mooie, rechte dessertglazen.
8. Leg op de bodem van elk glas twee gesopte stukjes lange vinger.
9. Schep hier een royale lepel van de mascarponecrème bovenop en verdeel er een paar verse frambozen over.
10. Herhaal deze stappen (lange vingers, mascarpone, frambozen) tot de ingrediënten op zijn.
11. Zorg dat je eindigt met een mooie laag mascarponecrème en garneer de bovenkant met de mooiste achtergehouden frambozen.
12. Zet de glazen minimaal 1 uur in de koelkast, zodat de lange vingers heerlijk zacht kunnen worden en de tiramisu mooi opstijft.

GEGRILDE VIJGEN MET GEITENKAAS EN TIJMHONING



Een warm, zacht en aromatisch hapje of dessert waarbij de kruidige tijmhoning perfect samensmelt met de warme geitenkaas.

DIT HEB JE NODIG:

- 4 verse vijgen
- 50 g zachte geitenkaas (naturel)
- 1½ el honing (waarin je de verse tijm laat meetrekken)
- paar takjes verse tijm of gedroogde tijm

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olie (om in te vetten), peper, zout.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de honing in een klein kommetje.
2. Ris de blaadjes van een paar takjes tijm (of gebruik een ruime snuf gedroogde tijm) en roer deze door de honing.
3. Laat dit even staan zodat de kruidige smaak van de tijm in de honing trekt.
4. Verwarm een grillpan (of de oven-grill) op hoog vuur.
5. Was de verse vijgen, dep ze droog en snijd ze in de lengte doormidden.
6. Bestrijk de snijkant van de vijgen heel licht met een drupje neutrale olie.
7. Leg ze met de snijkant naar beneden in de hete grillpan.
8. Gril ze 2 tot 3 minuten tot er mooie, donkere grillstrepen ontstaan en de suikers in de vijg beginnen te karamelliseren.
9. Draai de vijgen voorzichtig om.
10. Verdeel de zachte geitenkaas in vier gelijke porties en leg op elke gegrilde snijkant een brokje kaas.
11. Draai het vuur laag, leg eventueel kort een deksel op de pan en laat de geitenkaas in 1 à 2 minuten heel licht smelten door de restwarmte.
12. Leg de warme vijgen op een mooi serveerbord.
13. Lepel de zelfgemaakte tijmhoning er warm en vloeibaar overheen.
14. Maak het gerecht af met een kleine draai verse zwarte peper en een piepklein snufje zout voor het contrast.

GEPOCHEERDE PEREN IN VLIERBLOESEMSIROOP



Een elegant en verfijnd dessert waarbij de peren haast doorzichtig en zijdezacht worden en de bloemige, frisse tonen van de vlierbloesem perfect in zich opnemen.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 handperen (bijv. stevige Conference of Doyenné du Comice)
- 150 ml vlierbloesemsiroop
- ½ citroen (voor het sap en de schil)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: water (300 ml) en peper.

Bereiding ca. 30 minuten + afkoelen

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de vlierbloesemsiroop samen met 300 ml water in een kleine, diepe kookpan waar de twee peren straks net naast elkaar in passen.
2. Snijd met een dunschiller een lange reep van de citroenschil en pers het sap van de halve citroen uit.
3. Voeg zowel de schil als het sap toe aan de pan en breng het geheel zachtjes tegen het kookpunt aan.
4. Schil de peren met een dunschiller.
5. Laat het steeltje aan de bovenkant decoratief zitten.
6. Snijd eventueel een heel klein recht plakje van de onderkant van de peren, zodat ze straks mooi rechtop kunnen staan.
7. Zet de peren rechtop (of leg ze plat) in het warme pocheervocht.
8. Zorg dat ze grotendeels onderstaan.
9. Draai het vuur helemaal laag, leg de deksel schuin op de pan en laat de peren 20–25 minuten heel zachtjes pruttelen (pocheren) tot ze zacht en licht doorschijnend zijn.
10. Ze moeten zo zacht zijn dat je er gemakkelijk met een vork in kunt prikken.
11. Haal de peren voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en zet ze alvast op twee dessertbordjes.
12. Draai het vuur onder de pan hoog en laat het achtergebleven pocheervocht in 5–8 minuten inkoken tot een stroperige, glanzende vlierbloesemsiroop.
13. Giet de ingekookte, warme siroop over de peren heen.
14. Dit dessert is zowel lauwwarm als koud (na het opstijven in de koelkast) waanzinnig lekker.

