



SMAKELIJK

puur
koken

ZONDER PAKJES

WILLIENE KLINCK



TIPS

Glutenvrij? Serveer de falafel in glutenvrije wraps.
Zuivelvrij? Vervang de crème fraîche door plantaardige yoghurt.

WERELDGERECHT

LIBANESE FALAFEL

INGREDIËNTEN

voor 2-3 personen

8 Kleine wraps of
6 pitabroodjes, 1 rode ui,
3 tomaten, 100 gram sla,
1 pot kikkererwten
(260 gram uitlekgewicht),
125 gram crème fraîche,
100 gram suikervrije
tomatenketchup, olijfolie
extra vierge

Kruidenmix

2 theelepels koriander-
poeder, 1 ½ thee­lepel
komijnpoeder, 2 tenen
fijngesneden knoflook of
1 thee­lepel knoflookpoeder,
2 theelepels peterselie,
2 theelepels paprikapoeder,
2 eetlepels linzenbloem
of een ander soort meel,
Keltisch zout en peper

Harissa sausmix

½ thee­lepel komijnpoeder,
1 thee­lepel paprikapoeder,
½ thee­lepel knoflook-
poeder, 1 thee­lepel
imkerhoning, ½ thee­lepel
korianderpoeder,
snuf cayennepeper,
Keltisch zout en peper

Dipsausmix

1 thee­lepel imkerhoning,
½ thee­lepel knoflook-
poeder, ½ thee­lepel
uienpoeder, 1 thee­lepel
peterselie, snuffe komijn-
poeder, Keltisch zout en
peper

BEREIDING

Snijd de tomaten en de rode ui in blokjes en schep door elkaar. Meng er eventueel naar smaak een thee­lepel peterselie door. Zet in de koelkast tot gebruik.

Meng de kruiden voor de Harissa sausmix door de tomatenketchup en zet aan de kant.

Meng de kruiden voor de dipsausmix door de crème fraîche en zet in de koeling tot gebruik.

Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een grote kom. Voeg 2 eetlepels olie en de kruidenmix toe en prak het geheel fijn met een vork. Meng het geheel goed door elkaar. Vorm 12 gelijke balletjes

van het kikkererwtenmengsel en duw ze een beetje plat. Verhit wat boter of olie in een koekenpan en bak hierin de kikkererwtenballetjes om en om goudbruin.

Verwarm ondertussen de wraps of pitabroodjes 3 minuten in een voorverwarmde oven. Bestrijk de warme broodjes of wraps met de harissasaus, beleg het midden met wat salade en 2-3 kikkererwtenburgers per broodje. Vouw de falafelbroodjes vervolgens dicht. Serveer de falafel met de knoflookdip en de tomaat/ui salade.



MAALTIJDMIX

HOLLANDSE GEHAKTSCHOTEL MET UI EN WORTEL

INGREDIËNTEN

voor 3-4 personen

350 gram rundergehakt, 1 ui, 1 teen knoflook, 2 flinke winterwortels, 250 gram (kastanje)champignons, 1 rode paprika, 125 milliliter groentebouillon

Voor de saus

4 eetlepels tomatenpuree, 1 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel oregano, flinke snuf kruidnagelpoeder, ½ theelepel lavas, Keltisch zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snipper de ui en de knoflook en snijd de wortel en paprika in kleine blokjes en de champignons in plakjes.

Verhit wat boter of olie in een ruime pan en bak het gehakt hierin rul. Voeg de ui en knoflook toe en fruit deze even mee. Doe de wortel, paprika en champig-

nons bij het gehakt en bak een paar minuten mee. Voeg de ingrediënten voor de saus toe samen met de bouillon. Laat de saus zo'n 3 minuten doorgaren tot een lekkere stevige gehaktsaus. Serveer de Hollandse gehaktschotel met aardappels of zilvervliesrijst.

TIPS

In deze schotel zitten al meer groente dan het oorspronkelijke pakje. De rode paprika hoort officieel niet in deze maaltijd.

Serveer er een gekookte groente naast, bijvoorbeeld sperziebonen of broccoli of een frisse salade.

Voeg extra groente toe aan de saus, bijvoorbeeld mais of doperwtjes. Let op dat je bij het toevoegen van meer groente ook meer kruiden gebruikt.

Vegetarisch? Vervang het gehakt door Pulled Oats of door linzen.



CHICKEN TONIGHT

AJAM BALI

INGREDIËNTEN

voor 3-4 personen

300 gram kipfilet, 1 rode en 1 gele paprika, 2 sjalotten, 1 teen knoflook, 2 tomaten, 3 flinke eetlepels tomaten-

puree, 3 eetlepels ketjap Manis of sojasaus, 1 eetlepel appelazijn, ½ of 1 theelepel sambal naar smaak, 200-250 milliliter kippenbouillon

Voor de marinade

2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel tomatenpuree, 2 eetlepels olie, Keltisch zout en peper

BEREIDING

Snijd de kipfilet en in blokjes en zet de kip in de marinade voor minimaal 15-30 minuten.

Snipper de sjalotten en de knoflook en snijd de paprika's en de tomaten in blokjes. Fruit de sjalotten en de knoflook aan in wat boter of olie en voeg de kipfilet toe. Roerbak dit even kort mee en voeg dan

de paprika's toe. Bak dit een paar minuten aan en voeg dan de tomatenpuree, de ketjap, azijn, sambal en de verse tomaten toe. Giet de bouillon over het geheel en meng tot je een saus hebt. Laat dit zo'n 10 minuten pruttelen tot het gaar en goed op smaak is. Serveer de Chicken Tonight met zilvervliesrijst.

TIPS

Tip voor meer groenten: Meng door de saus nog blokjes gare wortel, gare sperziebonen of serveer er rauwkost of een andere groente naast.



OVENSCHOTEL

OVENSCHOTEL PREI-KERRIE MET GEHAKT

INGREDIËNTEN

voor 3-4 personen

500 gram prei, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 rode paprika,
300 gram rundergehakt, 600 gram gare (zoete)
aardappelschijfjes, 1 ei, 200 milliliter slagroom of haver-
room, 75 gram geraspte kaas, Keltisch zout en peper

Kruidenmix

2,5 theelepel kerrievoeder, 1 theelepel kurkuma,
½ theelepel peterselie, ¼ theelepel komijnpoeder,
snuf cayennepeper, Keltisch zout en peper naar smaak

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Snipper de ui en de knoflook. Snijd de paprika in
blokjes en de prei in ringen.

Verwarm in een ruime pan een beetje roomboter of
olie en bak het gehakt hierin rul, samen met de ui en
de knoflook. Voeg de preiringetjes en de paprika toe
en maak het geheel op smaak met zout en peper.

Laat een paar minuten garen en schep af en toe om.
Verdeel in een ingevette ovenschaal de helft van

de aardappelschijfjes op de bodem. Schep het
prei-gehakt mengsel hier over heen. Klop de
kruidenmix met het ei door de room en schenk
¾ over de ovenschaal. Verdeel de overgebleven
aardappelschijfjes over de schaal en verdeel de
rest van de room over de ovenschotel. Bestrooi
de ovenschotel met geraspte kaas.

Zet de ovenschotel voor ongeveer 30-40 minuten
in de oven en bak goudbruin en gaar.

TIPS

Zuivelvrij? Gebruik dan haverroom in plaats van slagroom. Laat de kaas achterwege of gebruik edelgistvlokken.

Meer groente? Vervang de aardappelschijfjes door zoete aardappel of plakjes pastinaak of knolselderij.

Vegetarisch? Vervang het gehakt door pulled oats of gare linzen.