



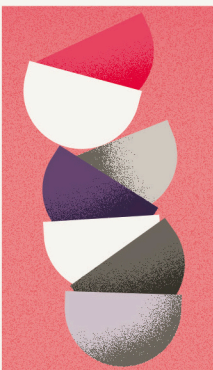
lonely planet

BESTE

BOWLFOOD

TER

WERELD



100 authentieke
recepten van over
de hele wereld



**BESTE
BOWL
FOOD
TER WERELD**

**100 AUTHENTIEKE
RECEPTEN VAN OVER
DE HELE WERELD**

KOSM•S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN



INHOUD

VOORWOORD

ONTBIJT IN EEN KOM 8

Chiapudding **Midden- en**

Zuid-Amerika

Congee **China**

Fèves au lard **Canada**

Frumenty **Engeland**

Ful medames **Egypt**

Muesli **Europa, VS en Australië**

Havermoutpap **Ierland**

Courgettesmoothie met

vijgen **VS**

SOEPEN IN EEN KOM 26

Ajiaco **Colombia**

Avgolemono **Griekenland**

Borsjtsj **Rusland en Oekraïne**

Kippensoep met matseballen

Joodse keuken

Chorba beida **Algerije**

Cock-a-leekie **Schotland**

Ezogelin çorbası **Turkije**

Vissoep **Letland**

Gazpacho **Spanje**

Pindasoep **Ghana**

Harira **Marokko**

Kak'ik **Guatemala**

Lichte soep **Ghana**

6 Clam chowder **New England** 54

Pozole **Mexico** 56

Samgyetang **Korea** 58

Sopa do Espirito Santo **Portugal** 60

Tom yam gung **Thailand** 62

SALADES EN GEZONDE MAALTIJDEN IN EEN KOM 64

66 Bibimbap **Korea** 66

68 Burrito in een kom **VS** 68

70 Caesarsalade **Mexico** 70

72 Ceviche **Peru** 72

74 Chinese kipsalade **VS** 74

76 Chirashi sushi **Japan** 76

78 Cobbsalade **VS** 78

80 Fattoush **Libanon en Syrië** 80

82 Horiatiki **Griekenland** 82

Juwelencouscous met
aubergine **Marokko** 84

86 Puy-linzensalade **Frankrijk** 86

88 Moules marinières **Frankrijk** 88

Perzische bloemkool-bulgursalade

90 **Verenigd Koninkrijk** 90

92 Poke **Hawaii, VS** 92

46 Boeddhakom met

94 sesamtofoe **Japan** 94

50 Solterito **Peru** 50

52 Zomerse farrosalade **Italië** 52



100 Courgettespaghetti **VS** 100

68 Graankom met gegrilde
dragonkip **VS** 102

72 Zwarte quinoa met tempé
en pikante boerenkool **VS** 104

76 Waldorfsalade **VS** 106

78 Powerbowl met wilde rijst
en bataat **VS** 108

RIJST EN PASTA IN EEN KOM 110

112 Bun ga nuong **Vietnam** 112

114 Dan dan-noedels **China** 114

116 Gekikara rāmen **Japan** 116

90 Hong Shao Niu Rou Mian
Taiwan 118

120 Kip biryani **India** 120

122 Jambalaya **VS** 122

124 Khow suey **Myanmar (Birma)** 124

126 Kuaytiaw **Thailand** 126



Kushari Egypte	128	Bunny chow Zuid-Afrika	162	Stovies Schotland	198
Sarawak laksa Maleisië	130	Cassoulet Frankrijk	164	Tomato bredie Zuid-Afrika	200
Macaroni met kaas VS	132	Charquican Chili	166	Welsh cawl Wales	202
Manti Turkije	134	Chili con carne VS	168		
Mohinga Myanmar (Birma)	136	Colcannon Ierland	170	DESSERTS	
Nasi goreng Indonesië	138	Dal tadka India	172	IN EEN KOM	204
Oyako donburi Japan	140	Dublin coddle Ierland	174	Açaibowl Brazilië	206
Pad thai Thailand	142	Feijoada Brazilië	176	Tjendol Indonesië en Maleisië	208
Pho Vietnam	144	Vissenkopcurry Singapore en Maleisië	188	Che chuoi Vietnam	210
Risi e bisi Italië	146	Goulash Hongarije	180	Chocoladedessertkommen	
Singapore-noedels Overal ter wereld (behalve in Singapore)	148	Kimchi jjigae Korea	182	Europa en Noord-Amerika	212
Tagliatelle al ragù Italië	150	Kjötsúpa IJsland	184	Eton mess England	214
Gele stoofkip met rijst China	152	Mapo tofu China	186	Kheer India	216
		Poutine Canada	188		
STOOFSCHOTELS IN EEN KOM	154	Quinoastoofschotel Bolivia en Peru	190	WOORDENLIJST	218
Bakso Indonesië	156	Rodebonentajine Marokko	192	AUTEURS	220
Bigos Polen	158	Ropa vieja Spanje	194	REGISTER	222
Boeuf bourguignon Frankrijk	160	Sancocho de gallina Panama	196	VERANTWOORDING	224



BENODIGDHEDEN

1 kip van 1,5 kg
1 hele rode ui, gepeld
1 wortel
100 g kortkorrelige rijst
3 eieren
sap van 1 citroen
zout en versgemalen peper
naar smaak

HERKOMST

Avgolemeono, 'ei-citroen' in het Grieks, is de algemene benaming voor verschillende soepen en sauzen met een frizzure smaak en een fluweelzachte, romige textuur, bereid volgens dezelfde techniek. Men zegt dat dit recept naar Griekenland werd meegenomen door de Sefardische Joden, die in 1492 uit Spanje werden verdreven. Al eeuwenlang maakten zij een vergelijkbaar gerecht, *agristada* of *salsa blanca*, met als zuurmiddel *verjus*, granaatappelsap of sap van bittere sinaasappels. Rond de 10e eeuw werd citroen het favoriete zuurmiddel in het Middellandse Zeegebied.



GRIEKENLAND

AVGOLEMONO


 VOOR
6 PERSONEN

Dit is de klassieke kippensoep uit de traditionele Griekse keuken. Met Pasen, het belangrijkste familiefeest van het jaar, komt deze favoriet steevast op tafel te staan.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Leg de kip in een grote pan. Voeg de ui en wortel toe en schenk er zoveel water over dat dit 2 cm boven de kip staat.
- 2 Breng het water met de kip afgedekt aan de kook, draai het vuur laag en pocheer de kip 45 minuten tot 1 uur. Schep tussendoor af en toe het bovendrijvende vet af. De kip is gaar als het vlees gemakkelijk loskomt van de botten.
- 3 Leg de kip in een grote schaal om enigszins af te koelen. Ontbeen de kip en scheur het vlees in stukjes.
- 4 Zeef de bouillon (de ui en wortel heb je niet meer nodig). Schenk de bouillon terug in de pan, voeg de rijst en wat zout en peper toe en kook de rijst in circa 15 minuten gaar op laag vuur. Neem de pan van het vuur.
- 5 Kluts de eieren schuimig in een grote kom. Klop het citroensap erdoor.
- 6 Voeg geleidelijk een opscheplepel hete bouillon toe aan het eimengsel, terwijl je blijft kloppen, zodat het mengsel niet gaat schiften. Klop op die manier nog een opscheplepel bouillon door het eimengsel, zodat dit warm wordt.
- 7 Schenk het eimengsel terwijl je krachtig blijft kloppen in de pan met bouillon. Maak de soep op smaak af met nog wat zout, peper en citroensap.
- 8 Voeg de stukjes kip toe en serveer de soep.

LET OP *Laat de soep na toevoeging van het eimengsel niet meer koken, anders schift hij. Laat een eventueel restant van de soep langzaam doorwarmen zonder het te koken.*

PROEFNOTITIES

De Goede Week is een vastenweek die in veel Grieks-orthodoxe huishoudens in acht wordt genomen. Het is de laatste week van de veertigdagentijd, voorafgaand aan Pasen, het voornaamste feest van het jaar. Op Witte Donderdag worden eieren gekookt en felrood geverfd, als symbool van het bloed van Christus. In de nacht van zaterdag op zondag, na de mis waarin de opstanding wordt gevierd, wordt het traditionele spelletje eiertikken gespeeld. *Avgolemono* verschijnt op tafel, de romige, frizure basis van *magiritsa*, de traditionele paassoep met lamsorgaanvlees (zoals hart, lever en kop); de perfecte bestemming voor de ongebruikte delen van het lam dat later tijdens het grote feestmaal op paaszondag aan het spit wordt geroosterd.

● *Janine Eberle*

BENODIGDHEDEN

- 1 rode ui, in dunne ringen
- 1 kg zeer verse, stevige witvisfilets (bijv. zeebaars), in blokjes van 3-4 cm
- 1 snufje chilivlokken
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 120 ml versgeperst limoensap
- 3 el olijfolie
- 2 tl rijstazijn
- ¼ tl fijne kristalsuiker
- 1 Peruaanse *aji limo*-peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden (of een kleine rode Spaanse peper)
- 2 maiskolven, gehalveerd
- 2 zoete aardappelen (bataten) geschild, in dunne schijfjes
- 3 el fijngesneden koriander
- zout en versgemalen zwarte peper



HERKOMST

Al in de tijd van de Inca's werd een soort *ceviche* gemaakt door vis voor bereiding te marinieren met *chicha*, een gefermenteerde maïsdrank. De Spaanse conquistadores brachten limoenen mee naar Zuid-Amerika en het sap hiervan blijkt volmaakt te passen bij de witvis van de Pacifische kust. Mogelijk brachten ondernemende zeelui van de Polynesische eilanden een versie van dit gerecht mee naar het Paaseiland en het vasteland van Zuid-Amerika. *Ceviche* lijkt ook sterk op *ika mata* (van het eiland Rarotonga).



VOORGERECHT
VOOR
6 PERSONEN

PACIFISCHE KUST, PERU

CEVICHE

Dit is het nationale gerecht van Peru: een combinatie van Spaanse citrusvruchten en koriander met gemarineerde rauwe vis en plaatselijke pepers uit de Incatijd. Inmiddels wordt ceviche overal gegeten.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verdeel de helft van de uienringen in een laag over de bodem van een glazen kom en schep de blokjes vis hierop. Strooi de chilivlokken en knoflook erover en sprenkel het limoensap erover.
- 2 Laat de vis afgedekt 2 uur marinieren in de koelkast. Schep tussentijds tweemaal het limoensap over de vis.
- 3 Klop 2 eetlepels van de olie met de rijstazijn en suiker tot een gladde vinaigrette. Voeg de *aji limo* toe.
- 4 Giet als de vis gemarineerd is het limoensap af (dit heb je niet meer nodig) en schep de vis goed om met de vinaigrette.
- 5 Verwarm de grill tot middelhoog.
- 6 Bestrijk de halve maiskolven en de aardappelschijfjes met de rest van de olie en leg ze 10-15 minuten onder de grill, tot ze gaar zijn en lichte schroeiplekjes krijgen. Keer ze tussentijds regelmatig.
- 7 Verdeel de ceviche over zes kommen. Strooi er de fijngesneden koriander en de rest van de uienringen over en voeg zout en peper naar smaak toe.
- 8 Serveer de ceviche met de gegrilde mais en zoete aardappelen.

PROEFNOTITIES

Op een continent waar koolhydraten maatgevend zijn, met flinke porties rijst, bonen en aardappelen, is deze lichte ceviche een verademing. Dit visgerecht ziet er ook schitterend uit met rode en groene stipjes rode peper en koriander tegen een neutrale achtergrond van witte vis, geaccentueerd met roze uienringen. Bij de eerste hap proef je knisperige verse ui en scherpzuur limoensap. Dan slaat de Spaanse peper toe, met zachte vis als tegenwicht en een subtiel zoet accent van suiker. Ceviche is een opwindende belevenis die met niets te vergelijken is, een bijzondere ervaring voor fijnproevers. ● *Brett Atkinson*



HERKOMST

Niemand weet wie als eerste bedacht heeft de klassieke Mexicaanse burrito in een kom te serveren, maar in de jaren negentig verschenen ze ineens overal, op menukaarten van eetcafés. Het idee is dat alle smaken van deze lekkere tortilla in een kom worden gemixt, behalve de tortilla zelf: dat betekent minder koolhydraten en geen geknoei meer met sausjes. De burrito in een kom is onverminderd populair in eetcafés, op foodtruckfestivals en op Instagram, als pronkstuk van duizenden trotse thuiskokers.

