

● KOKEN MET Janny!

Elke dag
VERS



Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert. Gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2,5 en 1,25 ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestroken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.



www.kosmosuitgevers.nl

© 2015 Janny van der Heijden
en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Grafisch ontwerp

TEIN TRANIELLO

Foodstyling

KOOKATELIER CAATENSTEYN,
CAROLA DE KANTER

Fotografie

MITCHELL VAN VOORBERGEN
BLZ. 334: EDWARD WESTMACOTT, SHUTTERSTOCK

Beeldbewerking

PAUL WOLZAK

ISBN 978 90 215 5973 5

ISBN E-BOOK: 978 90 215 5974 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van







*Genieten
van koken
en kleur op
je bord*

10

HOOFDSTUKKEN

SOEPEN	18
SALADES	46
EIEREN	102
KIP	118
VIS	156
VLEES	196
VEGA	228
FINGERFOOD	258
ZOET & CO	284
BAKKEN	304
VOORRAAD	328
SEIZOENSKALENDERS	334
GROENTE EN FRUIT	336
VISKALENDER	340
WILDKALENDER	342
REGISTER	344





alles over...

DE BASIS	14
BOUILLON	20
KRUIDEN	44
SLA	48
DRESSINGS & CO	70
BROOD & CO	76
SMOOTHIES	92
GROEN & CO	146
7X BROCCOLI & CO	186
8X AARDAPPEL	190
GEHAKT	220
GRANEN & CO	250
DIPS & CO	280

keukenhelden

#1 VERSE KRUIDEN	29
#2 STAAFMIXER	68
#3 WOK	142
#4 ZOUT	180
#5 SNIJPLANK	226
#6 PANNEN	246
#7 OLIJFOLIE	276
#8 CITROEN	302
#9 BAKVORM	324

voorgerecht

6 PERSONEN

elke dag

☺ GEMIDDELD

vega

1 flinke WITTE UI, gesnipperd
 flinke scheut OLIJFOLIE
 1 kg SPRUITJES, schoongemaakt
 0,5 tl gemalen KORIANDERZAAD
 (ketoembar)
 1 l GROENTE- of
 KIPPENBOUILLON
 150 ml SLAGROOM
 versgemalen PEPPER

Romige spruitjessoep

Met deze soep kom je al snel in de richting van de benodigde hoeveelheid van 200 g groente per dag. Bovendien is de soep handig voor kinderen omdat zij gekookte spruitjes vaak bij voorbaat al afwijzen. Kook de spruitjes vooral niet te lang omdat de groente dan heel snel van heldergroen naar vaal-groen verkleurt.

oud 2-3 spruitjes achter voor de garnering later. Fruit de uisnippers zacht in een grote pan in de olijfolie. Voeg de spruitjes toe en breng op smaak met korianderzaad. Fruit dit 2 minuten mee en schenk aansluitend de bouillon in de pan. Breng alles aan de kook

en kook de spruitjes gaar in 10-12 minuten.

Neem van de achtergehouden spruitjes een aantal mooie blaadjes af die voor de garnering worden gebruikt. Leg ze in een zeef, overgiet ze langzaam met kokend water en aansluitend met koud water. Laat uitlekken.

Pureer de groente in de bouillon samen met de helft van de room. Proef of de soep nog extra op smaak gebracht moet worden. Verdeel de soep over kommen of borden en garneer met de resterende room en de geblancheerde blaadjes.

Romige
spruitjessoep



hoofdgerecht
4 PERSONEN
weekend
☉ SNEL

Eendenborst met Bramensaus

2 grote EENDENBORSTEN (ca. 350 g)
ZOUT, versgemalen PEPER
2 volle el BRAMENJAM
3 tl MOSTERD
100 ml RODE WIJN of RODE PORT
stukje BOUILLONTABLET
12 grote verse BRAMEN

De eendenborst (zie ook blz. 343) bakt mooier wanneer het vetlaagje kruislings wordt ingesneden, omdat het vet dan eenvoudiger 'wegloopt'. Bak altijd in een voorverwarnde pan (met antiaanbaklaag) zonder toevoeging van vet of olie en schenk al het uitgelopen vet uit de pan vóór de saus wordt gemaakt. Rode wijn geeft de saus een wat krachtiger smaak, port een iets zoetere.

Snijd het vet van de eendenborst in met een puntig mes. Kruid de vleeskant met zout en peper. Verhit een kleine koekenpan en leg dan de eend met de velkant in de pan. Laat enkele minuten bakken zodat het vel bruin wordt en het vet wegloopt. Keer de eendenborst pas als er voldoende vet is weggelopen en de velkant mooi krokant bruin is. Keer de eendenborst en bak de andere kant nog ca. 2 minuten. Neem de eendenborst uit de pan en laat even rusten onder een vel aluminiumfolie.

Schenk al het vet uit de pan en 'blus' de bodem met een scheutje water. Los hierin de bramenjam en de mosterd op. Verbrokkel het stukje bouillontablet hierboven. Voeg de rode wijn of port toe en laat al roerend inkoken tot een dik sausje. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de eendenborst in plakken en geef er de saus bij. Garneer met de bramen.