GEGRILLDE MANGO MET LIMOEN-KOKOSCRÈME



Een heerlijk zomers, exotisch en friszoet dessert. Het grillen karamelliseert de natuurlijke suikers in de mango, wat waanzinnig lekker smaakt bij de romige kokoscrème.

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote, rijpe mango
- 100 ml romige kokosmelk (zet het blik/pakje vooraf een nachtje in de koelkast, zodat de dikke crème zich scheidt van het water)
- 1 limoen (voor rasp en sap)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: olie (om de grill in te vetten) en peper.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Haal het gekoelde blik kokosmelk voorzichtig uit de koelkast zonder te schudden.
2. Schep de dikke, witte kokoscrème die bovenop ligt eruit en doe dit in een mengkom (het water onderin gebruik je niet). Rasp de groene schil van de limoen fijn en pers de helft van de limoen uit.
3. Voeg de limoenrasp en 1 tl limoensap toe aan de kokoscrème.
4. Klop dit met een garde of mixer in 2 minuten luchtig en lobbig.
5. Zet tot gebruik in de koelkast.
6. Snijd de mango langs de platte pit in de lengte in twee grote helften (de 'wangen').
7. Snijd het vruchtvlees van beide helften kruislings in tot aan de schil (alsof je blokjes maakt), maar snijd de schil niet door.
8. Druk de schil aan de onderkant naar boven, zodat de mangoblokjes als een egel naar buiten springen.
9. Verhit een grillpan op hoog vuur en vet de ribbels heel licht in met een drupje neutrale olie.
10. Leg de mangovlakken met het vruchtvlees naar beneden in de pan.
11. Gril ze 3–4 minuten zonder ze te verplaatsen, tot er mooie, donkere grillstrepen ontstaan en de mango warm en zacht wordt.
12. Leg op twee dessertbordjes een warme gegrilde mango plak.
13. Schep een royale lepel van de ijskoude limoen-kokoscrème ernaast of bovenop.
14. Draai als verrassende finishing touch een heel klein beetje verse zwarte peper over de mango.
15. Dit haalt de zoetheid en tropische smaak nóg meer omhoog!

PURE CHOCOLADEMOUSSE



Zonder slagroom of ingewikkelde toevoegingen, maar gemaakt op de klassieke manier met eieren. Hierdoor krijgt de mousse die legendarische, luchtige structuur en een intense chocoladesmaak!

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g pure chocolade (minimaal 70% cacao voor het beste resultaat)
- 2 grote eieren (gesplitst in eiwitten en eidooiers)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: een mini-snufje zout en eventueel 1 tl suiker.

Bereiding ca. 15 minuten + 3 uur opstijven

ZO MAAK JE HET:

1. Breek de pure chocolade in kleine stukjes.
2. Smelt de chocolade au bain-marie (in een hittebestendige kom boven een pan met een klein laagje zacht kokend water, zorg dat de bodem van de kom het water niet raakt).
3. Roer glad en haal de kom van de pan.
4. Laat de chocolade een paar minuten afkoelen tot handwarm (als het te heet is, stollen de eieren straks direct).
5. Splits de eieren zorgvuldig.
6. Doe de 2 eidooiers in het ene kommetje en de 2 eiwitten in een andere, vetvrije mengkom.
7. Roer de eidooiers een voor een krachtig door de gesmolten, handwarme chocolade tot er een glanzend, dikker mengsel ontstaat.
8. **Optioneel:** Roer hier 1 tl suiker doorheen als je de mousse iets minder bitter wilt.
9. Voeg een piepklein snufje zout toe aan de eiwitten (dit helpt bij het stijfkloppen).
10. Klop de eiwitten met een schone, vetvrije mixer of garde volledig stijf.
11. Je weet dat het goed is als je de kom ondersteboven kunt houden zonder dat het eiwit eruit loopt.
12. Schep een flinke lepel van het stijve eiwit bij het chocolademengsel.
13. Roer dit er rustig doorheen om het mengsel alvast wat lichter te maken (familie maken).
14. Voeg daarna de rest van het eiwit toe.
15. Gebruik een spatel en spatel het er heel voorzichtig doorheen met een rustige vouwbeweging.
16. Roer absoluut niet hard, want dan sla je alle lucht eruit die de mousse zijn structuur geeft.
17. Verdeel de luchtige mousse over twee mooie glaasjes of schaaltjes.
18. Zet ze minimaal 3 uur (liefst een hele nacht) in de koelkast om volledig op te stijven.

