

GERECHTEN DIE JE **ECHT** WILT ETEN

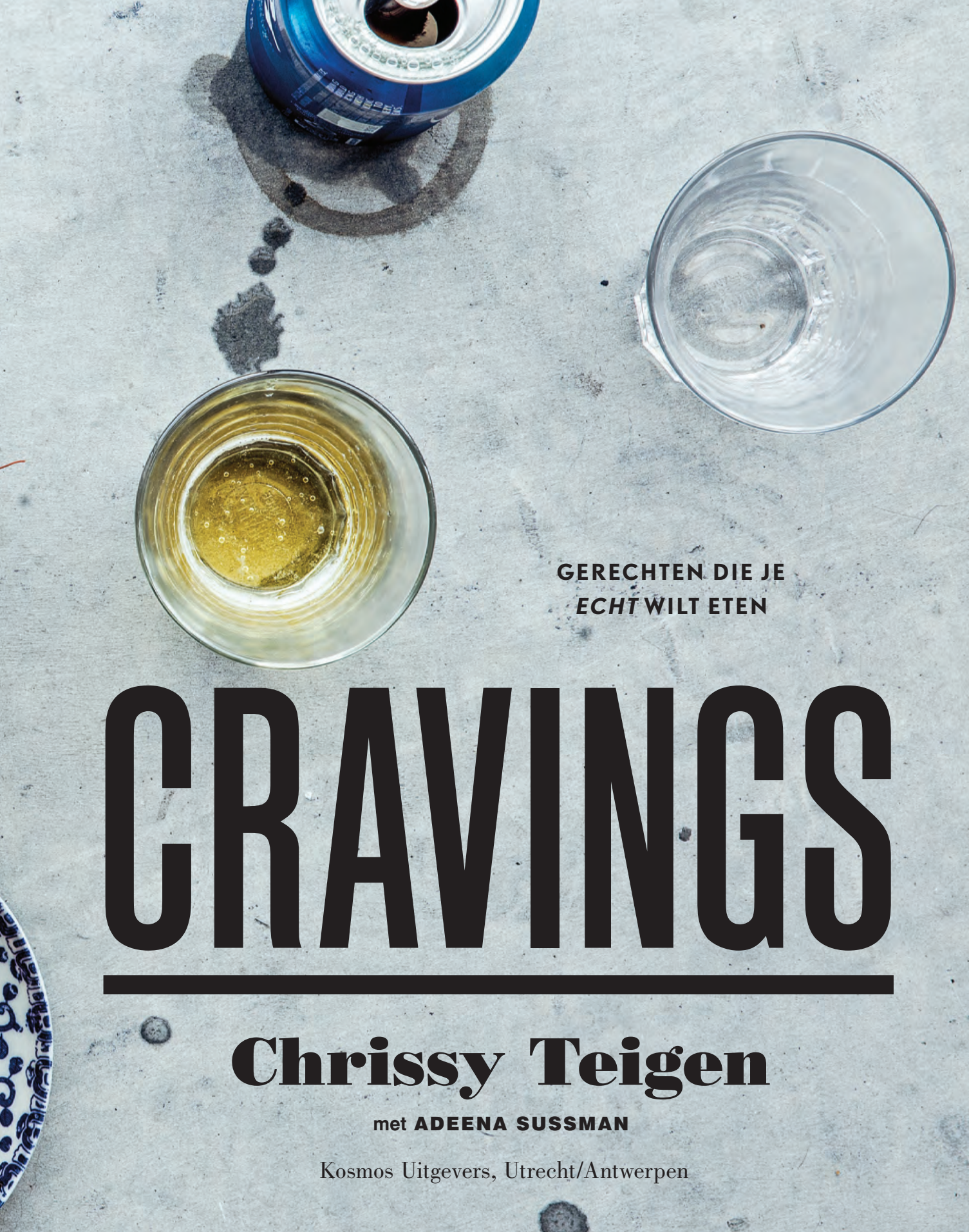
# Cravings



CHRISSY TEIGEN

**cravings**



A top-down photograph of a concrete surface. At the top center is a blue can, partially visible. To its right is an empty, clear glass. Below the can is a glass filled with a golden beer, showing bubbles. The concrete surface has some dark, irregular stains. The text 'GERECHTEN DIE JE ECHT WILT ETEN' is printed in a bold, sans-serif font to the right of the beer glass.