Eendenborst
met Bramensaus



hoofdgerecht

4 PERSONEN

elke dag

⊕ GEMIDDELD

3-4 el SOJASAUZ

3 el SHERRY

1 el CITROEN- of LIMOENSAP

1 tl HONING

1 volle tl geschilde, geraspte

GEMBERWORTEL

1 klein teentje KNOFLOOK, geperst

4 KIPFILETS, schuin in reepjes

60 g (blanke) AMANDELEN

2-3 el ARACHIDEOLIE

100 g WORTEL, in dunne reepjes

100 g PEULTJES, schuin

doormidden gesneden

3 LENTE-UITJES, in stukjes van 2 cm

75 g TAUGÉ

1-1,5 tl MAÏZENA

gewokte kip met AMANDELEN

Varieer naar hartenlust met de groente: neem sugarsnaps in plaats van peultjes, voeg repen paksoi, roosjes broccoli of sperziebonen toe, vervang de stukjes lente-ui door reepjes prei enzovoort.

Meng in een kom soja, sherry, citroen- of limoensap, honing, gember en knoflook en voeg ongeveer 2 eetlepels water toe. Schep de kipreepjes hierdoor en laat alles 15 minuten intrekken.

Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin. Laat ze uitdampen op een vel keukenpapier.

Neem de kipreepjes uit de marinade, laat uitlekken en bewaar het marinerend vocht. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de kipreepjes 2-3 minuten. Neem ze met een schuimspaan uit de wok. Voeg de reepjes wortel en halve peultjes toe en schep ongeveer 1 minuut om. Voeg de stukjes lente-ui en taugé toe en roerbak samen nogmaals 1 minuut. Voeg de stukjes kip en de amandelen toe.

Schenk 4-6 eetlepels water bij het marinerend vocht en los hierin de maïzena op. Schenk dit al omscheppend in de pan en laat nog even goed doorwarmen. Lekker met rijst of met mie.



gewokte kip
met amandelen



nagerecht

6 PERSONEN

weekend

☺ GEMIDDELD

75 g BLOEM

ZOUT

1 EI (L)

150-200 ml VOLLE MELK

OLIJFOLIE

150 g SUIKER

100 ml SLAGROOM

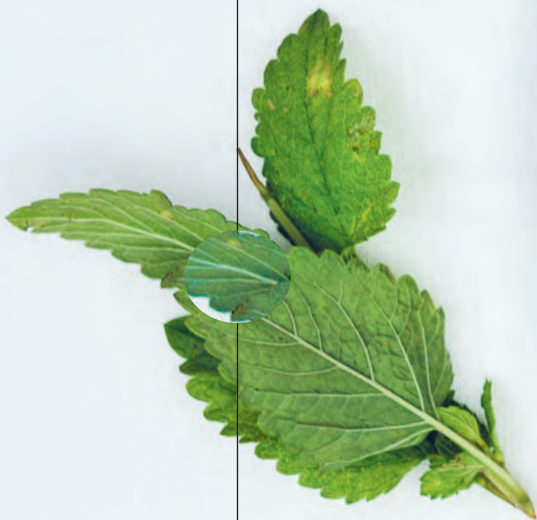
1 klontje BOTER

75 g PECANNOTEN

CRÊPES MET PECAN-KARAMELSAUS

Zeef de bloem in een kom. Voeg zout toe en roer onder toevoeging van ei en melk een glad beslag. Bak hiervan in olie in een middelgrote koekenpan 6 dunne crêpes. Bak ze ca. 1 minuut aan één kant, laat de pannenkoek dan op een deksel glijden en keer boven de pan. Bak ook de andere kant ca. 30 seconden tot 1 minuut.

Maak intussen de saus door de suiker in een steelpan te smelten. Roer als de suiker vloeibaar is en begint te kleuren de room erdoor en laat ca. 1 minuut koken. Neem de pan van het fornuis en roer de boter en pecannoten erdoor. Vouw de gebakken crêpes in vieren, schik ze op de borden en lepel de saus over de crêpes. Serveer met blaadjes munt.



crêpes met
pecan-karamelsaus



MET 200
RECEPTEN

VERS

de gezonde keuze

Lekker en gezond koken:
iedereen wil het, iedereen kan het!
Met een beetje hulp van Janny
(en haar keukenhelden)

an simpele soep of salade tot slimme ideeën voor ontbijt of lunch: Janny's nieuwe, water-in-de-mond-lopend mooie boek serveert veel, heel veel, recepten én meer. Meer kleur op je bord, steel-de-show tips, seizoenstoppers & must-haves voor in elke keuken (naast dit boek natuurlijk)!

janny
VAN DER HEIJDEN

is bekend van o.a. *Heel Holland Bakt*, *De Nationale Eettest* en *Pauls Puber Kookshow*, ze werkte mee aan *Koffietijd*, *MasterChef*, *MasterChef Junior* en *Mijn Tent is Top*, en maakte *De Kwestie van Smaak*. Ze schrijft voor verschillende dagbladen en heeft al tal van kookboeken op haar naam staan.


KOSMOS

NUR 440

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

