

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | het Spectrum bv
Postbus 87
3990 DB Houten

Tekst: Sonja van de Rhoer

Art direction: Miranda Castelein

Vormgeving binnenwerk: Luci van Engelen

Illustraties binnenwerk: Edith Buenen

Vormgeving omslag: Margriet

Fotografie omslag: Bart Brussee, Renée Frinking, Maaïke van Haaster, Louis Lemaire, Eric van Lokven, Maarten van der Wal

Illustraties omslag: iStock

Met medewerking van Margriet, Sanoma Media Netherlands, Hoofddorp

ISBN 978 90 00 36197 7

ISBN 978 90 00 35530 3 (e-book)

NUR 440, 441

© 2003, 2010, 2018 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten
23ste herziene druk, 2018

www.unieboekspectrum.nl

Alle rechten voorbehouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Woord vooraf	9
1 Bouillons en soepen	11
2 Sauzen	45
3 Eieren	77
4 Kaas	91
5 Vis, schaal- en schelpdieren	101
6 Vlees	141
7 Kip, wild en gevogelte	199
8 Groenten en salades	233
9 Aardappelen	379
10 Granen, pasta en rijst	397
11 Hartige taarten	443
12 Desserts en ijs	453
13 Gebak en koekjes	499
14 Brood	545
15 Algemeen	559
■ Groente- en fruitkalenders	
■ Keukengereedschap	
■ Kook- en keukentermen	
■ Kruiden en specerijen	
■ Vitaminen en mineralen	
■ Voorraadkast	
■ Wijn aan tafel	
Register	605

Gebruikte afkortingen in dit boek

eetlepel	= el
theelepels	= tl
deciliter	= dl
gram	= g
kilogram	= kg

1 eetlepel = 1 afgestreken eetlepel

Gewichten van de inhoud van eetlepels

- 1 afgestreken eetlepel aardappelmeel weegt 7 gram
- 1 afgestreken eetlepel basterdsuiker weegt 12 gram
- 1 afgestreken eetlepel bloem weegt 7 gram
- 1 afgestreken eetlepel boter weegt 15 gram
- 1 afgestreken eetlepel cacao weegt 8 gram
- 1 afgestreken eetlepel krenten weegt 10 gram
- 1 afgestreken eetlepel maïzena weegt 7 gram
- 1 afgestreken eetlepel melk weegt 15 gram
- 1 afgestreken eetlepel olie weegt 12 gram
- 1 afgestreken eetlepel poedersuiker weegt 10 gram
- 1 afgestreken eetlepel rozijnen weegt 10 gram
- 1 afgestreken eetlepel rijst weegt 15 gram
- 1 afgestreken eetlepel suiker weegt 12 gram
- 1 afgestreken eetlepel water weegt 15 gram
- 1 afgestreken eetlepel zout weegt 15 gram

Gewichten van de inhoud van theelepels

- 1 afgestreken theelepels aardappelmeel weegt 1½ gram
- 1 afgestreken theelepels bakpoeder weegt 1½ gram
- 1 afgestreken theelepels cacao weegt 2 gram
- 1 afgestreken theelepels suiker weegt 2½ gram
- 1 afgestreken theelepels maïzena weegt 1½ gram
- 1 afgestreken theelepels koffie-extractpoeder weegt 1 gram
- 1 afgestreken theelepels poedergelatine weegt 1½ gram
- 1 afgestreken theelepels zout weegt 3 gram

Inhoudsmaten

1 theelepel = 3 milliliter = 0,3 centiliter

1 eetlepel = 15 milliliter = 1½ centiliter

$\frac{1}{8}$ liter = 125 milliliter = 1¼ deciliter

$\frac{1}{4}$ liter = 250 milliliter = 2½ deciliter

$\frac{1}{2}$ liter = 500 milliliter = 5 deciliter

$\frac{3}{4}$ liter = 750 milliliter = 7½ deciliter

1 liter = 1000 milliliter = 10 deciliter

Tenzij anders aangegeven, zijn alle recepten in dit boek bedoeld voor vier personen.

Woord vooraf

Voor u ligt de nieuwste versie van het *Margriet Kookboek*. Met een geactualiseerde inhoud en met een nieuwe omslag. Natuurlijk samengesteld door de ervaren culinaire medewerkers van Margriet.

De vertrouwde basisrecepten zijn gebleven: de echte champignonsoep, klassieke Boeuf Bourguignon, heerlijke chocoladebavarois... Maar in deze nieuwe druk vindt u ook nieuwe kooktrends terug. Inspirerende recepten uit de Italiaanse, de Japanse en zelfs de Thaise keuken bijvoorbeeld.

Hebt u in een restaurant genoten van pompoensoep, kaasfondue met blauwe schimmelkaas, sashimi of tiramisu? De meeste recepten vindt u terug in dit Kookboek, zodat u thuis aan de slag kunt!

Elk hoofdstuk begint met de basisregels en praktische tips voor de bereiding. Niet alleen handig als u een bepaald gerecht voor de eerste keer maakt, maar ook interessant als u eens een variatie wilt op een gerecht dat u al vaker maakte.

Per hoofdstuk zijn de recepten alfabetisch gerangschikt op het hoofdingrediënt. Zo vindt u gemakkelijk een recept voor de groente die u gekocht hebt en hoeft u niet lang te zoeken naar een lekker toetje met bijvoorbeeld aardbeien.

Omdat gezond eten steeds meer een hot item is, staan ook in deze nieuwe druk bij elk recept de voedingswaarde in eiwitten, vetten en koolhydraten en het aantal calorieën vermeld.

Het *Margriet Kookboek* is onmisbaar in elke keuken.



Hoofdstuk 1

Bouillons en soepen

Geurige soep is 'n lekker begin van het diner, maar smaakt ook tussendoor of als complete maaltijd.

De basis van elke soep, maar ook van elke saus, is bouillon. Handig in het gebruik – en tegenwoordig van uitstekende kwaliteit – zijn bouillontabletten, pakjes, diepgevroren of blikken soep, maar wilt u iets speciaals, maak dan zelf bouillon of soep. En echt, het kost veel minder tijd dan u denkt. Als de ingrediënten eenmaal in de pan zitten, hebt u er verder geen omkijken meer naar.

Kijkt u maar eens in de keuken van een restaurant: de bouillon staat de hele dag op het fornuis zachtjes te trekken, wordt op het laatst gezeefd, eventueel geklaard en zo nodig ingekookt en niemand let er echt op. Terwijl u 's avonds in de kamer televisie kijkt, wordt de bouillon in de keuken bereid.

Hoeveelheid per persoon

- Voor een kop of bord soep als voorgerecht rekenen we circa 2½ deciliter per persoon.
- Als voorgerecht bij een uitgebreid diner gaan we uit van 1½-2 deciliter per persoon.
- Voor een maaltijdsoep rekenen we ½-¾ liter per persoon.

Basingrediënten van een bouillon

Bouillon hoeft helemaal niet zo duur te zijn. U kunt bijvoorbeeld gebruikmaken van goedkope stukken vlees of gevogelte, en/of afsnijdsels (zenuw, vet en dergelijke) die anders zouden worden weggegooid. Maar ook karkassen, visgraten en -koppen, steeltjes van peterselie, selderij, harde stukken prei, het bovenste stukje van wortels, restjes wijn, enzovoort kunnen worden gebruikt voor het trekken van de bouillon.

Hoeveelheid vulling in een soep

Vulling is geen noodzakelijk bestanddeel van een soep, maar maakt deze wel extra smakelijk.

- Reken circa 50 gram vulling per liter heldere soep, bijvoorbeeld gehaktballletjes, stukjes vlees, stukjes vis, reepjes ham, champignons, groenten, smalle flensjesrepen of reepjes omelet.
- Voor een voedzame (maaltijd)soep mag u echter wel circa 100-150 gram vlees of vis en 300 gram groenten per liter soep rekenen.
- Reken circa 30 gram voor een lichte, circa 60 gram vermicelli, rijst of pasta voor een voedzame soep.

Zeven van bouillon

Bouillon wordt gezeefd om de vaste bestanddelen te verwijderen, zodat een mooie heldere vloeistof overblijft. Dit gaat het best als u een schone, vochtige doek in een zeef legt en de inhoud van de pan via de zeef in een schone pan giet. Laat de massa heel goed uitlekken, niet uitdrukken, anders wordt de bouillon weer troebel.

Ontvetten van bouillon

Na het zeven kunt u bouillon ontvetten. Laat hiervoor de bouillon afkoelen en zet hem vervolgens in de koelkast tot het vetlaagje gestold is en het er eenvoudig kan worden afgeschept. Hebt u haast en is de bouillon nog warm, schep het vet er dan heel voorzichtig met een lepel af en dep de bovenkant van de bouillon met een prop keukenpapier.

Klaren van bouillon

Een echte consommé, een krachtige heldere dinerbouillon, krijgt u door de bouillon te klaren. Voeg hiervoor aan koude, afgekoelde bouillon 1 schuimig geklopt eiwit per halve liter toe. Breng de bouillon al kloppende aan de kook en neem na circa 20 minuten met een schuimspaan alle verontreinigingen boven op de bouillon weg.

Bewaren en invriezen

Bouillon bederft snel, zelfs in de koelkast, maar kan uitstekend worden ingevroren. Hebt u weinig vriesruimte, kook de bouillon dan tot circa de helft in, vries deze per portie in en voeg tijdens het verwarmen weer water toe.

Heldere bouillon

Bouillon wordt troebel door het stollen van eiwitten die uit bepaalde ingrediënten vrijkomen. Het stollen van de eiwitten gebeurt hoofdzakelijk als de bouillon bij een te hoge temperatuur wordt getrokken. Het is daarom belangrijk het vuur zo laag mogelijk te zetten, nadat de bouillon aan de kook is gebracht. Bereid bouillon geruime tijd voor gebruik. U hebt dan voldoende tijd eventueel troebele bouillon weer helder te maken. Bepaalde ingrediënten zijn niet geschikt voor het trekken van een heldere bouillon. Bloemkool kan bijvoorbeeld niet gebruikt worden, omdat deze tijdens het trekken een melkachtige stof afstaat, die de bouillon troebel maakt. Karkassen van vlees van reeds eerder bereid vlees, wild of gevogelte zijn ook niet geschikt voor het trekken van een heldere bouillon. Wel is een op deze manier getrokken bouillon geschikt voor de bereiding van een gebonden soep of saus.

Troebele bouillon helder maken

Mocht de bouillon toch troebel zijn geworden tijdens het koken, dan is er nog niets aan de hand.

- Leg een natgemaakte theedoek in een zeef boven een pan en giet hier de troebele bouillon doorheen. Voeg 2 of 3 eierschalen aan de bouillon toe en laat deze 10 minuten zachtjes meekoken.
- Als na het zeven de bouillon nog niet helder is, hebben we nog één troef achter de hand om de bouillon helder te krijgen, namelijk eiwitten. Neem per liter bouillon 2 eiwitten. Roer de eiwitten, zonder dat ze gaan schuimen, met 2 eetlepels water los. Voeg de eiwitten toe aan de afgekoelde bouillon en blijf voortdurend roeren tot deze kookt. Zet het vuur nu lager en laat de bouillon 3 minuten zachtjes doorkoken. Neem de bouillon van het vuur en zeef deze nogmaals door een natgemaakte theedoek.

Troebele bouillon als basis voor gebonden soep

Maak van een troebel gebleven bouillon een gebonden soep. Van een runderbouillon kan bijvoorbeeld een heerlijke tomatensoep gemaakt worden. Ook kan een troebele bouillon ingevroren worden en op elk gewenst tijdstip gebruikt worden als basisvloeistof voor een saus of een gebonden soep.

Mals soepvlees

Soepvlees blijft malser als het niet met koud water wordt opgezet.

Bouillons

Bouillon, heldere

1 liter bouillon van runderpoelet <i>(zie recept hieronder)</i>	zout, peper
citroensap	naar keuze fijngeknipte peterselie, bieslook, kervel

Breng de bouillon aan de kook en breng hem op smaak met citroensap, zout en peper. Strooi de geknipte kruiden naar keuze eroverheen. Verdeel de bouillon over voorverwarmde soepborden of -kommen.

Per persoon ca. 10 g eiwit, 1 g vet, 2 g koolhydraten = 204 kJ (48 kcal)

Variaties

- Snijd oud brood in kleine blokjes, bak deze goudbruin in boter of margarine en voeg ze aan de bouillon toe.
- Vul de soep met 1-2 eetlepels fijngeknipte (andere) tuinkruiden, croutons, minisoesjes, paddenstoelen of figuurtjes van bladerdeeg.