GERECHTEN DIE JE  
ECHT WILT ETEN

# CRAVINGS

---

**Chrissy Teigen**

met **ADEENA SUSSMAN**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Cravings: Recipes For All The Food You Want To Eat*

Oorspronkelijke uitgegeven in de Verenigde Staten door Clarkson Potter/Publisher, een imprint van Crown Publishing Group, onderdeel van Penguin Random House LLC, New York

© 2016 Chrissy Teigen

Fotografie © 2016 Aubrie Pick

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Aniek Njikiktijen

Boekverzorging: Asterisk\*, Amsterdam

ISBN 978 90 215 6413 5

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 eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

#### OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- 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.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.









**INLEIDING // 8**

**VOORDAT JE BEGINT TE KOKEN // 12**

**DE HELE DAG ONTBIJT // 14**

**LINKE SOEP // 40**

**SALADES (VOOR ALS JE ZE NODIG HEBT) // 56**

**NOEDELS EN KOOLHYDRATEN // 76**

**THAISE MAMA // 104**

**PARTY TIME // 120**

**TOASTJES MET SH\*T // 156**

**GROENTEDINGEN // 158**

**DINGEN DIE MENSEN  
ONNODIG ENG VINDEN // 174**

**AVONDETEN // 192**

**DANKWOORD // 234**

**REGISTER // 236**





# INLEIDING

Ik weet het, ik weet het. Ik een kookboek  
schrijven? Het social-mediafenomeen dat zo veel  
post en twittert (onder andere over fastfood!)...

Het meisje dat graag naar Waffle House gaat.  
Het meisje dat Thanksgiving op het hoofdkwartier  
van Taco Bell vierde, samen met de beste vrienden  
die ze ooit ontmoet had? Yep. *I am doing it.*

*And doing it. (And doing it well – zoals mijn  
medepresentator van het tv-programma  
Lip Sync Battle, LL Cool J. zou zeggen.)*







**VOOR 6 PERSONEN**

**VOORBEREIDING:** 10 min. **IN TOTAAL:** 20 min.

# SALADE CAPRESE

## MET KROKANTJES VAN RAUWE HAM

100 g rucola  
1 bol burrata  
900 g rijpe tomaten, in  
verschillende vormen  
gesneden (partjes, plakjes,  
stukken, enz.)  
3 el echt lekkere olijfolie  
1 el balsamicoazijn  
2 tl koosjer zout  
½ tl versgemalen zwarte  
peper  
6 Krokantjes van rauwe ham  
(blz. 49)

Het is geen geheim dat ik mijn hart aan Italië heb verpand. John houdt ervan hoe ze zijn zinnen zingen. We houden heel errug van het eten. Ik hou van een Italiaanse man. John houdt van een Italiaanse vrouw. We werden verliefd in Italië en we zijn getrouwd in Italië. En zo gaat het maar door. In Italië zit schoonheid in eenvoud. En niets is eenvoudiger dan een bol burrata (het lijkt op mozzarella, maar dan met een soort romige drugs erin) op een bord zonnige tomaten laten neerploffen. De krokante ham voegt nog een dimensie toe waar ik niet zonder kan. Tomaten en kaas, *yes please*.

Strooi de rucola op een serveerschaal en leg de bol burrata in het midden. Leg de tomaten eromheen. Breek de burrata een beetje open, zodat je de romige kern kunt zien, en sprenkel de olijfolie dan over de hele schaal. Besprenkel de tomaten en rucola met de balsamicoazijn. Bestrooi de hele salade met zout en peper en leg de krokantjes van rauwe ham erop.



