

karin luiten

koken met karin

kleine moeite, groot effect !



Becht • Haarlem

Inhoud

Intro	4
Borrel	8
Voor	11
Hoofd	41
Bij	75
Na	99
Index	124



intro



Kleine moeite, groot effect

veel mensen houden van lekker eten, maar vinden koken eigenlijk vooral lastig en tijdrovend, zeker als er bezoek op stapel staat. Help, wat moet je maken? Hoe voorkom je dat je uren in de keuken staat? **Koken met Karin** gaat je daarbij helpen. Met lekkere recepten die niet kunnen mislukken. Makkelijk uitvoerbaar, maar gegarandeerd oh's en ah's van je gasten.

Koken hoeft namelijk geen dagelijks terugkerende lijdensweg te zijn en vrienden uitnodigen voor een etentje is niet iets om weken van tevoren van wakker te liggen. Je moet een beetje handig zijn, dat is alles. In dit boek vind je daarom veel praktische tips & trucs waarmee je zult merken dat koken leuk, ontspannend en ontstressend kan zijn. Kortom, koken met weinig moeite, maar met groot effect - en echt waar: iedereen kan het!

Ingrediënten

De recepten in dit boek gaan uit van makkelijk verkrijgbare ingrediënten, hier en daar aangevuld met iets minder alledaags, zoals rozenwater, boerenjongens, ketoembar, Noilly Prat of sesamzadjes.

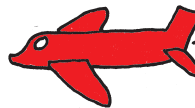
Natuurlijk heb je na je werk vaak nog maar net tijd om langs de grootgrutter te rennen, maar onthoud: er is ook leven buiten de supermarkt! Bezoek bijvoorbeeld eens de markt en de Turkse of Marokkaanse winkel, en laat je inspireren door het uitgebreide aanbod. En vergeet ook de 'ouderwetse' groenteboer, slager en vishandel niet. Als je iets speciaals zoekt, kunnen ze het altijd voor je bestellen, en je krijgt er nog kookadvies bij ook.

Maak je eigen kookboek

Dit kookboek is bij uitstek bedoeld als gebruiksvoorwerp. Je mag er dus in schrijven, en nee, dat is niet zonde van het boek! Zet bij recepten vooral je eigen variaties en ideeën. Durf te experimenteren, daar wordt koken alleen maar leuker van. Misschien ontdek je dat het gerecht in jouw oven langer of juist korter moet, want elke oven is weer anders. Of reken de hoeveelheden om naar je eigen favoriete ovenschaal. Schrijf het er allemaal bij.

Tijd achter de pannen

Bij alle recepten staat een tijdsindicatie. 'Bereidingstijd' is de actieve werktijd van de kok. Daarentegen betekent 'tijd in de oven' of 'tijd in de pan' dat het gerecht rustig gaar staat te worden. Behalve soms halverwege even omroeren hoef je zelf helemaal niets te doen. En dus kun je je helemaal wijden aan je gasten, de krant of de rest van de maaltijd. Tip: gebruik een kookwekker, zodat er niets kan verpieteren...



www.kokenmetkarin.nl

Niet zo:



Ben je (nog) geen doorgewinterde kok? Laat je dan niet gek maken. Ga niet meteen in de weer met fazanten en truffels om je gasten te imponeren.

Soep te zout?



Kook een paar plakken rauwe aardappel mee en zeef de soep.

Scheut room of iets zoets als suiker of gembersiroop toevoegen.
Of serveer als amuse in kleine kopjes: pittigheid is beter te doen in kleine hoeveelheden.

Soep te pittig?



Lekker bij de soep:



toast in reepjes

knoflook-
broodjes



zie pag 9

zie pag 8



lepels van
bladerdeeg

Subtiële witlofsoep

(4 personen)
vegetarisch

Bereiden: 15 minuten

In de pan: 30 minuten



Jekkiedernie, sufgekookte witlof! Velen gruwen bij de gedachte aan deze groente. Maar probeer er eens soep van te maken en laat je verrassen door de heerlijke subtiële smaak. Zoals bij de meeste soepen is ook hier het voordeel dat je 'm van tevoren kunt klaarmaken, met alleen een finishing touch vlak voor het serveren.

Nodig:

- 3 stronkjes witlof (circa 400 g)
- 1 niet te grote aardappel
- 2 uien
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 laurierbladje
- 125 ml slagroom
- nootmuskat (versgeraspt)
- paar spietjes bieslook
- klontje boter om te bakken
- zout & peper uit de molen





Doen:

Zet een fluitketel op met water. Verwijder de harde kern van de witlof en snij in stukjes. Snipper de ui.