BENODIGDHEDEN

- 1 el olie
- 4 tl *chipotle*-pasta
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 tl gemalen komijn
- ½ tl gedroogde oregano
- sap van 2 limoenen
- 2 kipfilets
- 200 g langkorrelige rijst
- 400 ml kippenbouillon
- handvol korianderblad
- zout en peper naar smaak
- 1 kropsla, in reepjes gesneden
- 400 g zwarte bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 200 g *pico de gallo* (tomatenblokjes met ui, serrano- of jalapeñopeper, koriander en limoensap)
- 120 g guacamole
- 120 ml zure room
- 60 g geraspte Monterey Jack of Goudse kaas

VOOR
4 PERSONEN

VS

BURRITO IN EEN KOM

Een burrito zonder tortilla en geknoei met allerlei bakjes: alle toppings zijn al smaakvol aangebracht op deze kom met gekruid vlees en bonen.

BEREIDINGSWIJZE

1 Meng in een kom de olie met de *chipotle*-pasta, knoflook, komijn, gedroogde oregano en het sap van 1 limoen. Laat de kipfilets hierin minstens een uur marineren.

2 Gril de kipfilets 5–6 minuten per kant, of tot ze gaar zijn. Snijd ze in reepjes.

3 Breng intussen de rijst met de bouillon aan de kook in een pan en kook hem afgedekt in circa 10 minuten gaar, waarbij alle bouillon wordt opgenomen.

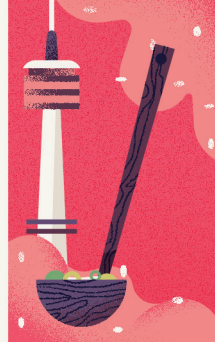
4 Voeg het sap van de resterende limoen en de fijngesneden koriander toe. Strooi er zout en peper naar smaak over.

5 Verdeel de sla over vier kommen, gevolgd door de rijst, de kipreepjes, bonen, *pico de gallo*, guacamole, zure room en kaas.

LET OP Vervang naar wens de rijst door *quinoa* of bloemkoolrijst, of gebruik vis in plaats van kip, of yoghurt in plaats van zure room.

PROEFNOTITIES

Burrito in een kom is bedacht in de VS en nergens vind je meer keuze. Praktisch elke middelgrote Amerikaanse tex-mexketen heeft er zijn eigen versie van gemaakt, van slanke kommen met veel groenten tot rijke, romige caloriebommen met veel kaas en zure room. Ondertussen venten hippe foodtrucks allerlei exotische varianten uit, bijvoorbeeld met *kimchee* en kip tandoori. Wat maakt een burrito in een kom zo'n geweldige ervaring? Is het de variatie in smaken en texturen, van koele, frisse sauzen, knisperige salade en groenten, mals vlees en nootachtige graankorrels? Zeg jij het maar! Maak je burrito precies zoals je wenst en geniet ervan! ● *Nana Luckham*



Eten uit een kom is hipper dan ooit: het is snel, gezond en een hype op social media. Toch is bowlfood in vele landen al een lange traditie. Of het nu gaat om ontbijt, lunch, diner of dessert, met een kom heb je het ultieme comfortfood in je hand. Van gekruide kippensoep uit Algerije en Maleisische Laksa tot Perzische salad bowls en pho uit Vietnam. Met deze 100 authentieke recepten, geselecteerd door Lonely Planet, maak je met gemak zelf zo'n bowltopper. De kom staat symbool voor genieten, en dit is bowlfood op z'n best.



NUR 440

**KOS
M•S**

9 789021 567709

www.kosmosuitgevers.nl