VOOR 4 TOT 8 PERSONEN

VOORBEREIDING: 35 min. IN TOTAAL: 3 uur 15 min.

# CHIPOTLE- HONINGKIP MET MANGO-AVOCADOSALSA

*voor de  
CHIPOTLE-  
SAUS  
(VOOR  
625 ML:  
ZIE TIP  
BLZ. 214)*

1½ blik (à 199 g)  
chipotlepepers in  
adobosaus  
750 ml van je favoriete  
barbecuesaus  
110 g lichtbruine  
basterdsuiker  
4 el bourbon of whisky  
20 teentjes knoflook  
het sap van 1 limoen

*voor de  
KIP*

4 grote kippendijen aan het  
bot en met het vel  
4 drumsticks aan het bot en  
met het vel  
koosjer zout en versgemalen  
zwarte peper  
3-4 el honing

*voor de  
MANGO-  
SALSA*

1 grote, stevige mango, ontpit  
en in dobbelsteentjes  
(zie blz. 214)  
½ stevige avocado, in  
dobbelsteentjes  
3 el in kleine blokjes gesneden  
rode ui  
3 el korianderblaadjes  
de geraspte schil en het sap  
van ½ limoen, of meer naar  
smaak  
koosjer zout en versgemalen  
zwarte peper

Deze kip is mijn oogappel. Mijn oudste kindje. Mijn eeneiige tweelingzus.

Omdat dit het allereerste recept is dat ooit op mijn blog terecht kwam, is het het meest geperfectioneerd. Het begon als een rat-jetoe van chipotles uit blik, een schep bruine suiker, misschien wat limoen, een houthakkershandvol knoflook en een beetje wodka, want waarom ook niet. Hoeveelheden afmeten was indertijd niet mijn sterkste kant.

Na ontelbare commentaren die de smaak zowel prezen als afkraakten omdat het... je naar de... nou ja, het was spicy... besloot ik het richting een meer sociaal aanvaardbaar spicy BBQ-niveau te brengen. Maar dat was saai. Zeker, het was lekker. Spicy. Zacht. Zoet. Maar we zijn hier niet alleen voor lekker eten! We zijn hier voor eten dat je smaakpapillen een sprongetje laat maken! Eten dat mensen je laat smeken om het recept, maar je laat expres een ingrediënt weg, omdat het *jouw* recept is, snappie?

Dit is mijn heerlijke, zoete, lekkere kindje, en dan vervolmaakt. En ik heb geen ingrediënten weggelaten. *Love you.*

**DE CHIPOTLES AUZ MAREN:** meng de chipotles, barbecuesaus, bruine suiker, whisky, knoflook en het limoensap in de blender of keukenmachine en maal alles circa 30 seconden tot een gladde saus.

**DE KIP-KIP-KIP BEREIDEN:** bestrooi de kip royaal met zout en peper en leg de stukken in een glazen ovenschaal of een grote hersluitbare plastic zak. Voeg 500 ml van de chipotlesaus toe om de kip mee te bedekken. Zet de kip zo minstens 2 uur tot maximaal 1 dag in de koelkast.

// recept gaat verder



Verhit de oven tot 190 °C en bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.

Haal de stukken kip uit de marinade (ze moeten er nog wel lekker mee bedekt zijn) en leg ze in een enkele laag op de bakplaat. Zet ze circa 35 minuten in de oven tot ze bijna gaar zijn en de randjes geschroeid en knapperig worden.

Haal de stukken kip uit de oven, bestrijk ze met de overgebleven 125 ml chipotlesaus, besprenkel ze met de honing en zet ze nog 10 minuten in de oven tot ze gaar zijn.

**DE MANGOSALSA MAKEN:** hussel intussen de mango, avocado, ui, koriander, de schil en het sap van de limoen en zout en peper naar smaak in een kom.

