

Kijk ook op
www.ploegsma.nl
www.kokenmetkarin.nl



ISBN 978 90 216 7986 0

© Tekst en illustraties: Karin Luiten / Koken met Karin 2019

Vormgeving: Freddy Vermeulen, Haarlem

© Deze uitgave: Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam 2019

Dit boek is een bundeling van de eerder verschenen boeken *Lekker opscheppen!* en *Lekker uitpakken!*

Alle rechten voorbehouden



Uitgeverij Ploegsma drukt haar boeken op papier met het FSC-keurmerk. Zo helpen we waardevolle oerbossen te behouden.

Waarom zou je koken?

1 Eindelijk maken wat je zelf lekker vindt



2 Indruk maken



Handig voor later



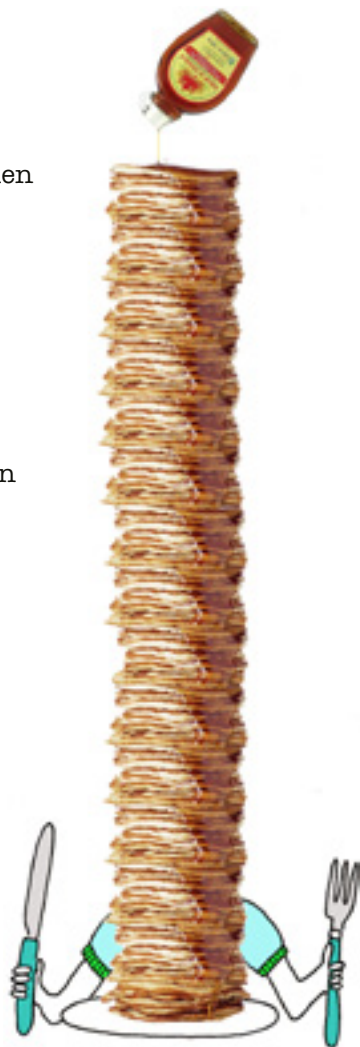
4 Wie kookt hoeft niet af te wassen !!



Inhoud



Eerst even dit	10
Pakjes & zakjes	12
1. Soep	19
2. Eitje!	37
3. Broodjes	45
4. Pizza	63
5. Pannenkoeken	77
6. Aardappels	87
7. Rijst	97
8. Pasta	107
9. Vlees	125
10. Vis	147
11. Groente	163
12. Sla	183
13. Knutselen	195
14. Toetjes	209
15. Bakken	225
Zoeken	245
Dank!	252





Weetjes

Handige Harries	14
Wat doe je met verse kruiden?	16
Staafmixer, keukenmachine of blender?	18
Hoeveel zout & peper?	36
Koekenpan, hapjespan of wok?	44
Hoe werkt de magnetron?	75
Groente en fruit wassen of niet?	86
Hoeveel is een eetlepel?	124
Welke rasp waarvoor?	146
Hoe snij je een paprika?	194
Hoe lang moet het in de oven?	224

Leuk

Mijn eigen superrecept 1	96
Eetmoppen	106
Pastamannetjes maken	122
Mijn eigen superrecept 2	180
Groentemoppen	181
Groentepuzzel	182
Fruitpuzzel	208



EERST EVEN DIT



HOELANG duurt dat koken nou?



In de pan/oven = het eten wordt gaar zonder dat je wat hoeft te doen



Wachten = rijzen of marineren of opstijven. Zelf kun je intussen even wat anders gaan doen.



Maken = aan de slag! Snijden, kneden, roeren enzovoorts

MAAR: de ene kok is sneller dan de andere

TADAA!

eh...



En hoe vaker je kookt, hoe makkelijker & sneller het gaat

Gelukkig zijn er de onmisbare

HANDIGE HARRIES

blz. 14-15



En oh ja:

PS

Heel belangrijk: af & toe proeven



Dit is een **KINDER**kookboek maar soms zie je een



= Grote Mensen Tip

om het gerecht een beetje anders te maken, wat spannender.

Probeer het maar eens!

De P van... Pakjes (& zakjes)

Ze zeggen dat kinderen alles lekker vinden zolang het maar met een P begint: patat, pizza, pasta, pannenkoeken... Maar hoe zit het met de P van 'pakjes'?

In de winkel vind je heel veel pakjes en zakjes om te helpen bij het koken. Volwassenen kopen die vaak omdat ze denken dat

het makkelijk is. Denk aan pannenkoekenmix of cupcakemix. Of aan mix voor aardappelpuree of nasi of macaroni. Dat zijn poedermixen met kruiden, maar vaak ook veel zout en suiker, waar je zelf water bij moet doen. Ook de verse groente, vlees of eieren moet je er zelf nog bij kopen.

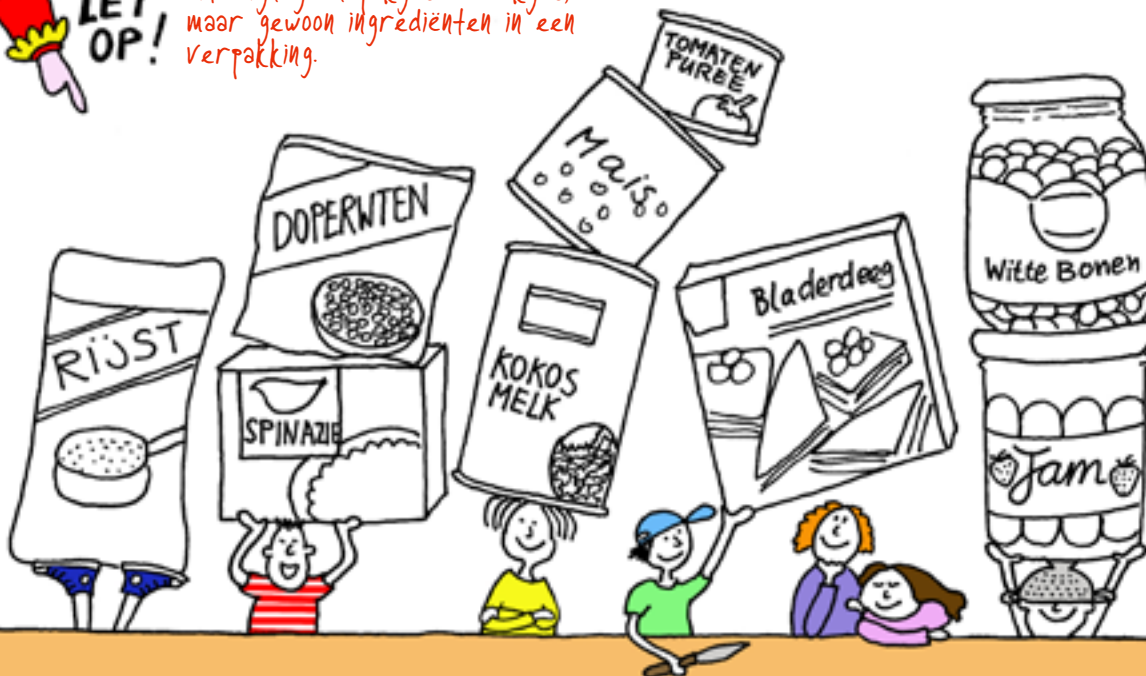




Ik zie je al denken: maar dan kun je toch net zo goed alles zelf doen? Inderdaad, en dat is nog lekkerder ook! Dit geldt natuurlijk ook voor soep uit blik, pizza uit de diepvries, slasaus uit een flesje of pesto uit een potje. Doe het lekker zelf! Met dit boek kun je meteen aan de slag, en leer je alles koken. Zonder pakjes en zakjes!



dit zijn geen pakjes & zakjes, maar gewoon ingrediënten in een verpakking.



Handige



Je hebt lang niet altijd een mes nodig.

De keukenschaar

knipt van alles: verse kruiden, lente-uitjes, plakjes ham of ontbijtspek, gerookte zalm, kipfilet of reepjes omelet. Wel goed afwassen...



Eerst het dunne velletje van de knoflookteen halen, dan stop je hem in de **knoflookpers** en knippen maar. De geurige knoflookprut komt er helemaal vanzelf aan de onderkant uit.



Met een **dunschiller** kun je makkelijk aardappels, groente (winterpeen, komkommer) of fruit (appels) schillen zonder in je vingers te snijden. Maar je kunt er ook mooie krullen mee trekken van een stukje Parmezaanse kaas. Een kaasschaaf werkt ook goed als dunschiller!

Soep pureren, babyhapjes maken (voor je kleine broertje/zusje), mooi luchtig pannenkoekbeslag mixen of van vers fruit lekkere sapjes toveren: lang leve de **staafmixer**.



Harries

Raspen heb je in alle soorten en maten, van groot tot klein, van grof tot fijn. Voor kaas of chocola, voor de schil van een citroen of sinaasappel, voor nootmuskaat of gember. Alleen niet je vingers meer raspen...



Vaak is koken 'een beetje van dit en een beetje van dat', maar soms moet je ingrediënten precies afwegen, dus komt een **wegschaal** (ouderwets of digitaal) goed van pas. Een **maatbeker** is handig voor vloeistoffen, maar je hebt ze ook waar rijst, bloem en suiker in grammen ontstaan. Dubbel handig dus.

Dankzij de **kookwekker** kun je even iets gaan anders doen terwijl je gerecht bijvoorbeeld in de oven staat. Dan kan er niks per ongeluk verpieteren terwijl jij intussen You-Tube-filmpjes zit te kijken. Trrrrring!



Met **ovenwanten** nooit meer je handen verbranden.





Verse kruiden



rozemarijn



tijm



je gebruikt alleen de blaadjes,
niet de takjes

munt



basilicum



paar blaadjes

op elkaar

oprollen

in reepjes
snijden

knippen
met
een
schaar



knippen
in een kopje met
een schaar

platte peterselie



steeltjes
eraf,
die zijn
taai

koriander



bieslook



Hoe
zit
het
nou
met

PETERSELIE

en
andere
verse
kruiden?

← GROTE bos
van de
(Turkse)
groenteboer
of de Markt

← KLEIN bosje
van de
supermarkt
(in een
plastic
bakje)



Heeee,
geen
krul?!

KLOPT!
Platte
peterselie
heeft veel
meer smaak

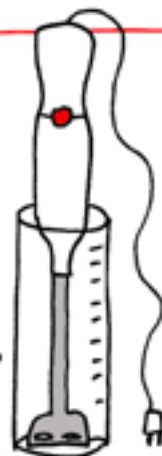


W E E T J E !



STAAFMIXER =

Voor het pureren van van alles & nog wat. Je kunt 'm meteen in een pan (soep) zetten, maar er hoort ook een speciale hoge kom bij → (dat spettert niet zo). Vaak is er ook een klein bakje dat je er aan vast kunt maken voor harde dingen als nootjes, uien & verse kruiden.



KEUKENMACHINE =

(of foodprocessor)
Supersnel apparaat voor hakken & mixen (uien, kruiden, sausjes, hummus, gehakt, viskoekjes, deeg of soep).



Een BLENDER

kan ook, maar dan vooral voor NATTE dingen als soep (die wordt heel mooi glad!) en natuurlijk smoothies.



Soep



Groentesoep

Een beetje soep heeft ballen.
Deze zijn heel gek: gemaakt van hamburgers!

Maken: 25 minuten
In de pan: 15-20 minuten

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 2 hamburgers
- * 100 g kleine strikjespasta (of gebroken spaghetti)
- * 500 g verschillende groente (bijv. winterpeen, kool, broccoli/bimi, boontjes, bloemkool, paprika)
- * 1½ liter water
- * 3 runderbouillonblokjes
- * klein bosje platte peterselie
- * zout & peper uit de molen



met ballen



1. Was de groente en snij alles in niet al te kleine stukjes. Het leukst is als je minstens 3 soorten groente hebt, liefst in verschillende kleuren (groen, oranje, wit, geel, rood). Maar een zak soepgroente of wokgroente uit de supermarkt kan ook.
2. Doe alle groente in een grote pan, samen met de bouillonblokjes en flink wat gemalen peper. Knip de peterselie in grote stukken en doe erbij.
3. Snij de hamburgers in stukjes en rol daar balletjes van. Goed knijpen en kneden tot je 16 mooie ronde balletjes hebt.
4. Doe de ballen ook in de pan.
5. Giet er 1½ liter koud water bij.
6. Zet op hoog vuur en wacht tot het water kookt (= zodra je bubbeltjes ziet). Dat gaat het snelst met een deksel erop.
7. Doe dan de pasta erbij. Duw tot alle pasta goed onder water staat.
8. Leg het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de soep op het kleinste pitje 15 minuten heel zachtjes koken. Prik met een vork of de groente en pasta zacht is. Zoniet: nog 5 minuten langer laten koken. Proef en doe er zo nodig nog wat zout bij.



Italiano: lekker met aan tafel een lepel verse pesto erover (zelfgemaakte, zie het recept op blz. 112) en wat geraspte Parmezaanse kaas.





Echte verse tomatensoep



Deze soep is het lekkerst als je 'm maakt in de zomer, dan zijn de tomaten op hun sappigst. Hij kan op twee manieren: makkelijk of volgens de chefkok.

Maken: 20-30 minuten
In de pan: 30 minuten
(Vegetarisch, of niet)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 1½ kilo lekkere, rijpe tomaten (bijv. tasty tom)
- * 2 uien
- * 1 dikke knoflookteen
- * ½ liter water
- * 2 kruidenbouillonblokjes
- * 2 eetl gedroogde oregano
- * 5 eetl balsamico-azijn
- * 3 eetl olijfolie
- * zout & peper uit de molen

SPECIALE SPULLEN:
blender (of staafmixer)





De makkelijke manier

Tomaten hebben één nadeel: velletjes en pitjes. Die zijn niet lekker in de soep. Een staafmixer krijgt niet alles fijn, maar een roerzeef wel (te koop in huishoudwinkels), en dat is nog leuk om te doen ook!

1. Pel de ui, snij doormidden en leg met de snijkant plat neer. Snij elke uihelft in plakken en snij die weer in stukjes. Het hoeft niet zo heel klein.
2. Doe de olijfolie in een grote pan met dikke bodem, bijv. een braadpan. Doe de ui erin, zet het vuur zacht en laat rustig vijf minuten fruiten. De ui mag niet bruin worden.
3. Was intussen de tomaten en snij ze in vieren. Heel grote tomaten nog een keer doorsnijden.
4. Pel de knoflookteen en knijp hem met een knoflookpers uit boven de uien. Schep een paar keer om tot het lekker gaat ruiken.
5. Doe de tomaten erbij en een halve liter water. Doe ook de bouillonblokjes, de oregano, een theelepeltje zout en flink wat gemalen peper erbij.
6. Zet het vuur hoog en wacht tot het water kookt. (Tip: dat gaat een stuk sneller als je kokend water neemt uit de waterkoker of fluitketel.)
7. Zet nu het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep een half uur zachtjes sudderen.
8. Haal de soep van het vuur en laat even afkoelen (anders krijg je hete spetters over je heen bij het pureren).
9. Leg de roerzeef op een schone pan. Giet steeds een grote lepel soep erin en draai aan de hendel. De pitjes en velletjes blijven als prut achter in de zeef, in de pan zit mooie gladde soep.
10. Giet de balsamico erbij en roer erdoor. Proef of er nog zout of peper bij moet. Nog te dik? Dan nog wat water erbij.



De chef-kok-manier

1. Tomaten ontvellen: Laat een pan met water koken. Zet een grote kom klaar met koud water. Geef elke tomaat aan de onderkant (dus niet waar het steeltje heeft gezeten) een kruisje met een kartelmesje. Doe ze in het kokende water, schep ze er weer uit zodra je het vel een beetje ziet omkrullen bij het kruisje (± 30 seconden) en doe ze in de bak met koud water. Vis ze eruit, je kunt het velletje er nu heel makkelijk aftrekken.
2. Tomaten ontpitten: Snij de tomaten doormidden en duw er met je duimen in boven de gootsteen zodat de natte zaadjes eruit lopen.
3. Snij de tomaten wat kleiner en volg het recept als hierboven vanaf stap 1. Pureren met de staafmixer hoeft nu niet meer, alleen als je echt supergladde soep wilt hebben.



Fruit de blaadjes van een takje rozemarijn mee met de ui. Laat een handvol verse basilicumblaadjes meesudderen of schep bij het serveren een lepelje (zelfgemaakte! zie blz. 112) basilicumpesto op de soep.



Spruitjes

Spruitjes, bleeëh. Tenzij je ze door de soep gooit, dan worden ze ineens lekker. Gewoon niet vertellen aan je kleine broertje of zusje wat erin zit...

Maken: 15 minuten

In de pan: 15 minuten

(vegetarisch, of niet)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 250 g spruitjes
- * 250 ml slagroom
- * 750 ml water
- * 2 groentebouillonblokjes
- * paar takjes platte peterselie
- * (versgeraspte) nootmuskaat
- * zout & peper uit de molen



SPECIALE SPULLEN:

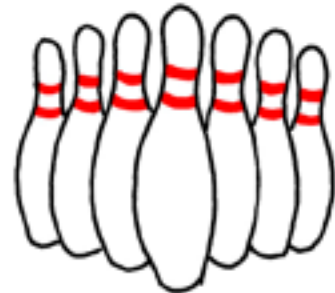
blender (of staafmixer)

Soep

1. Was de spruitjes en haal alleen hele vieze, modderige blaadjes aan de buitenkant eraf, meer hoeft echt niet. Snij ze doormidden, dan zijn ze straks sneller gaar.
2. Doe de slagroom met het water en de bouillon-blokjes in een pan en laat aan de kook komen.
3. Kieper zodra het slagroomwater borrelt de spruitjes en de hele takjes peterselie erin, doe de deksel op de pan en laat op laag vuur 15 minuten zachtjes sudderen.
4. Pureer de soep in de blender of met de staafmixer (pas op, heet!).
5. Proef of er nog zout of peper nodig is. En voeg een snufje versgeraspte nootmuskaat toe. Gewoon zo'n keihard bolletje een paar keer langs een fijne rasp halen. Dat ruikt lekker!

TIP

Bak 4 plakjes ontbijtspek knapperig in een droge koekenpan of tussen twee vellen keukenpapier in de magnetron. Laat afkoelen, breek in stukjes en strooi op het laatste over de soep. Maar dan is 'ie dus niet meer vegetarisch.





Wortelsoep

Een lekker zoet soepje, en nog mooi oranje ook.

Maken: 25 minuten
In de pan: 20 minuten
(vegetarisch)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 800 g wortelen (winterpeen of bospeentjes)
- * 200 ml kokosmelk (blikje/pakje)
- * 600 ml water
- * 1 eetl komijnpoeder (djinten)
- * 1 kruidenbouillonblokje
- * 3 eetl gembersiroop (uit een flesje of pot met gemberbolletjes)
- * 1 theel zout
- * peper uit de molen

SPECIALE SPULLEN:

staafmixer



met kokos

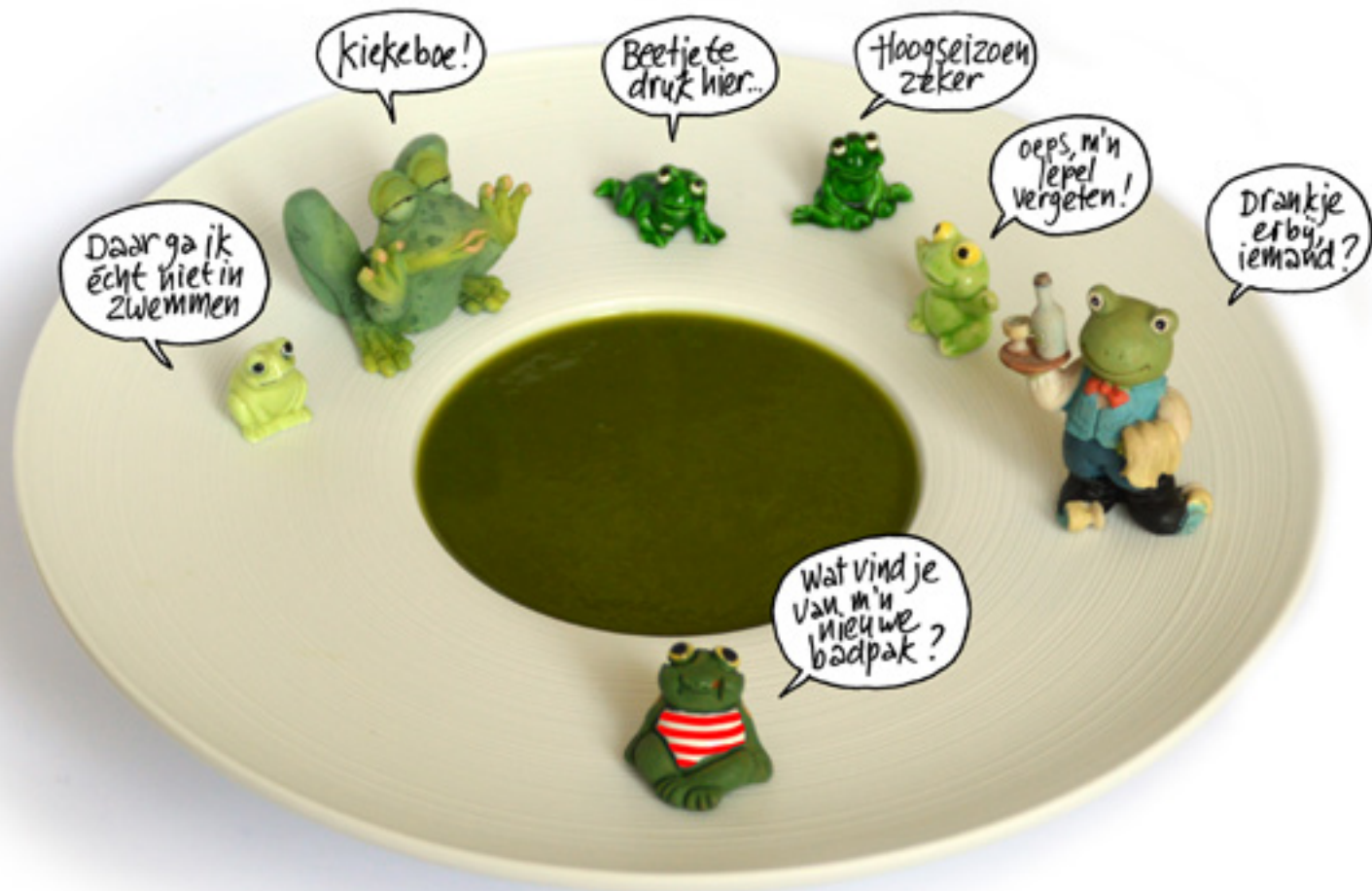


1. Schil of schrap de wortel, snij de eindjes eraf en snij de rest in plakjes.
2. Doe ze in een pan, samen met het water, de kokosmelk, komijnpoeder, zout, een beetje peper en het bouillonblokje. Roer alles door elkaar.
3. Zet het vuur hoog en wacht tot de soep kookt (= wanneer je kleine belletjes ziet), leg dan het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de soep op het kleinste pitje ongeveer 15-20 minuten heel zachtjes koken. Prik met een vork of de wortel helemaal zacht is en uit elkaar valt. Dan is de soep goed. Zoniet: nog iets langer laten koken.
4. Haal de soep van het vuur en laat even afkoelen (anders krijg je hete spetters over je heen bij het pureren).
5. Pureer de soep met de staafmixer tot hij mooi glad is.
6. Roer de gembersiroop erdoor. Soep te dik? Scheutje water erdoor. Proef of er nog zout of peper bij moet.



Lekker met verse koriander-
blaadjes erover gestrooid en wat
gehakte cashewnoten of pinda's.





KikkerSoep

Het ziet er bedrieglijk echt wit, deze kikkerSoep, zeker als je er wat Speelgoedkikkertjes bij Serveert. Wedden dat niemand kan raden wat er echt in zit? Waterkers is een soort rare Sla met veel Steeltjes.

Maken: 15 minuten

In de pan: 5+5 minuten

(Vegetarisch)

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 3 bosjes/zakjes waterkers (225 g totaal)
- * 500 g kruimige aardappels
- * 1 liter water
- * 1 ui
- * 1 knoflookteen
- * 2 groentebouillonblokjes
- * 1 volle eetl boter

SPECIALE SPULLEN:

blender (of staafmixer)

1. Verwijder de schil van de ui. Snij de ui in kleine stukjes.
2. Pel de knoflook en snij hem in plakjes.
3. Verhit de boter in een (soep)pan met dikke bodem. Bak de ui en de knoflook op laag vuur 5 minuten tot ze zacht zijn.
4. Breng alvast 1 liter water aan de kook in de waterkoker of fluitketel (dan is de soep sneller klaar).
5. Schil de aardappels, snij ze in blokjes en spoel af in een vergiet onder de kraan.
6. Giet het kokende water in de soeppan. Doe de aardappelblokjes en de bouillonblokjes erbij.
7. Laat met deksel op de pan zachtjes 5 minuten sudderen.
8. Doe daarna de waterkers erbij, één zak/bos tegelijk, en duw met een pollepel onder water. Het lijkt eerst heel veel, maar het slinkt snel in het hete water.
9. Laat weer met deksel op de pan 5 minuten sudderen. Prik in de aardappelblokjes: als ze helemaal zacht zijn, is het klaar.
10. Pureer de soep (pas op, heet!). In de blender gaat dat het makkelijkst, en anders met de staafmixer.
11. Peper en zout is waarschijnlijk niet nodig, maar proef even voor de zekerheid.



Ook lekker met pastinaak in plaats van aardappel.

Noedelsoepje



Een Vietnamees Soepje waarbij je verplicht moet slurpen.

Maken: 30 minuten

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

Bouillon:

- * 1 pot runderbouillon
- * stukje (\pm 3 cm) verse gemberwortel
- * 1 knoflookteen
- * 2 steranijs

Voor erin:

- * 100 g rosbeef voor op brood
- * 200 g dunne rijstnoedels
- * 150 g verse spinazie
- * 3 lente-uitjes
- * 1 klein bosje verse koriander
- * 1 limoen
- * 2 eetl vissaus (of: 1 theel zout)
- * 2 eetl sojasaus

SPECIALE SPULLEN:

zeef, vergiet



1. Maak de pot open en giet de bouillon door een zeef in een pan (het vlees wordt niet gebruikt, geef maar lekker aan je hond of kat). Verdun de bouillon met water volgens het etiket.
2. Snij de gemberwortel doormidden en doe met de steranijs en de knoflookteen (zonder velletje) in de bouillon. Zet dit op laag vuur (gewone gaspits) en laat een half uurtje rustig trekken.
3. Kook intussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, dat duurt meestal een paar minuten. Laat ze uitlekken in een vergiet en verdeel ze over vier grote soepkommen.
4. Was de spinazieblaadjes en snij de rosbeef in reepjes.
5. Strooi de spinazie over de noedels en daarover weer de rosbeefreepjes.
6. Snij of knip de lente-ui in kleine ringetjes. Pluk de korianderblaadjes van de takjes af. Snij de limoen in vieren. Doe dit alles in een ander bakje.
7. Vis de gember, steranijs en knoflook uit de intussen kokendhete bouillon.
8. Roer er de vissaus en sojasaus door.
9. Giet dan de bouillon voorzichtig (hete spetters!) in de soepkommen.

Serveren

Zet de drie bakjes met garnering op tafel. Iedereen strooit zelf lente-ui en koriander over zijn soep en knijpt er een stukje limoen boven uit. Eten met stokjes (voor vlees, groente en noedels) en een soeplepel (voor het vocht). Flink blazen, en slurpen maar!

Weetje

In Azië is slurpen helemaal niet onbeleefd. Waarom niet?

1 Zo kun je beter proeven

3 Dan weet de kok dat je het lekker vindt

2 Zo kan de hete soep een beetje afkoelen

4 Dat eet makkelijker
(het is al lastig genoeg met die stokjes)



Niemand weet het precies, iedereen zegt iets anders!



Hak een rood pepertje fijn en zet dat ook in een bakje op tafel om erover te strooien. Neem in plaats van rosbief per persoon 1/2 biefstukje in hele dunne plakjes. Door de kokende hete bouillon wordt de rauwe biefstuk in één klap gaar. Varieer eens met andere groente: wortelrasp, fangé, dunne reepjes kool, stukken paksoi, dunne ringetjes prei.

Vissaus is een kruidige dunne saus die gemaakt wordt door vis te laten gisten. Hij wordt in Azië gebruikt als zoute smaakmaker
(Nam Pla (in Thailand) of Nuoc Mam (in Vietnam))

rotte vis!

lekker hoor



Onkruidsoep

Gék worden je ouders ervan, dat onkruid dat in het voorjaar en de zomer overal opduikt in de tuin. Maar dan maak je er toch gewoon Soep van? Het kan met brandnetels (alleen de jonge topjes nemen = de lichtgroene bovenkanten, niet de donkergroene, taaië stengels) of met zevenblad.

Onkruid plukken: 10-20-30 minuten?

Maken: 10 minuten

In de pan: 10 minuten

NODIG VOOR 4 PERSONEN:

- * 1 vergiet vol jonge brandneteltoppen of zevenblad
- * 100 g spekjes
- * 2 lente-uitjes
- * 2 groentebouillonblokjes
- * 125 ml crème fraîche
- * 1 eetl boter
- * zout & peper uit de molen
- * als je hebt: paar takjes lavas (maggikruid)

SPECIALE SPULLEN:

blender (of staafmixer)



1. Haal alvast de crème fraîche uit de koelkast.
2. Was het onkruid goed onder de kraan en check op beestjes en zo. Laat goed uitlekken in het vergiet.
3. Kook alvast 1 liter water in de waterkoker of fluitketel.
4. Smelt de boter in een grote (soep)pan en bak de spekjes op laag vuur zachtjes uit.
5. Snij de lente-uitjes in stukjes en doe erbij, samen met al het onkruid.
6. Giet het kokende water erbij plus de bouillon-blokjes.
7. Maal er een paar keer boven met de peper-molen.
8. Doe de deksel op de pan en laat de soep op laag vuur 10 minuten zachtjes sudderen.
9. Pureer in de blender of met de staafmixer (pas op, de soep is loeiheet!).
10. Doe de crème fraîche erbij en pureer nogmaals. Vooral in de blender krijg je nu hele mooie schuimige soep.
11. Proef of er nog zout of peper bij moet.



Zorg voor een maggiplant (lavas) in de tuin of in een pot op het balkon, een paar takjes in de soep doen wonderen!



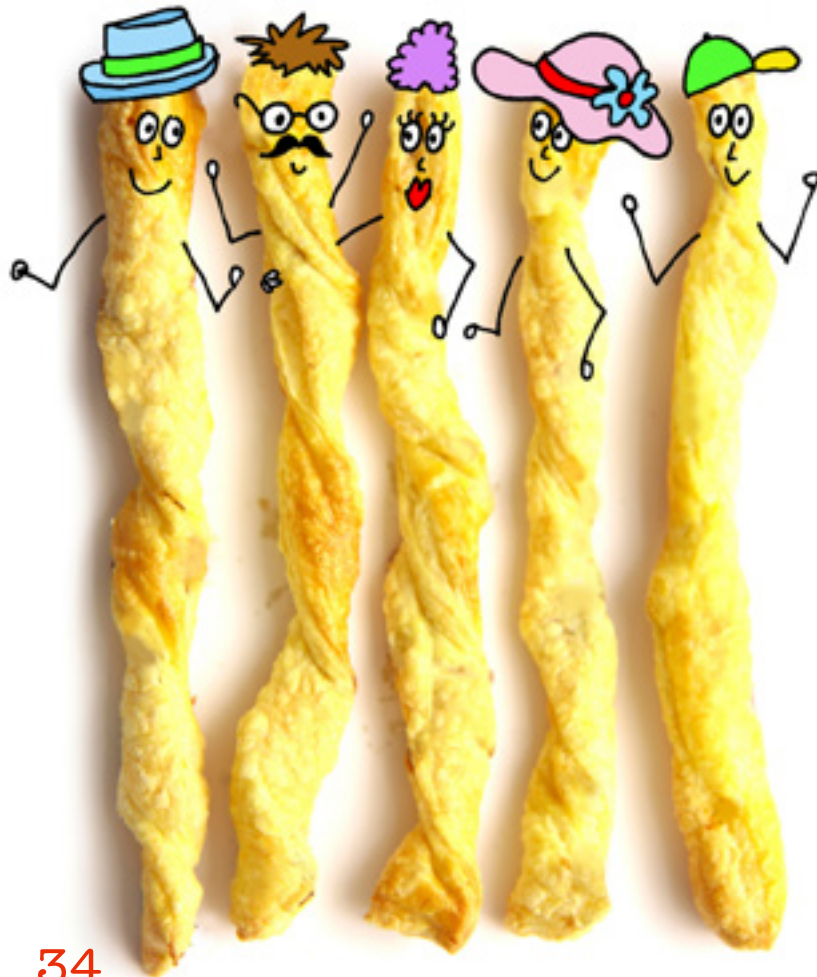
Soepstengels

(maar ook lekker voor de hartige trek tussendoor)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat **2 plakjes roombladerdeeg** (uit de diepvries) 5 minuten ontdooien op het aanrecht. Haal de plastic velletjes eraf. Strooi eventueel wat bloem op het aanrecht tegen het vastplakken. Rol de plakjes met een deegroller of fles iets uit tot ze langwerpige zijn. Hoe langer, hoe langer je stengels worden. Bestrooi met een **handje geraspte oude kaas** (= 25 g), en lekker wat **zout en peper uit de molen**. Rol nog een keer tot alles goed vastgeplakt zit. Snij met een mes elke plak in lange, dunne repen. Je moet er een stuk of 6-7 uit elke plak kunnen halen. Draai de repen een paar slagen voor een mooi gedraaid effect en leg op een vel bakpapier op de bakplaat. Laat in de oven in **10 minuten** goudbruin en knapperig worden. Nog een beetje bleek? 1 of 2 minuten extra!



Een eetlepel sesamzaadjes of maanzaadjes erbij.



SOEPEILANDJES

4x plakje stokbrood



+

Erop: 50 g zachte



+

een snufje



kerrie

(of met een glas uitgestoken
rondje uit een boterham)

geitenkaas
(verbrokkeld)

Oven: 200 °C
5 Min

Hop, op de soep!



GMT



Uit de oven nog
wat geknipte
bieslook erop