Smelt de boter en laat de ui en witlof er al omscheppend zachtjes in fruiten (± 5 minuten). Schil de aardappel, snij in kleine blokjes en voeg toe. Giet er 1 liter kokend water bij, samen met de bouillonblokjes, het laurierblaadje en zout & peper. Laat de soep met het deksel op de pan op laag vuur ongeveer een halfuurtje heel zachtjes koken.

Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Proef op zout & peper.



Serveren:

Warm de soep eventueel weer op. Voeg al roerend de slagroom toe (niet laten koken!). Breng op smaak met versgeraspte nootmuskadt. Verdeel over vier borden en strooi er wat geknippte bieslook over. Lekker met bladerdeegstengels (zie pagina 9).

Zeebaarsfilet met mango-paprika-salsa

(4 personen)

Bereiden: 25 minuten

Wachttijd: minimaal 1 uur (marinade)

In de oven: 10 minuten



Een salsa is een verzameling fijngehakte ingrediënten, in dit geval mango, ui en paprika. De salsa kun je van tevoren maken, want die wordt koud geserveerd. Bovendien wordt-ie lekkerder als de smaken even kunnen intrekken. Lekker bij een stukje witvis, maar ook bijvoorbeeld bij kipfilet. Vraag de visboer bij het fileren om de huid eraan te laten zitten, dan blijft je vis mooier heel.

Nodig:

4 Zeebaarsfilet (liefst met huid er nog aan)

½ mango

½ gele paprika

½ rode paprika

1 kleine rode ui

1 rode peper

1 limoen

1 knoflookteen

1 el wittewijnazijn

4 el olijfolie extra vergine

paar takjes verse basilicum

zout



Doen:

Oven voorverwarmen op 200° C.
Schil de mango en snij in piepkleine blokjes (circa 0,5 bij 0,5 cm).

Pel en snipper de ui. Hak de rode peper fijn (zonder zaadjes). Snij de paprika's in piepkleine blokjes.

Meng alles in een grote kom.

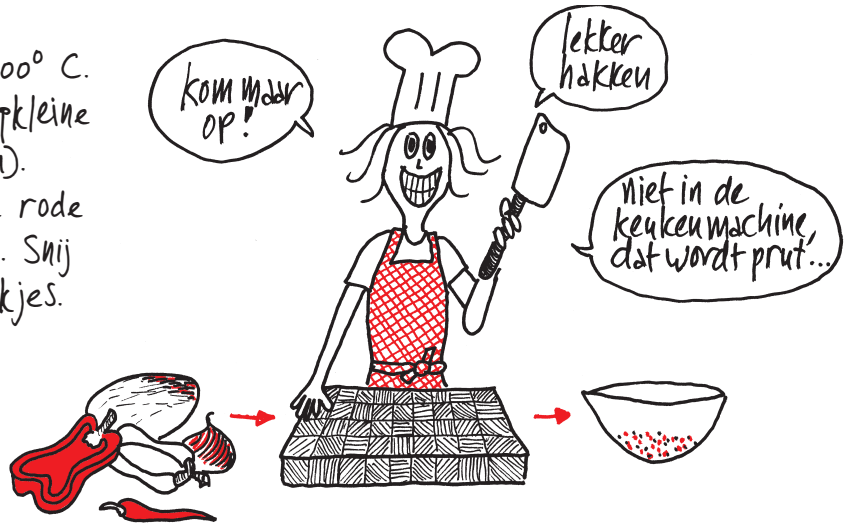
Voeg olijfolie en azijn toe plus de knoflook uit de knijper.

Rasp de schil van de schoongeboende limoen fijn en

pers 'm dan uit. Voeg rasp en sap toe. Meng alles door elkaar en breng op smaak met zout.

Laat de smaken liefst een uurtje (op kamertemperatuur) intrekken.

Leg de vis op wat bakpapier op de bakplaat van de oven. Bestrooi met zout & peper en besprenkel met wat olijfolie. Laat in ± 10 minuten gaar worden in de oven. Voeg wat fijngehakte reepjes basilicum toe aan de mango-salsa.



Serveren:

Leg op elk bord een stukje vis met de salsa erop.
Lekker met torentjes rijst en haricots verts.

de salsa niet
ijskoud serveren
→ vis koelt af