Serveer de kip met de salsa.

## Tip

Je kunt de hoeveelheid saus verdubbelen als je wilt en dan de helft in een diepvrieszak invriezen, zodat je er altijd wat van klaar hebt liggen. (Door de alcohol blijft hij zelfs in de diepvries schepbaar.) Hij smaakt ook heerlijk gebakken met garnalen.

## een mango snijden

Als je een mango wilt ontpitten, gebruik je eerst een schiller om de mango te schillen en vervolgens leg je hem op de smalle kant. Maak met een scherp mes een snee op circa 1 cm van waar je denkt dat het midden is. Druk het mes omlaag (probeer dus zo dicht mogelijk langs de pit te snijden). Herhaal dit aan de andere kant, zodat je twee mooie ovale stukken mango hebt. Snijd die in de gewenste stukjes of blokjes en eet het deel met de pit zelf op. Dat verdient je!















## DANKWOORD

Een dikke dikke knuffel voor iedereen bij Clarkson Potter: Aaron Wehner, Doris Cooper, Marysarah Quinn, Laura Palese en het eeuwig geduldige genie, *food writer* Francis Lam, voor het inschrijven op dit avontuur en het bijwonen van het onconventionele feestje bij mij thuis dat tegelijk een soort ontmoeting over het uitgeven van een boek was. Vanaf de seconde dat ik jullie ontmoette, voelde ik me vreselijk bij jullie thuis. Ik zou ook voor minder met jullie mee zijn gegaan, maar mijn agenten benadrukten dat ik dat niet eerder mocht zeggen.

Mijn fototeam – Aubrie Pick, Courtney Munna en Bessma Khalaf – omdat ze net zo veel van eten en dieren houden (en misschien wel dieren om op te eten) als van het maken van schitterende foto's.

De woest getalenteerde Fanny Pan met Elizabeth Normoyle en Cybelle Tondu: bedankt dat jullie elke hap er zo mooi, crispy en aantrekkelijk uit hebben laten zien. Bedankt ook Brett Long voor de foodstyling van het omslag.

Alistair Turnbull en Jameson Pabes voor jullie briljante blik en het zorgvuldig uitzoeken van keukendingen die me echt jaloers maken.

2010 Studios voor jullie ontvangst en dat we jullie studio in een hondenhotel / nacht-restaurant mochten omtoveren.

Iedereen bij 3Arts, WME, IMG, 42West, DSMTFL – Mark, Luke, Andy, Ivan, Lisa, Josh, Jason, Meghan, Erin, Britney, Marisa, Nina en Abel – voor het ondersteunen van mijn droom om een excuus te hebben om aan te komen. Jullie werken harder dan ieder mens zou moeten. Ik zou niet weten hoe ik zonder jullie wakker moest worden en ik ben jullie elke dag weer eeuwig dankbaar.

Mary, Kristine, Allan, John en Anita: bedankt dat jullie me zo ontzettend mooi hebben gemaakt. Jullie zijn een compleet pakket van talent, hilariteit en koesterendheid. (Is dat een woord? Het is het woord dat ik wil gebruiken.)

Christine Shim: bedankt dat je overal zo bovenop zit, dat je nooit een inzinking hebt en dat je al mijn Chrissy-buien accepteerde. Je bent een geschenk uit de hemel.

Mam, pap, Tina en Pasha: bedankt voor het maken van al het eten dat mijn wilde smaak heeft gevormd. Voor alle maaltijden die we samen hebben gegeten toen ik opgroeide, de





tacovuurtjes die we maakten, de aardappels en tartaarsaus die we opaten. Mam voor het eindeloos afwassen tijdens het schrijven van de recepten en voor het openen van mijn smaakpapillen voor Thaise smaken mijn hele leven lang. Tina, je kunt waarschijnlijk beter koken dan ik – ik vind het fijn dat je elke denkbare keuken kunt waarderen en er verstand van hebt, van fastfood tot eten met Michelinsterren – en dat je absoluut alles wil proberen. Pap, bedankt voor alle roadtrips en wegrestaurants en zelfgemaakte cornedbeef en kool en chilipepers en stoofschotels. Jouw liefde voor stevig Amerikaans eten heeft mijn buikje wel gevormd.