SNELLE CHOCOLADE-LAVACAKEJES



Dit is hét ultieme dessert: een warm, stevig cakeje aan de buitenkant met een magische, vloeibare chocoladekern van binnen.

DIT HEB JE NODIG:

- 50 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)
- 40 g roomboter (plus een beetje extra om de vormpjes in te vetten)
- 1 groot ei
- 2 el suiker (ca. 25 g)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: 1 el bloem, een snufje zout en eventueel wat olie/vet.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Vet twee kleine ramequins (ovenvaste schaaltjes of muffinvormpjes) goed in met een beetje extra boter.
3. Bestuif de binnenkant met een heel klein beetje bloem (dit zorgt dat ze straks makkelijk loslaten).
4. Smelt de pure chocolade samen met de roomboter au bain-marie of heel voorzichtig in korte pulsen in de magnetron.
5. Roer tot een gladde, glanzende saus en laat een paar minuten afkoelen tot handwarm.
6. Klop in een mengkom het ei samen met de 2 el suiker en een heel klein snufje zout met een mixer of garde in 2-3 minuten bleek, dik en schuimig.
7. Giet de handwarme gesmolten chocolade-botermix rustig bij het geklopte ei.
8. Spatel dit er voorzichtig doorheen.
9. Voeg tot slot 1 volle el bloem toe en spatel nog heel even kort door tot de bloem net is opgenomen.
10. **Let op:** Over mix het beslag niet.
11. Verdeel het glanzende beslag gelijkmatig over de twee voorbereide vormpjes.
12. Bak de cakejes exact 8 tot 10 minuten in de voorverwarmde oven.
13. De buitenkant moet stevig en gerezen zijn, maar het midden moet nog zacht aanvoelen en een beetje wiebelen als je het vormpje beweegt.
14. Bak ze absoluut niet te lang, anders bak je de vloeibare kern droog.
15. Haal ze uit de oven.
16. Laat ze 1 minuut rusten.
17. Zet een dessertbordje op de bovenkant van het schaaltje en keer ze in één beweging voorzichtig om.
18. Haal het schaaltje weg; het cakeje glijdt er nu als het goed is perfect uit.
19. Serveer direct warm!

WARME APPELTJES MET SPECULAAS EN IJS



Een heerlijk winters comfort-dessert dat je huis direct vult met de geur van warme specerijen.

DIT HEB JE NODIG:

- 2 stevige handappels (bijv. Elstar of Jonagold)
- 4 speculaasjes (fijn gekruimeld)
- 2 grote bollen vanille-ijs (of kaneelijs)

Basis ingrediënten uit jouw voorraadkast: roomboter (ca. 20 g) en eventueel een snuf kaneel.

Bereiding ca. 15 minuten

ZO MAAK JE HET:

1. Was de appels, schil ze (of laat de schil eraan voor extra textuur) en verwijder het klokhuis.
2. Snijd de appels in gelijkmatige, dikke partjes of blokjes.
3. Smelt een royale klont roomboter (ca. 20 gram) in een koekenpan op middelhoog vuur.
4. Voeg de appelpartjes toe.
5. Bak de appels in 6–8 minuten zacht en licht goudbruin.
6. Schep ze regelmatig om.
7. **Tip:** Strooi er eventueel een extra snuf kaneelpoeder overheen tijdens het bakken.
8. Strooi ¾ van de speculaaskruimels over de warme appels in de pan wanneer de appels bijna zacht genoeg zijn.
9. Schep alles nog 1 minuut voorzichtig om op laag vuur, zodat de speculaas warm wordt, smelt in de boter en aan de appeltjes blijft kleven.
10. Verdeel de warme, geurende appeltjes over twee diepe dessertbordjes of glazen coupes.
11. Leg naast of bovenop de hete appeltjes 1 royale bol vanille-ijs.
12. Garneer het geheel met het restant van de achtergehouden droge speculaaskruimels voor een lekkere, extra crunch.
13. Serveer direct!

De foto’s bij deze recepten zijn gegenereerd met AI,
evenals de recepten zelf.