Bedankt al mijn geweldige vrienden die langskwamen om alles wat ik maakte te proeven, hoewel ik strategische stappen zette om lekker laat aan tafel te gaan, zodat jullie dronken en hongerig waren en alles wilden opeten.

Ik dank de echte chefs in ons leven: Josh Capon voor je hap-uit-de-hemel-hamburger en jaloersmakende energie. Chef Roblé voor de ontelbare lady's nights en feestjes in zijn appartement. Éric (en Sandra!) Ripert voor ons favoriete restaurant, Le Bernardin, me bekend maken met de magische organisatie City Harvest, en voor het feit dat jullie net zo geweldig zijn als iedereen mij al jaren had verteld.

Bedankt mijn alles, Johnny: dat je absoluut alles in dit boek hebt geproefd en lekker vond, en dat je me altijd in elke stad op eetavonturen meesleept die ik me voordat ik je kende nooit had kunnen bedenken. Voor alle liefde waarmee je me overstelpt, ik word zo gelukkig van jou gelukkig maken met eten, zoenen en het af en toe veinzen van belangstelling voor American football. Ik hou meer van je dan wat dan ook op deze aarde en nog verder, tenzij je vreemd bent gegaan tegen de tijd dat dit boek van de drukker komt.

En bedankt mijn andere alles, Adeena Sussman: dat je jezelf op de een of andere manier in een langere, slimmere en rustigere versie van mezelf hebt weten te veranderen. Nadat we elkaar een week kenden, werden onze hersenen op de een of andere manier één en bedachten we alsof we stoned waren zonder te roken het ene na het andere recept. Bedankt dat je bij me introk, dat je zomaar tripjes naar Iowa maakte en dat je altijd dezelfde krachtige smaken en perfectie zocht. Je natriumgehalte zal nooit meer hetzelfde zijn.







# CHRISSY'S LIEVELINGS- PLEK IN HUIS? DE KEUKEN!

ZE KAN OP EEN SHOOT IN ZANZIBAR ZIJN. Ze kan een insta-post plaatsen voor haar 8 miljoen volgers. Maar wat Chrissy Teigen echt wil, is praten over eten.

Zij is niet het model-dat-zó-van-hamburgers-houdt-maar-eigenlijk-alleen-slablaadjes-eet. Chrissy is een échte thuishok. Al jaren verzamelt, kookt en instagramt ze haar favo recepten en hier vind je ze: lekker pittig, spicy, en verdomd grappig (het eten, maar zij ook). Gerechten voor thuis, voor een *stay-at-home date night*, voor party time of voor die momenten waarop life sucks (salades).

Met meer dan 100 recepten en een echt kijkje in Chrissy's keuken en leven, leer je hier het belang van chilipepers en het geheim van cheesy eieren-zonder-kaas. Omdat voor Chrissy Teigen koken, eten, leven en liefde hetzelfde zijn.

CHRISSY TEIGEN IS NAAST THUISKOK EN MODEL OOK SCHRIJVER VAN HET BLOG *SODELUSHIOUS.COM* EN FANATIEK INSTAGRAMMER, MET MAAR LIEFST 8 (!) MILJOEN VOLGERS. DAARNAAST IS ZE DE VROUW VAN ZANGER JOHN LEGEND EN SINDS DIT JAAR MOEDER VAN DOCHTER LUNA.



‘Hardop lachen om haar grappen én recepten die je keer op keer wilt maken!’ - *Saveur*



9 789021 564135

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 440



KOSMOS

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen